

# ZAMQEDY KÉPMÁS

2016  
10

stílusos, bátor, elkötelezett

stílusos, bátor, elkötelezett

SZERETEM, HA EGY SZÍNÉSZ  
LETISZTULT, EGYSZERŰ,  
EMBERI, ŐSZINTE.

TROKÁN NÓRA



TROKÁN NÓRA

„DECSI EDIT OLYAN, MINTHA  
A HÚGOM LENNE, BÁR SZERIN-  
TEM MÉG SOSEM MONDTAM NEKI.  
JÁTSZOTTUNK IS MÁR TESTVÉRT  
A SZÍNPADON. NAGYON SZE-  
RETEM AZ ÉRZÉKENYSÉGÉT ÉS  
AZ ALÁZATÁT. ÖRÜLÖK, HOGY  
ÖSSZESODORT MINKET AZ ÉLET.”

nka  
Nemzeti Kulturális Alap

550 FT ÉVES ELŐFIZETŐKNEK: 425 FT



**BALEK, HŐS,  
MÁRTÍR?**  
Mártírok régen és ma

**HÁRMAS KÖTÉS**  
Gyerek vagy felnőtt?

**HOL VOLTÁL?  
ÉS KIVEL?**  
A féltékenység

MI VOLT A SULIBAN?

SEMMI.

HOGYAN BESZÉLGESSÜNK  
KAMASZOKKAL OTTHON  
VAGY AZ ISKOLÁBAN...?

A **KÉPMÁS** EBBEN SEGÍT  
SZEPTEMBERBEN INDULT ÚJ SZOROZATÁVAL.

HÁRMAS KÖTÉS | 



### ELŐFIZETÉSI AKCIÓ

KAMASZOKAT NEVELŐ SZÜLŐKNEK  
ÉS PEDAGÓGUSOKNAK!



Fizessen elő KEDVENC  
pedagógusának,  
kollégájának vagy  
egy szülőnek  
teljes áron – a saját  
példányát 50%-os  
kedvezményel kapja!

ÉVES ELŐFIZETÉS

1+1 

5 100 FT

-50% →  2 550 FT

MEGREDELTE PÉLDÁNY

AZ AKCIÓVAL KAPCSOLATBAN AZ ELOFIZETES@KEPMAS.HU CÍMEN  
VAGY A + 36 1 365-1414 TELEFONSZÁMON VÁRJUK JELENTKEZÉSÉT.  
**HIVATKOZZON A HÁRMAS KÖTÉSRE!** Az akció 2016. október 20-áig  
beérkezett előfizetésekre érvényes, egy teljes évre (12 hónapra)  
szóló megrendelésekre vonatkozik, új előfizetők részére.

RÉSZLETEK: [WWW.KEPMAS.HU](http://WWW.KEPMAS.HU)



SZÁM KATI • BEKÖSZÖNTŐ

## TÁRGYAK, SZAVAK, KÉPEK

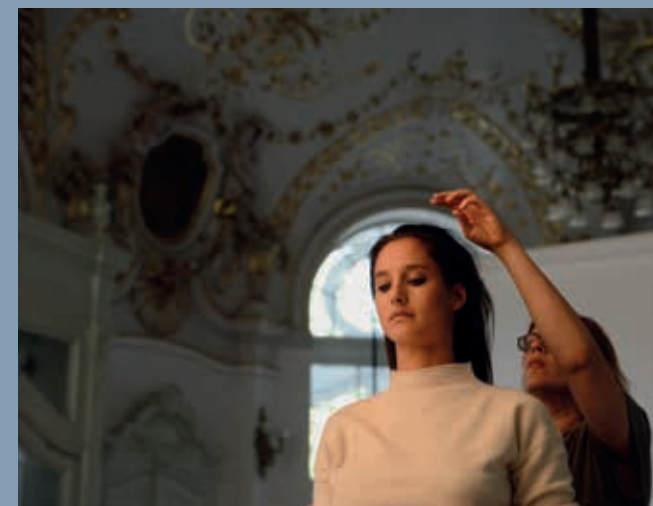
Nehéz szortírozni. Akár a nyári-téli ruhacsere apropóján,  
akár nagytakarítás ürügyén egy egész lakásban, házban  
vagy csupán egy megtömött íróasztalfiókban. Kézbe  
veszünk egy kinőtt gyerekpólót, ujjaink közé akad egy  
cettlire írt rajzos üzenet, és ezek a haszontalan tárgyak  
mintha benyomnák a lejátszás gombot: peregnek a képek,  
sőt, hangokat, illatokat, érzéseket hoznak magukkal.  
És ezek még csak a tárgyak! A tárgyak, amelyekből tudjuk,  
hogy túl sok van körülöttünk, mégis csak töredékei a szó-  
és képözönnek, amit nap mint nap szelektálni, szortírozni,  
válogatni kella... lám, én is nehezen választok a rokon  
értelmű ígék közül.

Vajon kilátunk végül a virtuális szemét alól? Észre vesszük  
a fekete-fehér szociofotót az Eiffel-tornyos-kölyökkutyás  
profilképek és havas hegycsúcsos naplementék  
áradatában? Nem temeti-e maga alá az idézet- és  
reklámlavina, a hír- és pletykaáradat a költő túpontos öt  
sorát vagy egy ismerős rövid segélykiáltását?  
Persze mindezt úgy írom, hogy az asztalomon díszleg egy  
lyukacsos kavics az abbáziai tengerpartról. És magamban  
Szabó T. Annára hivatkozom, aki azt mondta egyszer egy  
Képmás-esten, hogy azért mindenkinek joga van vonzódni  
egy-egy giccshöz.

## TROKÁN NÓRA A CÍMLAPFOTÓZÁSON



További képek a honlapon: [kepmas.hu](http://kepmas.hu)  
Képek: Pers-Kovács Nóra

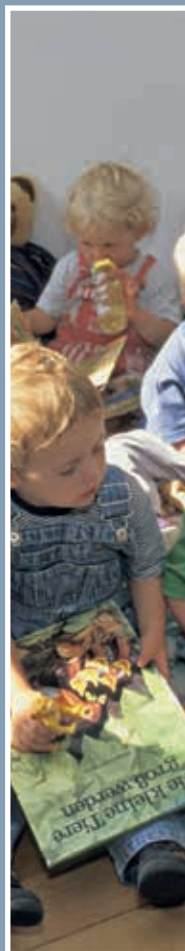




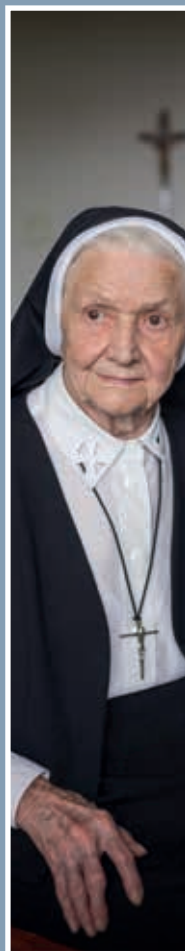
JELENLÉT  
18



TANDEM  
32



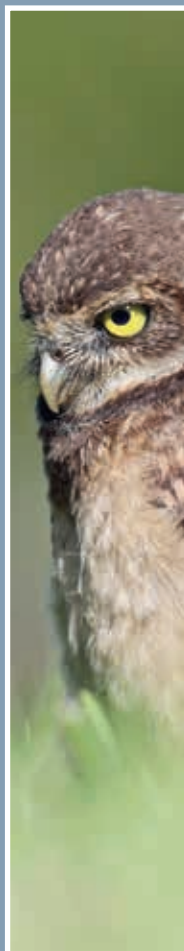
TÜKÖR  
58



HÁZITREND  
72



KIMENŐ  
96



**IMPRESSZUM**

Képmás családmagazin • Kiadja a Képmás 2002 Kft.  
A szerkesztőség címe: 1012 Budapest, Logódi 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: 10700347-26317904-51100005  
Főszerkesztő: Szám Kati, szam.katalin@kepmas.hu • Képszerkesztő: Páczai Tamás paczai.tamas@kepmas.hu • Külső munkatársak: Aczél Petra, Bogárné Mária, Bogos Zsuzsanna, Dér Katalin, Dubinyák Réka, Fábrián Tibor, Fodor Zsófia, Gábos Katalin, Gósi Lilla, Gyombolai-Kocsis Fruzsina, Gyombolai Zsolt, Horváth Pál, Kemenes Tamás, Lackfi János, Mártonffy András, Mirtse Áron, Németh Zsófia, Póta Réka, Skita Erika, Szabó Emese, Szabó T. Anna, Széles-Horváth Anna, Szőnyi Lídia, Szűcs Édua, Tahin Ráhel, Tolnai Nóra, Tóth Gergely, Turáni Szabolcs, Ughy Szabina, Ungváry Zsolt • Olvasószerkesztő: Kölnei Lívia • Korrektúra: Trans-Ken Bt. • Címlapfotó: Emmer László • Hátsó borító-kép: Pers-Kovács Nóra • 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 • Nyomdai előkészítés: Grafcom Media Kft., Magdó Emil, Csonka Judit •

Arculat, márkastratégia, layout: Salt Communications / Molnár-Bánffy Kata, Nagy István, Balassa Nikoletta, tördelészerkesztő: Légár Béla  
Előfizethető a Képmás szerkesztőségében, a 365-1414-es telefonon, az elofizetes@kepmas.hu e-mail címen, a Magyar Posta hálózatában, digitális formában pedig a www.digitalstand.hu oldalon. • Terjeszti: a Lapker Zrt., a Magyar Posta Zrt. és alternatív terjesztők  
Nyomda: Ipress Center Central Europe Zrt. 2600 Vác, Nádás utca 8. – Felelős vezető: Lakatos Viktor • ISSN 1586-4235  
Lapunkat rendszeresen szemlézi Magyarország legnagyobb médiafigyelője, az OBSERVER MÉDIAFIGYELŐ Kft.  
Következő számunk 2016. november 2-án jelenik meg. A Képmás magazin kiadását támogatja: Nemzeti Kulturális Alap, Emberi Erőforrások Minisztériuma, Család-, Ifjúság- és Népesedéspolitikai Intézet, Magyar Nemzeti Bank, Piarista Rend Magyar Tartománya  
A hirdetések tartalmáért nem vállalunk felelősséget.  
A szerkesztőségi anyagok vírusellenőrzését az **eset** biztonsági programokkal végezzük, amelyet a szoftver magyarországi forgalmazója, a Sicontact Kft. biztosítja számunkra".



Színésznő fekete pulival  
Trokán Nórával beszélgettünk  
KÉPMÁS

6

Áldozatok voltunk  
Mártírok régen és ma  
Ki legyenek: balek, hős vagy mártír?  
LÉTKÉRDÉS

12

Merre van az előre?  
RIPORT

18

Gyerekefeleségek  
VILÁG-KÉP

24

„Hol voltál? És kivel?”  
A féltékenységi  
KETTESBEN

26

Hurrikán – avagy  
a közös főzés öröme  
Aprópecsenye  
CSALÁDI KÖRBE

28

Gyógyító kalandok gyerekeknek

30

Új bölcsődei ellátórendszer  
CSALÁDI KISOKOS

32

Még nem múltam el 18 éves

34

Gyerek vagy felnőtt?  
HÁRMAS KÖTÉS

36

Tökéletlenségünk öröme  
ÉRTSÜNK SZÓT!

40

MÉDIA A CSALÁDÉRT

42

Hangzatos szavak  
igazi tartalommal töltve

44

Aczél Petra:  
KÖZVILÁGÍTÁS

48

Hogyan érvényesítsük  
az érdekeinket?

50

„Állati okosságok”  
Önbecsülés kontra előítéletek  
EGY TÖRTÉNET, SOK KÉRDÉS

54

Apácák és századok  
MELYIK ÉLET LESZ AZ ENYÉM?

58

22 pasi meg ő  
NŐI SZAKASZ

62

Helyi vagány csávók  
FÉRFI SZAKASZ

63

Két plenk között egy teregetés  
BEMELEGÍTÉS

64

Téli mese rózsaszín gyapjúból  
SIKK

66

Türelmes tündér

68

Most már örökre cukorbeteg lesz?  
GYEREKRENDELŐ

70

A póka  
VÉGY EGY RÉGI RECEPTE!

72

Elfeledett étkek októberi hétvégékre  
A SÉF AJÁNLATA

74

ZÖLD MOZAIK

76

Tehetség, hozzáállás és képzettség  
Fényképezés és művészet

78

Sebész a kuruzslók között  
KÉRDEZŐK, KÉTKEDŐK, KERESŐK

82

Lackfi János:  
FRISS FORGÁCSOK

84

Ikertükör Lackfi Jánossal  
és Szabó T. Annával  
ÜZENETE ÉRKEZETT!

86

A vízözön  
BIBLIA ÉS IRODALOM

88

OKTÓBERI KIMENŐ

90

OLVASÓSAROK

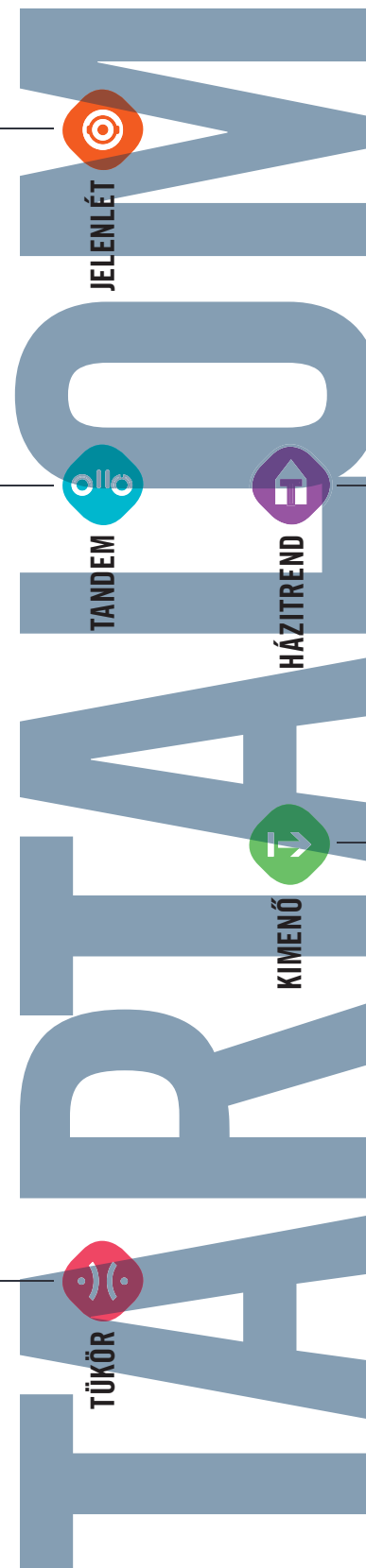
92

Most mutasd meg!  
VADÁLLATOK KÖZELRŐL

94

Szelfimester  
TERMÉSZETKÖZELBEN

96





SZÖVEG –  
SZÁM KATI

KÉP –  
EMMER LÁSZLÓ

SOROZAT –  
KÉPMÁS

# SZÍNÉSZNŐ FEKETE PULIVAL

Talán ilyen lenne, ha a Jókai-regény rajzfilmváltozatából ismerős Szaffi megjelenne a kecskeméti Katona József Színházban egy kora őszi délelőtt, a fekete macskájával. Ruganyos léptekkel közlekedne a barokkosan túldíszített falak között, éberén figyelve a sok idegen embert, akik piperecuccokat, lámpákat és miegymást pakoltak szét mindenfelé. Néha mosolyogva villogtatná fekete szemeit, aztán egyszer csak fogná magát, és felpattanna a lovára. Ahogy állítólag a minap meg is tette **Trokán Nóra** a két próba közötti üres órákban. Csak hát macska helyett őt egy kis fekete puli követi mindenhová: Bogyó.

♦ – **Távol áll tőled ez a hasonlat, vagy azért van benne némi igazság?**  
– Van ilyen állapot, igen, de azért tudok disztíngválni. Nem jellemző rám, hogy nyugős volnék.

– **Nem is afféle hisztis művésznő-allűrökre gondolok, inkább arra, hogy kicsit szabadabbnak – óvatosan mondom, hogy öntörvényűbbnek – tűnsz, mint ahogy lányoktól megszokta az ember.**  
– Igen, kicsit fiús vagyok, ha erre gondolsz, ez igaz, a nővérem is az. Ebben szerepe van annak is, hogy nagyon sok időt apuval töltöttünk, és annak is, hogy anyu is nagyon vagány természet.

– **A természethez és az állatokhoz való kötődés is része ennek a vagányságnak?**  
– Gyerekkorunktól sok időt töltöttünk tanyán és a természetben. Mindig nagyon fontosak voltak számomra az állatok. Teljesen másképp kommunikálnak, mint ma az emberek, a viselkedésükkel mégis sokat elmondanak a mi kommunikációnkról is. Mostanában különösen sokat foglalkozom a „suttogó” módszerrel, ami egy teljesen erőszakmentes bánásmód, a lovak hatékony testbeszédére alapoz. Ezt használják az állatok az egymással való kommunikációban, ezzel szabnak határokat egymásnak, így mutatják ki a félelmüket vagy a szeretetüket. Teljesen le kell csupasztatni magad, hogy ezt emberként érzékelni és értelmezni tudd. A ló olyan, mint egy jó pszichológus: nem lehet átverni, megérzi rajtad, ha feszült vagy, ha problémád van. Emellett sok-sok türelemre, megértésre tanítanak az állatok.

– **Ezt az emberekkel is könnyebb gyakorolni, ha az állatokkal megtanulod a titkát?**  
– Arra is hatással van, de azt hiszem, alapvetően aputól is sok türelmet örököltem. Az embereknel is létezett egyébként hasonló kommunikáció, de a sok másféle inger, például a telefonból meg mindenféle képernyőről jövő információ, az azokra való állandó figyelmesség elnyomja. Szívesen visszamennék pár évtizedet az időben, sőt, akár még többet is, hogy láthassam, hogyan kommunikáltak egymással az emberek például egy ősi törzsben.

## NEHÉZ A FÉRFI-NŐI SZEREPEKRŐL JÓL NYILATKOZNI, HOGY VALAMILYEN „IZMUST” NE SÜSSENEK RÁD

– **A testtartással való kommunikációról eszembe jut az a fotód, amelyik a Képmásban is megjelent. Balla Esztert és a gyerekeit ábrázolja. Ott például sikerült ellesned egyfajta nagyon meghitt testbeszédet. A fotózáshoz kell egy hasonlóan érzékeny „suttogó” attitűd?**

– Nem tudom, nem vagyok ennyire tudatos, ezek inkább megtörténnek velem.

– **Olvastam, hogy utazni is szeretsz. Gondolom, nem hagyod itthon a fényképezőgépet. Nem vész el az élmény azzal, hogy az ember lefotózza?**

– Elválasztanám az élményfotózást attól, amit én szeretek fényképezni utazás közben. Megőrülök attól, hogy az emberek minél jobb képet készítenek szuper helyeken, csak hogy mások csodálatosnak lássák a közösségi oldalakon őt is meg az életét is – ilyenkor az élmény tényleg elvész. Egyre kevesebbet fotózok útközben, és akkor is inkább érdekes arcokat. Most például egy gyimesi faluban, ahol éppen takartak, vagyis betakarították a szénát, végigkísértem a napjukat. Filmre készítettem a képeket. Az érdekelt, hogy hogyan élnek a helyi emberek, mi van egy ottani kislány arcán egy városban élő gyerek arcához képest.

– **Ilyenkor te is „betakarítasz”? Hiszen ilyen élményekből és karakterekből is játszik egy színész, nem?**

– Biztosan, bár jobban szeretem magamon átszűrni, és megkeresni, hol van bennem elrejtve egy-egy karakter. A most, szeptemberben bemutatott új Gigor Attila-filmben, a Kútban például egy nagyon szélsőséges figurát kellett eljátszanom, egy prostituáltat. Ez az alak jelen van a társadalomban, de ahhoz, hogy hitelesen alakítsam, muszáj volt mélyen megtalálnom magamban valahol magát a személyt, amilyen ő. Azt a teljes gátlástalanságot, ami jellemzi. A szófordulatokat és hangsúlyokat videókból és a hétköznapi életből lestem el. Közben meg is döbentettek azok a csatornák, amelyeken kommunikálnak egymással az ilyen karakterű lányok, hogy hogyan „oltják”, hogyan kommentelik egymást. Ugyanakkor, azt hiszem, a konkrét szerepen túl is tanultam belőle, hiszen bizonyos lazaság minden színészi alakításhoz kell.

– **Ezeket a nehéz sorsokat – annak ellenére, hogy muszáj mélyen belenézned a „kútba” – a civil életedben el tudod távolítani magadtól?**

– Akármilyen nehéz élethelyzetet játszol el, alapszabály, hogy nem szabad sajnálni magad, vagyis a figurát, akit játszol. Hisz legtöbbször attól olyan tragikus az egész, hogy aki benne van, észre sem veszi. Hetek óta nem megy ki a fejemből a szíriai kisfiú, aki egy aleppói robbantásban megsérült. Ül egy széken, vérzik a feje, bámul maga köré, megtörli a homlokát, megnézi a véres kezét, és reflexből beledörzsöli a székbe, amin ül. Végtelenül praktikus a létezése (persze biztos sokkos állapotban volt), és ettől igazán rémisztő: neki ez a természetes élethelyzet, hogy lerobbantják a feje fölül a házat. Nem tudok szabadulni tőle. A Kút egyébként valójában nem egy szocióriport, csupán egy szélsőséges környezetben arról akar beszélni, hogy hova tolnak el a női és férfi szerepek.

– **Te mit gondolsz a női-férfi szerepekről?**

– Nehéz ma erről jól nyilatkozni, hogy valamilyen „izmust” ne süsessen rád. Úgy gondolom, hogy a férfinak férfiasnak, a nőnek nőiesnek kell maradnia, de egyiknek sem szabad visszaélnie a helyzetével és számon kérni ezt a másikon. Ha a férfi nem gyúri maga alá a nőt, és komolyan gondolja az egyenjogúságot, akkor a hagyományos szerepek is jól működnek. Én szeretem gyengébb nemnek érezni magam, de szükségem van arra, hogy egyenrangú legyek egy párkapcsolatban. Ugyanakkor az sem tetszik, ha egy nő akar a férfi fölé kerekedni. Nekem szerencsém van, hogy azt csinálhatom, amit szeretek: színész vagyok, fotózhatok, lovagolhatok, de az az igazság, hogy szeretek mosni, főzni is, ha van időm, szeretem az élet fizikai részét is rendezgetni, szeretem támogatni a férfit abban, ami fontos számára. És erre a támogatásra nekem is szükségem van. A nőknél egy picit több a teher, de nyilván nem véletlenül. Megint egy lovas példa jut eszembe: egy ménesben van fő csődör, aki mindenkinek az apukája, de az abszolút főnök egy idős, domináns kanca. Ha ő azt mondja, hogy tíz kilométerrel arrébb van a király jó fű, hát akkor mindenki megy tíz kilométert. Ő az, aki leosztja a szerepeket. Ha egy csikó rakoncátlanodik, addig tartja távol a ménestől, amíg be nem hódol. Az állatvilágban is nagyon erősek a női szerepek.

– **A hagyományos gondolkodásban a házasság egy életre szól. Sokszor nehéz áldozatok árán. Az, hogy a szüleid házassága véget ért, ijesztő a számodra?**

– Ma akármerre nézel, szétment kapcsolatokat látsz, de nem szabad félelmekkel nekimenni a házasságnak. Akkor kell igent mondani, amikor az ember tényleg úgy érzi, hogy holtomiglan-holtodiglan. A döntés után pedig bátran kell élni, és ha jön egy probléma, meg kell próbálni megoldani. Persze egy férfinak is tudnia kell, mikor lehet feltenni a házassági





## SZERETEM, HA EGY SZÍNÉSZ LETISZTULT, EGYSZERŰ, EMBERI, ŐSZINTE.

kérdést, mert két hónap felhőtlen boldogság még nem indokolja azt. Mindkét fél részéről nagy józanságra van szükség ebben a döntésben. Nem lehet túl jó megtapasztalni, hogy milyen nemet mondani egy ilyen kérdésre – nem tudom, hogyan telik el egy ilyen válasz után az első perc vagy nap. Olyankor nyilván van egy bizalmi törés. Ugyanakkor attól sem szabad persze elszaladni, ha egy kapcsolatban jön egy nehezebb időszak. Nem tudom, hogy milyen 50 évig együtt élni, de azt gondolom, hogy újra és újra bele lehet szerelmesedni valakibe. Persze fontos, hogy ne adjuk föl teljesen önmagunkat, de nem szabad engedni annak a tendenciának, hogy „hát, ez most nem sikerült, majd a következő”.

**– Most a Vízkerezt próbájáról jöttél ki. Milyen másodszor játszani Violát?**

– Másodszor játszom, de ez egy átírat, Mohácsi János rendező és Mohácsi István dramaturg darabjában alig lehet ráismerni az eredeti Shakespeare-re. Megint a férfi-női szerepeknél vagyunk, hiszen kicsit arról is szól a darab, hogy összezavarodnak a szerepek. Érdekes, hogy Shakespeare ezt a problémát a saját korában beleágyazta egy vígjátékba. Remélem, szeretni fogják, és a kecskeméti közönség befogadó lesz.

**– Milyen szerepek várnak rád az évadban, vagy inkább te milyenekre vársz?**

– Itt Hedda Gabler, a Nemzetiben pedig Euripidész Hippolitosza. Nagyon régóta vágyom rá, hogy görög drámát játsszak. Nehéz, de nagyon bízom Zsótér Sándorban. A görög dráma annyira örökérvényű és olyan pontos, mint egy pszichológiai tanulmány. Ijesztő, hogy az ember semmit nem változott évszázadok, évezredek alatt. Az antik hősök ösztönei, az érzelmek hihetetlenül maiak.

**– Az életben is érzékeny vagy a drámára?**

– Ha író lennék, fűzettel ülnék a villamoson, és írnám a szövegeket.

**– Meglepett, amikor nyáron a Macska a forró bádogtetőben nyújtott alakításodért megkaptad a „Legjobb női főszereplő” díját a Poszton?**

– Nagyon. Van egy „Legjobb 30 év alatti színészi alakítás” díja is, bevallom, eljátszottam a gondolattal, hogy mivel nyáron leszek harminc, ez még pont beleférne, szerettem is nagyon a darabot... Amikor bejelentették, hogy a legjobb női főszereplőnek járó díjat kaptam meg, sokkolt. Nagyon jó belegondolni, hogy egy egész évad tizenkét darabjába kerültünk bele, és azok közül is téged választottak. Sok embernek hálás vagyok ezért, sosem kaptam volna meg sem Cseke Péter nélkül, aki lehetőséget adott a színházban, sem

Zsótér Sándor nélkül, aki mellett olyan színésznő lehettem, amilyen mindig is szerettem volna lenni.

**– Az milyen?**

– Szeretem, ha egy színész letisztult, egyszerű, emberi, őszinte. Zsótér ezt követeli, és úgy hozza ki belőlem, hogy észre sem veszem. Gondolkodtat, folyamatosan jár az agyam, közben mégis önmagam tudok lenni. Például észre sem vettem, és eljátszottam egy hatvanéves, morfiumfüggő nőt.

**– Mit szól a díjhoz a családod, akik színészként igazán tudják, mit jelent egy ilyen elismerés? A szüleid, Papadimitriu Athina és Trokán Péter, a testvéred, Trokán Anna?**

– Anyukám sikított a telefonban, ahogy szokott, apukám is nagyon örült, meg is lepott a díjátadón. A színpadról vettem észre, hogy ott bujkál valamelyik asztalnál, és felkiáltottam, mint egy ovis – ez volt az első szavam a mikrofonban –, hogy „Itt az apukám!” A nővérem is nagyon boldog volt, de ő nem tudott ott lenni, éppen utazott valamerre.

**– Játszottatok már együtt a nővéreddel?**

– Nem, jó volna, csak féltő, hogy állandóan elnevetnénk magunkat munka közben. Annyira hasonló a humorérzékünk, hogy veszélyes lenne, de remélem, azért egyszer valakinek eszébe jut, és kipróbálhatjuk.

**– Természetben is hasonlítotok egymáshoz?**

– Én nyugodt vagyok, inkább apu, ő anyura jobban hasonlít.

**– Van egy állandó társad, aki egy éve szinte állandóan melletted van: Bogyó. Mennyire fontos része ő az életednek?**

– Minden pillanat boldogság vele. Annyira odaadó és türelmes, olyan okos! Mindenki szereti. Ha valahol megjelenek, és nincs velem, már kérdezik: „Bogyó?” A puli az puli, nem kutya. Mindenhol szemmel tart, vigyáz rám és mindenkire, aki velem van. Terelget, körbeszaladgál, nehogy szétszedjen a nyáj. Mindenhová viszem magammal. Kell neki a szabadság, a tér, ha nem kertés házban laknék, nem is jutott volna eszembe, hogy pulim legyen. És fontos, hogy szocializálódjon az emberek között is, mert a magányos puli könnyen hamis lesz.

**– Veled is másképp bánnak, ha Bogyó veled van?**

– Mindenki mosolyogni kezd. Az is, akin látszik, hogy nem igazán kutya barát.

**– Hasonlít a gazdájára?**

– Nem tudom... A hajszíne talán. ♦

# ÁLDOZATOK VOLTUNK

FÁBIÁN TIBOR

## MÁRTÍROK RÉGEN ÉS MA

### KI LEGYEK: BALEK, HŐS VAGY MÁRTÍR?

KÖLNÉI LÍVIA

HORVÁTH PÁL



SZÖVEG –  
FÁBIÁN TIBOR református lelkész, publicista

ILLUSZTRÁCIÓ –  
BALASSA NIKOLETTA

SOROZAT –  
LÉTKÉRDÉS

# ÁLDOZATOK VOLTUNK

A tévében felbomlott a rend. A tévében! Amely addig monoton egykedvűséggel közvetítette az állandóságot. Ordítás, fegyverropogás hallatszott a közvetítésben, kint az utcán pedig minden autó harsány dudálással közlekedett. Néma döbbenettel néztünk egymásra, a szívünk a torkunkban dobogott, éreztük, hogy itt most valami rendkívüli történik.

♦ Megszakadt a mindennapok egyhangúsága, beköltözött az otthonunkba az életünket alakító történelem. Apám hirtelen felindulásból felkapott egy baltát, és kirohant a legközelebbi, a szocializmust és vezetőjét éltető útszéli propagandatáblához. Irdatlan erővel sújtott le, a bádoglemez meghajolt akarata előtt. Azt hiszem, ezzel a fejszecsapással kitört belőle mindaz, ami annyi évtized alatt benne szunnyadt a lelkében. A rendszer iránti dühe, bosszúja, szabadságvágya. Lesújtó, kitörő felszabadultságérzés volt ez, amellyel a sok évtizedes, lelkünk mélyéig belénk fészkelte félelmet elsöpörte egy nagyobb akarata. 1956 októberében jártunk. Soha nem volt addig és azóta sem ilyen eufóriaélményünk, talán csak megközelítőleg egy-egy sportsiker. Minden arcon egyformán mámor és kábulat ült, mindenki mantraszerűen ismételte: „Szabadság! Szabadság!” Ízeltük a szót és az addig soha nem tapasztalt érzést. Napokig a győzelem V betűjével köszöntöttük egymást. A templomok megteltek fénylő tekintetű emberekkel, könnyes szemekkel énekeltek a Himnusz. Persze a szabadságot nem adták ingyen. Sok ezer ember vére folyt a városok utcáin, tankok tiportak áldozataikon, anyák siratták gyermekeiket, míg végül elhallgattak a fegyverek.

1989-ben tizenöt éves suhanc voltam. Nagyon sokat távolodott az életünk, a gondolkodásunk attól a diktatúrát lezáró évtől. Ennek tükrében az 1956-os emlékévé legnagyobb kihívásának az látszik, hogy sikerül-e megszólítani a fiatalokat, akiknek nincs személyes élményük a kommunista diktatúráról. Hogyan lehet érthetővé tenni számukra egy emberi arcot nélkülöző elnyomó gépezet működését? Hogyan tudjuk érdekeltté tenni őket az apáik, anyáik és nagyszüleik által megélt fenevadgépezet megismerésében? Az emlékezésnek a családban kell elkezdődnie. Hogy lássák, nem is olyan régen még egészen más végletét éltük a világnak, amely gúzsba kötött, és nem volt apelláta. Az arctalan tömegből időnként kivált egy-egy személy, és magában vagy társaival hordozta az ellenállás láthatatlan lobogóját. Amíg el nem tiporták őket. Fontos, hogy megőrizzük az ifjú szabadságharcosok emléke és mártírjuma. Akik soha nem öregedtek meg. Akiknek megfakult arcképébe beletekinthet a mai tizenéves, és rácsodálkozhat arra, hogy azok, akik a maguk idejében ugyanazt az ifjú önfeledtséget élték, mint akár ő maga, egyszer csak odaléptek a tankok elé. A legnagyobb áldozatot adva, amit ember embernek adhat. Életünk az előttünk járók mindenkor – és közte az ötvenhatosok – áldozathozatalára épül. Ezért kell közel hoznunk mindennapjainkhoz a megfakult fényképeket, és megismerni mártírjaink áldozatát. Hogy ne feledjünk, sem ma, sem holnap. ♦



SZÖVEG –  
HORVÁTH PÁL filozófus

SOROZAT –  
LÉTKEZDÉS

# MÁRTÍROK RÉGEN ÉS MA

A vértanúság az ókor óta érvényes, a Katekizmusba is bekerült keresztény értelmezés szerint „azoknak a tanúságtétele, akik azért adják az életüket, hogy ne mondjanak le Istenről és az ő szeretetéről”. A vértanúság „a hit igazsága melletti legnagyobb tanúságtétel; olyan tanúságtételt fejez ki, amely egészen a halálig terjed”, amelyben a mártírok a tudatos életáldozat cselekedetével állnak ki Isten és a feltétlen szeretet mellett.

- Történetének első századaiban a keresztény közösség gyakran volt kitéve a hatalom, akkoriban a római hatóságok általi üldöztetésnek, erőszaknak. Ennek a néha helyi, alkalmi, néha birodalmi méretű és császári parancsszóval vezérelt, sok áldozattal és szenvedéssel járó üldözésnek több oka is volt. A hatóságok szemében Krisztus követői hűtlenséggel, állampolgári megbízhatatlansággal gyanúsítható csoportot jelentettek. Ezt a gyanakvást csak erősítette közösségük zártága, a kívülálló szemével nézett titokzatossága, gyanús jámborsága és béketűrőse, amely mögött az utca pogány népe egyenesen ártó varázslatokat, rontó praktikákat, a hatalom pedig lázadásra kész szervezkedést sejtett. A pogány Róma szemében bizarr, sőt, egyenesen deviáns gondolatnak tűnt, hogy a keresztények – még a zsidók vallási furcsaságán és különységén is túltéve – egyetlen láthatatlan, ábrázolhatatlan szellem-istent imádnak, és egy olyan Megváltó nevére és dicsőséges feltámadására esküsznek, aki bűnöző módjára, keresztben végezte be földi pályafutását. Ilyen helyzetben az üldözők célja az volt, hogy hitük feladására, eszméik megtagadására kényszerítsék a keresztényeket, és a mártírság velejárója azóta is, hogy az üldözők önfeladásra akarják bírni kiszemelt áldozataikat. A hívők közül ebben a helyzetben sokan gyengének bizonyultak, engedtek a kényszernek, és feladták meggyőződésüket, vagy némi gyávasággal, a pusztta életösztönnek engedelmessé legálább színlelték, hogy megfelelnek a hatóságok elvárásainak. De voltak olyanok, nem kevesen, akik a fenyegetések és kínzások között is kitartottak Krisztus hite és egyháza mellett, és azt is büszkén vállalták, hogy életüket kell adniuk meggyőződésükért. Ők voltak azok a vértanúk, mártírok, akiknek áldozata és bátorsága példát mutatott a többieknek, és azt igazolta, hogy vannak, és mindig lesznek olyanok, akik a hitük és életük közötti választás elé állítva az előbbi mellett döntenek. Idővel az egyház erős merített mártírjai helyállásából, és különös tisztelettel vette körül emléküket. Ám a hitért vállalt életáldozat ideje nem múlt el a Rómával való megbékélés, az üldözések korának vége után sem, sőt, az eretnekmozgalmak, szekták, az egyházon belüli szakadások, felekezeti küzdelmek évszázadaiban szomorú formában élt tovább. Keresztények adtak halálra a hit vélt tisztasága nevében más keresztényeket. Időközben a vértanúság fogalma is kitért, hiszen idővel a politikai eszmék, ideológiák, nemzeti és faji identitások melletti hősiesség kitartás és életáldozat hősei, forradalmak, szabadságharcok áldozatai is kiérdemelték a mártír nevet, miközben az utóbbi századokban is bevett gyakorlat maradt ölni hitért, meggyőződésért, hovatartozásért.



Az 1956-os forradalom és szabadságharc áldozatainak portréi a Terror Háza Múzeumban

A keresztény mártírok új korszaka a francia forradalom véres éveiben érkezett el, a 20. században pedig ismét szomorú gyakorlattá lett vallási, de méginkább vallásellenes indulatból, politikai, ideológiai megfontolásból ölni. A mexikói forradalom, a spanyol polgárháború keresztényüldözésének drámája után a nemzetiszocializmus zsidóüldöző átokfutása is példa erre, a világméretű bolsevik rémuralom évtizedei pedig már-már iparszerűen gyártották a mindenféle hitű, meggyőződésű vértanúkat. De így volt ez az eszmei-politikai élet világában is; fajok, osztályok, népek eltörlésének kísérlete a föld színéről közelmúltunk baljós, az emlékezetből ki nem törölhető, vértanúk tanúságtételével összefonódó öröksége. A mártírok idejének nincs vége: ha széttekintünk világunkban, azt látjuk, hogy ma is ölnek embereket pusztán hitükért, vallási hovatartozásukért, meggyőződésükért, vagy pusztán azért, mert mások, mint a környezetük, mert ellenségeiknek útban vannak. Elég, ha csak a közel-keleti keresztények tragédiájára gondolunk, de Afrika, Ázsia számos háború, polgárháború, faji vagy vallási ellentétek sújtotta országában adják ma is az életüket keresztények és nem keresztények csupán azért, mert hisznek és kitartanak amellyel a meggyőződés, hagyomány, kultúra mellett, amelyben születtek, amely lelki táplálékuk, megtartó erejük, szerves része az életüknek. Korunk hitevesztett vagy hitében gyenge átlagembere részvétellel átszótt döbbséggel áll a halált is vállalók hősiesség kitartása előtt. Fel kellene tennie azt a kérdést, hogy mit is jelent az ember képessége arra, hogy mártírrá váljon, hogy vértanúvá legyen.

Először is drámai, szorongató, hősi és vértanúkat termő történelmi helyzet kell hozzá, amikor a jó és a rossz közötti választás leegyszerűsödik, a veszélyben élő emberek alapvető életdöntésre kényszerülnek. Az is igaz, hogy szorongató helyzetben sem minden ember képes erre; az életáldozatra való készség nem természetes dolog, hanem különleges adomány, karizma, és éppen rendkívülisége teszi példaértékűvé a környezet, az utókor számára. Az ilyen szorongató döntések tárgyainak köre is tágasabb ma, mint az ókeresztény időkben, hiszen a vértanúság vállalása nem pusztán a hit, Isten, de a haza, a nemzet, magas eszmék és biztos értékek melletti, az életáldozatig elmenő kiállást is jelent. A mártírság a hősiesség különleges formája, hiszen lényege nem a saját meggyőződés harcos, másokkal bátran szembeszálló védelmezése, hanem az üldözők ártó szándékának vétlen elszívása. Olyan dolgok melletti – erőszakkal, fenyegetéssel, halállal szembeni – kitartás, amely messze túlmutat az ösztönök, érdekek hétköznapi világán. Jó volna persze, ha egyre kevesebb alkalom adódna a világban arra, hogy mártírok, vértanúk szülessenek közöttünk. Az azonban biztos, hogy amíg lesznek mártírjai hiteknek, jó ügyeknek, addig az ő tanúságtételük azt bizonyítja, hogy rendkívüli helyzetekben – kényszerek fogságában vagy szabad döntés eredményeképpen – az ember minden határon túl képes felülmúlni önmagát, a pusztta ész- és célszerűség világát. Tekintetét a horizonton túlra emelve igazolja: nincs nála csodálatosabb, a lélek és a szellem szavára még élete árán is hallgatni képes teremtmény a földön. ♦

Kép - Profimedia - Red Dot





SZÖVEG –  
KÖLNEI LÍVIA

SOROZAT –  
LÉTKÉRDÉS

# KI LEGYEK: BALEK, HŐS VAGY MÁRTÍR?

Miért vagy kiért érdemes feláldoznom az életemet? Mikor kötelesség az önfeláldozás?

♦ 1979-ben gyerek voltam még, és meglepetéssel láttam a karácsonyi ünnepek után, hogy szüleim aggodalmas arccal hallgatják az akkor tiltott Szabad Európa Rádió híreit. A szovjet csapatok megszállták Afganisztánt, és ezzel fagypontra aludt a kapitalista és a szocialista világ közötti hidegháború. Szüleim, akik hordozták a háború élményét, a harmadik világháború kitöréséről vizionáltak. Elkéseredésüket látva ezt a kérdést szegeztem nekik: *„Ha tudtátok, hogy tényleg ennyire rossz a helyzet, miért vállaltatok gyereket?”* Ma is látom Anyukám megszeppent, majd kissé büntudatos arcát, ahogy megmagyarázza: *„A történelem mindig zűrös volt, egymást érték a veszélyes, nehéz korszakok. Ha nagyszüleink, dédszüleink folyton félték volna, ma nem lennénk, és már kihalt volna az emberiség.”*

**A 21. században se hagytuk magunk mögött a háborúkat, az életet veszélyeztető konfliktusokat.** Migránsválság, terrorista cselekmények Európában és más földrészekeken... Jacques Hamel atya meggyilkolása azt sugallja, hogy a mi világunk nem sokkal biztonságosabb, mint mondjuk az aradi vértanúk kora. Hogy éppen reguláris hadsereg fenyeget-e, vagy kiszolgáltatott helyzetű tömegek soraiban elvegyülő terroristák – ki-ki lelki alkata szerint eldöntheti, melyiket tartja nyomasztóbbnak.

Ennek ellenére ma is a Földnek azokban a régiókban lehet a legjobban élni, amelyeknek a társadalma a görög, zsidó és legfőképp keresztény alapon létrejött kultúrára épül. Itt van gazdasági jólét és a legtöbb lehetőség az egymást segítő közösségi élet és az egyéni szabadság kibontakoztatására. Sok áldozatra hajlandó vagyok, hogy ezt az életteret megőrizzem, és a gyerekeimnek továbbhassam. De mennyire? Hol vannak a határok? Feladnám-e ingatag anyagi biztonságomat felebarátom jólétéért? És valamilyen magas szoros ügyért? Családom érdekeit háttérbe tudnám-e szorítani más emberek megmentéséért? Mit tudnék feláldozni azért, hogy fennmaradjon magyar nyelvet beszélő nemzetem vagy a kereszténység vonásait még arcán viselő Európa?

**Sokan sokféle áldozatot kérnek tőlünk.** Nincs rosszabb, mint baleknak lenni, hiábavaló áldozatot hozni: hamis eszmékért, fölösleges célokért, érdemtelen emberekért. Az áldozathozatal nem lehet elvárni. Aki követeli, az gyanús. Ismerős kérdés: ki az én felebarátom? S vajon minden felebarátom iránt egyforma felelősséggel kell-e viseltetnem? Az Újszövetség a felebarátok több – koncentrikus – körét rajzolja elénk, így kibontakozik a szeretet prioritási sora: Isten – család – hittestvérek – közelünkben élők – mindenki más.

Kép - Profimedia - Red Dot



Budapesti utcakép a Vörös Hadsereg bevonulása után, 1956. november

(A témában ajánlom Jorsits Attila kiváló *TeológiaBlog*jának hasonló témájú cikkei.) Ennek nem mond ellent, hogy Jézus valamennyi emberért feláldozta önmagát – hiszen isteni látószögéből valóban mindannyian Isten gyermekei (és egymásnak testvérei) vagyunk. Ugyanakkor voltak és vannak kimagasló példaképek, szentek, akik az emberi közösség lelegezetesebb tagjainak szolgálatáért lemondtak a közvetlenül rájuk bízott gondozásáról. (Albert Schweitzer, Gandhi vagy a csodálatos Brand nagyí véré szerinti gyermekei tudtak volna mesélni szüleik hiányáról. Mi, kívülállók persze megbocsájtunk ezt nekik, mert cserébe ezerszeresen segítettek más, sokkal hátrányosabb helyzetű embereknek.) Ez is jól mutatja, hogy az áldozatvállalásban az egyéni lelkiismereti döntés megkerülhetetlen.

**Jézus tanítása nem akar mártírokká tenni minket.** Épp ellenkezőleg: követőit azzal biztatta, hogy ha megtartják tanításait, bőségben élhetnek, mert ez a békés egymás mellett élés és gyarapodás záloga. A történelem során az európai emberek csak sántítva és felszínesen követték az újszövetségi életmodellt, de már ez is elég volt ahhoz, hogy a Föld legélhetőbb civilizációját hozzák létre, amely folyamatosan képes tanulni, fejlődni és önmagát korrigálni. A jézusi értékrendet sokan nem tartják fontosnak, elutasítják, sőt, ellenségesen viszonyulnak hozzá – ebből adódik a szűkölködés, nyomor, üldözöttség. Éppen ezért a vértanúság (a meggyőződésünkért vállalt és elszenvedett erőszakos

halál) lehetősége a kezdetektől kíséri a kereszténység képviselőit, ma is valóság. A hitükért világszerte üldözöttek legnagyobb tömege keresztény. Jézus azonban nem erre hív, hanem kiteljesedett életre. Senki nem születik nagy áldozatok meghozatalára, és épeszű ember nem is vágyik erre, csak rákényszerül.

**A nagy hősök, mártírok árnyékában úgy vélem, az én dolgom az, hogy állapotbeli kötelességeimet a lehető legmagasabb fokon teljesítsem:** férjemnek a lehető legjobb felesége legyek, gyermekeim lehető legjobb anyja, szüleimnek támogató gyermeke, barátaimnak nyitott szívű támasza, kollégáimnak megbízható munkatársa, ismerőseimnek figyelmes ismerőse, hitemnek hiteles közvetítője, a rám bízott élő és anyagi javaknak felelős gyarapítója. Ez persze az irányvonal – a megvalósítás dőcög. De ettől még nem adom fel.

Hogy kivé kell lennem, ma még nem tudom. Balga semmiképp se szeretnék lenni. Hős és mártír se. Kiért tudnám feláldozni az életemet? A gyermekeimért például igen, ha az életmód árán ők tovább élhetnének. Nem akarok azonban olyan kijelentéseket tenni, amelyek csak egy konkrét, kiélezett helyzetben bizonyosodhatnak be. Addig viszont maradnak a hétköznapi „kis” áldozatok azokért, akikért úgy gondolom, hogy felelősséggel tartozom, rajtuk kívül pedig akiknek szüksége van rám, ha erőmből még telik. Én így igyekszem őrizni a hitemet, a családomat, a kultúrámat, a hazámat. Örülnék, ha ennyi elegendő lenne. ♦





SZÖVEG –  
FODOR ZSÓFI

KÉP –  
PÁCZAI TAMÁS

SOROZAT –  
RIPORT

# MERRE VAN AZ ELŐRE?

Emlékszem a képre: egyszerű kis fehérre meszelt ház, körtefa, harsány zöld fű, barna gyerekek, akik épp egy boglyas kutyát terelgetnek a fénykép szélén túlra. Vagy a kutya tereli a gyerekeket, már nem tudnám megmondani. Amikor reggel a HÉV-en nem kell kapaszkodni, mert megtart a tömeg, amikor gyereket látok tojástartó tojástartókat a táblagépen, amikor csak egy csík látszik az égből az utca felett, vagy látom az apukát este kilenckor hazaérni az üvegirodából, eszembe jut ez a kép és a sok írás tanyára, erdőbe-mezőre költöző városiakról. Akik hisznek az önálló életmód sikerében, a fenntartható fejlődésben, hiszik, hogy összhangban élni a természettel az egyetlen előre vezető út.

♦ Mi lehet a fénykép szélén túl, a mesebeli házikó mögött? Hol vannak most azok a gyerekek? Talán már felnőttek. Ha igen, lehet számukra átjárhatóság a két világ között? Beszűkültek vagy kitágultak a lehetőségeik azáltal, hogy ott nőttek föl? És vajon mit gondolnak az előre vezető utakról?

Így indultam el megkeresni felnőtté lett gyerekeket, akiket akár azon a régi képen is láthattam. Visnyeszéplak nincs sem az Óperenciás-tengeren, sem az Üveghegyen túl, az Isten háta mögött pedig aztán végképp. Esetleg a tenyerén, olyan táj az: dombok és lankák, amelyekre szemérmesen simul egy-egy tanya. Mindezt még nem tudom, amikor hosszasan kanyargok a falu felé az erdő szélén rám borult csöndben. Elképzelem a visnyeszéplakiakat, ahogy álmaikkal, elszántságukkal és hitükkel megrakodva először teszik meg ugyanezt az utat, hogy aztán végigmenjenek rajta még számtalanszor, miközben megteremtik otthonukat, nevelik gyermekeiket, és élük az életformát, amelyben hisznek. Szinte látom, ahogy épp ott a kanyarban felbukkan és szembejön velem a tizenéves fiú, aki épp hátrahagyja a dombokat, amelyek közt felnőtt, és a városba megy tanulni. Ekkor elfogy a végtelenné tűnő erdei út, megérkezem, és a házuk előtt vár rám az a bizonyos fiú.

Máté Lászlónak hívják, és hét évvel idősebb, mint ahogy az imént elképzeltem.

– Hol érzed magad otthon?

– Családi körben. És mivel a családom Széplakon él, itt. Hároméves voltam, amikor a szüleim néhány másik családdal együtt úgy döntöttek, Budapestről ide költöznek, hogy a természettel összhangban, amennyire tudnak, önálló módon éljenek. Öt fiatalabb testvéremmel itt nőttem föl, a nyár nagy részét most is a faluban töltöm. Ugyanakkor jól érzem magam a városban is. Sopronban ipari formatervezést tanulok.



Máté László a család komondorával. Visnyeszéplak, 2016. augusztus





Visnyeszéplak „főutcája”, 2016. augusztus



Parkoló autó Visnyeszéplak „főutcáján”, 2016. augusztus

## EZ AZ ÉLETFORMA ANNAK ÉRI MEG, AKI SZERET AZ ÁLLATOKKAL, A FÖLDDDEL DOLGOZNI, HISZEN AKKOR A SOK LEMONDÁSON TÚL EGÉSZ NAP AZZAL FOGLALKOZIK, AMIBEN ÖRÖMÉT LELI.

### – A nagyvárosból nézve két külön világról beszélünk. Így él ez benned is?

– Mindenképp. A szüleink a paraszti kultúrát igyekeztek nekünk átadni, rengeteg népmesével. Ez utóbbiért nagyon hálás vagyok nekik. Mi, gyerekek szabadon átjártunk egymáshoz, de persze gyakori volt, hogy a barátom éppen a napi munkáját végezte. Ilyenkor én is segítettem neki egy kicsit, utána mentünk csak játszani. Itt, a faluban jártunk általános iskolába. Az órákat a szülők és fizetett tanítók tartották, jártunk házról házra. Egy városi gyerek nagyon más körülmények között nő fel.

### – Tizenéves korodban kerültél Kaposvárra mint gimnazista. Mennyire volt nehéz a váltás?

– Kimaradtam bizonyos dolgokból, ezt éreztem. Fogalmam sem volt például, milyen sorozatokról beszélnek az osztálytársaim. De igazán talán csak az első év volt nehéz, amíg kicsit összeért bennem a két különböző kultúra. Az önállósodás, azt hiszem, nagyobb kihívást jelentett. Ezzel együtt, mivel otthon arra neveltek, hogy minden körülmények között helyt kell állni, gyorsan beilleszkedtem.

### – Szerinted fontos, hogy hol él az ember?

– Azt gondolom, nagyon is az, hiszen hogy hol élek, meghatározza, mivel töltöm az időmet, milyen életformát folytatok. Ami engem illet, a szüleim a kezembe adták a döntést, ezt jelzi az is, hogy lehetőségem van egyetemre járni. Márpedig ahhoz, hogy itt, Széplakon gazdálkodjak, nem kell diploma. Persze mondják, hogy vissza lehet jönni a faluba dolgozni diplomástul is. Én erről úgy gondolkodom, hogy az állammal

szemben nem volna tisztességes, hogy a tanulmányaimra sok milliót költ, aztán visszajövök ide a földekre dolgozni. Szeretném majd egyszer a világnak visszaadni, amit kaptam.

### – Akkor te döntöttél?

– Ez nem ilyen egyszerű. Látom az itteni irányelveket, és egyet tudok velük érteni. A fenntartható fejlődés szerintem is kulcsfontosságú, csakúgy, mint az ökológiai lábnyomunk csökkentése. Ugyanakkor ez az életforma olyan vállalás, ami emberfeletti erőfeszítést és komoly áldozatokat kíván. Az tudja élni, aki szeret az állatokkal, a földdel dolgozni. Hiszen akkor a sok lemondáson túl egész nap azzal foglalkozik, amiben örömet leli. Aki ezzel nincs így, annak viszont ez az életforma nem éri meg.

### – Neked megéri?

– Nem biztos, hogy tudnám vállalni az itteni életformát. Mert azt látom, túl nagy fába vágta a fejszéjüket a szüleim. Egyrészt próbálnak a hagyományos életforma felé visszalépni, de az ehhez szükséges tudás már nincs a kezünkben. Itt mindenki a saját kárán tanulja meg, amit meg kell tudni. Nem hatékony újra elkövetni azokat a hibákat, amiket elődeink ezer éve elkövettek, hogy megtanuljuk azt, amit ők ezer éve megtanultak. Ezzel szemben a városi léthez szükséges tudás adott. A polgári életben olyan munkát végezhetek, ami hatékony és a társadalom hasznára van – emellett élvezhetem a 21. század előnyeit. Itt, Visnyeszéplakon mindkét kultúrának meg kell felelni: azon túl, hogy önfenntartásra és ökológiailag fenntartható fejlődésre törekszünk, pénzt kell keresni, és iskoláztatni kell a gyerekeket.

### – Mi az még, ami miatt pillanatnyilag a város felé húzol?

– Járnék színházba, megnéznék néha egy filmet a moziban. Szeretem, hogy könnyen járhatóak az utak, vonz az infrastruktúra. Széplakon nem lett aszfaltút, mert a falubeliek nagy része óvja ezt a kezdeményezést a külvilágtól. Értem, finom egyensúlyokról beszélünk, de nem vagyok róla meggyőződve, hogy az alap irányelveket ezen a módon lehet a leghatékonyabban megvalósítani.

### – Mit gondolsz, fenntartható a visnyeszéplakiak által választott életforma?

– Akkor fenntartható, ha előre visz. Ők is tisztában vannak vele, hogy önmagában kevés az általuk megtett első lépés. A vállalásuknak akkor van sikere, ha valaki továbbviszi, amit

elkezdtek. Tehetik ezt új beköltözők, akik tudnak azonosulni azzal, hogy a 21. század vívmányainak nagy részét eldobják, de leginkább a Széplakon nevelkedett generációra lehet számítani, hiszen mi alapvetően az itteni életre szocializálódtunk. Sokan még tanulunk, de van, aki épp külföldön dolgozik, hogy a széplaki letelepedéshez szükséges tőkét előteremtse.

### – Mintha részben a te felelősséged lenne, hogy a szüleid által megálmodott világ létjogosultságot nyer-e. Súly ez a válladon?

– Igen. Nagy súly. De ha belegondolok, nem hiszem, hogy egyetlen helyes út létezik. Mert mások vagyunk. Én az enyémet keresem. Sok mindent nem tudok még. A saját utamról gondolkodom. Most épp így.

Gyűrűfűn sajnos nem jártam. Pedig állítólag megejtő hely, ahol **Fridrich Erika** felnőtt. De a huszonhat éves lányt a budai Várban, egy tágas-derűs építészirodában érem utol, ahol évek óta dolgozik. Ahogy a makulátlan konyhasarokban kávé készít a beszélgetéshez, megpróbálom köré képzelni a dombokat, a sok zöldet, a sarat, a lovakat. Nem nehéz.

### – Hogy vagy?

– Köszönöm, jól. Izgatottan. A jövő héten lesz az esküvőm itt, Budapesten. Amúgy örültem neki, hogy a telefonban nem arra kérdeztél rá, hogy vissza akarok-e költözni Gyűrűfűre. Általában erre kíváncsiak az emberek, pedig nem ez a fő kérdés.

### – Hanem?

– Bennem sokkal komplexebb hozadéka van annak, hogy Gyűrűfűn nőttem fel. Csomagként kezelem, amit mindig mindenhova magammal viszek. Szerintem inkább ennek az én hozományomnak van jelentősége. Arra, hogy hol fogok élni, nem tudok válaszolni. Majd hozza az élet.

### – Miből áll a „kelengyéd”?

– Gyűrűfűn a szüleim és néhány másik család a városi életet otthagya a semmiből építették fel az életüket. Hosszú éveken át vállaltak dolgoztak, amíg megszületett a tanya, a falu. Három testvér közül a legidősebbként én is sokat segítettem a lovak körül, az építkezésen, gyerekként is szót kellett érteni a munkásokkal. Azután öt éven át lovasíjászkodtam, ami szintén egy nagyon erős rendszert jelentett körülöttem. Ráadásul lovak közelében csak önmagára, az ösztöneire és a következetességére számíthat az ember. Mindent összevetve,

az ottani élet olyan tulajdonságokat erősített meg bennem, mint például a határozottság. Meghallgatok másokat, de alapvetően megyek a saját fejem, gondolataim után. És az is biztos, hogy nagyon megtanultam megismerni, hogy nekem mi a jó. Mi az, ami érdekel, ami számomra fontos.

### – Az iskolában például nem néztek rád furcsán, hogy olyan környezetből jössz, ahol nincs Bigbrádör? Nem érezted magad földönkívülinek?

– Éreztem, hogy nem vagyok benne a fő sodrásban, de ez soha nem volt rossz érzés. Pluszmunkát mindig jelentett, mert új dolgokat kellett megismernem. De én úgy vagyok vele, hogy minden munka, ami nehezebb, értékeesebb is. Otthonról hoztam magammal a magabiztosságot. Mindig volt körülöttem pár ember, aki fontos volt nekem, akivel igazán ismertük egymást. Szerintem a legegyszerűbb út, ha élek az értékrendem, gondolkodásmódom szerint, aminek mentén emberek kerülnek körém, kialakulnak a fontos barátságaim. És ettől én már otthon érzem magam. Bárhol. Legyen az vidék vagy város.

### – Az építészdiplomádat már Pécsen szerezted meg.

– Igen, és emlékszem, még ott is sok minden világosodott meg bennem. Szokások, zenék, ízek, illatok: egészen más ingerek értek, mint korábban Gyűrűfűn. Már egy jó ideje tudok Gyűrűfűre külső szemlélőként tekinteni. Ugyanakkor nem látok ellentmondást a két világ között. Igen, talán a kíváncsiság és a világra való nyitottság része még a stafírungnak. Ezért van az, hogy békésen megfér a szívemben a népzene és az electrojazz, Gyűrűfű és Budapest.





Fridrich Erika a Szabadság hídon

## A SZELLEMI ÉS LELKI ÉLET GAZDAGSÁGÁT BÁRHOL ÁT TUDOM MAJD ADNI A GYEREKEINKNEK.

– **Érted, hogy a szüleid annak idején miért költöztek a dom-  
bok közé?**

– Igen, nagyon. Az egyik fő motivációjuk éppen az volt, hogy mi, gyerekek egészséges környezetben, természetközelen nőjünk föl. Akkor Gyűrűfűre költözni hiteles és jó döntés volt. Szerettek, szeretnek ott élni, nekünk pedig nagyon jó gyerek-  
korunk volt. Ma én valószínűleg kicsit másként csinálnám. Biztos, hogy nem mennék ennyire messzire. Láttam, megéltem, hogy az ottani élet mennyi munkát kíván, mekkora terhet ró a családra. Valószínűleg azt a sok energiát inkább befelé fordítanám, és inkább egy már létező településen próbálnám a családommal tisztességben élni.

– **Mit gondolsz, akár egy nagyvárosban is összerakható  
olyan gazdag hozomány, mint a tiéd?**

– Nagyon szeretnék hinni abban, hogy igen. Mivel nekem a szellemi és lelki élet a legfontosabb, annak a gazdagságát

bárhol át tudom majd adni a gyerekeinknek. Lassú felszívódású vitamin, bárhol bevehető. A környezet nekem másodlagos és alakítható. Itt Budapesten van egy kis erkélyünk a vőlegényemmel, beültette mindenfélével, alig lehet kimenni. Piacon vásárolunk, biciklivel járunk, elsuhanva csak a város zaja mellett. Lehet, hogy van ebben némi naivság, majd elvállik.

Ha legközelebb reggel nyomorgoka HÉV-en, és megint eszembe jut a körtefás kép, egy kicsit talán tovább látok majd a kép szélénél. Látom majd az utakat. Sokfelé, sokféleképpen kanyarognak. Úgy tűnik, át lehet csapni egyik ösvényről a másikra erre is, arra is. És látom a gyerekeket, ahogy elmaradozik mellőlük a boglyas kutya, és felnőttként meggyőződésük szerint döntenek arról, merre indulnak. ♦

NE KOCKÁZTASSUK  
MAGYARORSZÁG JÖVŐJÉT!

SZAVAZZUNK  
NEMMEL!

OKTÓBER 2.

# GYEREKFELESÉGEK

Ma minden harmadik, 18. évét be nem töltött lány feleségként él a fejlődő világ országaiban, a 15 év alatti lánygyermek közül pedig minden kilencedik él házasságban az ENSZ Népesedési Alapja (UNFPA) jelentése szerint. A szervezet becslései alapján évente 17,4 millió fiatal vagy kiskorú lány kerül házastársi kötelékbe, ez naponta 47 ezer házasságot és 20 ezer szülést jelent. A *Girls Not Brides* nemzetközi szervezet szerint napjainkban 700 millió olyan nő él, aki 18 éves kora előtt házasodott, és ha a növekedés üteme így folytatódik, 2050-re számuk elérheti az 1,2 milliárd főt.

♦ A statisztikák alapján az afrikai Niger áll a legrosszabbul, itt a 20-24 éves lányok 76 százaléka házasodott 18 éves kora előtt, Indiában viszont 10 millió 63 ezer olyan 20-24 éves lány él, aki 15 (!) éves kora előtt házasodott. Nem véletlen, hogy az ENSZ – kanadai felterjesztés alapján – 2011. december 9-i ülésén egyöntetűen úgy határozott, hogy október 11. legyen a *Leánygyermek ünnepnapja*. A világszervezet évente változó tematikájú kampányokkal hívja fel ezen a napon a figyelmet a 18 év alatti lányokat fenyegető veszélyekre és problémákra. Az első, 2012-es kampány jelmondata ez volt: „Legyen vége a gyermekházasságnak”! Az sem véletlen, hogy *Stephanie Sinclair* New York-i fotóriporter ezen a napon hívta életre alapítványát „*Too Young to Wed*” (Túl Fiatal a Házassághoz) néven. A szervezet fő célkitűzése, hogy „vizuális bizonyítékok”, azaz fényképek segítségével felhívja a figyelmet az akaratuk ellenére, gyermekkorukban kiházasított lányokat fenyegető veszélyekre, bántalmazásokra és betegségekre. Stephanie munkája azonban tíz évvel korábban kezdődött: háborús riporterként az afganisztáni Heratban olyan nőket és lányokat fényképezett, akik felgyújtották magukat. A kórházban döbbent rá a fotós, hogy az öngyilkos nők szinte mindegyike kényszerből házasodott gyermekkorában.

Sinclair a látottak hatására a következő éveket azzal töltötte, hogy több mint 50 országban fényképezte a fiatal korokban, kényszerből kiházasított lányokat családjaik, férjeik társaságában. Az UNFPA-val szoros együttműködésben globális mádiakampányt indított, hogy felhívja a figyelmet a problémára. Fényképei megjelentek a legnagyobb online hírportálokon és magazinokban, így a *National Geographic*, *Marie Claire*, *Time*, *Newsweek* oldalain. Munkáit több rangos pályázaton díjazták. Az itt látható, jemeni lányfeleségekről készült fényképe a *World Press Photo*-n kapott első helyezést 2011-ben. A *Too Young to Wed* utazó kiállítása – Stephanie gyermekházasságokat bemutató fényképei –, valamint a csatlakozó előadások bevételeiből és adományokból az alapítvány olyan civil szervezeteket munkáját támogatja, amelyek a kényszerházasságból sikeresen kimenekült nők életének újrakezdését segítik programjaikkal. Stephanie Sinclair évtizedes munkája kétségtelenül egyedülálló: képeivel először hívta fel markánsan a világ figyelmét a kényszerházasság intézményére, ezzel válaszra és akciótervek kidolgozására készítette a legnagyobb segélyszervezeteket és az ENSZ intézményeit. Részletek: [tooyoungtowed.org](http://tooyoungtowed.org). ♦

Kép - Profimedia - Red Dot



Tahani (bal oldalon, rózsaszín ruhában) 6 évesen házasodott össze férjével, aki akkor volt 25 éves. Házuk kertjében álltak Stephanie Sinclair kamerája elé korábbi osztálytársával, Ghada-val, aki szintén kislánykorában házasodott. Jemenben a nők közel fele gyermekkorában megy férjhez. Jemen, 2010. június 10.



# „HOL VOLTÁL? ÉS KIVEL?” A FÉLTÉKENYSÉG

Bár a legtöbbször hírességekről szólva hallunk róla, nemcsak a sztárok kapcsolataiban fordul elő a féltékenység, hanem sok hétköznapi pár is panaszkodik erre. De miről is szól ez a jelenség valójában? Vajon minden kapcsolatra jellemző? Lehet tenni ellene? Meg lehet előzni?

♦ „Egyszerűen megőrjít a folyamatos kérdezősködésével, hogy kikkel voltam pontosan, mit csináltunk, és kik látták mindezt.” – „A minap azon kaptam, hogy a Facebook-üzeneteimet olvassa, teljesen hihetetlen!” – „Börtönbe zárva érzem magam a gyanakvása miatt.” Ehhez hasonló panaszok hallatán nemcsak a pszichológusnak, hanem a beszélgetőpartnernek is rögtön az a gondolat ugorhat be, hogy „miért ilyen féltékeny a párod?”. A hátteret firtatva van, aki tovább is lép, és rákérdez: „Aadtál a féltékenységre okot korábban, vagy csak ilyen gyanakvó a természet?”

A féltékenység köznapi kifejezése kissé pontatlan (hiszen nem pontosan érthető, ki féltékeny kire egy ilyen helyzetben: a pár egyik tagja a másikra, vagy inkább a partnerrel időt töltő személyre), ezért sokkal jobban illene a jelenségre a bizalmatlanság megnevezés. Valójában ez a kulcsfogalom: minden a bizalomról szól.

Többen feltették már a kérdést: hol van az egészséges aggódás és a beteges „féltékenység” határa. Nehéz ezt pontosan meghatározni, az viszont könnyen belátható, hogy egy egészséges párkapcsolatban érdekli a társamat, hol és mivel töltöm az időmet. Vannak ennek praktikus részei is, például mikorra várjon haza, megkérhet-e a délutáni vásárlásra, vagy találkozunk-e munka után a városban – és vannak érzelmi, gondoskodást szolgáló elemei is, például szívesen beszélne-e az ott történekről, vagy csak egyáltalán jól érezte-e magát ott. Az ilyenfajta ártatlan, jó szándékú kérdezősködésnek nélkülözhetetlen helye van minden párkapcsolatban, enélkül könnyen áteshetünk a ló túloldalára, hogy nem is kérdezzünk semmit (mondván, nehogy azt higgye a másik, hogy féltékenyek vagyunk): ez olyan benyomást kelthet, mintha nem is érdeklődnénk a társunk iránt. A kommunikáció ilyen beszűkülése a kapcsolat működését és létét is veszélyeztetheti.

El kell különíteni tehát egymástól az egészséges, szeretetteljes érdeklődést és a kényelmes érzést átlépő, túlzottan határozott, a kihallgatások hangulatát idéző kérdezősködést. Akár van olyan múltbeli esemény, amely ténylegesen „indokolná” a fokozott kíváncsiságot, akár nincs, rendkívül romboló hatású az ilyen viselkedés, könnyen meg tudja keseríteni a mindennapokat, falakat emel a pár tagjai közé, titkolózáshoz vezet, blokkolja a kommunikációt. Ha a féltékenységnek van múltbeli oka, ez annak a jele, hogy nem sikerült a kapcsolatot ért bizalmi sebet meggyógyítani, még nem tudott helyreállni a megfelelő érzelmi viszony.

## ▶ MIÉRT VAGYUNK FÉLTÉKENYEK?

Ha azt látjuk, hogy objektív oka nincs az erősen bizalmatlan magatartásnak, vagyis az illető nem szolgált rá arra, hogy a párja így kezelje, az mindenképpen komoly jel. Egyértelműen kijelenthető: az általános féltékenykedés és a párkapcsolati bizalom hiánya a hűséggel és elköteleződéssel megélt kapcsolatban az önbizalom hiányával magyarázható. Akinek csecsemőkorában, élete első néhány hónapjában valamilyen oknál fogva nem volt lehetősége megtapasztalni a teljes bizalmat („ősbizalom”), annak jóval nagyobb nehézséget jelent elköteleződni bármilyen személlyel (vagy akár csoporttal, üggyel) és létrehozni egy érzelmi biztonságon alapuló kapcsolatot. Mivel az első emberi kapcsolatunk egy prototípus, meghatározza a világhoz való kapcsolódásaink módját. Az ilyen helyzetben lévő emberek általában jóval kevésbé derűlátók, mint a társadalom átlaga, alacsonyabb a valós önértékelésük (dacára annak, hogy sokszor nem ezt mutatják a külvilágnak), több negatív érzelmeket élnek meg, általában véve bizalmatlanabbak az emberekkel kapcsolatban.



Peggy Bacon amerikai festő portréja „Féltékenység” című festményével a New York-i Art Central Gallery-ben, 1930 körül

Akinek nincsen egészséges önbizalma, az valójában abban nem bízik, hogy ő szerethető, éppen ezért gondolja azt, hogy a társa, még ha időlegesen vele is van, a megfelelő időben keres magának egy jobbat, aki tényleg szerethető. Túlnyomó részben ebből a bizonytalanságból, az önbizalom hiányából ered a féltékenység. A legfőbb probléma a féltékenységgel és a bizalmatlansággal kapcsolatban az, hogy ellentétben áll az egészséges, kiegyensúlyozott kapcsolatok alapját képező kölcsönös bizalommal. Ha egy pár tagjai megígérik egymásnak, hogy hűségesek lesznek (akár szentségi házasságkötés keretében, akár csak egymás szemébe nézve), és valóban bíznak a másik szavában, nem jön létre a féltékenység. Ha mégis tapasztaljuk társunkon vagy magunkon a féltékenység jeleit, akkor sincs semmi véglegesen elveszve. Ha néhány komolyabb beszélgetés után is úgy látjuk, problémát jelent a kapcsolat számára a féltékenység, szakemberi segítséggel akár közösen, akár egyénileg is visszaépíthető a bizalom.

## ▶ BARÁTOK VAGY RIVÁLISOK?

Klasszikus kérdés, létezik-e barátság lány és fiú között, vagyis adhat-e indokot egy régi barátság megléte és ápolása a féltékenységre? Általában véve is fontos jellemzője egy párkapcsolatnak, hogy

a korábban meglévő baráti kapcsolatokba hogyan sikerül beépíteni az társat, tehát könnyen be tud-e illeszkedni a baráti körbe, vagy inkább távolabb visz tőlük. A féltékenység tekintetében fontos: van-e a baráti körben olyan személy, akit a társ a kapcsolatra veszélyesnek, rivális félnek tekint. Ha ráadásul nem is ismeri igazán párja baráti körének tagjait, csak felszínesen, az még több vádaskodásra, bizonytalanságra, rossz érzésre adhat okot. Érdemes figyelmet és energiát fordítani arra, hogy a körülöttünk lévő emberek egységes „kapcsolati rendszert” alkossanak, olykor találkozzanak, még ha nem is lesznek a legközelebbi barátok (ezt nem is lehet rögtön elvárni), de az egészséges „a te haverod az én haverom is” – mentalitás érvényre tudjon jutni.

Mielőtt felütné a fejét a féltékenység, abba kell belegondolni, hogy a párom mit gondolhat az én baráti körömről vagy annak egy-két konkrét tagjáról, amikor nélküle veszünk részt egy közös programon. Kerülni kell a félreérthető helyzeteket és az olyan kétszemélyes baráti programokat, amelyek inkább egy párkapcsolati programnak látszanak, randigyanúsak, például közös mozizás, kirándulás kettesben. Ha az új pár meg tudja beszélni ezeket előre, sok félreértés válik elkerülhetővé és nem kerül veszélybe sem a barátság, sem a párkapcsolat a féltékenység miatt. ♦



SZÖVEG –  
TAHIN RÁHEL

SOROZAT –  
CSALÁDI KÖRBEN

ILLUSZTRÁCIÓ –  
SZÜCS ÉDUA



# HURRIKÁN – AVAGY A KÖZÖS FŐZÉS ÖRÖME

**Boldizsár, gyere, főzzünk valamit együtt! – szokta mondani Anya, és én megyek is, mert szeretek zöldséget vágni, kavargatni a hagymát a lábasban, és különösen azt, amikor bele kell rakni a többi hozzávalót. Régen Ágó is szívesen jött, de most már csak olvasni szeret, és ahelyett, hogy krumplit pucolna, inkább elolvassa, mi minden van a krumpli zacskójára írva – aztán a répáét, a borsóét, a lisztét és a konyhai törülközőt is. És amikor minden elfogyott, akkor gyorsan keres egy szakácskönyvet. Anya meg azt mondja, hogy neki ez a kelletlenkedés egyáltalán nem hiányzik.**

**Bezzeg Dani! Mindent kivesz Anya kezéből, mintha egyedül akarná megcsinálni a vasárnapi ebédet. Anya meg csak áll, és azt mondogatja: délre biztosan megöregszik.**

**De velem szeret főzni! Ezt is mindig mondja – meg azt is, hogy mennyire máshogy volt ez régen.**

Amikor még Dani nem született meg, akkor Anya inkább Ágóval szeretett főzni. És ez nem azért volt, mert Ágó még nem tudott olvasni, hanem azért, mert én mindenkinél gyorsabb voltam, és ezt a többieknek nehéz volt elviselni. Anya szerint olyan voltam, mint egy hurrikán: amíg ő megkavarta a pörköltet, addig én romba döntöttem a házat. Ágó csak ott tötymörgött a fűszerekkel, és unalmasan tépegette a salátát az ebédhez, de én egyetlen jól irányzott mozdulattal képes voltam leverni, kiborítani és eltörni egy fűszeres üveget – sőt, még a salátát is tönkretettem, mert abba esett a fűszer meg az üveg. A közös főzéseinknek mindig sírás és felmosás lett a vége. Legtöbbször mind a kettőt Anya csinálta, de azért a sírásba gyakran mi is besegítettünk Ágóval. Sok ilyen történetünk van, de a kedvencem a konyhaszekrényes. Ezt is mindig elmeséli Anya főzés közben, ha megkérem.

Tudjátok, én már egyéves korom előtt tudtam járni (mondom, hogy gyors voltam!), de a szüleim szerint még kétéves koromban sem tudtam sétálni. Csak szaladni. – Boldizsár, gyere, főzzünk valamit együtt! – hívott Anya, és én futottam is, mint a szélvész! Láttam, hogy ő már elkezdte: odakészített valamit a konyhaszekrényre, de magasan volt, ezért jobban is meg akartam nézni. Gondoltam, legyünk túl rajta mielőbb – és szerintem nagyon rendes voltam, mert kivételesen még kérdeztem is. Anya, mint a villám, odafordult, és nyújtotta a kezét, ahogy szokta, de hiába: én nála is gyorsabb voltam. Sőt, kiderült, hogy még saját magamnál is, mert mire kimondtam, hogy „Ez mi?“, addigra már tudtam is a választ.

Tizenkét tojás volt, és mind a nyakamba borult. ♦



SZÖVEG –  
UNGVÁRY ZSOLT

# APRÓPECSENYE

**Szerencse, hogy ránk nem hat ez a sok feminista szöveg a női önmegvalósításról és az úgynevezett egyenjogúságról, gondoltam, miközben igyekeztem a szalonnát minél kisebb darabokra vágni. Kolozsvári, füstölt. Sikerült egy szép darabot vennem, igyekszem jó apróra szeletelni.**

♦ Szent Pál is megírta, a keresztlányom esküvőjén is felolvasták: asszonyok, engedelmeskedjétek a férjeteknek. Pontosan tudta már az öreg Saulus is, hogy a demokrácia működésképtelen, minden közösségben lennie kell egy vezetőnek, különben káosz lesz. Értékrendünk szerint ez a vezető a férfi, bár még a hittanos közösségünkben is elnéző kuncogással szokták kísérni a hölgyek a fenti sorokat, és nagyjából arra jutnak, hogy ezek a dolgok a modern világban már anakronisztikusak. Érdekes, hogy amikor a páli levél folytatásáról beszélünk, ami a férjek kötelességéről szól, vagyis arról, hogy szeressék a feleségüket, soha senki nem mondja, hogy ez valami elavult, ósdi szöveg lenne. Én azonban nem így látom, a miénk egy tipikus konzervatív szemléletű család. Elég életlen a kés, a hússal már nehezebben birkózom. Lapocka. Abból a legjobb a brassói. Tulajdonképpen lehet, hogy ez nem is brassói, én annak hívom, receptekkel és elnevezésekkel nem szoktam bíbelődni. Lassan haladok, mert addig nem gyűjtök alá a szalonnának, amíg a lapockával nem végeztem, mert csak kapkodás lesz belőle. Még a hagymát is fel kell vágnom. Biztos sírni fogok tőle. Közben azért van rá szabad agykapacitásom, hogy tovább beszélgessek magammal. Szoktam. Állítólag még gesztikulálok is ilyenkor, ami igaz lehet, mert a feleségem rá szokott kérdezni. „Most éppen kivel vitatkozol?” Szóval, a nő helye a konyhában, no meg a gyerekszobában van, neki ez az önmegvalósítás. Hova is jutna a világ, ha a férfiakra maradna

a családról való gondoskodás? Régi kihaltunk volna. Mindennek megvan a rendje. Nem véletlenül. Elintézem a hagymát. Megkönnyezem. Bejön a legkisebbik gyerek, kérdően rám néz, nyúlkál a nyers hús és a kés után. Moss fogat és fekdj le, dörrennek rá. Nem vacsorázunk? Dehogynem, kapok észbe. Brassóit? – nyújtogatja a nyakát. Hát, ennek még kell vagy másfél óra, mérlegelem az esélyeket. Főleg, ha megtalálom a sórtót. Tessék, tök üres, fel kell tölteni. Csörög a telefon. (Régen így mondták, valójában játszik valami idióta zenét.) A feleségem az. Most végzett a nyelviskolában, kicsit előbb sikerült elszabadulnia, a diákjai is fáradtak, egész nap dolgoztak, utána ülnek be az esti tanfolyamra. Csupa nő. „Élérem Kelenföldön a tizenhetes vonatot, ki tudsz jönni élém?”. Persze. Még van fél órám. Addig kavargatom a hagymát. Jó sok fokhagyma is van benne. Ha én főzők, akkor az a jelszó: végy egy fej fokhagymát! Már elég üveges, mehet a hús. Egy kicsi borsot teszek rá. És pirospaprikát. Fehéredik, mehet a víz. Ilyenkor van egy kis nyugalom. Általában. De most előszedem a mélyhűtött hasábkrumplit. (Sosem mondanék ilyet élőszóban, rósejbninek hívom, csak fogalmam sincs, hogyan kell leírni.) A telefonom pittyegése jelzi, hogy indulni kell. Kiadom a nagyoknak az utasítást, hogy vigyázzanak a kicsikre, amíg kimegyek az anyjukért az állomásra. – Ja, és terítetek meg! Nem szeretnék anyától kikapni... ♦

hirdetés

TUDOMÁNY • KULTÚRA • DIGITÁLIS VILÁG  
MINDENNAPOK • EGÉSZSÉG • CSALÁD

ÚJ KÖZNEVELÉS MAGAZIN  
MINDENKINEK, AKIT AZ OKTATÁS VILÁGA  
ÉRINT ÉS MEGÉRINT

Lapszámainkat elolvashatja, illetve megrendelheti a  
folyoiratok.ofi.hu oldalon.

# GYÓGYÍTÓ KALANDOK GYEREKEKNEK

Óperenciás-tenger híján a Kis-Balatonon túl, Üveghegy helyett pedig a Zalai-dombság ölelésében, de létezik a hely, ahol valódi mesés élményt kapnak a mindennapokban hétfejű sárkányokkal harcoló legkisebb fiúk és lányok. A zalaszabari kalandparkban nyaranta többek között daganatos betegséggel küzdő gyerekek töltekezhetnek önbizalommal, jókedvvel az őszi-téli hónapokra, amelyek vagy a kórtermi élet, vagy a régi közösségbe való visszaszokás próbatételét rejtik.

◆ Szabados Zoltán és felesége 2007-ben döntött úgy, hogy tábort alapít, mivel kiskamasz fiaik számára hiába kerestek olyan nyári programot, amely a saját gyerekkori üdüléseikre emlékeztette őket. A szabadságra, amely mégsem korlátok nélküli, valamint a szórakozásra, amelyet nem az anyagiak tesznek értékesé.  
„Kezdetben jó tanuló, de nehéz sorsú gyerekeknek indítottunk turnusokat, akiket a környékbeli iskolákból válogattak a pedagógusok, igazgatók – kezdi a Zabori Kalandozoo tulajdonosa. – Később aztán személyes érintettség okán, egyik fiunk küzdelmén keresztül, megismertük a daganatos betegséggel harcoló gyermekek mindennapjait, illetve a gyógyuláshoz vezető út nehézségeit” – teszi hozzá Zoltán.  
Ahogy meséli: saját bőrükön tapasztalták meg, mennyire fontos a fizikai épülés mellett a lelki regeneráció, ez viszont

elegendő önbizalom nélkül lehetetlen. Az önbizalmat a kórterem helyett egy izgalmas, kihívásokkal teli helyen könnyebb megszerezni. „Ezért született meg a Holnapocska tábor 2010-ben, amely idén már szívbeteg, égési sérült, siket és nagyothalló, valamint daganatos betegségből gyógyuló gyermekeket is fogadott” – mondja Szabados Zoltán.

## MÁR A KILÁTÁS IS GYÓGYÍT

A kezdetektől együttműködik a Szabados házaspárral dr. Garami Miklós, a Semmelweis Egyetem Tűzoltó Utcai Gyermekgyógyászati Klinika onkológiai osztályának főorvosa, aki ha szükséges, a daganatos betegeknek rendezett tábor ideje alatt heti többször utazik a zalai faluba Budapestről, hogy beszélgessen, kezet rázzon vagy épp együtt csúszdázzon a kórházban megismert gyerekekkel.



„Elképesztően nagy lehetőség ez nekik, hiszen a gyógyuláshoz testi és lelki tényező is kell – hangsúlyozza a doktor. Sőt, az egyik legnehezebb feladat éppen a fizikai gyógyulás szintjére lépve érkezik el. – A kicsik vagy épp fiatalok, akik egy-másfél évet töltöttek kórházban, általában tanácstalanok, amikor ott kellene folytatni az életüket, ahol kiragadta őket a kór” – magyarázza Garami Miklós, aki szerint már maga a helyszín látványa is hatalmas feltöltődést jelent a messziről jött ember számára.

Valóban. A Kis-Balatonra táruul kilátás, a kalandparkot magába foglaló hatalmas füves terület vagy épp az itt élő szarvasok, szurikáták, kenguruk és lovak összképe nem mindennapi élmény sem a kisgyerekeknek, sem a kamaszoknak. A korosztályt egyébként, aki ideérkezik, évente meghatározzák – majd az orvosok megkeresik azokat a betegeket, akik alkalmasak a szabadságra, például nem veszélyeztetettek egy-egy vírus által.

„Tízből hat szülővel harcolok, hogy éljen a lehetőséggel. Joggal izgulnak. Viszont meg kell győződnöm őket, hogy ebben az esetben a szülői felelősség lényege: az elengedés. Máskülönben csak erősítik a kórtermi étellel szépen lassan kiépülő betegségtudatot” – fűzi hozzá az orvos.

## MONDD, TE MIÉRT VAGY KOPASZ?

Az egész nyáron át működő programot a Szabados házaspár sokáig csak a kalandpark bevételeiből finanszírozta, mára az önrész mellett segítség, hogy az Erzsébet-tábor keretein belül működhetnek. A turnusokban mindig közreműködik két pedagógus, egy vagy két ápoló, valamint számos önkéntes.

Utóbbiak főleg egészségügyi felsőoktatási intézmények hallgatói, de akad köztük olyan középiskolás is, aki itt teljesíti a kötelező ötvenórás társadalmi munkát. Emellett a sokszínű állomásokról – mint a hófánk-pálya, a lézertag, a gokart vagy az óriás csúszdák – a kalandpark egy-egy hivatásos animátora is segít.

„Minden próbatétel kialakításánál fő szempont, hogy bárki, akár egy végtaghiányos gyermek is használni tudja. Egészséges és beteg egyaránt képes bármire. Mivel a kalandparkba folyamatosan érkeznek a környéken nyaraló és élő családok, a lehetőség adott a találkozásra” – fejt ki a Holnapocska tábor megálmodója. Zoltán szerint éppen ez a közös játék a legnagyobb támogatás a hétköznapi életbe való visszatéréshez. „Itt szembejön majd olyan gyerek, aki kíváncsian megkérdezi: te miért vagy kopasz? A gyógyuló gyerekek pedig nem kell rögtön helytállni ebben a nehéz helyzetben. Még ott a burok, ahová vissza lehet térni: az önkéntesek, a nővérek, a kalandpark közepén álló tábori ház. Vagy egy vagányabb sorstársa, aki rávágja: mert kemoterápiára járok. A saját osztálytársainak így már ő is tudja, mit feleljen.”  
Aki pedig a kórterembe készül vissza, szintén fontos csomagot visz magával. „A táborozó akár egy egész éven át él az élményből – mondja Garami doktor. És bár a daganatos sejteket az öröm sajnos nem pusztítja, a kezelések mellékhatásán annál inkább könnyít. – Sokszor hazatérve elég a kevesebb fájdalomcsillapító, vagy épp megszűnik a hányás, a hányinger. De a legjobb: tárgulnak a határok. Mert a gyerek úgy érzi: ha legyőzte a mélységet, az akadályt, akkor legyőzheti a betegségét. De ami a legfőbb: szükség esetén akár még önmagát is.” ◆

hirdetés



JÓSZOLGÁLAT  
díj | 2016

JÓSZOLGÁLAT-DÍJ  
A SZOCIÁLIS MUNKA  
ELISMERÉSÉRE

ISMERSZ VALAKIT, AKI SOKAT TESZ MÁSKÉRT?

TUDSZ EGY HELYET, AHOL ERŐN FELÜL TESZNEK AZÉRT,  
HOGY MÁSONNAK JOBB LEGYEN?

JELÖLD!

JELÖLÉSI HATÁRIDŐ: OKTÓBER 31.

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



SZÖVEG –  
PÓTA RÉKA

SOROZAT –  
CSALÁDI KISOKOS

# ÚJ BÖLCSŐDEI ELLÁTÓRENDSZER

Több, más, sokféle – de mégis mit jelent pontosan a bölcsődei rendszer átalakítása, és hogyan érinti a gyakorlatban a családokat, illetve a fenntartókat? Mikortól lépnek hatályba, milyen támogatottságra és egyéb előnyökre számíthatunk igénybevevőként vagy esetleg bölcsődei dolgozóként?

- ◆ 2017. január elsejétől új bölcsődei ellátórendszer lép érvénybe. Jövő évtől a három év alatti gyermekek járhatnak hagyományos bölcsődébe, mini bölcsődébe, munkahelyi bölcsődébe vagy családi bölcsődébe. A rendszer átalakítását, rugalmasabbá tételét egyebek mellett az indokolta, hogy európai összehasonlításban az átlagnál kevesebb kisgyermekes anya dolgozik Magyarországon. Az új ellátási rendszer célja, hogy olyan intézményi és szolgáltatási formák jöjjenek létre, amelyek igazodnak a helyi kisgyermekes családok elvárásaihoz, és hosszú távon fenntarthatóak tudnak maradni a településen. Az új struktúra nagyobb rugalmasságot biztosít az önkormányzatoknak a kötelezettségük teljesítésére, ugyanakkor differenciáltabb szolgáltatást nyújt a különböző szülői igényeknek megfelelően.

## VÁLTOZÁS SZÁMOKBAN

Az eddigi szabályozás szerint még csak a tízezernél több lakosú településeknek kötelező bölcsődei ellátást biztosítaniuk, de január 1-jétől ez már azokra az önkormányzatokra is vonatkozik, amelyek területén legalább negyven, három év alatti gyermek él, vagy ahol legalább öt olyan gyerek van, akinek a szülei igénylik az ellátást. Jelenleg 47 ezer bölcsődei férőhely van a három év alatti gyermekek napközbeni ellátására, ezt 2018-ra 60 ezerre szeretnék növelni. Az új rendszer kiépülését segíti, hogy a családi bölcsődék támogatottságát 30 százalékkal növelték a korábbiakhoz képest. Az új, munkahelyi bölcsőde pedig a fajlagos összegének 30 százalékát kaphatja meg támogatásként. (A költségvetési törvény alapján 148 230 Ft/fő/év.) A bölcsődei nevelőket, akik felsőfokú képesítéssel rendelkeznek, beemelték a pedagógusi életpályába, ez akár 30–40 százalékos béremelkedést is jelenthet számukra. Jövőre pedig a középfokú végzettségű kisgyermeknevelők is jelentős béremelésre számíthatnak; erre 1,5 milliárd forintot biztosítottak. Eddig 1000 új munkahely jött létre ezen a területen az eddigi fejlesztéseknek, átalakításoknak köszönhetően – mondta el *Novák Katalin*, az Emberi Erőforrások Minisztériumának család- és ifjúságügyért felelős államtitkára egy ez év augusztusában tartott sajtótájékoztatón, valamint az egyik kereskedelmi televízióknak adott interjújában.

**AZ ÚJ ÖNKORMÁNYZATI BÖLCSŐDÉKBEN KÉRHETNEK UGYAN TÉRÍTÉSI DÍJAT A SZÜLŐKTŐL, DE RÁSZORULTSÁGI ALAPON, SZIGORÚ SZABÁLYOK SZERINT. BIZONYOS RÁSZORULTSÁGI SZINTTŐL KEZDVE PEDIG NEM LEHET TÉRÍTÉSI DÍJAT KÉRNI EGYSZÁZALÉKÁT LEHET TÉRÍTÉSI DÍJKÉNT ELKÉRNI.**

Kép - Profimedia - Red Dot



## A KISGYERMEK NAPKÖZBENI ELLÁTÁSÁNAK ÚJ FORMÁI

**Bölcsőde**  
A hagyományos bölcsőde megfelelője, komplex, intézményes szolgáltatás. Egy csoportban legfeljebb 12–14 fő látható el, amelyhez két kisgyermeknevelő és egy bölcsődei egységben (egy vagy két csoport) egy bölcsődei dajka szükséges. Tipikusan önkormányzatok működtetik.

## Mini bölcsőde

A mini bölcsődében ellátható gyermekek száma legfeljebb hét fő lehet csoportonként, és a gyermekek ellátásához szükséges egy kisgyermeknevelő és egy bölcsődei dajka alkalmazása. Ez is jellemzően önkormányzati szánt forma, olyan településeken, ahol kevesebb az ellátandó gyermek.

## Munkahelyi bölcsőde

A szolgáltatás jellegű munkahelyi bölcsődében az ellátható gyermekek száma legfeljebb hét fő lehet csoportonként. Az ellátás biztosításához szükséges egy szolgáltatást nyújtó személy vagy kisgyermeknevelő, amennyiben pedig ötnél

több gyermek ellátása történik, szükséges plusz egy fő segítő személy alkalmazása is. A segítő személy munkaidejét a gyermekek napirendjéhez igazítottan kell meghatározni. A munkahelyi bölcsőde elsősorban az adott munkáltató, foglalkoztató által létrehozott, a munkáltatónál alkalmazásban álló munkavállalók gyermekeinek részére biztosított szolgáltatás.

## Családi bölcsőde

A családi bölcsőde a családi napközi jogutódja lesz a három év alattiak ellátása tekintetében. A szolgáltatás jellegű családi bölcsődében legfeljebb öt kisgyermek látható el, és egy szolgáltatást nyújtó személy vagy kisgyermeknevelő alkalmazása szükséges. Az ellátás biztosításának feltétele egy tanfolyam elvégzése. Amennyiben öt főnél több gyermek ellátása történik, abban az esetben a szolgáltatást nyújtó személy mellett szükséges egy segítő személy alkalmazása is. Ez lenne a családi napközi utódja, és a legfőbb változás, hogy csak három év alattiakat látnak el, mivel a három év felettiek számára tavaly szeptember óta kötelező az óvoda. ◆



# MÉG NEM MÚLTAM EL 18 ÉVES

Bizonyos honlapok 18-as karikával és egy rövid szöveggel jelzik az agresszív vagy szexuális jellegű tartalmak megjelenítése előtt, hogy a cikk vagy a műsor kiskorúakra káros hatású lehet. Tűnődtem, vajon hány olyan 16 éves kamasz van ma Magyarországon, aki a figyelmeztetés alatt a „Még nem múltam el 18 éves” gombra kattint, és nem az „Elmúltam 18 éves” gombra. És vajon hány olyan szülő van, aki a jelzés után beállít egy szűrőprogramot? Erről sajnos nincs információ, azt viszont tudjuk, hogy milyen hatások és veszélyek érhetik a gyerekeinket, illetve hogy mit tehetünk szülőként a csemete biztonságos internethasználatáért.

## ◆ EGYEDÜL A VILÁGHÁLÓN

A Nemzetközi Gyermekmentő Szolgálat 2013-ban sokadik alkalommal készítette el a gyerekek média- és internethasználati szokásait vizsgáló kutatását. A felmérés alapsokaságát 12–13, illetve 16–17 éves magyarországi diákok képezték, mindkét csoportból 1000–1000 főt kérdeztek meg 2x70 oktatási intézményben. Aggályos tanulság volt, hogy mindkét korosztályban a gyerekek felével sohasem beszélnek a szülők az internetezésről, tehát nem korlátozzák őket abban, hogy napi hány órát töltenek a világhálón, illetve hogy pontosan mit csinálnak. A maradék 50 százalék nagy részének szülei csak azt a maximális időt határozzák meg, amit a gyerek a számítógép előtt tölthet. Jóval kevesebben vannak azok, akiknek szülei beszélgetnek is velük az internetes tevékenységeikről. (Az adatok a „Kihívások és megoldások – A média hatása a gyermekekre és fiatalokra” című, 2015-ben megjelent könyvből valók.) A Gemius 2016-os felmérése szerint a 15–24 év közötti magyar internetezők körében a Google, a Facebook és a YouTube a legnépszerűbb weboldalak.

## AZ AGRESSZIÓ AGRESSZIÓT SZÜL

Daruné Oláh Dorottya gyermekpszichológus, a pszichoszoba.hu szerzője eddigi praxisa alapján az agresszív tartalmak nézését tartja az egyik leggyakoribb veszélyforrásnak. Nemrég például azzal a problémával keresték fel a rendelésen, hogy a gyermek nem tudja feldolgozni azt

a horrorisztikus jelenetet, amit egy videomegosztón látott. „A gyerekek sajnos nem mindig az életkoruknak megfelelő tartalmakkal találkoznak, olyan jeleneteket is láthatnak a világhálón, amelyekben valakit bántalmaznak. Egy ilyen videó a számítógép előtt ülő kiskorúra kifejezetten ártalmas. A gyermek ilyenkor kiszolgáltatottnak érzi magát, mert mindez akár vele is megtörténhet. Azonosul az áldozattal, és átéli vele a szenvedését” – mondja a pszichológus. Fontos tudnunk, hogy minél több agresszív tartalmat néz a gyerek, annál elfogadottabb lesz számára az agresszió mint megoldás.

## IGAZ VAGY HAMIS?

A másik probléma a pszichológus szerint, hogy a gyerekek nem tudják megítélni, valóság-e az információk. Olykor még a felnőttek is nehezen képesek eldönteni, hogy a rengeteg egymással ellentétes információ közül melyik a hiteles. A gyerekek pedig még könnyebben elhiszik azt, amit a világhálón látnak.

## NEM MENEKÜLHETSZ!

Aggodalomra ad okot az a tény is, hogy egyes diákok internetes zaklatás áldozataivá válnak. „Az egyik gyerek, aki hozzám járt, arra panaszkodott, hogy megosztott egy képet magáról, és a kép alá több osztálytársa is gúnyos kommentet írt. Az általános iskolás kislánynak ez az eset súlyos gondokat okozott az önértékelésében. A gyerekek sokszor igaznak érzik



azt, amivel csúfolják őket, mindemellett a netes csúfolódáshoz egy erős szégyenérzet is kapcsolódik, mert nemcsak az fáj, hogy gúnyolódnak a többiek, hanem az is, hogy ezt mindenki láthatja” – idézi fel a szakember. Sajnos ilyen esetben az sem segít, ha a gyerek iskolát vált, hiszen az interneten továbbra is bombázhatják a sértő üzenetekkel.

Az internetes zaklatás áldozatának leginkább azzal segíthetünk, ha az alábbi tanácsokkal látjuk el:

1. Ne válaszolj, ne reagálj a sértő üzenetekre!
2. Minden üzenetről és képről készíts másolatot, mentsd el az SMS-eket és a hangüzeneteket!
3. Tiltsd le, töröld a zaklatót, vagy blokkold a tőle érkező üzeneteket!
4. Mondd el egy felnőttnek, mi történt!

(A tanácsokat a „Zaklatók, áldozatok, szemlélők: az iskolai erőszak” című, 2014-ben megjelent könyvből idézzük, a kiadványban további javaslatokat találhatnak.)

## OFFLINE BESZÉLGETÉSRE FEL!

Szülőként azzal tehetünk a legtöbbet gyermekünk biztonságos internethasználatáért, ha rendszeresen beszélgetünk vele a netes tevékenységeiről. „Ha a gyerek azt érzi, hogy minket tényleg érdekel, hogy miért szereti az adott oldalt vagy játékot, akkor szívesen beszél róla. Ha viszont azt érzékeli, hogy csak számonkérés céljából kérdezzük, akkor

sokkal kevésbé lesz hajlandó válaszolni. A beszélgetéssel segíthetünk neki feldolgozni azt a rengeteg információt, amit a neten kapott” – tájékoztat a pszichológus. „Mint sok minden más, a világháló is használható jó és rossz dolgokra is. Szülőként az a feladatunk, hogy megtanítsuk gyermekünket arra, hogyan használja hasznos dolgokra” – teszi hozzá Daruné Oláh Dorottya.

Ha sokat internetezik a gyerek, de a család jól működik, a családtagok odafigyelnek egymásra, tudnak beszélgetni, akkor a netezés is a közös programok részévé válhat. Így jóval kevesebb veszélyt hordoz, mint akkor, amikor a gyerekek nem kommunikálnak eleget, vagy amikor nem érzi jól magát, nem találja a helyét, és az internetezést feszültségoldásra, figyelemelterelésre használja. ◆

Dobó Máttyás, a Magyar Telekom termékfejlesztési igazgatója szerint komoly probléma, hogy a gyerekek könnyen hozzáférhetnek a koruknak nem megfelelő tartalmakhoz is, amelyek torzíthatják világlátásukat. „Fontos, hogy a szülők tájékoztassák gyermeküket arról, hogy milyen veszélyeknek van kitéve az interneten, elengedhetetlen, hogy beállítsák a megfelelő tartalomszűrőt, illetve hogy rendszeresen kommunikáljanak a netes tevékenységekről” – mondja az igazgató.



SZÖVEG –  
SZÁM KATI

SOROZAT –  
HÁRMAS KÖTÉS

# GYEREREK VAGY FELNŐTT?

## HÁRMAS KÖTÉS - KAMASZPROBLÉMÁKRÓL SZÜLŐKNEK ÉS PEDAGÓGUSOKNAK

„Felnőtt”, komisz, felnőtt testbe bújt gyerek. Így próbáljuk jellemezni a kamaszkor átmeneti állapotát, amely bizony néha nem is tart olyan rövid ideig, mint remélnénk. Hogyan tudjuk pedagógusként és szülőként segíteni, hogy a felnőtté válás kamasznak, szülőnek, tanárnak egyaránt nagy feladványokat rejtő időszaka minden területen a lehető legharmonikusabb legyen? Hogyan lehet az aránytalanságok idejét „túlélni”?

### ♦ MEDDIG TART A KAMASZKOR?

Szülőként sokszor feltesszük ezt a kérdést, amely azt jelzi, hogy legtöbbször úgy tekintünk a kamaszkorra, mint egy minél előbb átvészselendő időszakra, amelyben – a tapasztalt szülőtársak szerint is – nem tehetünk egyebet, mint kivárunk. Ez persze néha át is lendíthet minket a krízishelyzeteken, de legtöbbször mégis jó volna valamiféle használati utasítás. És azt is érdemes észben tartani, hogy egy csodálatos folyamatnak, egy új születésnek lehetünk részesei és szemlélői (mikor mennyire hagy ez a „csoda” beavatkozni). Tény, hogy a kamaszkor manapság nem ér véget a régebbi szakirodalmak által ígért húszas éveknél. De akkor mikor érkezik el a felnőttkor?

**Balkuné Szűcs Emese** pszichológus szerint a felnőtt egzisztenciálisan és érzelmileg is levált a szüleiről. „Megtalálta szakmáját, életpályája építésébe fogott, képes az önfenntartásra, komoly szándékot mutat hosszú távú párkapcsolat kialakítására, és az ehhez szükséges készségek birtokában van, vagy már megtalálta élettársát. Képes a felelősségvállalásra önmagáért és hozzátartozóiért. Ritkán történik meg mindez tökéletesen mindenkinél, de ha a szülő érzékeli gyermeke erőfeszítését, motiváltságát az önálló életvitel kialakítására, akkor megkezdődhet az a folyamat, amely a kirepüléssel veszi kezdetét. Napjainkra a felnőtté válás időszaka nem ritkán a 20-as évek végéig is kitolódhat. Különösen jellemző ez a felsőoktatásban részt vevő, értelmiségi pályára készülők esetében.” Ahogy **Uzsálné Pécsi Rita** neveléskutató fogalmaz: „a felnőtt kezébe tudja venni az énjét, elboldogul a korlátaival, képes lesz az erősségeire támaszkodni, uralni tudja a bensejében feltörő ellentétes érzelmeket, vágyakat, indulatokat. Felelősségvállalás, önálló életvezetés minden tekintetben, sőt, másokért való felelősségvállalás és áldozatvállalási készség. Ma már minden elképzelhető 10–12–14–16 éves korban is. Tulajdonképpen csupán „jogi” szemünket kell becsukni, máris elnézhető a tizenévesek dohányzása vagy az alkohol. A középiskolásoknak rendezett tanévzáró „nyárnyitó bulik” éjfélkor kezdődnek, 30–40 éves apányi férfiak és nők a tinédzserek divatját viselik. Nagy az ún. puerilizmus veszélye: »annak a közösségnek a magatartása, amely ahelyett, hogy az ifjakat férfiakká nevelné, saját viselkedését az ifjakéhoz idomítja« (J. Huizinga) – azaz gyerekesebben viselkedik, mintsem ítézőképességének állapota ezt indokolná.”

„A média által közvetített tartalmakról végképp ledöntöttek minden életkori határt. Nincs felnőtté téma, látvány, beszédmodor, nincsenek olyan felnőttkori »vágyott« kiváltságok, amiért érdemes lenne siettetni a felnőtté válást, sőt, az egyetemi évek is sokak számára inkább „haladékot” jelentenek a felnőtté válás előtt. Az ifjúkorra megteremthető egzisztenciális önállóság pedig már-már kilátástalanná vált. Ebből szinte egyenesen következnek a „kapunyitási pánik”, ahogy Bácskai Júlia találóan nevezi ezt az állapotot. Ennek általános tapasztalható (kor)tünetei a levertség, a »depis«-nek is nevezett életuntság, a döntésképtelen hezitálás, a közöny és a fásultság.”  
(Uzsálné Pécsi Rita)

### NÉHA GYEREK, NÉHA FELNŐTT

Persze azt könnyű megérteni, hogy a gyerekemben ott van a gyerek is, akit évek alatt megismertem, és ébrednek egy felnőtt, akit jó volna ismerni. De honnan tudjam, hogy mikor hogyan közelítsek hozzá? Mikor igényli, hogy szülőként gyámolítsam, és mikor szeretné, ha felnőtt társként látnám? Balkuné Szűcs Emese szerint jól megalapozott gyermek-szülő kapcsolatban a serdülőkor változások az élet természetes velejáróiként zajlanak, a gyermek képes jelezni szülője számára igényeit, aki fogékony ezekre a jelzésekre. A döntéshelyzetekben mérlegelnünk kell gyermekünk egyéni adottságait, belátó képességét. A szülő élettapasztalatával komoly támaszt nyújthat, ugyanakkor a kamaszt is érintő kérdésekben lényeges meghallgatni és figyelembe venni véleményét, érveit, vágyait, majd ennek megfelelően választani a lehetőségek közül. A kamaszok hajlamosak a túlzásokra, mivel még nem érzékelik saját határaikat. A szülő legfontosabb feladata ilyenkor a rugalmas, ám biztonságos keretek megtartása. A fiatal túlkapásait kedvesen, de határozottan érdemes leállítani, azonban a szülőnek is változnia kell gyermekével együtt, mert a bemerevedett kapcsolatok durva szakadásokhoz vagy éppen a fejlődésben való elakadáshoz vezethetnek. A neveléskutató a nyitott jelenlétben látja a megoldást, hogy ezt a kevert állapotot mindenkor érzékelve változtatni tudjuk a kapcsolat kezelésmódját, de szerinte a hitelességhez néha a tanácsstalanság is hozzátartozik. „Mi is próbálkozunk, és tévedünk is.”

Azért kell az elevenen érzékelő jelenlét, mert akkor van lehetőség helyesbíteni. Az irány mindenképpen az, hogy nemsokára el akarjuk engedni, hiszen bízunk benne, és átalakulunk tanácsadóvá.”

A testi kontaktus megváltozása is jól jelzi a folyamatot, amely a szülő-gyerek kapcsolatban átalakulóban van. Uzsálné Pécsi Rita szerint erre a közlésformára mindvégig szükség van, hiszen az érzelmi közelség árnyalatait minden embernek – és így a kamasznak is – sokszor csak ez képes közvetíteni. „Persze sokkal több fortélyra, ötletre lesz szükség azoknál a serdülőknél, akik ezt cikinek érzik. Birkózás, vállveregetés, masszírozás, hancúrozás, sportolás, kézfogás, inggallér megigazgatása... jól jöhet.” Balkuné Szűcs Emese ugyanakkor arra is figyelmeztet, hogy a kamasz ebben is a végletek embere lehet: a hosszabb, testi kontaktust elutasító időszaknak váratlan odabújással, öleléssel vethet véget, amit újabb eltávolodás követhet. Olykor szavakkal is kifejezheti vágyait, amelyekre fontos érzékenyen reagálni. Különösen hangsúlyos ebben az életszakaszban az ellenkező nemű szülővel való harmonikus viszony a testi érintkezés tekintetében is.

A HITELES ÖNAZONOSSÁG  
ARRA A KÉRDÉSRE VÁLASZOL:  
KI VAGYOK ÉN?

AZ ÁL-AZONOSSÁG CSAK  
ANNYIT TUD:  
MI VAGYOK ÉN?

## JÓ ÚTON?

Mindannyiunk fejében létezik egy kép az ideális fiatal felnőttől, amilyennek gyermekünket vagy tanítványunkat is álmodnánk. De vajon az álmaink reálisak? Mit tehetünk, ha valamelyik területen – akár gyerekünk, akár saját magunk igényei és félelmei miatt – úgy tűnik, elmarad a kamasz a felnőtté váláshoz vezető fejlődésben? Hogyan vehetjük ezt észre? Segítséget nyújthat a hasonló korú fiatalokkal, barátokkal való összevetés. Ebben a különböző korosztályokkal dolgozó pedagógus sokszor nagy segítségére lehet a szülőnek. Ugyanakkor a kamaszt mégis a szülő ismeri jobban, tehát ebben a kérdésben különösen fontos lehet a szülő-pedagógus kommunikáció.

A pszichológus szerint problémát jelez például, ha gyermekünk még 20-as éveinek derekára sem tudja, mihez kezdjen az életével, ha egyáltalán nem képes párkapcsolatokat kialakítani, ha nem próbálkozik. A kortárs kapcsolatokról való elszigetelődés már súlyos jelzés, ilyenkor érdemes megfontolni a segítségkérést. Serdülő gyermekünk számára óvatosan javasolhatjuk szakember felkeresését, de fontos, hogy erről döntést saját maga hozzon. A túlzott szülői gondoskodás minden téren hátráltathatja, inkább bízunk benne, engedjük érvényesülni, leválni!

Uzsalyné Pécsi Rita fontosnak tartja, hogy a kamasznak egyedül kell átjutnia kríziseinek alagútján. *„A legnagyobb hiba lenne ezt megspórolni. Ennek híján tartás nélküli, önálló, puha identitás az eredmény, amivel aztán élete végéig együtt kell élni. Ha mi lennénk az önállósodás, az önálló felelősségvállalás gátja (még mindig mindenben kiszolgáljuk, megmondjuk stb.), először próbáljunk meg magunkon változtatni! Tipikus megrekedés a túl korai zárás. Amikor kimarad a megküzdés fázisa. Ilyenkor vagy fixálódik ez az átmeneti állapot – keresgélés, egyetemekre járogatás, a mamahotel, elköteleződés szándéka nélküli párkapcsolatok –, és az átalakulás feszülő energiái nem kifelé, hanem befelé, a tudattalan felé robbannak, majd 30–40 éves korban okoznak infantilis viselkedést. Ha nincs lehetősége az önálló szárnypróbálgatásra, a fiatal sokszor belemenekül egy elfogadható státuszba, de a döntés nem a sajátja. A döntés valójában legtöbbször a szülőké (de néha egy tanáré, esetleg edzőé): ez lehet házasság, munkahely betöltése, egyetem elvégzése, sportolói karrier. Ilyenkor a fiatal csupán felveszi a maszkot, amivel a környezete elfogadja őt. A hiteles önazonosság arra a kérdésre válaszol, amit kiskamasz korunk óta feszegetünk: Ki vagyok én? A fent leírt ál-azonosság csak annyit tud: Mi vagyok én? Ha ezt leveti valaki – otthon, nyugalomban, szabadságunk idején, állásunk megszűnésekor, egy őszinte pillanatunkban –, összeomlik az építmény.*



## SZERINTETEK GYEREK VAGYOK VAGY FELNŐTT? ÖTLETEK A KORTÁRS CSOPORTBAN VALÓ FELDOLGOZÁSHOZ

**A kamasz egyik nagy kérdése: „Hogyan látnak a különböző közösségekben, családban, suliban, edzésen, baráti körben? A suliban gyerek vagyok, akitől a matektanár számon kéri, miért nem íratna alá a kettest, de amikor a kémiatanár megkér, hogy korrepetáljam az osztálytársam, felnőttként beszél velem. Otthon gyerek vagyok, akitől meg lehet kérdezni, miért nem rakta a szennyesbe a melegítőjét, de az edzésen felnőttként tekintenek rám a fiatalabb csapattársak. Felnőtt vagyok, amikor a kórházban nagyit meglátogatom, de gyerek, amikor másnap akarok hazajönni egy buliból.”**

Sokszor a családban elfogadott érettség nem azonos az iskolában, edzésen, külső kapcsolatokban elfogadott felnőttégi fokkal. Sőt, néha a felnőttek sem igazán tudják, hogyan is tekintsenek a kamaszokra. Talán mindenki éppen úgy, ahogy abban a helyzetben neki a legkényelmesebb. És valószínűleg így van ezzel a kamasz is. De élhet-e valaki kettős-hármas életet? Balkuné Szűcs Emese szerint ilyenkor könnyen előfordulhat, hogy a serdülő az eltérő viszonyítási csoportok elvárásainak keresztútjában összezavarodik. Ilyenkor választani kényeszerűl.

„A SULIBAN GYEREK VAGYOK, AKITŐL A MATEKTANÁR SZÁMON KÉRI, MIÉRT NEM ÍRATTA ALÁ A KETTEST, DE AMIKOR A KÉMIATANÁR MEGKÉR, HOGY KORREPETÁLJAM AZ OSZTÁLYTÁRSAM, FELNŐTTKÉNT BESZÉL VELEM.”

Ha nem teszi meg, valahol mindig szerepet fog játszani, ami hosszabb távon személyisége sérüléséhez vezethet. Dr. Skita Erika EQ Certified tréner szerint egy kamasz alapvetően másként látja magát, mint a szülei vagy a baráti társasága. Ebben az életszakaszban alapvetően mindenki sokkal sérülékenyebb és bizonytalanabb. Ha a baráti kapcsolataik nem olyan stabilak, ez kihat arra is, hogyan gondolnak saját magukra, de ha a kortárs csoport befogadja őket, önbizalmuk erősebbé válik. Ezért mindenképp érdemes az értékeikre, a képességeikre, az erőfeszítéseikre vonatkozó elismeréssel illetni őket. Az alábbi feladatokat a tréner csoportos feldolgozáshoz ajánlja, segítségükkel nemcsak az empátiás, de a problémamegoldó és önkifejezési készségeik is fejlődnek.

### 1. FELADAT

Két csoportot alkotunk, egyikük a Szülő, másik a Kamasz. A pedagógus facilitatori szerepet tölt be, kíséri és moderátorként segíti a feladatban szereplőket. Az elején fontos, hogy ismertessük, hogy a gyakorlat során egymás érzéseinek és gondolatainak tiszteletben tartásával fogalmazzuk meg a feladatban foglaltakat. Mindkét csoport határozza meg, melyek azok a helyzetek, amelyekről tart, amelyek aggodalommal, esetleg félelemmel töltik el egymással kapcsolatban (azaz a szülők olyan aggodalmuknak adnak hangot, amelyek a kamasz gyerekeikkel kapcsolatosak, és fordítva). Például a szülők



Hallgassák meg október 7-én 11:30-kor az MRI Kossuth Rádió Keresztes Ilona VÁLASZ-UTAK c. műsorát, amely a Hármas kötés e havi témáját dolgozza fel kamaszokkal.

aggódnak, ha késő estig tartó buliba engedik el a gyerekeiket, a gyerekeket pedig zavarja, hogy a szülei nem veszik figyelembe a véleményüket az őket is érintő helyzetekben, vagy meghallgatják ugyan őket, de azonnal elmagyarázzák, miért nem úgy van, ahogyan ők gondolják. Ezzel láthatóvá, érezhetővé válnak a gondolkodásmódok, nézőpontok különbözőségei. A két csoport listát, táblán vagy flipchart papíron ábrát, rajzot készít a felsorolt aggodalmakról, és közösen megbeszéli azokat. Utána megbeszéli közösen, hogy az egyes pontokat hogyan lehet orvosolni, elkerülni.

### 2. FELADAT

Keressenek olyan helyzeteket, amikor kifejezetten megerősítő, ha önállóak lehetnek (pl. egyedül tömegközlekedni), illetve olyan helyzeteket, amikor nem olyan könnyű magabiztosnak maradni, ha egyedül kell helytállniuk (pl. adminisztratív ügyek intézése). Használjanak újabb papírt vagy táblát! A listán végigmenve keressenek megoldási lehetőségeket, hogyan lehet az önállóságnak ezt a néha terhes vagy félelmetes részét is jól kezelni. Ötletjelnek, hallgassák meg egymás véleményét! Térjenek ki arra is, mikor van szükségük segítségre, és ilyen esetekben hogyan tudnak (és tudnak-e) segítséget kérni ezekben a helyzetekben – kortárstól, szülőktől, pedagógusoktól. Ezt el is játszhatják egy-egy szituációban. ♦

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



SZÖVEG –  
SKITA ERIKA ÉS TURÁNI SZABOLCS trénernek

SOROZAT –  
ÉRTSÜNK SZÓT!

# TÖKÉLETLENSÉGÜNK ÖRÖME

Van, hogy úgy érezzük, nem tudunk megfelelni valamennyi elvárásnak, amellyel szembenézünk. Azokkal sem, amelyeket mások támasztanak felénk, és azokkal sem, amelyeket mi magunk állítunk fel. Néha hatalmas küzdelmet jelent önmagunkat elfogadni. Mert a hibáinkat sokkal inkább látjuk, mint az erőfeszítést, amivel jobba válunk nap mint nap. A gyerekeinkkel szemben sem könnyű. Mi a szerepe az elvárásainknak, hogyan tudjuk jól és jó helyen meghúzni a határokat? Anne Lamott szerint *„az elvárás tulajdonképpen kidolgozás alatt álló neheztelés”*.

- ◆ Első pillantásra talán azt mondhatjuk, hogy ki van zárva, hogy ne legyenek elvárásaink magunkkal és másokkal (pl. a gyerekeinkkel) szemben. Ráadásul nem is lenne helyes, hiszen akkor azt üzennék nekik, hogy minden úgy jó, ahogyan van, nem kell törekedniük a még jobbra. És van is ebben igazság. Ám a második pillantásra és átgondolva nem is olyan elrugaszkodott gondolat ez, hiszen minden elvárásunk egy-egy lépcsőfok, amelynek ha megfelel a gyerekünk, akkor együtt örülünk, ha nem, akkor jön a neheztelés. Így pedig nem a belső értékrendjének kialakításában segítjük, hanem arra próbáljuk rávenni, hogy külső forrásoknak igyekezzen megfelelni. Hol a sokak által keresett középút, hogyan motiválhatjuk önmagukat és a gyerekeinket is anélkül, hogy a tökéletesség csalfa ábrándját kergetve folyamatosan elégedetlenek lennénk?

## A TÖKÉLETES ÉS A LEHETŐ LEGJOBB ELVÁLASZTÁSA

Hajlamosak vagyunk úgy gondolni, hogy a tökéletes egy objektív mérce. Ideje megváltoztatnunk ezt a hozzáállást! Mindenkinek megvan a maga (tökéletes) kritériumrendszere, így ami szerintem tökéletes, az nagy valószínűséggel nem az a szomszédom szerint. Ezért aztán a tökéletesség kergetése egyfajta el nem múló kényszert hordoz, megfelelni egy szubjektív és folyton változó mércének, ami épp ebből kifolyólag sosem érhető el. Például, mire elérjük azt a szintet, amellyel elégedettek vagyunk mint szülők, a gyerekeink már egy újabb lépcsőfokon állnak, és újabb változásai felénk is újabb elvárásokat közvetítenek. A „lehető legjobb” szintén szubjektív mérce, ám belülről jön. Ha a gyerekek mellett mi is megtanuljuk, hogy ha megteszünk minden tőlünk telhetőt – például csak a hatodik kiborító eseményre reagálunk kiabálással, és nem a másodikra –, az már eredmény. Ha valakinek nehezen megy a versek megtanulása, mégis órákat áldoz rá, és lelkiismeretesen gyakorol, akkor elmondhatjuk, hogy – a kapott érdemjegytől függetlenül – megtett mindent, hogy a lehető legjobbat hozza ki magából. (Nem a jeles az egyetlen és tökéletes végkifejlet.) Ám ez nem egyszerű, mivel hosszú ideje arra vagyunk „beállítva” hogy az eredményeknek higgyünk, és ne a befektetett energiának. Tegyük azért hozzá, hogy a feleletetés, dolgoztatás, sőt, maga az olimpiai szereplés sem az adott személy valódi teljesítményéről szól – mindössze egy pillanatfelvétel. Ha ott és akkor éppen nem sikerül a maximumot kihozni belőle, máris vesztesegről beszélünk.



## AZ ELÉGEDETTSÉG „MORZSÁJA” ÉS A MOTIVÁCIÓ

Motiválni a hibák felsorolásával is szokás, hogy lássuk, hová kell még energiát fektetni, hol kell még javítani. Ehhez főképp a kamaszok szülei folyamodnak. Ez azonban nem vezet eredményre, hiszen a motivációnak valahol tartalmaznia kellene azt a hitet, hogy tudunk jobba válni, a hibáink felemlegetése azonban arról győz meg, hogy eleve alkalmatlanok vagyunk. Hiszen a tökéletesség hívei szerint mindig van még mit javítani. A motivációhoz elengedhetetlen az elégedettség morzsája, amikor elhiszük, hogy valamit – végre – elég jól csináltunk. Aki ebben nem részesül, nagyon nehezen motiválható. Gondoljunk erre, amikor legközelebb szeretnénk elérni valamit a gyerekeinknél! Vagy akár saját magunknál. A tökéletesség csábító lehet. Ki ne szeretne képes magazinokba illően rendezett otthon, jól fésült, vasalt ruhában mosolygó, maguk után rendet tevő gyerekeket? Ám ha mindezt felzsúfoljuk a listára, csalódás lesz a jutalmunk.

Keressünk olyan helyzeteket, amikor elégedettek voltunk magunkkal! Mint szülők, mint kollégák, főnökök, gyerekek, tanárok, társak. Adjunk hangot annak, ha bárki más energiát fektet egy cél elérésébe, vagy csak kedves hozzánk. Már az is jóleshet, ha átengednek a zebrán, kinyitják az ajtót előttünk, vagy egyszerűen csak örülnek annak, ha megérkeztünk. Tanuljunk meg jól dicsérni! A hibáinkat lássuk mérföldköveknek, amelyekről újabb lendületet vehetünk! Gyakoroljuk az empátiát, mielőtt véleményt vagy ítéletet mondanánk! Vajon mi vezethetett oda, hogy a másik fél így gondolkodik, reagál, cselekszik? Ne adjuk fel, hogy az elvárásainkat és a cselekedeteinket közelíteni tudjuk egymáshoz! ◆

A kommunikáció több a kimondott szavaknál – EQ és IQ együtt, működésben – Értsünk szót!  
[www.ertsunkszot.hu](http://www.ertsunkszot.hu)

Újságíró-iskola és  
sajtóreferens-képzés  
indul ősztől  
a **heti válasz** műhelyében!

Gyakorlat és oktatás profi előadókkal

Két féléves  
képzés  
a szerkesztő-  
ségben,  
publikálási  
lehetőséggel

A Heti Válasz Műhely oktatói és  
vendégelőadói között:



JELENTKEZÉSI HATÁRIDŐ:  
2016. OKTÓBER 14.

További információ és jelentkezés: [muhely.valasz.hu](http://muhely.valasz.hu)  
[muhely@hetivalasz.hu](mailto:muhely@hetivalasz.hu) Tel.: (061) 461 1452

# Díjazzuk a családbarát médiát!



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

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

Decemberben választjuk ki a **Családbarát Médiaért-díj** 2016 elnyerőjét, aki 500 000 Ft jutalmat kap.

Emellett az idei évtől a határon túli magyar újságíróknak és szerkesztőknek is **külhoni különdíjat** hirdettünk. Szintén ebben az évben hirdetjük meg a **Média a Nemzedékekért-díjat** is, amelynek támaja 2016-ban az idős korosztály.

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



## SEGÍTSÉN MEGTALÁLNI A HÓNAP JELÖLTJÉT!

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

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

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

SZÖVEG –  
SZABÓ EMESE

KÉP –  
CZICZLAVICZ PÉTER

## OKTÓBERI JELÖLT



Kun Gabi



Kun Gabi gyerekkora óta minden lehetőséget megragadott az írásra. Végzettsége szerint tanár és szociális munkás, pályája a két szülés után váltott irányt: rájött, hogy könyvekkel szeretne foglalkozni. Először a Gondolat Kiadónál lett szerkesztő, de dolgozott egy ezoterikus kiadónál is. Utána ismét nagyot ugrott, harmadmagával alapította a Rukkolát, a könyvcserélő oldal szövegeit is ő jegyzi. Ma már több médiumnak ír, az NLCafénál harmadik évét tölti.

## ANYASÁG HÁROM GYEREKKEL

Három gyerekkel igazából könnyebb az élet, mint eggyel – ezzel a címmel jelent meg Kun Gabi írása az NLCafén, és ez elmond mindent a témáról. Mert elsőre hihetetlen, de ez valóban így van: a cikk, amely a Családbarát Médiaért-díj októberi jelöltje lett, könnyűszerrel meggyőz erről minket.

♦ Gabi egyedülálló anyuka, legkisebb gyereke csak másfél éves – viszont vallja, hogy élete így is könnyebb, mintha csak egy gyereke lenne, leginkább a lányai között lévő nagy korkülönbség miatt. Annak ötletét, hogy mindezt cikkében jobban kifejtse, egy ismerősével való beszélgetése adta. „Nem csak ő, mások is rácsodálóztak már arra, hogyan bírom egyedül összetartani a családot, ráadásul úgy, hogy közben még dolgozom is. Nekik mindig el kellett magyaráznom, hogy ez így számomra egyszerűbb, hogy sokkal nehezebb helyzetben vannak azok, akiknek csak egy gyerekük van. Nekem például a két nagylányom már hatalmas segítséget jelent” – mondja Gabi. Persze elsőre nem hiszik el, hogy amit mond, az valóban úgy van, de jobban belegondolva belátják, hogy igaza van. Nem annyira misztikus dolog, hogy valaki képes három gyereket egyedül menedzselni. Egy sokgyerekes anyuka például sokkal könnyebben kér segítséget, úgymond van benne rutinja – és ilyenkor már egyértelmű számára az is, hogy az emberek szívesen és örömmel teszik ezt. Rájönnek, hogy ez egy oda-vissza játék: mindenki ad és kap is segítséget. Egyszóval megszűnik az a hamis megfelelési kényszer, amely miatt az anyukák azt gondolják: rossz anyának tarthatják őket akkor, ha látják, nem mindennel boldogulnak egyedül. Gabi számára különösen sokat jelentett az, hogy az anyaság megtanította ennek elfogadására, nemrég ugyanis kiderült, hogy mellrákja van, így most tényleg minden segítségre szüksége van. Szoros támogató közeg alakult ki körülötte: anyukája mellett több közeli barátjáné és első férjére, a nagylányok apukájára is bármikor számíthat.

Gabi kiemeli, hogy több gyerekkel az élet azért is egyszerűbb, mert az első csemeténél a szülők mélyvízbe dobva érzik magukat, ismeretlen terepen járnak, minden újdonságnak hat. Viszont ugyanazok a feladatok a harmadik gyereknél már sokkal könnyebbek, kiismerik magukat a szülői szerepben, tudják, mi vár rájuk egy baba mellett. Persze az, hogy valakinek könnyebb több gyerekkel, nagyban személyiségfüggő, mert van olyan szülő, aki semmit nem akar a gyerekekre terhelni, nem akarja például bevonni őket a házimunkába, a kisebb testvérek gondozásába, mert fél, hogy ezzel felnőtt szerepbe kényszerítené őket. Gabi viszont egységként kezeli a családot, amiben a feladatokat a családtagok egymás között képességeik, életkoruk szerint felosztva, együtt látják el. A gyakorlat pedig őt igazolja: a tesók sokkal jobban le tudják foglalni a kistestvért, jobban el tudják szórakoztatni. Még a mosogatástól vagy a játékok elpakolásától sem érzik azt, hogy elveszne a gyerekkoruk. ♦



A Családbarát Médiaért-díj határon túli októberi jelöltje az Új nő című szlovák magazinban jelent meg. **Derzi Bernadett** írásának címe: Az apának is vannak jogai...

Támogatók

Média a Csaláért Alapítvány



PADS

PALLAS ATHÉNÉ DOMUS SSENTIAE ALAPÍTVÁNY



CSALÁD-, IFJÚSÁG- ÉS NÉPESÉGSZOCIOLÓGIAI INTÉZET



EMBERI ERŐFORRÁSOK MINISZTERIUMA



BSERVER



EMBERI ERŐFORRÁS TÁMOGATÁSKEZELŐ

A CSALÁDBARÁT MÉDIÁÉRT-DÍJ 2016 FŐTÁMOGATÓJA A TELEKOM



EGYÜTT. VELED



SZÖVEG –  
SZÁM KATI

# HANGZATOS SZAVAK IGAZI TARTALOMMAL TÖLTVE

Magyarország első családbarát szállodája 20 éves. Kicsit olyan ez nekünk, a Képmás magazin készítőinek, mintha a nagytesónk ünnepelné születésnapját. Örülünk a sikereinek, szeretnénk ellesni a titkait, és érezzük, hogy számíthatunk rá. A magazinnál mi is ugyanazzal a dilemmával szembesültünk, mint a magyarországi Koping Hotel alapítói: vajon érdemes-e egy olyan közösséget megszólítani, amelybe 0-tól 100 évesig mindenki beletartozik, vagyis a családokat? Miközben minden marketinges első kérdése, hogy hány éves, milyen nemű és milyen foglalkozású a célcsoport? A szállodaalapítók válasza ugyanaz volt, mint a miénk: a legjobb, ami az emberrel történhet, a család. Később két kedves „Képmás-gyermek” is fogant az alsópáhoki szállodában – ezzel talán a Kolping Hotel vendégei között nem is vagyunk egyedül –, a Média a Csaláért Alapítvány és a Családbarát Médiaért-díj.

- ◆ A szálloda névadója, Adolph Kolping szerint „A család sorsa – akár rövid-, akár hosszútávon nézve – meghatározza az ország sorsát.” 1996-ban augsburgi-magyar összefogásból az országban elsőként jött létre olyan hotel, amely a kényelmes, többgenerációs pihenés lehetőségének megteremtését tekintette elsődleges céljának. A kezdeményezés elkezdte fellazítani azt a hiedelmet, hogy a kisgyermekes szülőknek hosszú évekre le kell mondaniuk a pihenésről, vagy legalábbis lehetetlen azt kivitelezni gyerekekkel együtt és lelkiismeret-furdalás nélkül. Azóta a családbarát jelzót sokan kölcsönözték, de talán az alsópáhoki Kolping Hotel az egyetlen, amely a kezdetektől fogva újabb és újabb ötletekkel igazodik a családok igényeihez. Úgy tekintenek a vállalkozásra, ahogy egy felnövő és bővülő igazi család „menedzserei”, vagyis a szülők és nagyszülők: a mindig változó új igényekre, napi kihívásokra a lehető legjobb válaszokat keresik. Nyitáskor a szállodának harminc dolgozója volt, ma százötven. A családbarát vendéglátás nagy öröm, de neheztett pálya. A hagyományos szállodai csapatot programszervezők, óvónők, animátorok, edzők egészítik ki. Elsődleges erényük a türelem, hiszen előfordul, hogy egyszerre kétszáz gyerek népesíti be a szállodát. Száguldó kismotorok, örökmozgó vendégek, speciális szükségletek percről percre. Nemcsak érteniük, hanem beszélniük is kell a családok nyelvét.

Az elmúlt évtizedekben szinte állandóan zajlott a szálloda fejlesztése. Csak az utóbbi néhány évben több mint hárommilliárd forintot fordítottunk bővítésekre, szolgáltatásfejlesztésre. Ennek eredményeképpen 2016-ra, a húszéves jubileumra a szálloda elérheti „végleges” formáját. A beruházások nagy részét saját erőből végeztük, de három alkalommal uniós támogatást is nyertek. A szálloda 2016-ban teljes pompájában ünnepelheti húszéves jubileumát.



Kép - Fóti Péter

A Kolping Hotel igazgatója, Baldauf Csaba

A család alapja az elköteleződés és a hűség. Ezek az értékek a Kolping Hotel életében is fontosak: a szálloda élén a kezdetektől évtizedeken át két vezető dolgozik együtt. Werner Moritz a szálloda német ügyvezető igazgatója, aki ma már négygyermekes apuka, és Baldauf Csaba, aki mérnökként először a hotel kivitelezéséért felelt. A hely azonban „beszippantotta”, és az ő igazgatósága alatt vált a Kolping Hotel az ország egyik legsikeresebb szállodájává. Sok díjat nyert már (Pro Turismo, Az Év Szállodása, Magyar Érdemrend Lovagkereszt kitüntetés; kétszer is beválogatták a turizmusra legnagyobb hatással bíró 50 legbefolyásosabb személy közé), de ő szívesebben beszél arról, hogy négygyermekes édesapa. Most mégis a szállodáról kérdeztem.

### – Kivitelezőként milyen különleges kihívást jelentett az építkezések megkezdése?

– Az elején úgy látszott, hogy a megépítéshez rendelkezésre álló forrás nem biztos, hogy elég lesz. A finanszírozók az augsburgi egyházmegye, ezek Kolping szervezetei, valamint a bajor családügyi minisztérium és a német képzési minisztérium voltak. Folyamatosan terveztük a költségeket, és folyt a gyűjtés, beszálltak svájci, osztrák, dél-tiroli Kolping-szervezetek is, de nekünk, a hazai szervezeteknek is

hozzá kellett járulnunk, mert a finanszírozást saját erőhöz is kötötték. A mi társadalmi munkánkkal valósult meg például a parkosítás, a függönyök varrása. A nagy beruházás miatt a németek nem generálkivitelezőt akartak megbízni, hanem sok kisebb vállalkozót, emiatt rengeteg plusz szervezési és egyeztetési feladat volt. Mindez forradalmi megoldásokat kívánt, de október elejére, határidőre elkészültünk.

### – Akkor a családbarát hotel építkezéseinek kivitelezése még nem feltétlenül volt családbarát munkakör...

– Nem, de az elmúlt húsz év sem volt feltétlenül az, és ez nem csak rám vonatkozik. Ez nem nyolcórás munka. A szálloda indulását követően hét évig bent laktam a családdal a szálloda területén. 0–24 óráig elérhető voltam, és el is értek. A folyamatos fejlesztések és a rengeteg feladat később is 12–13 órás alpmunkaidővel járt. A kritikus pont akkor volt, amikor a fiam általános iskolába ment, és a zalaegerszegi Mindszenty József Általános Iskolát választottuk. Bejelentettem, hogy elköltözzünk. A német vezetés nem örült, de kaptam egy év „próbaidőt”, és miután nem romlottak, hanem javultak a mutatók, elfogadták.



**– Hogy lett a feladatokon megedződött kivitelezőből szállodaigazgató?**

– Azt vallom, hogy mindent meg lehet tanulni. Amikor például hiába kerestünk szakmunkásokat, szemléletet váltottunk, és azt mondtuk, olyanokat keresünk, akik szeretnének dolgozni, és hajlandók tanulni. Atomfizikába persze nem bonyolódnék, de a szállodaigazgatás nem megtanulhatatlan. A mérnöki diploma jó alap volt, ezt aztán egy mérnök-közgazdász diplomával kiegészítettem, amely hozzásegített a szükséges pénzügyi tudáshoz. Emellett folyamatosan az agyára mentem a szomszédos szállodaigazgatóknak a kérdéseimmel. A budapesti Gellért Szállóban például nagyon készséges volt az akkori igazgató, Rubovszky András. Sok dologban aztán mégis eltértünk a megszokott szállodai menedzsmenttől.

**– Például?**

– A rentábilis működés alapfeltétel, és az alapítványi vagyon értéke nem csökkenhet. Ezt teljesítjük is, sőt, rengeteg helyen tudunk még segíteni mint közhasznú szervezet. De sok költségen nem vagyunk hajlandók spórolni, bár azok komoly eredményeket hozhatnának. Például a gyerekeknek nagyon sok apróságot, figyelmességet adunk, a foglalkozások színvonalát nem akarjuk csökkenteni, pedig ez évi húszmilliónál is több megtakarítást hozna. Vagy saját mosodát tartunk fenn, bár ez nem a leggazdaságosabb, de például kisgyerekeknél nem mindegy, hogyan fertőtleníjük a textileket.

**– Honnan jönnek a fejlesztési ötletek?**

– Újságcikk, honlap, külföldi példa. Sok kollégámmal együtt akárhol vagyunk, mindent figyelünk, de az szabály, hogy soha nem másolunk egy az egyben. És itt nem is csak konkrét példákra kell gondolni, hanem például olyan tendenciákra is fel kell készülnünk, mint az a tény, hogy ma az elsőgyerekes anyukák már nem huszonegynéhány évesek, hanem gyakran harmincasok, ezért mások az igényeik a kikapcsolódásra, pihenésre. Folyamatosan gyűjtjük a sok száz vendég visszajelzéseit is, néha olyan kézenfekvő javaslatok is vannak köztük, hogy szégyellem, hogy eddig nem vettük észre. Például nem jutott eszünkbe, hogy a tízhektáros kertben nem csak a medence mellé kellene nyúgágyak. Azóta is jó látni, hogy a babakocsiban alvó vagy hintázó, trambulinozó gyerekek mellett a nyugágyon jóízűt alszanak vagy olvasnak a szülők, nagyszülők a jó levegőn. A babaköszöntő zászlónk inspirálója pedig a Három Királyfi, Három Királynő Mozgalom. A jubileumi évünkben sajátos babazászlót készítettünk Bobóval és Mimivel is, akik szállodánk kabalái.

**– Hogy vált be az idei év újdonsága, az új étterem?**

– Rengeteg pozitív visszajelzést kaptunk, de kétszázból egy nyilván akad, akinek jobban tetszett a régi dizájn. Nagyobbak a terek, megoldottuk a klímát és a hangosítást, megvalósult a gyerek-törzsasztal, ahol személyesen a chéftől kapnak vacsorát a gyerekek. A konferenciatermek és a kápolna is megújult.



**– Mit jelent a „családbarát szálloda” fogalma a hazai piacon?**

– Komolyan gondolom, hogy örülök annak, hogy elterjedtek a családbarát szállodák, különösen, ha ez nem csupán egy tartalom nélküli címke. A vendégnek kell eldöntenie, hogy milyen szolgáltatást igényel a megnevezés mögött. Jó azt olvasni a vendégkérdőívünkben, hogy most már értik, mit jelent az, hogy családbarát. Mert nálunk minden apró részlet az.

**20. JUBILEUMI ÉV – 2016**

2016-ban hétről hétre ötvenkét híres embert lát vendégül a hotel családjával együtt, hogy részt vegyenek az ünnepi programsorozatban. Kiderül, hogy az énekes jól olvas mesét, a színésznő ügyesen bánik a ragasztópisztollyal, a sportoló pedig igazán sokat tud a kertészkedésről. 12 hónap alatt pedig 12 komoly előadás várja a szálloda vendégeit. Ezek mottója: élmény és gyarapodás, a család mint megtartó erő, mint konfliktusforrás, mint a közösség alapja.

A szálloda magas színvonalú szolgáltatásai sajnos nem mindenki számára elérhetőek, de a vállalkozás szívében viseli a hátrányos helyzetűek és nehéz élethelyzetben lévők sorsát is. Az eredményesen működő hotel évente 12 millió forinttal támogatja a Magyar Kolping Szövetség tagságát családi üdülésekkel, kulturális programokkal, szakmai képzésekkel, német partneralapítványunkon keresztül pedig ugyanennyivel a hátrányos sorsú gyerekek szeretetteljes pedagógiai nevelését és egészséges étkezését támogatjuk. A Koraszülöttmentő és Gyermekintenzív Alapítványnak eszköz- és műszerparkfejlesztésre, illetve az orvosok és a nővérek továbbképzésére gyűjtenek. 2006-tól 2009-ig csaknem 1 millió 200 ezer forint adományt gyűjtöttek a Piros Orr Bohócdoktorok Alapítvány számára. 2010-ben támogatásuk révén jártak először bohócdoktorok a Zala Megyei Kórház Gyermekosztályán. Csatlakoztak a Baptista Szeretetszolgálat hagyományos „Tízezer Gyermek Karácsonya”, azaz cipősdoboz-akciójához. A Csodalámpa Alapítvánnyal együttműködve évente több alkalommal biztosítanak pihenést súlyos betegségben szenvedő gyermekeknek és családjuknak. 2006 és 2009 között azon munkálkodtunk, hogy a székelyföldi magyarság egyik fontos találkozóhelye, Zetelaka temploma újra méltó díszje legyen a településnek. A Kolping Hotel évek óta támogatja a Média a Családért Alapítvány kezdeményezéseit is (Családbarát Médiaért-díj, Kedves Nagyfi pályázat). ♦



TÜKÖR

SZÖVEG –  
ACZÉL PETRA nyelvész, kommunikációkutatóSOROZAT –  
KÖZVILÁGÍTÁS

# FÉLELEMLISTA

„A legtöbb tanulmány szerint az emberek félelemlistáján az első a nyilvános beszédől való rettegés. A második a halál. A halál csak a második. Jól van ez így? Merthogy az átlagember számára ez annyit tesz, hogy egy temetésen jobb, ha a koporsóban fekszik, mint ha a búcsúbeszédet mondja.”

♦ A vicc *Jerry Seinfeld*től, Amerika egyik legsikeresebb sorozatának stand-upos főszereplőjétől származik. A vicc, írom, pedig ez nem is vicc: halálosan komoly. Egyes réműletrangsorokon a pókok és a kígyók, a magasság vagy a bezártság ugyan megelőzik a szónoklást, de a tízben mindig biztos helye van. Jobban tartunk tőle, mint a bankhiteltől vagy a hazugságtól. Aki introvertált, az eleve lemond róla: nem nekem való. Aki kifelé fordul, az soha nem lehet biztos a sikerében. Miért hát a kockázat? A történelem tanításában általában évszámokhoz, személyekhez és tettekhez kötik a múltat. Nem beszédekhez. Pedig a beszédek – már ha van nyomuk –, legyenek jók vagy rosszak, igazak vagy gonoszak, mindig nagy fordulatokat ígérnek és jelölnek. A közép-európai rendszerváltozást és az azóta eltelt majdnem 30 évet leírhatjuk a beszédekkel is, a bennük és általuk alakuló világgal. De mindez túl nagy téma egy rövid glosszához. Maradjunk tehát a beszédfóbiánál. Egy hallgatást nem ismerő korban miért félünk a nyilvános megszólalástól? Olyannyira, hogy statisztikák mutatják: csendes krízisben vagyunk, nem szívesen érvelünk, szónokolunk egymás előtt. Lehetséges, hogy nincs is mivel? Nem, nem a szánk vagy a hangképző szerveink hiányozhatnak csak, hanem a meggyőződésünk, hogy képesek vagyunk szót érteni egymással. Nem hisszük el, hogy mindenki tud telepörtálni, méghozzá szavakkal gondolatokat.

Miért nem? Talán azért, mert azt tanultuk, hogy az beszél jól, aki magabiztos, felszabadult, aki „jól érzi magát”, gátlások nélkül fejezi ki érzéseit, és profin irányítja a hallgatóságát. Közben titkon érezzük, hogy ezzel valami nem stimmel. Mert a jó beszélő soha nem magában bíz, hanem abban, akiért, akikkel szól: magabíró, de a másikban bízó. És nem felszabadult, hanem nagyon is izgul, mert tétje van annak, amit tesz. Mert érzi, hogy van kockázat és van remény. Ilyen erőterben pedig csak izgulni tisztességes. Jól beszélni nem lehet rutinosan, lazán. Csak feszültségben. A jó beszélő azt is sejt, hogy nem neki kell jól éreznie magát. Hogy minden, ami lényeges, az nehéz is egyben, és ebből születik csak valami új, más, hogy csak a közösen megtalált érzés fontos. A jó beszélő nem profi, mert nem szakmaszerűen szól: mindig csak az az egyetlen alkalom van – mintha utána valóban véget érne az élet. Azért az alkalomért pedig el kell égni. A profik pedig fizetést vesznek fel, nem lángra gyúlnak. Jól beszélni ajándékozó élmény, és csak annyi bátorság kell hozzá, mint az élethez. És igen, a jó beszéd tényleg ijesztő is: annak, aki nem szereti az igazságot. Október havában, amely forradalomtól a csendességig visz minket, jó elfeledni a rangsorokat, és megszeretni a fontos szavakat, a félelmetesen igaz, áldozatos beszédeket. ♦

hirdetés

WWW.KATOLIKUSRADIO.HU  
**MAGYAR KATOLIKUS RÁDIÓ**  
 ORÖMHÍR MINDENKINEK!  
 FIATALOKNAK  
 IDŐSEKNEK  
 CSALÁDOSOKNAK  
 EGYEDÜLÁLLÓKNAK  
 WWW.KATOLIKUSRADIO.HU • INFO@KATRADIO.HU • 06 1 255 3333

## VÁRANDÓS CSOMAGGAL A CSALÁDOK SZOLGÁLATÁBAN

Az innovációról általában technikai újdonságok, műszaki fejlesztések és tudományos kihívások jutnak az eszünkbe, pedig egy marketingmegoldás is lehet innovatív. A PromoBox Kft. a magyar családokat kismamákön és édesanyákön keresztül szólítja meg és éri el sikeresen. Ezzel értéket teremt, minőséget közvetít, eljutva a várandósokhoz és az újszülött kisbabák családjaihoz.

INTERJÚ FEJÉRDY ZSÓFIÁVAL, A PROMOBX KFT. TULAJDONOSÁVAL



### ♦ – Mi is az a VárandósCsomag?

– A VárandósCsomag a PromoBox Kft. információs anyagokat és termékmintákat, apró ajándékokat tartalmazó, ingyenesen átvehető doboza, amely az egész családot segíti információkkal a babavárás időszakában. Kívülről nagyon hasonlít a PromoBox BabaCsomagra, amivel már hatodik éve ajándékozunk meg a kórházakban az újszülöttek családjait, de belsejében kifejezetten a várandósság időszakában fontos termékújdonságok, ajándékok lapulnak.

### – Miért újszerű és innovatív a VárandósCsomag?

– A PromoBox célja, hogy közvetlen, holtszórás nélküli kommunikációs lehetőséget biztosítson partnereinek. Marketinges szóhasználattal élve: a bevált és évszázados múlttal rendelkező direkt marketing értékeit tettük elérhetővé trendi kontyokban. A VárandósCsomag a partnereink igényeit szem előtt tartva, komoly előkészítést követően valósult meg. Olyan megoldást szerettünk volna, amely kihasználja a XXI. század kommunikációs lehetőségeit. Ezért az IOS-re, Androidra és mobilwebre

fejlesztett Édes Kisbabám nevű alkalmazáson keresztül regisztrálhatnak az anyukák, és egy egyedi kóddal vehetik át az Alma Patikákhoz tartozó gyógyszertárakban, szerte az országban a VárandósCsomagot. Az Édes Kisbabám applikáció az egyik legtöbbet letöltött magyar nyelvű alkalmazás, amely számos ingyenes funkcióval (például babanapló, fotóalbum, szülés kalkulátor) segíti a várandósokat és a kisbabás családokat.

### – Mik az első év tapasztalatai?

– Mi is meglepődünk néha, mennyi érdeklődést és köszönetet kapunk a várandós anyuktól e-mailben, a közösségi médián vagy a [www.promobox.hu](http://www.promobox.hu) weboldalon keresztül. A visszajelzések alapján úgy tűnik, az átvevők alaposan tanulmányozzák is a VárandósCsomag tartalmát: kipróbálják a termékmintákat, elolvassák az információs anyagokat. Partnereink a magyar piac kiemelkedő vállalatai, intézményei, akik elsősorban hasznos ajándékokkal szeretnék köszönteni a babavárás időszakában a magyar családokat. A jó fogadtatást annak köszönhetjük, hogy kifejezetten igényes összeállításra törekszünk. ♦

(x)



# HOGYAN ÉRVÉNYESÍTSÜK AZ ÉRDEKEINKET?

Kivel ne fordult volna elő, hogy olyan kéréssel találták meg, amelytől legszívesebben kifutott volna a világból, de magára erőltette legszélesebb mosolyát, és kényszeredett igent mondott? Esetleg mindenféle kerülő úton próbált a nem kívánt feladat alól kibújni, vagy a folyamatos alkalmazkodást megelégedve kiabálással és erőszakos viselkedéssel igyekezett érvényt szerezni az akaratának. Bármelyik utat választjuk is, rossz szájízzel zárjuk le a történetet, hiszen a konfliktusban résztvevő valamelyik félben tüske marad. Van azonban egy negyedik út, amely hozzásegíthet ahhoz, hogy magabiztosan és egyenesen képviseljük az érdekeinket, a vágyainkat és a céljainkat, valamint felelősséget vállaljunk a döntéseinkért, s mindeközben a másik felet is tiszteletben tartsuk!

## ◆ NÉGYFÉLE KOMMUNIKÁCIÓS STÍLUS

A pszichológia szerint négyféle módon fejezhetjük ki az igényeinket, illetve reagálhatunk a felénk irányuló kérésekre.

**Az agresszív közlésmód** egy olyan domináns és öntelt válasz, amikor haraggal, ellenségesen, fenyegetőzve, durván nyilvánulunk meg, mivel azt gondoljuk, hogy csak így vihetjük keresztül az akaratunkat. Ennek a viselkedésmódnak nem a meggyőzés, hanem a győzelem kivívása a célja, ezáltal azonban a másik fél vesztesé válik. Az agresszív viselkedés háttérben gyakran családi minta figyelhető meg, vagyis annak továbbörökítése, hogy másokon átgázolva győzedelmeskedjünk, hogy mások érzéseinek figyelmen kívül hagyásán, gúnyolódáson, vádaskodáson, megfélemlítésen keresztül jussunk közelebb a céljainkhoz. Mások azért nyúlnak ehhez a közlésmódhoz, mert már annyiszor becsapták és kihasználták őket, hogy úgy érzik, csak így védhetik meg magukat az újabb pofonoktól, ugyanakkor gyakran büntudatot érzene a saját reakcióik miatt. Megint mások tehetetlenségükben nyúlnak ehhez a fegyverhez, mivel úgy érzik, már minden eszközüket bevetették, de mégsem értek célt. Az agresszív viselkedés háttérben gyakran alacsony önbizalom figyelhető meg, ugyanis a kiválóság látszata, illetve a többiek alábecsülése a hiányosságok palástolásának eszköze.

**A passzív módon reagáló emberek** olyan dolgokba mennek bele, amelyekhez egyáltalán nem fűlik a foguk, csupán azért,

mert nem mernek vagy tudnak a véleményük és érdekeik mellett kiállni, állást foglalni – így saját magukat teszik vesztesé. A passzív közlésmódot alkalmazó emberek súlyos árat fizetnek a többiek szeretetéért és elfogadásáért, könnyen mártírokká válhatnak, és úgy érezhetik, őket mindenki csak kihasználja, rajtuk mindenki átlép. Ennek a viselkedésmódnak a háttérben is meghatározó szerepet játszanak a gyermeki élmények, illetve a családi minta. Azok, akiknek gyerekként nem lehetett véleményük, és az igényeiket mindig a szőnyeg alá söpörték, vagy ezt a mintát látták szüleik viszonyában, gyakran számolnak be arról, hogy döntéshelyzetben, vagy amikor felelősséget kell vállalniuk, úgy érzik, valójában nincs befolyásuk az életük történéseire.

**A manipulatív emberek** nem védik agresszíven a saját érdekeiket, de nem is hunyászkodnak meg a többiek akaratára előtt, hanem különböző csalafinta módszerekkel, többek között halogatással, passzív ellenállással, szarkazmussal és mindenféle akadékoskodással igyekeznek a céljukat elérni. Mindeközben pedig semmiféle felelősséget nem vállalnak a döntéseikért. Ennek a viselkedésnek az okai is a múlt tapasztalatiban keresendők. Azok folyamodnak ehhez a közlésmódhoz, akiknek az érzelmeit, illetve azok kifejezését gyerekkorukban elutasították, kinevették vagy büntették, és az ezekből fakadó rossz élmények következtében nem merik a valódi arcukat felvállalni, az esetleges negatív indulataikat megmutatni.

Kép - Profimedia - Red Dot



**Az aszertív viselkedés**, a negyedik közlésmód, a kommunikáció és érdekérvényesítés királyi útja. Asszertíven reagálni valódi művészet, ugyanis azt jelenti, hogy a saját határainkat tiszteletben tartva, az igényeinkért és döntéseinkért felelősséget vállalva, de a másik érdekeit sem sutba vágva fejezzük ki önmagunkat, és kommunikáljuk a céljainkat. *Sue Hadfield* és *Gill Hasson* személyiség- és karrierfejlesztéssel foglalkozó tanárok az önérvényesítésről írott könyvükben kifejtik, hogy az aszertív viselkedéshez önbizalom és önbecsülés szükséges. Önbizalom kell az igények kifejezéséhez, illetve a következmények felvállalásához, hogy megtegyük azt is, ami első pillantásra nehéznek tűnik. Önbecsülés pedig ahhoz, hogy a saját értékeinkkel és képességeinkkel kapcsolatban elégedettek legyünk. Az önbizalom és az önbecsülés nem függetlenek egymástól, hanem fokozzák egymás hatását.

## ▶ AZ ASSZERTÍV KOMMUNIKÁCIÓ TITKA

▶ Az aszertív emberek kifejezik az érzéseiket, de nem hagyják, hogy azok irányítsák az életüket. Még ha nehéznek is tűnik az önérvényesítés, nem visszakoznak, mivel tudják, hogy csak az egyértelmű, egyenes, őszinte kommunikáció és a felelősségvállalás vezet célra.

Nem csupán az érzelmeiket kommunikálják világosan, hanem az ezekhez kapcsolódó szükségleteiket is. Mindeközben nem feledkeznek meg a másik fél jogairól és szükségleteiről sem.

- ▶ Tudatosan használják a metakommunikációt. A testtartásukkal magabiztosságot sugallnak, nem görnyednek össze, nem húzzák be a nyakukat vagy szegeznek fenyegetően előre, hanem egyenesen állnak, a fejüket is egyenesen tartják. Olyan távolságra helyezkednek el a beszélgetőpartnerüktől, ami mindkettőjük számára kényelmes, nyugodtan gesztikulálnak, és határozott, nyugodt, meleg hangon fejezik ki magukat, továbbá meghallgatják a másik felet is. Képesek a nehéz érzéseiket is szavakba önteni, illetve azokat a testbeszédükkel hitelesen kommunikálni.
- ▶ Szem előtt tartják, hogy a cél a megoldás felé vezető út megtalálása, nem mindenáron győzedelmeskedni. Tisztában vannak azzal, hogy a másik tőlük független, önálló akaratú ember, ezért nem erőltetik rá az akaratukat.
- ▶ Mernek időt kérni, hogy átgondolhassák a lehetőségeiket, illetve konfliktus esetén lecsillapodhassanak. Ez segít nekik abban, hogy ne vállaljanak el olyan feladatokat, amelyeket valójában nem akartak megtenni, illetve az indulataik ne

sodorják őket olyan parttalan konfliktusokba, amelyeket utólag megbánnának.

► Képesek köntörfalazás, szabadkozás és büntudat nélkül nemet mondani. Felelősséget vállalnak a saját döntéseikért, kitartanak mellettük, de végighallgatják a másik fél érveit is. Nem ragaszkodnak mereven a véleményükhöz, hanem képesek más szempontból is megvizsgálni a helyzetet. Nem hódolnak be, ha kompromisszumot vagy egyezséget kötnek, hanem azt tudatos döntés eredményeként teszik, amelyért felelősséget is vállalnak.

#### ASSZERTÍVEN A CSALÁDBAN

A családtagokkal bonyolult érzelmi szálak fűznek egymáshoz, és számtalan, generáción át öröklődő kommunikációs mintát cipelünk magunkkal. Ezek meghatározzák, hogy miként próbáljuk az érdekeinket érvényesíteni vagy célt érni bizonyos helyzetekben. Egyesek, bár ügyesen használják a különböző asszertív technikákat a kapcsolataikban, a szüleikkel mégsem tudnak még felnőttfejjel sem zöld ágra vergődni, mert beleragadtak az engedelmes gyerek vagy lázadó kamasz szerepébe. Mások a párjukkal való kommunikációjukban vallanak kudarcot, mivel ugyanazt az alárendelt, manipulatív vagy uralkodó szerepet játsszák, ami már a szülei házasságát is megkeserítette. Megint mások a gyermekeik fegyelmezése kapcsán tanácstalanok, mivel azt veszik észre, hogy nem mernek konfrontálódni és határokat szabni, vagy éppenséggel túlon túl szigorúan igyekeznek az akarataikat érvényre juttatni, és így különböző hatalmi játszmákba keverednek. Bár nagyon egyszerűnek tűnik, hogy harmonikusan éljünk együtt a hozzánk legközelebb állókkal, a családtagjainkkal, mégis gyakran érezzük úgy, hogy túl kemény fába vágjuk a fejszénket. *Jane Nelsen* pszichológus szerint az együttműködés titka az alábbi négy lépésben rejlik.

- Próbáljuk megérteni a másik fél érzéseit!
- Fejezzük ki a megértésünket ezzel kapcsolatban! Ez nem jelent felmentést vagy a hiba eltussolását, csupán azt, hogy megértjük, hogy mit él át a másik.
- Mondjuk el a másiknak, hogy belőlünk milyen érzéseket váltott ki az adott történet, majd keressünk közösen megoldást a problémára! A gyerekek fegyelmezése kapcsán különösen hatékony, ha nem kész megoldási javaslatokkal állunk elő, hanem biztatjuk őket, hogy ők találják ki, miként lehetne helyrehozni, ami történt, esetleg elkerülni vagy megelőzni a hasonló problémákat.
- A családtagokkal való vitás kérdések során is érdemes szem előtt tartani, hogy senkire nem erőltethetjük rá az akaratainkat, de azt eldönthetjük, hogy mi mit fogunk tenni, és fontos, hogy ehhez következetesen tartsuk magunkat. Jó, ha előre tájékoztatjuk a környezetünket arról, hogy mit tervezünk, és ehhez a beleegyezésüket is megnyerjük. A problémák újbóli felbukkanásakor nem érdemes hosszú prédikációkba belebonyolódni, elegendő, ha kitartunk az eredeti elhatározásunk mellett. Lényeges, hogy ne

használjuk ezt az eszközt arra, hogy megszegényítsük a többieket, vagy bosszút álljunk rajtuk. Főként gyerekeknél hatásos ez a módszer, hiszen így lehetőségük van tanulni a logikus és a természetes következményekből, anélkül, hogy hatalmi harcokba bocsátkoznánk.

Nyugodtan folyamodhatunk az időkérés módszeréhez is, mikor lélekben vagy fizikailag is kivonulunk az érzelmileg nehéz helyzetből. Ha megnyugodtunk, sokkal egyszerűbb a megoldás felé vezető utat is megtalálni. Jó, ha a gyerekeknek is van olyan kuckójuk, ahova szívesen elvonulnak, hogy lecsillapodhassanak. Ezt a helyet nem érdemes a büntetéssel összekapcsolni, sokkal inkább olyan helyként gondolni rá, ahol a gyerek jól érzi magát, és feltölthetkezik, hogy utána konstruktívan tudjon a konfliktus megoldásában részt venni.

#### ASSZERTÍVEN A MUNKAHELYEN

A munka világában számos olyan szituáció adódhat, amikor hasznát vehetjük az önérvényesítés tudományának. A legtöbb ember talán a kritikától tart leginkább, attól hogy a főnöke vagy a munkatársai bírálni kezdik a munkáját, s ő nem tud erre megfelelően reagálni. Hadfield és Hasson az asszertivitásról írt könyvükben azt javasolják, hogy ezekben az esetekben vessük be a hatástalanító tudakozódás eszközét. A módszer lényege, hogy konkrét példákat kérünk az adott kritikával kapcsolatban, így ha jogosak a vádak, épülni tudunk belőle, de ha jogtalanok, akkor napvilágra kerülhet a másik fél manipulatív szándéka. Amennyiben jogos a bíráló, élhetünk a hatástalanító helyeselés eszközével, amikor védekezés helyett beismerjük a hibáinkat. Ugyanakkor a beismerés önmagában nem elegendő, a változás és változtatás irányába tett lépések azok, amelyek további bizalmat ébresztenek velünk és a munkánkkal szemben. Amennyiben nem tudjuk, miként fejlesszük a teljesítményünket vagy milyen konkrét lépéseket várnak el tőlünk, nyugodtan kérhetünk segítséget ezzel kapcsolatban is. Ugyanakkor, ha jogtalanok érezzük a kollégáink vagy a feletteseink felvetéseit, azt sem kell véka alá rejtenuk, de ahelyett, hogy visszatámadnánk, érdemes a véleményünket megfogalmazni a kritikáról.

Előfordulhat az is, hogy nekünk kell elmondanunk a másiknak, hogy valami zavar a munkája kapcsán. A bíráló megfogalmazása során érdemes odafigyelni arra, hogy ne címkézzük a másikat, a kritika a munkájának szóljon, ne a személyiségének. Segíthet, ha először megosztjuk a másikkal, hogy melyek azok a területek, amelyeken kiemelkedően teljesít, majd a kritika elhangzása után alkalmat adunk, hogy elmondhassa ő is a véleményét. Ne feledjük, hogy akkor lesz valódi fogantója a bírálóknak, ha azt is felvázoljuk, hogy milyen konkrét változásokat szeretnénk, és ehhez megnyerjük a másik fél együttműködését. Érdemes elmondani azt is, hogy milyen pozitív, illetve negatív következményei lehetnek annak, ha változtat, illetve nem változtat a viselkedésén. ♦

# ANGYAL ISTVÁN (1928–1958)

„ÉLJEN A  
MAGYAR  
SZABADSÁG!  
ÉLJEN  
A HAZA!”



K



SZÖVEG –  
NÉMETH ZSÓFIA, SZŐNYI LÍDIA pszichológusok

SOROZAT –  
EGY TÖRTÉNET, SOK KÉRDÉS

# „ÁLLATI OKOSSÁGOK”

## Önbecsülés kontra előítéletek

Felnőttként általában azon munkálkodunk, hogy megtanítsunk valamit a fiatalabb nemzedékeknek, a gyerekeinknek, a diákjainknak, a testvéreinknek. Általuk azonban mi is megismerhetünk új dolgokat, vagy olyan élményekkel gazdagodhatunk, amelyek biztosan elkerülték volna a figyelmünket, ha ők maszatos kezükkel nem ragadnak karon, hogy márpedig ezt igenis nézzük meg. Mi is így jártunk a „Zootropolis – Állati nagy balhé” című animációs mesefilmmel, ami a Disney legújabb dobása, és bizony nemcsak a gyerekek számára hordoz fontos üzenetet, hanem nekünk, felnőtteknek is van mit tanulnunk belőle.

### A TÖRTÉNET

A történet valamikor a boldog jövőben játszódik, amikor ragadozó és préda békességben él egymás mellett az állatok jól megszervezett társadalmában. *Judy Hopps* egy édes nyuszilány, akinek kis nyuszi kora óta az az álma, hogy rendőr lehessen, és kacifántos bűnügyekben tegyen igazságot. Szülei egyszerű gazdálkodók, akik a répapálya és a piacon töltötték az egész életüket, s bár nagyon szeretik Judyt, de a táplálékláncban elfoglalt helyük apropóján nem sok jóval kecsegtetik a tervét illetően. Igaz, nem is akadályozzák, de sokat aggodalmaskodnak fura pályaválasztásával kapcsolatban. Judy végül sikeresen elvégzi az akadémiát, és Zootropolisban kap állást, ami az emlősök hatalmas és modern fővárosa. Minden rendű és rangú állat él itt a földkerekség minden tájáról, természetesen békében és boldogságban, ám ahogy az lenni szokott, a nyugalom állóvizét különös bűncselekmények és váratlan eltűnések forgatják fel. Judynak számos nehézséggel kell megküzdenie, hiszen nem elég, hogy alacsony termetű, ráadásul régi mérce szerint prédaállatnak számít, ezért természetes, nagydarab kollégái között eltöprel lelkes, nyitott személyisége. A fizikai korlátokon kívül nagy adag előítélettel és lelkisnyiló szemlélettel találja szemben magát. Judyt azonban nem olyan fából faragták, hogy ezek az akadályok eltántorítsák őt, nem törődik bele abba, hogy őt csak parkolási bírságok kiszabására lehet alkalmazni, hanem beleveti magát a nyomozásba. Egyetlen segítségével Nick, a ravasz róka, akiről elsőre nem igazán lehet megmondani, hogy a törvény melyik oldalán is áll éppen. Vajon sikerül nekik fényt deríteni az elkövető kilitére?

### A KITARTÁS FEJLESZTÉSE

Ez a mese, még ha állatbőrbe bújtatva is, de számos napjainkban zajló társadalmi jelenségre hívja fel a figyelmünket. Hány és hány ember gondolja vagy érzi úgy, hogy ő nem képes az életben előrelépni, vagy éppenséggel szeretne valamit elérni, valakivé válni, de ez rengeteg akadályba ütközik, egyéni korlátokba, cselekvőképtelenségbe, önbizalomhiányba. Továbbá a külvilág felől érkező elutasítás és negatív reakciók halmaza, illetve a nem megfelelő pozitív megerősítés szintén eltántorítja őket a cselekvéstől. Judy arra mutat rá, hogy a hit és a befektetett energia mindig meghozza a gyümölcsöt. Ha kitartóak és elszántak vagyunk, akkor pedig jön a segítség is, csak nem biztos, hogy épp onnan, ahonnan reméltük. Különösen izgalmas a kis nyuszilány töretlen optimizmusa, ismerve gyermekkorát és szülei félték, aggodalmaskodó természetét. A mesebeli Judy természetesen könnyedén felülemelkedik ezeken, és minden hátráltató tényező ellenére olyan sziklaszilárd akaratról és kitartásról ad tanúbizonyságot, amit bármelyikünk megirigyelhetne tőle. A valóságban azonban kicsit bonyolultabb szert tenni arra az önbecsülésre és optimizmusra, ami felruház bennünket a lelki tartással, hogy minden nehézség ellenére is tegyük a dolgunkat, és ne torpanjunk meg még a legnagyobb akadályok előtt sem.



### AZ ÖNBECSÜLÉS-MOZGALOM ÁRNYOLDALAI

*Martin Seligman*, a téma egyik legjelesebb szakértője „önbecsülés-mozgalomnak” nevezi, hogy az optimizmus fejlesztése érdekében az önbecsülést helyeztük mindenek a középpontjába, és különböző hangzatos, ámde sekélyes szlogenekkel („Különleges vagy!” „Szeresd önmagad!” „Te vagy a legügyesebb!”) szeretnénk a gyermekek küzdeni akarását támogatni. Annyira tartunk attól, hogy a gyermek rosszkedvű lesz, és emiatt az önbecsülése darabjaira hullik, hogy vigasztalás gyanánt megalapozatlan dicsérettel halmozzuk el, vagy elvégezzük helyette a munkát, hogy megóvjuk a kudartól. Ezzel viszont éppen ellenkező hatást érünk el, és megakadályozzuk, hogy a gyermek átélje a jól végzett munka örömét, és megtapasztalja cselekvőképességét. Ezt a tényt a statisztika is egyértelműen alátámasztja: azok között, akik 1955 után, vagyis az „érezd magad jól” korszak környékén vagy utána születtek, tízszeresére nőtt a depressziót átélők száma az 1925 körül születettekhez viszonyítva. Tehát, ha azt gondoljuk, hogy a pozitív érzések biztosításával, a gyermek kudartól való megvédésével, illetve a rossz érzések kiiktatásával fogjuk az önbecsülést megalapozni, sajnos fordítva ülünk a lovon. Ugyanis a jó érzés, a boldogság és az elégedettség a kihívásokon való győzelmeskedés mellékterméke. Ha csupán ezeket a jó érzéseket hajszoljuk,

valódi teljesítmény nélkül, akkor tehetetlennek, valamint sikertelennek és paradox módon boldogtalannak fogjuk érezni magunkat. Ezt támasztja alá *Stanley Coopersmith* kutatásának az eredménye is, amely szerint a gyermekek önbecsülése attól függ, hogy a szülei mennyire világos és következetes határokat és szabályokat szabtak számukra. Minél világosabbak a szabályok, annál nagyobb a gyermekek önbecsülése, míg az engedékenység alacsonyabb önbecsüléssel jár együtt.

A KÉPLET EGYSZERŰ: KÉNYTELENEK VAGYUNK  
NÉMI FRUSZTRÁCIÓT ELTŰRNI, HOGY UTÁNA  
GYŐZELMESKEDHESSÜNK, ÉS EZ FOG  
BOLDOSÁGGAL ELTÖLTENI BENNÜNKET.

Az átélte sikerek és pozitív érzések pedig további küzdésre és kitartásra fognak motiválni, ezzel alapozva meg önbecsülésünket. Sokkal jobban járunk tehát, ha az erőfeszítést jutalmazzuk, és olyan módszereket tanítunk a gyerekeknek, amik segítenek, hogy a kudarcok esetén is kitartsanak, és a nehézségek ellenére is továbbhaladjanak a céljaik felé.

### ELŐÍTÉLETEK MENTÉN

Ez a történet a csoportközi ellentétekről is szól, amikor egy közös nevező mentén kialakult csoport ellenszenvesnek tart egy másik egyént vagy csoportot. Zootropolisban burkoltan ott feszülnek az ellentétek a prédaállatok és a ragadozók között: láthatjuk, hogy mennyire nem várnak mást a rókától, mint azt, hogy lop, csal, hazudik, semmiképpen sem becsületes, és Judyból sem néznek ki többet a gyáva nyúlánál. Ezek a tulajdonítások, bevéssődött alapsémák sokszor megakadályozzák az állatokat, és persze a való életben az embereket is abban, hogy tisztán lássanak, és helyesen értelmezzenek egy adott helyzetet/jelenséget. Bár a címkézés, illetve a különböző kategóriák mentén gondolkodás többnyire hasznos, mert segítségével a rengeteg információ halmazából kiszűrjük az igazán fontosakat, és egészen rövid idő alatt ítéletet hozunk a lépten-nyomon változó helyzetekben. De olykor tévútra vihetnek bennünket. Ebben nagy szerepet játszik az a tény is, hogy az erős érzelmekkel kísért gondolatok gyakran felülírják az objektív adatokat, így például a gyűlölet, a szorongás vagy a félelem miatt előfordulhat, hogy nem hozunk észszerű ítéletet. Tovább bonyolítja a helyzetet, hogy igencsak nehéz a már kialakult kategóriákat felülrni, így ha valami ellentmond a meggyőződésünknek, azt egyszerűen sutba vágjuk, nem vesszük róla tudomást, vagy a véletlen számlájára írjuk. Az elképzelésünket támogató érveket viszont előszeretettel gyűjtjük össze, hogy alátámasszák gondolataink érvényességét.

### BETELJESÍTŐ JÓSLATOK

Még a mesében sem könnyű olyan várost létrehozni, ahol a különböző fajú állatok békességben élnek, hiszen az ismerős kedvesebb számunkra, mint az idegen, ami furcsának, abszurdnak, sőt, veszélyesnek tűnhet. Mindemellett természetesen valódi konfliktusok, akár értékbeli és társadalmi különbségek is meghúzódnak az ellenségeskedés hátterében, de ilyenkor is érdemes vigyázni, mert a valós és gyakorta racionális ellentétekre könnyen rátapadhatnak a különböző rémhírek és előítéletek. *Csepeli György* a „megismerés szögesdrótjának” nevezi az előítéletekesség folyamatát, mivel a leegyszerűsítő gondolkodás és a feltételezések megakadályozzák, hogy valóban megismerhessük a másikat. Így van ezzel a mese számos szereplője is, akik nem veszik a fáradságot arra, hogy valóban megismerjék a másik fajba tartozó társukat, hanem az előre kialakított kategóriák mentén hoznak sommás ítéletet róluk.

## AZ ELŐÍTÉLETTEL SÚJTOTT CSOPORT TAGJAI SZÁMÁRA EMBERT PRÓBÁLÓ FELADAT KITÖRNI A RÓLUK KIALAKÍTOTT VÉLEMÉNYEK SZORÍTÁSÁBÓL

A mesebeli róka, akit mindenki csalónak és ravaszkodónak tart, úgy gondolja, hogy úgysem lehet más, mint amit a többiek hisznek róla, ezért még inkább rájátszik a róla kialakított elképzelésekre. A beteljesítő jóslat fogalma *Merton* szociológus nevéhez fűződik, amikor a másíkról kialakított sztereotípiáink és az ebből fakadó viselkedésünk beindítanak egy spirált, és a másik úgy kezd viselkedni, ahogy elvártuk tőle. Ezt a jelenséget kitűnően példázza egy amerikai tanár, *Jane Elliot* híres kísérlete, ami ma már etikai akadályokba ütközne, mivel lelkiileg túlságosan megterhelő a részt vevő gyermekek számára. A történet szerint amikor a tanár az osztályával *Martin Luther King* meggyilkolásáról beszélgetett, a gyerekek igencsak negatív jelzőkkel illették az afroamerikaiakat, többek között piszkosnak, csúnyának és megbízhatatlannak címkézték őket. A tanár, hogy megmutassa diákjainak az előítélet következményeit, szemszín szerint két csoportba osztotta a gyerekeket. A barna szemű diákok alkották az alárendelt csoportot, ők negatív jelzőket kaptak, és egy megkülönböztető gallért kellett viselniük, ami jelezte, hogy kevesebb dolgot tehetnek meg, mint kék szemű társaik, akik pozitív tulajdonságokkal lettek felruházva, és parancsolgathattak a többieknek. Az eredmény meghökkentő volt: az amúgy talpraesett barna szemű gyerekeknek leromlott a teljesítménye, visszahúzódóvá és félnékké váltak, míg kék szemű társaik kegyetlenkedni kezdtek velük, és jóval a képességeik felett teljesítettek. Amikor a tanár megcserélte a szerepeket, azt tapasztalata, hogy a gallér és a jelzők cseréjével a gyerekek viselkedése is megváltozott, és a barna szeműek váltak kegyetlenné, illetve javult a teljesítményük. A kísérlet végén a tanár természetesen feloldotta a helyzetet, és átbeszélte a gyerekekkel a történetet. Egy szó, mint száz, azt, hogy kik vagyunk és mivé válhatunk, mi magunk és a környezetünk egyformán alakítja. Belső sémáink, viszonyulásaink, valamint a környezetünk felől érkező elvárások megalapozhatnak egyfajta utat, ám ha tudatosítjuk ezeket az ingereket és reakciókat, helyretesszük önbecsülésünket, illetve képesek vagyunk hinni önmagunkban és a kitűzött céljaink helyességében, akkor elegendő energiáfordítással elérhetjük azokat. ♦

## KEDVENC LAPJAI *digitálisan*



PÁR KATTINTÁSSAL  
AZONNAN OLVASHATÓ,  
ELŐFIZETHETŐ



KIADVÁNYÁT TÖBB  
ESZKÖZÖN IS ELÉRHETI



NEM KELL TÁROLNI,  
VIRTUÁLIS KÖNYVESPOLCÁN  
BÁRMIKOR ELÉRI



NYOMTATOTT  
ELŐFIZETÉST IS  
MEGREDELHET



AJÁNDÉKBA  
IS VÁSÁROLHATÓ

DIGITALSTAND.HU



SZÖVEG –  
DUBINYÁK RÉKA

SOROZAT –  
MELYIK ÉLET LESZ AZ ENYÉM?

KÉP –  
PÁCZAI TAMÁS

# APÁCÁK ÉS SZÁZADOK

Vajon milyen lehetett a szétszóratás idején megélni a szerzetesi hivatást, és mivel jár, ha egy fiatal lány a 21. század szabados világában vállalja, hogy életét Istennek szenteli? Hogy jut eszébe valakinek apácának állni, és hogy viseli, ha jobb esetben csodabogárnak, de inkább bolondnak nézik emiatt? Mi mindenben különbözik a 20. és a 21. század az apácák szemével? A 93 éves **Szűcs Mária M. Róza** nővérrel és a 25 éves **Holcz Ágnes** jelölttel beszélgettünk.

## ♦ A 20. SZÁZAD: IMÁDKOZNI A ROSSZAKÉRT

1930-as évek, Ötevény. Az osztrák határ menti kis faluba begördül egy autómobil. A gyerekek mindent hátrahagyva, egymásba kapaszkodva rohannak a kocsi felé. Hangosan kérdezik egymástól: „Ki lehet az?” Majd a kocsi megáll, a vezető ajtaja kinyílik, kiszáll belőle egy fityulás fiatal apáca. A kis Mária is a gyermekek között volt, akkor látott először apácát és autót is. „Az biztos, hogy valami csodálatosan használja fel a Gondviselés azokat az élményeket, amik megragadják az embert” – emlékszik vissza a 93 éves M. Róza nővér. „Gyermekkoromban volt vagy nyolc-tíz babám, állandóan őket egzecíroztattam, a hajukat húzogattam, és elvittem őket a vasárnapi misére. Száz évvel ezelőtt egy falusi gyereknek a vasárnapi ornátus volt a maximális szépség” – mondja az idős nővér. Tizenkét éves korában, amikor már megtanult olvasni, kezébe került egy könyv Árpád-házi Szent Margit életéről, ami nagyon megérintette: „Én nem voltam addig tisztában a szerzetesi élettel, amíg ezt a könyvet nem olvastam el. A legpozitívabb arca az apácáságnak, hogy imádkoznak a rosszakért – és akkor valahogy ez megérett bennem.” Az Isteni Megváltóról Nevezett Nővérek, vagy ahogy hétköznapiasan nevezték őket, a megváltós nővérek között alighogy elkezdte a noviciátust az óvónőképző főiskola mellett, feloszlatták a rendeket, és mindenki oda ment, ahol munkát talált. A legtöbben hazamentek a családjukhoz, kórházba ápolónak szegődtek vagy gyárakban helyezkedtek el. „Én például a vagongyárba voltam »beprotezsálva« ládatologatónak, söprögetőnek, de örültem neki, fontos volt, hogy legyen állásom, mert az édesapám meghalt, és a háború miatt is nagy nyomorba kerültünk.” Amikor az üzemorvos megvizsgálta, azt mondta, hogy más munkát kell végeznie, mert zörejt hall a tüdejében. „Kérdezte, hogy mi a végzettségem, mondom: óvónő vagyok. Széttépte a papírjaimat. Azt mondta: hölgyem, ilyen végzettséggel ne keressen ilyen munkát! Miért akar söpörni, ha gyermekeket is simogathat? Láttam, hogy meg kell neki mondanom a valóságot:



Szűcs Mária M. Róza



Holcz Ágnes

Hát, doktor úr, világnézeti különbség miatt. Erre azt mondta: az ország 90 százalékának van világnézeti problémája! Világnézet volt is, van is, lesz is, ráadásul különbözőek is. Most hazamegy, megírja az önéletrajzát, és elviszi a Művelődési Minisztériumba!” Nem sokkal később már Süttön, vezető óvónőként dolgozott. Nagyon megszerették. A bemutatkozáskor azt mondta, hogy pótédesanya akar lenni, de pótolhatatlanná vált. Nem tudták, hogy szerzetesnővér. Minden reggel így kelt fel: „Uram, én hiszek. Szeretném, ha viszonzásul úgy szeretnél, ahogyan én szeretlek, és hogy este hálát adhassak: nem fizettem rá” – mondja elérzékenyülve. Sosem felejt el, hogy végig egyetlen ruhája volt. Egy nap az egyik kislány azt mondta az anyukájának: „Anyá, olyan érdekes óvónénink van. Képzeld el, okos.” „No és ettől olyan érdekes az óvónéni?” „Nem, nem, hanem Isten tudja, nem cigány-e, mert csak egy szoknyája van és egy blúza.” Mivel nyíltan nem tudta megélni a hitét Hüttön, minden hétvégén hazalátogatott az édesanyjához. „Nagyon helyesen valaki azt mondta, hogy Komáromtól Esztergomig nem közvetítik rádióban, hogy merre jársz, de vigyázz! – meséli. – Így senki nem ellenőrizte, hogy templomba járok.” Persze a háború hozta szegénység őket sem kímélte. „Szűken, nehezen éltünk. Anyukám emlegette sokáig, hogy amikor

elment a boltba kenyeret venni, és megkérdezte az árát, a boltos azt mondta, tegye el a pénzt, és hozzon helyette három tojást. Szóval tökéletes árucserre működött. Volt egy »dorogi ruhám« is, mert egyszer Dorogról jöttek krumpliórt hozzánk, és hát ruhával fizettek – nevet. – Aztán egyetlen közös ünneplő cipőnk volt az édesanyámmal, ezért ő a nyolcórás misére ment benne, én pedig a tízóraásra.” Az örökfogadalom letételére 1983-ig várnia kellett. „Eljött hozzám az akkori tartományfőnök, hogy megnézze, hogy vagyok. Itt meg kell jegyezni – ami érthető is –, hogy az előjárók azoktól, akik állami állásba mentek, kicsit tartózkodtak. Az ember megértette, de kicsit fáj is, és kölcsönös lett ez a magatartás.” Mária Róza nővér megjárta Amerikát, Rómát, de mindig hazatért, noha a sors itthon nem kímélte. Jókedve azonban a mai napig nem hagyta el. „Mi lenne, ha az nem lenne? Tudja, igaz az, hogy ahogyan én köszönök, úgy köszönnek vissza.” Jelenleg a piliscsabai Nagyboldogasszony Házban él visszavonultan, de egészen négy évvel ezelőttig aktívan részt vett a rendje életében. Amikor arról kérdeztem, hogy szerinte a 21. században nehezebb-e felvállalni ezt az élethivatást, így válaszolt: „Meg lehet tartani most is a hitedet, és kitarthatsz a választásod mellett, mert az Úristennek olyan hosszú a keze, hogy mindenhová odaér. Rajta múlik.”

## A 21. SZÁZAD: FÉLELEM AZ „ÉLETRE SZÓLÓTÓL”

„60-70 évvel ezelőtt rettenetesen nehéz lehetett megélni az üldöztetést és hűségeseznek maradni, én el sem tudom képzelni! Elgondolkoztató, hogy ma miért Afrikában lépnek tízen a rendbe, Svédországban pedig senki. A mai világban éppen az a nehéz, hogy bár baromi elfogadó, azt nem tudja megérteni, ha te másért akarsz élni. El tudja fogadni, ha neked az okoz boldogságot, hogy vegán vagy és tetováltatsz, de azt, hogy másokért tegyél, elköteleződjél valami mellett és szabályok szerint élj, azt nem” – mondja a 25 éves Ágnes, aki 2014-ben jelentkezett a Boldogasszony Iskolanővérekhez, és egy éve él klauzúrában (vagyis a rendház külvilágtól elzárt részében), Szegeden. Mellette matematika és magyar szakos tanárnak tanul.

„Az Egyetemi Katolikus Gimnáziumba jártam, annyit tudtam a nővérekről, hogy a Patrona Hungariae Gimnáziumban tanítanak. Lejöttem Szegedre tanulni, és mivel nem vettem fel rögtön mesterképzésre, kihagytam egy évet, Makóra költöztem, a mamámat ápoltam. Akkor fogalmazódott meg bennem, hogy ezekhez a nővérekhez szeretnék csatlakozni.” Habár tizenéves kora óta foglalkoztatja a gondolat, hogy szerzetesnővér legyen, nem volt biztos abban, hogy valóban ezt szeretné tőle a Jóisten. „Nem egyszerű egy ilyenrel kiállni. A közeli barátaim tudták, hogy szeretnék nővér lenni, és támogattak, de tudtam, hogy a szüleimnek ez nehéz lesz, édesanyám már évek óta imádkozott egy szerető férjért számomra, és szeretett volna unokákat. Másoktól kaptam olyan reakciókat, hogy „te hülye vagy!” Igazából nem attól tartottam, hogy mit szólnak hozzá, hanem ha kiderül, hogy mégsem ez az utam, és kilépek fél év után, akkor azt hogy fogom felvállalni. Ez egy nagyon nagy döntés, egy életre szól...” Ágnes szerint nem mindenkinek adatik meg, hogy egy megingathatlan jelet kapjon Istentől, de ő rengeteg apró dolgot vesz észre, amit egy jegyzetfüzetbe gyűjt össze, és ha előnti a bizonytalanság, ebből merít erőt. „Jó lenne, ha olyan könnyű lenne, hogy megszólít az Isten. Én sokat veszekedtem vele, hogy miért nem mondta színről-színre, hogy csináld ezt, csináld azt.” Másfél évvel ezelőtt beköltözött a nővérekhez, ezzel rengeteg életmódbeli változást kellett felvállalnia. Egyelőre a beosztása elég rugalmas a reggeli misét és a napi egy óra imát leszámítva. „Azt azonban nehéz elfogadnom, ha valamire azt mondják, hogy nem jól csinálsz. Ilyenkor felforrok. Márpedig engem ne változtassanak meg! Szóval az engedelmesség talán a legnehezebb számomra.”

Jövőre már sokkal kötöttebb lesz az élete, az első fogadalom előtti évben szinte teljesen el lesz zárva a külvilágtól, előljárói megszabják neki, hogy mikor van szilencium, és a klauzúrán kívüliekkel kizárólag levelezhet majd. A fogadalom után pedig majd úgy él, mint egy szerzetesnővér: elhelyezhetik, munkát kap, és nővéri feladatokat lát el. A három évig tartó elsőfogadalom után kérheti az örökfogadalmat, vagy kérhet hosszabbítást. A vidám, nyitott Ágnes azonban egy pillanatig sem ijesztik ezek a lehetőségek. „Apró félelmeket természetesen cipelek, hiszen mindenhol vannak nehézségek. De olyan félelem, ami elrettentett volna, sosem volt. Legfeljebb attól félek, hogy nem tudok majd hitelesen jelen lenni; hogy amit mondok, az ugyan jó, de nem tudok aszerint élni és cselekedni.”

Ágnes katolikus családban nőtt fel, a barátai is vallásosak, de a külvilágba lépve már szembesülnie kell az értetlenséggel, amit a szerzetesi hivatás vált ki az emberekből. Mivel a rendjüknek nincsen hivatalos ruhája, csupán fekete-fehér ruhát kell viselniük, nem kelt rögtön feltűnést. „Sokat mulatok azon, amikor az emberek először megtudják, hogy nővér leszek, milyen arcokat vágnak. A legelső mindig az, hogy akkor neked nem lesz gyereked, mennyire magányos leszel, a második pedig, hogyan fogod kibírni ennyi növel. Hazudnék, ha azt mondanám, hogy nem vágytam egyáltalán arra, hogy családom legyen. Tudod, azt szokták mondani, hogy abból lesz jó szerzetes, akiből jó anya lenne. Szeretnék ezzel hízelegni magamnak. Annyi gyerek van a világban, akit nem szeretnek, vagy nem szeretnek jól, és valahogy önzőségnek éreztem volna, hogy nekem van egy tökéletes gyerekem, a többi meg küszködik a világban. Egyértelmű, hogy ezért választottam ezt a gyereknevelő, tanító rendet” – meséli a fiatal lány. Szerinte nincsen semmi értelme gyözködni az embereket, de azt fontosnak tartja, hogy elmagyarázza, ő miért választotta ezt az utat. „Persze, ha szóba kerül, és nagyon szidják az egyházat, akkor büszkén felvállalom. Vannak olyan beszélgetések, amikor nem kerül elő, ilyenkor nyilván nem terelem szándékosan a témát erre. Az olyan lenne, mintha egy főzőtanfolyamon kiállnál, és azt kiabálnád, hogy te már házas vagy.”

Mint minden fiatal, Ágnes is nyitottan áll a világhoz, szeret eltérő gondolkodású emberekkel beszélgetni, vitázni, de a hétköznapi, nem vallásos közegben is az értékeket keresi. „Őszinte leszek, sokszor nem látom az értéket. Most éppen itt van a SZIN (Szegedi Ifjúsági Napok), másféle kaliberű fiatalokat látok. Összefacsarja a szívemet, ha ők abban hisznek, hogy nincsen semmi a földi élet után, így miért ne »szabadoskodják el« a földi életet.” ♦



SZÖVEG –  
TÓTH ZSÓFIA

## MILYENEK A NŐK?

Hogy miként éljük meg azt, hogy nők vagyunk, sokféle hatás eredménye. Függ a mintáinktól, a családi elvárásoktól, van genetikai alapja is, de mi magunk is tehetünk azért, hogy jól érezzük magunkat a bőrünkben. Mi az, ami alapvetően meghatározza, hogy miként éljük meg, hogy nőnek születtünk? Boross Otília pszichológus, a Pázmány Péter Katolikus Egyetem tanára válaszol.

♦ – A két X kromoszóma alapvetően meghatároz bennünket nőket, olyannyira, hogy már magzati korban is hatással van pl. az agyunk fejlődésére. És bár ez a keret még elég rugalmas, mégis sok mindent eldönt. Persze kisebb korban előfordul, hogy egy fiú kicsit lányos, vagy egy lány kicsit fiúsabb viselkedést vesz fel. Hogy ez megtörténik-e, az sok mindentől függ. Például a helyzetüktől, attól, hogy mit várnak el tőlünk, de a minták szerepe is kiemelkedő, főleg a szülőké. Olyannyira, hogy a társvalasztásnál az ellenkező nemű szülő meghatározó jelentőségű. Ezt kutatások is bizonyítják. Végeztek olyan kísérleteket, amelyeknél fényképek alapján kellett eldönteni, hogy kik tartoznak egy családhoz. A fotókon voltak idősebb és fiatalabb férfiak és nők. A felmérésből az derült ki, hogy könnyedén össze lehet kapcsolni a társ képét a szülő képével, mert annyira erős a hasonlóság. Persze sokféle minta lehet ránk hatással, ilyenek lehetnek akár közszereplők is, színészek, de minta lehet rokon, ismerős, olyasvalaki, aki közel áll hozzánk, vagy akire felnézünk, akár a tanárok is. Ezért is hatalmas a felelősségünk, hogy jó modelleket adjunk a gyerekeknek, és megkapó tanár-személyiségek neveljék a felnövekvő generációt, akik tudják is, hogy a mintaadás mennyire lényeges.

– Mennyire dönti el az adott kor vagy kultúra, hogy mi legyen egy nő szerepe?

– A nők viselkedése, illetve a nőiség folyamatosan változik, ez sosem konstans, állandó dolog, mindig hat rá az éppen körülöttünk lévő kultúra, az adott kor is. Persze az sem mindegy, hogy egyénként milyen mértékben akarom vagy tudom ezt felvállalni, és nyilván függ attól is, hogy a körülöttem lévő emberek ezt hogyan fogadják. Nem

feltétlenül lesz például egy fiús lányból fiús nő, hiszen rátalálhat egy olyan attitűdre, amelyben sokkal jobban fogja érezni magát, mint a fiús viselkedésben. A lényeg, hogy ismerjük fel azt, amitől jól érezhetjük magunkat nőként.

– Mennyire tudatos folyamat, ahogy megéljük a nőiségünket?

– Nagyon sokszor észrevétlenül kúsznak be az életünkbe bizonyos minták, és egyszer csak azon kapjuk magunkat, hogy pont úgy beszélünk, mint az anyukánk, vagy ugyanúgy nevetünk, mint a barátnőnk. Azonban mi magunk, tudatosan is tehetünk azért, hogy valamilyenné váljunk. Hasznos, ha tudjuk, hogy milyenek akarunk lenni. Ha valamiben szeretnénk változni, akkor belső munkával ezt megtehetjük természetesen, de kitartást és eltökéltséget igényel. Amikor magunkon dolgozunk, akkor lehetnek külső jegyek is, amiket meg akarunk változtatni, de ez önmagában csak utánpótlás, így idővel lehámlik rólunk. Ha ez nem belülről fakad, és nem valaminek a kifejeződése, akkor nem lesz hiteles. A változást egy mélyebb pontról érdemes elindítani, szinte át kell strukturálni hozzá bizonyos dolgokat magunkban. Ha egy mintát követnék, azt kell meglátnom, hogy ő mitől olyan, amilyen, mi mozgatja, mik a céljai, mi fontos számára. Ha ezeket felismertem, elfogadtam, és a magamévá tudtam tenni, akkor képes lehetek hozzá hasonló emberré válni. Ez persze már nemcsak a nőképünkre igaz, hanem az egész személyiségünkre.

A cikk a Magyar Katolikus Rádió Életre-Való című műsora alapján készült. A műsor szerkesztő-riportere Tóth Zsófia volt. ♦





SZÖVEG –  
SZÁM KATI

SOROZAT –  
NŐI SZAKASZ

# 22 PASI MEGŐ

Van az az ismerős zaj... kissé idegesítő morajlás, amelybe furcsa zörejek és távoli kiáltások vegyülnek, néha éneklés, néha távoli üvöltés, miközben egy monoton férfihang mormol szaggatottan egy-egy szót vagy félmondatot, s nagy ritkán felkiált. Ilyenkor néha egész közélről visszhangzik rá a felhördülés vagy ováció. A nappalinkból. A furcsa szektának ugyanis, amely épp soros szeánszát üli, férjem is tagja. Focirajongó.

◆ És alkalom a szeánszra mindig van, vagy Eb- vagy vb- közvetítés (a helyesírás szerint utóbbi már olyannyira nem kivételes, hogy nem is kell nagybetűvel írni), vagy valamilyen csapatok valamilyen kupája, s a hamisítatlan meccshangulat betölti a lakást. Aztán, miután a 90 percnél becézett idő ólomlábakon eljár fölöttünk, mert a játékvezetőnek szíve joga tetszőlegesen nyújtani a nők szenvedését, jön a hosszabbítás. (Na, nem a játéka, az csak ritka sorscsapás.) Intelligensnek tűnő felnőtt emberek ülnek egy stúdióban, akik újra megnézik a percekkel ezelőtt élesben és lassításban is látott jeleneteket, és ilyeneket mondanak, hogy „a harmincegyedik percben tényleg látszott, hogy gondolkodik, passzoljon-e” vagy „számmomra a fiúk játéka ma kicsit enervált volt”.

Mit tehet eközben az a nő, akit nem érintett meg a focirajongás szele? Bizonyított tény, hogy a legtöbb nőnél a meccshangulat furcsa reakciókat vált ki. Így például a televízió és környékén felhalmozódott por halaszthatatlan letörlését, sürgős botmixer- és porszívóhasználatot, valamint egyes információk azonnali megosztását. Tipikus lehet a gyerek egyes dolgozattal való odaküldése vagy a sétálásra váró házikedvenc bátorítása. Rosszindulatú feltételezés ezek mögött szándékos szabotázszt feltételezni. Azt azonban érdemes tudomásul venni, hogy a férfiyagi ilyenkor képes ugyan a válaszadásra, sőt, még a fej bólogató jellegű mozgására is, de mindenfajta adatmenítésre alkalmatlan. Sőt, legtöbbször maga a tény is sértő számára, hogy a teljes embert kívánó focimeccs követése mellett valaki képes bármi egyebet csinálni vele egy légtérben, például olvasni, gyereket nevelni vagy telefonálni. Valamiért a körömlakklemosás kifejezetten ingerlően hat rá, talán mert az acetonszag határozottan „rontja a sör zamatát”, ami pedig alapvető feltétele a zavartalan „sportéletnek”.

Kézenfekvő, hogy az ember lánya leül a párja mellé kvázi meccset nézni, azzal az elszántsággal, ahogy kisautókat tologató fiaink mellé először ültünk le „autózni” (ami abból áll, hogy a szőnyegen, a fotel karfáján, a kistesó fején, és egyéb élettelen és élő objektumokon végiggurítjuk az autót). De az élmény is kísértetiesen hasonló lesz. Tíz perc lelkes és minden részletre kiterjedő odaadó összpontosítás után sem sikerül megértenünk, mi ebben az érdekes, és lassan, először lélekben, majd testben is, észrevétlenül elszivárgunk.

A másik lehetőség, hogy kicsit feltuningoljuk az élményt, és végre megkérdezzük. Hogy miért olyan nagy a focipálya? Ha nem kellene annyit futni, akkor hamarabb odaérnének a fiúk a kapuhoz, és nemcsak pörgősebb lenne, a meccs, de lenne erejük gólt is rúgni... és nem mellesleg lehetne feleannyi a mérkőzések ideje is. Hogy miért nincs ezeknek a pasiknak egy sztájlisztjuk, feleségük vagy anyjuk, aki öltöztetné őket, mert mégis hogy lehet a piros gatyát összehozni a sárga felsővel meg a rózsaszín cipővel, és egyáltalán kinek előnyös ez a béna hosszú szárú zokni! Hogy minek rohángálnak azok a szerencsétlen fekete ruhás gyászhuszárok ide-oda, amikor még nézőként is tök jól látszik, hogy ki kit rúgott bokán. És gyakorolják-e az edzésen, hogyan kell olyan jól időzíteni a köpést, hogy pont akkor sercintsenek és célozzanak, amikor a kamera közeliben veszi őket. Hogy vajon alkalmaznak-e színpadi játék oktatókat is, vagy a pályán való alakítás is talentum kérdése? (Egyben azt is megérthetjük, miért unalmas a legtöbb férfi számára a színház: ugyan dráma ott is van, viszont annál kevesebb az egy percre jutó foci.) Ezekkel a kérdésekkel gyakran egyszer s mindenkorra véget is vethetünk a fociszeánszoknak. Párunk ugyanis legközelebb már valamelyik haverjánál vagy a sarki sörözőben fog hódolni szenvedélyének. ◆



SZÖVEG –  
NAGY ISTVÁN

SOROZAT –  
FÉRFI SZAKASZ

# HELYI VAGÁNY CSÁVÓK

Általában kedden dél körül érkeznek be az első e-mailek. Tartalmuk rövid: sorszám, mellette keresztnév. Van, aki már reggel kiküldi, ezzel indít bent a munkahelyén. Én általában késő délután kapok észbe, és sietve csatlakozom. Így legtöbbször kétjegyű számot „húzok”, de ennek a továbbiakban semmi jelentősége. A szám csak arra jó, hogy lássuk, leszünk-e elegenden aznap este.

◆ A kritikus szám a 8-as, efelett már jók vagyunk. Napközben még egy-egy bevilanó kellemes kép a múlt heti sikerebb akciókból, amely a mentális ráhangolódás része. A felkészüléshez a vizualizáción túl két stratégiai fontosságú erény – az önfegyelem és a tudatosság – szükséges. Az időzítés miatt. Időben felállni az irodai székből, és hazaindulni: „ebben áll a nagy titok.” Az optimális hazaérkezés időpontja a menetrend szerinti 17:30. Az én „vonatom” notóriusan késik. De a 17:30-as beérkezéskor még jut elég idő, hogy akklimatizálódjak, ráforduljak az esti feladatok kattogó párhuzamos vágányaira. Még le sem veszem a cipőmet, hangulatmérő detektoromat már bekapcsolom, hogy küldje az adatokat: ki hogy van, kinek milyen a közérzete, hogyan és mivel érdemes megszólítanom (vagy meg nem szólítanom). Hatéves fiam nem hagy sok időt az adatok feldolgozására: „Papaaaaa!!! – és már röpül is a nyakamba. – Ugye, birkózunk?” Tizenkét éves bátyja kissé visszafogottabban hozza aznap maga építette házi robotika-konstrukcióját. (Ezek még alap kutatások, angyalbefektetők kíméljenek!) A két nagylány már nehezebb dió. Kamaszok. Hangulathullámvasút. Ezeket a pályaszintkülönbségeket nehezen követem. De feleségem első spontán reakciói a legfontosabbak: minden ezen áll vagy bukik. Egy-két szó vagy a pusztá tekintet alapján pontosan tudjuk, hogy milyen állapotok uralkodnak ott belül – benne is, bennem is. Igyekszem minél gyorsabban megtalálni a még szabad vágányok egyikét, és beljebb gördülni az állomásra, ahol nagy

a tolongás, zsvaj. Vacsorakészítés, iskolai ügyek, lecke, táskabepakolás, évődés.... tehát a szokásos kerékrampácsolás. Ha jól csinálom, legitimációt nyerek arra, hogy 19:50-kor újra kilépjek a családi fészek ajtaján. A 19:30-as hazaérkezéssel már merőben más a helyzet. Az utasok reklamálnak, és a pénztáraknál követelik vissza a jegyek árát. Ilyenkor már csak feleségem végtelen jóindulatára hagyatkozhatom, amivel általában nem fukarkodik. – Ma nem mész? – kérdezi ilyenkor. – Hát, nem baj? – kérdezek vissza kellő alázattal. – Áh, dehogya, menj csak! – Mintha nagyvonalúan ezt mondaná: az ilyen sok kilométert futott konstrukcióknak mozgásban kell maradni, mert ha egyszer leállnak, úgy maradnak. Menj csak, vagonok, szerelvények nélkül, a magad örömére robogj, zakatold ki a gőzt! 19:55-ös ormótlan késésem esetén (Balkán express) már menthetetlen a helyzet. Ilyenkor önkritikát gyakorlok, és önként lemondok az aznap esti külön programról. Száműzetésbe vonulok, lekászálódok a mozdonykabinból, és zokszó nélkül beállok a sorba, krampácsolok, meg miegymás, ami jut. És mindez miért? A kedd esti, rituális férfitáncért egy pattogó fétis körül. A szertartást helyi vagány csávók, öreg fiúk mutatják be minden kedd este; évek, évtizedek, évszázadok óta. Meggyőződésem: a Nagy Labdát ugyanez a szenvedély tartja még mindig mozgásban. És forog, pörög, röpül mindaddig, míg az égi Bíró le nem fújja a mindent eldöntő, univerzális rangadót. ◆



SZÖVEG –  
TOLNAI NÓRA sportpszichológus, életmód-terapeuta, fitness instruktor

SOROZAT –  
BEMELEGÍTÉS

# KÉT PLENK KÖZÖTT EGY TEREGETÉS –

avagy összebarkácsolhatjuk magunkat otthoni edzéssel?

Ahogy az otthoni „handmade” barkácsolásnak is megvan a maga szépsége és művészete, a testünkben is megpróbálhatjuk kifogni a legjobbat az otthonunkban végzett netes vagy videós edzések segítségével. De az otthoni edzések számos buktatót és rizikót is rejtnek magukban. Összegyűjtöttük az internetes videók szerinti sportolás legfőbb ismérveit, veszélyeit, és igyekszünk néhány tanáccsal szolgálni, hogy hogyan járhatunk el körültekintően, amikor edzést választunk.

## NE MINDIG UGYANAZT!

Ha a voksunkat a netes vagy egyéb videók mellett tesszük le, szánjunk időt arra, hogy végigbongésszük a kínálatot. Nem mindig a legnépszerűbb, legtöbb kattintással rendelkező edzés a legjobb! Pláne nem akkor, ha folyamatosan ugyanazt az edzést végezzük. Ugyanis a szervezet kitűnő alkalmazkodó, alap edzettségi szinttől függően előbb vagy utóbb, de alkalmazkodik az adott terheléshez. Ha pedig már nem kihívás az edzés, és nem változatos a terhelés, akkor nincs superkompensáció sem. A superkompensáció az, amikor az edzést terhelés hatására a szervezet a regenerációs fázisban – vagyis a pihenő alatt – egy magasabb edzettségi szintet ér el, és úgy készül fel a következő terhelésre, hogy egyre többet bír. Ha nem készítjük erre a szervezetet, akkor ez a fejlődés elmarad, és gyakorlatilag jó időtöltés lesz az edzés, de izmaink, keringési rendszerünk, állóképességünk stagnál. Keressük tehát mindig az elérhető kihívást!

## PROFI VAGY NEM?

Bár nem szakértőként állunk neki egy edzésvideó kielemezéséhez, azonban van egy-két dolog, amitől már első körben gyanús lehet valami. Ilyen például:

- ▶ ha nincs bemelegítés;
- ▶ nincs előzetes ismertető, amely alapján eldönthetjük, hogy edzettségi szintünknek megfelel-e az adott videó;

- ▶ ha összevisszaságot vélünk felfedezni, nem tiszták a feladatok, pusztán nagyon trendinek tűnő gyakorlatok halmaza és káosza az egész;
- ▶ nincs a helyes kivitelezésre vonatkozó magyarázat.

Bár elsőre unalmasnak és haszontalannak tűnhet, ha a videót posztoló edző sokat magyaráz, tudatosítsuk magunkban, hogy nem ettől kell ellopni az időt! Ez a szakmai kompetenciáját és alaposágát mutatja. Mind rövid-, mind hosszútávon a helyes kivitelezés a hatékonyságot növeli, és a sérüléseket is elkerülhetjük általa. Tényleg hatalmas az otthoni videók tárháza, ám abban is kérhetjük egy szakképzett edző segítségét, hogy ő ajánlja nekünk jó edzőt, használható videókkal.

## FÓKUSZ AZ EDZÉSEN

Kétségkívül idő- és költséghatékony az otthoni edzés, ám sokan épp ennek esnek áldozatul. Nem kell elmenni otthonról, de ott a házimunka, és – a „jaj, ezt még gyorsan megcsinálom!” vagy „két gyakorlat pihenőjében odateszem az ebédet, elkészítem a mártást” című alatt – máris elterelődött a figyelmünk arról, amit aktuálisan éppen csinálunk. Ha még egy kisgyermek is körülöttünk serteper, egyenes az út ahhoz, hogy pont az edzésre és magunkra ne tudjunk figyelni. Saját tapasztalatom is azt mutatja, amikor személyi edzéseimre gyerekekkel együtt érkezik valaki, hogy nem tud százszázalékosan összpontosítani,



és ez az edzés hatására megy. Pedig ott vagyok én is, segítek lefoglalni a gyermeket, játékokat adok neki, óvatosan próbálom leválasztani az édesanyjáról – és mégsem mondanám, hogy biztosan működik. Egyedül ezt még nehezebb kivitelezni. Ráadásul pszichésen is nagyon fontos a saját idő, nem leszünk rosszabb szülők attól az egy-másfél órától, amit magunkra szánunk, sőt!

## HIBÁK KORREKCIÓJA ÉS A SÉRÜLÉS RIZIKÓJA

Talán ez a legnagyobb probléma a videós edzéssel. Aki teljesen kezdő, óva inteném tőle. Legalább néhány alkalmat érdemes rászánni, hogy képzett edzővel elsajátítsuk az alapgyakorlatok helyes kivitelezését. Mert – bár nem is hinnénk – egy guggolás, egy támasz, de még egy törzsfeszítés is annyira összetett, hogy alapismeretek és némi testtudat nélkül szinte lehetetlen jól csinálni. Az otthoni edzésnél nincs, aki ott álljon, s korigálja a testtartást, a kivitelezést, a helyes ritmust, a feszítést stb. Hibakorrekció nélkül pedig jobb esetben hatástalan marad a gyakorlat, rosszabb esetben lesérülünk. Ez eltántoríthat minket a testmozgástól, megkérdőjelezheti, hogy egyáltalán van-e értelme az egésznek. Gátolhatja, hogy örömeinket leljük benne, és fenntartsuk a motivációnkat.

## A TESTED A LEGJOBB EDZÉSESZKÖZ!

Hogy pozitívát is írjak: az otthoni edzés egyik nagy előnye, hogy főleg saját testsúlyos gyakorlatokból áll. Ezek – helyes kivitelezés esetén – nagyon hatékonyak és változatosak tudnak lenni. A testet egészében edzik, így az állóképességet és az általános izomerőt is nagyon jól fejlesztik, és a tartóizmokat is megdolgoztatják. Általában ezek a videók úgy épülnek fel, hogy izomcsoportokra irányuló edzéseket tartalmaznak, de vannak a teljes test edzését megcélzó videók is. Előbbinél a gyakorlatok kombinációjára kell figyelni: mikor és mit mivel párosítunk, hogyan periodizáljuk a terhelést az egyes izomcsoportokra. Ehhez is érdemes szakképzett edző véleményét kérni.

## CSODA, HOGY NINCS CSODA?

Ha valahol, hát ezekkel a videókkal aztán tényleg kínálják a csodát ('ultimate', 'top 5', 'best routine' és így tovább), de ne dőlünk be, az általános edzési irányelvek és a kiegyensúlyozott, egészséges táplálkozás a mindenkori fejlődés alappillérei. A befektetett és precíz munka megtérül, de napi öt perc hasazástól – bármilyen jó gyakorlatokat is tartalmaz – senkinek nem lesz kockás a hasa! ♦



SZÖVEG –  
GÓSI LILLA

SOROZAT –  
SIKK

Szakmai partner:

DESIGN®  
TERMINNL

# TÉLI MESE RÓZSASZÍN GYAPJÚBÓL

A 2016-os őszi-téli **Anna Daubner** kollekción **Hans Christian Andersen** titokzatos története, „A Hókirálynő” ihlette. Anna egy képzelte havas tájról alkotott gyerekkori emlékeit az elbeszélésből átemelt tündérmesei elemekkel vegyítette, és így született meg a bájos, mégis érett kollekción.

- ◆ A márkára jellemző nyugodt kedvesség retró vonalakkal és bátor fesztelenséggel keveredik. A klasszikus „A” vonalú ruhák és szoknyák mellett megtalálhatóak a kollekciónban az aszimmetrikus vonalvezetésű és az oversized darabok is. A misztikus mese jeges színei jellemzik a kollekción, ám ahogyan a mesében Kay szíve, az árnyalatok is egyre finomabbá, melegebbé válnak a történet előrehaladtával. A kollekciónból kiemelkednek a jégvirágokat szimbolizáló irizáló virágrátétek, a törött varázstükör darabjaira emlékeztető minta, valamint a téli hűsést idéző textil. A történetet követve változnak a textilek; a hűvös, kékes árnyalatokon, fémesen csillogó ezüst passzén át a mályvaszínű bársonyon keresztül eljutunk a rózsaszín gyapjúhoz. ◆

---

A fiatal magyar tervező, Daubner Anna a MOME-n diplomázott, majd Londonba költözött, hogy szakmai tapasztalatot szerezzen. Dolgozott a Harrods áruházban a Miu Miu márka üzletében, majd a Maison Margiélánál visual merchandiserként ő tervezte meg, hogy a ruhák és kiegészítők hogyan jelenjenek meg az üzletben. 2014-ben tért haza, hogy megalapítsa saját márkáját, az Anna Daubnert.

---



Photo: Földi Ádám • Model: Fanni @ Visage Model Management • MUA: Laura Tegely • Hair: Krisztián Hevesi • Retouch: Hruska Dori Photo • Assistant: Andris Bán

# TÜRELMES TÜNDÉR

Puha pasztellek. Csillogó jégvirágok. Végtelen, havas, éjszakai táj. Mesék és ruhák **Daubner Anna** legújabb őszi-téli kollekciójában.

◆ A falak fehérek, a tér magas. Jólesik itt megtorpanni, és végigsimítani a fogasokon sorakozó, kedvesen játékos ruhákon. A finom vonalvezetésű, égkék és az oversized, pink kabát nagyon meleg, száz százalék gyapjából készültek. Könnyen beléjük szeretünk, de elbűvölő a saját printtel megmintázott ruha is. A története, hogy az ördögök csináltak egy furcsa tükröt, amelybe belepillantva csak a rosszat látni. Elkezdték felvinni az angyaloknak tréfából, ám útközben ezer darabra törött, és széthullottak a világban a szilánkjai.  
– A két korábbi téli kollekciómban az őszi darabok voltak hangsúlyosabbak, ezért idén igyekeztem melegebb darabokat is tervezni – magyarázza Anna. – Számomra sokat jelentenek a részletek, a téli elemeket ábrázoló kicsi applikációk. Az illusztrációk és maga a történet is nagyon hideg, kivéve azt a részt, amikor a két főszereplő rózsákat nevel. A virágok rózsaszín és piros színe köszön vissza a kabáton. Anno, amikor anyukám diavetítőn mesélte „A Hókirálynő”-t, az fogott meg benne, hogy nem egy vidám mese, hanem voltak benne egészen hideg, ijesztő részek. Ez az érzés késztetett arra, hogy visszanyúljak hozzá. Egyébként a diplomamunkámat ihlető „Alice Csodaországban” is illeszkedik ebbe a sorba. A kollekciómban vannak mindennapi használatra, irodába, érett nőknek való és gimnazisták által hordható darabok egyaránt. A vásárlóim nagyjából a huszonkettő és harminchat éves kor közötti korosztályból kerülnek ki, és az az érdekes, hogy összeköti őket a művészet szeretete – ha nem is tervezők vagy grafikusok, biztos, hogy a szabadidejükben szívesen mennek kiállításra, galériába. Annát inspirálják az izgalmas történetek, a misztikum. Szívesen idézi fel, hogy szabadjára engedhette a fantáziáját abban a régi, budai házban, ahol főlt. Máig emlékszik a fantasztikus kertre és a romos épület titokzatos lakásaira. A vidéki életet, távol az internettől és technikától

a nemesgulácsi családi nyaralóban tapasztalta meg – felnőve is ott tud kikapcsolódni, kiszakadni a hétköznapiokból. Gyerekkorától rajzolt, gyöngyöt fűzött, és sosem kacérkodott igazán más szakma gondolatával. Csak a MOME-ra jelentkezett egyetemre, ahová másodsorra fel is vették. Egyértelmű volt, hogy a textil szakirányra megy. A nagy elődök közül kimondottan kedveli Valentino stílusát és Del Pozo részletgazdag ruháit. Miként kezdődik nála az alkotófolyamat? Beugrik egy téma, egy történet, egy szín, egy forma, és ezután kezdődhet a rajzolás.  
– Van egy pont, amikor már látom az irányvonalat, de még nem tartok az igazi tervezésnél és kivitelezésnél. Ekkor kell megtalálnom a kollekció fonalát. Ez a legnehezebb pont. Amint megvan, már érzem az anyagot, a színt, ki tudom válogatni és összerakni őket. A modellezés során gyakran kérem ki a közeli barátaim véleményét. Ekkor muszáj távolabb lépnem, hogy egy külső szemlélő segítsen. A diploma megszerzése után dolgoztam londoni divatházakban, ahol láthattam, hogy kell felépíteni egy márkát, mégis azt gondolom, ez egy folyamatos útkeresés. A saját márká felépítésében az üzleti rész, a PR és a marketing különösen nehéz, de szerencsére Waldron András barátom sokat segít – együtt alakítjuk ki a marketingstratégiát. Nyitunk külföld felé, most viszünk ruhákat egy bécsi pop-up boltba, ott vagyunk Rómában, és több külföldi webshop is érdeklődik munkáink iránt. Három éve októberben jöttem haza Angliából, ekkor indítottam a brandet. Ez alatt az idő alatt rá kellett jönnöm, milyen fontos a türelem. Most kezdem látni, hogy amit a legelejétől szerettem volna, lassan megtörténik, csak ki kell várni. Sokan nem ismerik fel, hogy azért, mert nem jön azonnal, nem azt jelenti, hogy nem fog megtörténni. Csak dolgozni kell érte, és várni. Az igazán nagy boldogság az lesz, amikor az utcán sétálva egyszer szembejön majd velem valaki egy általam tervezett ruhában. ◆





# MOST MÁR ÖRÖKRE CUKORBETEG LESZ?

A *diabetes mellitus* magyar megnevezésében (cukorbetegség) benne van a „betegség” szó, azonban a cukorbetegség egy olyan állapot (nem betegség), amelyben az egészség feltételekhez kötött. Ha a szülő/gyermek betart bizonyos szabályokat, akkor a gyermek teljes és boldog életet élhet, iskolába járhat, kirándulhat, nyaralhat, sportolhat, idővel családot alapíthat.

- ◆ Az emberi szervezetnek döntően a szénhidrát (legfőképpen a cukor) jelenti az energiaforrást. Az emésztőrendszerben a szénhidrátokból glükóz keletkezik és szívódik fel. A vérünkben ez a cukor kering. A normális vércukorszint többnyire 4 és 7 mmol/l között ingadozik. Étkezés hatására a vércukorszint emelkedni kezd, ami ingerlően hat a hasnyálmirigy Langerhans-szigeteinek béta-sejtjeire. Ezek termelik az *inzulin* nevű hormont. Az inzulín (mint egy kulcs) „beengedi” a cukrot a sejt belsejébe, ahol az utóbbi energiává alakul át. Ebből következik, hogy ha a szervezetünkben hiányzik az inzulín, akkor a vérünkben keringő cukor nem jut be a sejtekbe, nem termelődik energia, a sejtek „éheznek”. Az 1-es típusú diabétesz (cukorbetegség) egy autoimmun betegség, ami azt jelenti, hogy a genetikailag hajlamos egyéneknél az immunrendszer „idegenként” ismeri fel és ezért károsítja, elpusztítja a hasnyálmirigy inzulint termelő béta-sejtjeit, és fokozatosan fellép az abszolút inzulínhiány. Bizonyított tény, hogy genetikai tényezők is szerepet játszanak a diabétesz kialakulásában. Ameddig a béta-sejteknek csak kis része pusztul el, addig nincsenek klinikai tünetek. Ezek akkor jelentkeznek, amikor a béta-sejtek 75–80%-a elpusztult.

## A gyermekkori cukorbetegség a következő tünetekkel jelentkezhet:

- Extrém szomjúság, amely éjszaka is felébreszti a gyermeket.
- Gyakori vizezés, éjszakai bevizelés.
- Megtartott vagy fokozott étvágy ellenére bekövetkezett fogyás.
- Bőr- és nyálkahártya-fertőzések, lassan gyógyuló sebek.
- Gyengeség, kimerültség, aluszékonyság már a betegség előrehaladtát jelzi.
- A testet körülvevő gyümölcsillat (körömlakklemosó- vagy savanyú gyümölcscukorka-illat).
- Megjelenik a cukor a vizeletben.



Kép - Profimedia - Red Dot

Amennyiben a gyermekénél a felsorolt tünetek valamelyikét észleli, a házi gyermekorvos első lépésként célszerű kérdésekkel és a gyermek vizsgálatával elveti vagy megerősíti a cukorbetegség gyanúját, és ettől függően gyorsteszttel megvizsgálja a gyermek vizeletét. A vércukor 9-10 mmol/l feletti értékénél a cukor már a vizeletben is megjelenik. Hasonlóan egyszerű, pillanatok alatt elvégezhető vizsgálat a vércukormérés. A vizsgálathoz egy csepp vérre van szükség, amelyet a gyermek ujjbegyéből a vércukormérő készülék tesztcsíkjára cseppentve pillanatok alatt megkapjuk a pontos eredményt. A mért vércukorértéknél tudni kell, hogy a gyermek mikor (és mit) étkezett utoljára, hiszen éhgyomor esetén 5,5–6 mmol/l-ig számít az érték jónak, de ha közvetlenül étkezés után történik a vérvétel, akkor a normál tartomány magasabb is lehet. Amennyiben a gyermekorvos magasabb vércukor értéket mér vagy az érték határeset, akkor laboratóriumi vérvizsgálatra, illetve további kivizsgálásra van szükség.

Az orvos beutalja a gyermeket egy gyermekkorház belgyógyászati osztályára, ahol kezdetben egy napszakos vércukormérést végeznek, majd szükség esetén egy orális glükózterheléses tesztet. Ennek során megméri a gyermek vércukorszintjét éhgyomorra, majd egy cukros folyadék fogyasztása után két órával.

## MI TÖRTÉNIK AKKOR, HA GYERMEKÉNÉL 1-ES TÍPUSÚ CUKORBETEGSÉGET DIAGNOSZTIZÁLT?

A diabéteszes gyermek a diagnózis felállítása után átlagosan két hetet tölt kórházban. Ez idő alatt az orvos beállítja a szükséges inzulín adagokat, a dietetikus összeállítja egy megfelelő étrendet, és az ápolók megtanítják a gyermeket/ szülőt az inzulín beadására. A kórházi bentlét során a szülők megtanulják a diabéteszes gyermek gondozását, a lehetséges vészhelyzetek elhárítását. Kórházunkban a gyermekek és a szülők is kapnak pszichés segítséget az új élethelyzettel járó nehézségek feldolgozásához. A tapasztalat szerint a hír először sokkhatást vált ki, elkeseredést, haragot, félelmet. Ezt az érzést percről percre, óráról órára felváltja a kételkedés és a remény, hogy „hátha téves a diagnózis” vagy „rossz az orvos”. Amikor bebizonyosodik, hogy sem az orvos, sem a diagnózis nem hibás, akkor a szülő „más” alternatív megoldásokat próbál keresni (természetgyógyászat, paleolit diéta). Bizonyára könnyebb lenne elfogadni a diabéteszt, ha ez egy „náthaszerű”, átmeneti, visszafordítható betegség lenne, amire a gyermek gyógyszert kap és meggyógyul, de sajnos ez életre szóló diagnózis. Ezekben az esetekben nagyon fontos a szülő lelki támogatása, a megfelelő tanítás. Ez nemcsak az orvos, hanem egy egész csapat munkáját jelenti. Amikor az orvos és a szülő is úgy érzi, hogy „most már menni fog”, hazamehet a gyermek.

## HOGYAN ILLESZKEDJEN VISSZA A DIABÉTESZES GYERMEK A KÖZÖSSÉGBE?

A diabétesz az óvodai és iskolai dolgozóknak is új, gyakran ismeretlen kihívást jelent. Fordulhatunk például a Szurikáta Alapítványhoz, amelyet egy három és fél éves frissen diagnosztizált diabéteszes kislány édesanyja alapított azzal a céllal, hogy segítsen a diabéteszes gyermekeknek a közösségi életbe történő beilleszkedésben, illetve a hasonló helyzetben lévő szülők megoszthassák egymással gondjaikat, támogathassák egymást. Az alapítvány különböző ismeretterjesztő és oktatóprogramokat ajánl azoknak az óvodai és iskolai dolgozóknak, akik diabéteszes gyermekeket látnak el. Szükség esetén az érintett intézmények vezetői, dolgozói segítséget kérhetnek kórházunktól is, ebben az esetben egy hozzáértő szakember segít megtanulni a legfontosabb tudnivalókat. Ahhoz, hogy egy cukorbeteg gyermek maximálisan egészséges és teljes életet éljen, nemcsak a szülőknek, hanem a gyermek egész környezetének a segítségére kell lennie. Ez mindenki feladata, mindenki felelőssége. ◆



SZÖVEG –  
BOGOS ZSUZSANNA

SOROZAT –  
VÉGY EGY RÉGI RECEPTEK!

# A PÓKA

Paprika, paradicsom, krumpli, kukorica. Nem nehéz kitalálni, mi a közös bennük: az eredet. Ám az Újvilág nem csak növényeket adott nekünk...

♦ A paprika és a paradicsom széles körű termesztését csak a 19. században kezdték el, a krumpli és a kukorica pedig egyaránt *Simai Kristóf* piarista szerzetes 1795-es receptgyűjteményében bukkan fel először, de itt is még ritkaságnak számít. Bár ma már el sem tudjuk képzelni a magyar konyhát nélkülük, sokáig kellett várnunk rájuk. A pulykára viszont sokkal hamarabb rászoktunk.

## PULYKA A KERTBEN ÉS A FÁN

Az állat Mexikó felfedezésével vált ismertté az európaiak számára, tenyésztésével jezsuita szerzetesek kezdtek foglalkozni. Magyar nyelvű adatokat viszonylag korán, már az 1500-as évekből találhatunk rá. *Póka*, *pulka* és *indiai páva* néven is emlegették egykor – ezek közül az első lehet a leginkább ismert, hiszen *Balassi* is megénekelte. Persze a népszerűséghez idő kellett, a 17. századi Dunántúlon és Erdélyben még csak a főúri vadaskertekben tartották. Paraszti gazdaságokban a tanyásgazdálkodás kialakulása után tenyésztették hizlalásra és eladásra. A fiatal pulykák néhány hetes korukig gondos ápolást igényeltek, de később már az állatok csapatban járva a pusztai legelőkön, tarlókon, réteken, rovarokkal és gyommaggal táplálkozva, szinte félvadon éltek, a tanyaudvarokon álló fákon éjszakáztak. A parlagi magyar pulyka fekete és fehér színváltozatban létezett, és főleg a Duna-Tisza közén terjedt el. Az ún. *rézpulyka* tenyésztése Boszniában és Dél-Magyarországon volt jellemző.

## INDIAI TYÚK A TÁNYÉRON

Ami a régi pulykaételeket illeti, egy német szakácskönyv 1680-ra elkészült fordítása, amelyet az erdélyi fejedelemlének, *Bornemisza Annának* ajánlottak, már húsz pulykából készült ételt ismert. Sajnos ezek leírása igen szűkszavú, inkább felsorolások, mintsem pontos receptek. Eszerint készítették belőle pástétomot (ez ekkoriban tésztával takart, inkább a húsos pitéhez hasonló étel), főzték fekete lével (vagyis olyan mártással, amelyet az állat vérével sűrítettek), és rostélyon is sütöttek egyes részeit. A töltött húst marhahúsból készült alaplében, petrezselyemmel, szerecsendióval és más „jószagú zöld füvekkel” főzték meg. Szárnyát májjal, borssal, sáfránnyal, petrezselyemmel és pirított kenyérdarabokkal tették

ízesebbé. Az ekkor még indiai tyúkként emlegetett pulyka sültjét narancslével leöntve tálalták – erről az ételről gondolnánk tán a legkevésbé, hogy már évszázadokkal ezelőtt is szerették.

## FÚSZERES PÓKA

Egy évszázaddal később *Simai Kristóf* azt is leírta, hogyan készítsük elő a húst: „*Ha fejét vetted a pulykának, lábánál fogva azontúl függeszd fel a szegre, hogy ne henteregvén a földön, öszve ne verje magát és a hús kék ne legyen. Hagyd, függjön legalább egy éjszakán, másnap kopaszd meg szárazon*” – hangzik az utasítás. *Simai* töltött pulykája igazi íz bomba lehetett: majoranna, bazsalikom, kakukkfű, petrezselyem és citromlé került a májhoz, amelyet tojással és zsemelével kevert össze, majd a szalonnával betekert mellbe töltött. A sült höz izgalmas mártást ajánl: tört mandulát keverjünk össze tejjel, reszelt tormával, sóval, borssal, majd keverjük vajás rántáshoz, és forraljuk össze!

## 19. SZÁZADI PRAKTIKÁK

A szegedi piaristák szakácsnéja, *Rézi néni* azt is elárulja 1876-ban kiadott könyvében, hogy a pulykát októbertől februárig érdemes vásárolni, ilyenkor legjobb a húsa. *Kugler Gézá*nál és *Zilahy Ágnes*nél is ott találjuk az októberre összeállított étrendben a pulykát. *Kugler* pórégymaleves után ajánlja sültjét, *Zilahy* pedig azt is megmondja, milyen köretet adjunk mellé: „*pulykasült vöröskáposzta-salátával, tört burgonyával, kovászos uborkával*” – szól a menüajánlat 1892-ből. *Kugler* szakácskönyvében emellett olyan érdekességeket is találunk, mint a zeller mártással vagy a zsázsával készített pulyka. Az állat máját, zúzóját és szívét pórégymaleves, szerecsendióval, zsemelével és tojással készítette el tölteleknek, szárnyát szárnyasból készült alaplében főzte. Érdekes még a „pulykahús tekercsben” nevű receptje is. A főtt rizst curryvel fűszerezte (a szakácskönyvben azt is megtalálhatjuk, hogyan készítsük el házilag a fűszerkeveréket), majd maradék főtt pulykával és tejjel keverte össze – ehhez szintén lehet még egy kis curryt tenni. Rövid melegítés után kis gombócokat formált belőle, zsemlemorzsában meghempergette, majd forró zsírban kisütötte.

Kép - Profimedia - Red Dot



## HÁZIAS ÍZEK

*Móra Ferenc*né 1928-ban kiadott szakácskönyvében már ismerősebb ízeket láthatunk viszont: van itt pörkölt, szalonnába spékelt sült, rántott mell és persze gesztenyével töltött pulyka. Utóbbi említi a karácsonyi ételek közt az 1930-as évek legendás ínyesmestere, *Magyar Elek* is. Innen tudjuk, hogy az ünnepre szánt pulykát már december elején kiválasztották, és a kukorica

mellett dión is hizlalták, mások kukorica közé kevert korianderrel, ánizsmaggal, kakukkfűvel etették, hogy húsa később ízletesebb legyen. A töltött pulykát aszalt szilvával vagy fűszerezett borban eltett mandulás szilvával kínálták, pecsenyéje mellé pedig Magyar ajánlása szerint szalmakrumplit, ribizlit, párolt káposztát, ecetes uborkát adhatunk. ♦

hirdetés



**21**  
MAGYAR VENDÉGLŐ  
HUNGARIAN KITCHEN

# MAGYAR KONYHA

## 21. SZÁZADI MÓDON

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





# ELFELEDETT ÉTKEK OKTÓBERI HÉTVÉGÉKRE

Mintha nagyszüleink-dédszüleink világa elevenedne meg már attól is, ha csak ezeket az ételneveket „ízlelgetjük”: szalontüdő, zsemlegombóc, császármorzsa... Érdemes felidézni és újra főzni a régen nagyon népszerű, de mára szinte elfeledett, „békebeli” étkeket, ahogy Budapest belvárosában kínálja az ÉS Bisztró az Osztrák–Magyar Monarchia korának ízeit.

## SZALONTÜDŐ ZSEMLEGOMBÓCCAL

- ◆ **Hozzávalók:**  
1 kg borjútüdő, megtisztítva  
1 borjúszív  
kb. 4 l hideg víz  
150 g zellergumó  
1 fej hagyma félbe vágva  
2 babérlevél  
2 db szegfűszeg  
bors  
borókabogyó  
kakukkfű  
fokhagyma

### A mártáshoz:

- 100 g barna rántás (60 g vajból és 40 g lisztből);  
1,2 liter a hús főzővizéből;  
evőkanálnyi szardella, kis kockára vágva;  
mökkáskanálnyi kiáztatott kapribogyó, kis kockára vágva;  
10 db csemegeuborka kis kockára vágva;  
1 dl uborkalé  
2 kávéskanál dijoni mustár  
2 citrom héja  
1 dl tejszín  
0,5 dl tejföl  
ecet, só, őrölt bors

### Elkészítés:

Az alaposan megtisztított tüdőt és szívet hideg vízben hagyjuk állni két órán át, a vizet többször cseréljük. A tüdőt éles kés hegyével több helyen megdöfjük. A kiáztatott tüdőt és szívet lábasban felöntjük hideg vízzel. Fordított fedővel és valamilyen nehezékkel (pl. tányérral) lenyomtatjuk. Felforraljuk, lehabozzuk. Hozzáadjuk

a fűszereket (a félbe vágott hagyma mindkét felébe babérlevelet és egy szegfűszeget tűzünk, így tesszük a főzőlébe), és puhára főzzük. A szívet és a tüdőt egy edénybe tesszük, folpakkal lefedjük, kisebb tepsit helyezünk rá, nehezékekkel lenyomtatjuk, hűtőbe tesszük felhasználásig. Az erősen lehűtött tüdőt 3–4 mm-es szeletekre vágjuk (ha van, szeletelőgéppel), majd 3–4 mm-es csikokra. A durva csöveket kivágjuk. A szívvel ugyanígy járunk el.

### Mártás elkészítése:

A levet tovább sűrítjük, majd leszűrjük. 1,2 litert kimérünk belőle, ezt használjuk a mártáshoz. A rántást elkészítjük, felhígítjuk a leszűrt lével, hozzáadjuk az uborkalevet. Húsz percig csendes forrással főzzük. Hozzáadjuk az ízesítőket, tovább főzzük, addig, amíg megfelelően szósos állagú nem lesz. Szűrőn leszűrjük. A csikokra vágott belsőséget lábasba tesszük, felöntjük annyi forró mártással, hogy ellepje. Tejszínt és tejfölt adunk hozzá. Végül még egyszer mustárral, ecettel, bőséges borssal ízesítjük. Röviden felforraljuk, mélytányérba szedjük zsemlegombóccal.

## ZSEMLEGOMBÓC

### Hozzávalók:

- 3 tojás sárgája  
125 g vaj  
600 g toast kenyér  
só ízlés szerint  
1 g szerecsendió

### Elkészítés:

A vajat habosra keverjük a sóval és frissen őrölt szerecsendióval. Egyesével hozzáadjuk a tojássárgáját. Majd kockára vágjuk a kenyeret, és összeforgatjuk a vajos masszával. Ezt alufóliába tekerjük, és 15 percig gőzöljük.



## CSÁSZÁRMORZSA

### Hozzávalók:

- 40 g liszt  
125 ml tej  
1 csipet só  
1 kávéskanálnyi vaníliás cukor  
1/4 citrom lereszelt héja  
4 db tojássárgája  
4 db tojásfehérje  
30 g kristálycukor  
2 cl 80%-os Stroh rum  
15 g tisztított vaj  
25 g friss vaj  
kristálycukor és porcukor a hintéshez  
25 g mazsola teába áztatva (esetlegesen)

### Elkészítés:

A sütőt 200 °C-ra előmelegítjük. A lisztet, a tojássárgáját, a tejet, a sőt, a vaníliás cukrot, a citromhéjat, a rumot simára keverjük, majd félórát pihenni hagyjuk. A fehérjét lágy habbá verjük, félidőben hozzáadjuk a kristálycukrot. A hab harmadát belekeverjük a tésztába, majd a maradékot óvatosan, lapáttal beleforgatjuk. A tisztított vajat teflonserpenyőben felmelegítjük (ne legyen túl forró). Beleterítjük a tésztát, meghintjük a mazsolával. Röviden hagyjuk pirulni, majd a sütőbe tesszük. Amikor a teteje kezd száradni és színt kapni, kivesszük a sütőből, és a tésztát két lapáttal rombusz alakú darabokra szaggatjuk. Meghintjük friss vajjal és kristálycukorral, néhány másodpercre forró grill alá tesszük, hogy a vajos cukor rákaramellizálódjon. Forrón adjuk, melegített tányérra! Tálalás előtt még egyszer meghintjük némi porcukorral, körbeöntjük gyümölcsmártással.

### Tipp:

A tésztába tehetünk durvára vágott pirított diót, a tejet helyettesíthetjük tejszínnel. Illenek hozzá a kompótok (szilva, meggy), párolt gyümölcsök (alma, körte) és a különböző lekvárok (barack, som, áfonya), fagyaltok is.





SZÖVEG –  
BOGNÁR MÁRIA

SOROZAT –  
ZÖLD MOZAIK

# ZÖLD MOZAIK



## 1 NAPENERGIA-HASZNOSÍTÁS MÁSKÉPPEN

A napenergia hasznosításának nagy fejlődés előtt álló formája az ún. koncentrált napenergia technológia (CSP). Ennek lényege, hogy a napenergiát vízmelegítésre használják, és az így megkötött hő turbinákat és generátorokat hajt meg. Ebből következően nincs folyamatos napsütéshez kötve, mint a hagyományos napelemek, azaz akkor is tud áramot adni, ha a nap éppen nem süt. Az utóbbi időben az ún. fotovoltaiikus napelemek hódítottak teret, tekintve, hogy áruk csökkent. A CSP technológia különösen Kínában lett népszerű, ahol elhatározták, hogy a következő öt évben tízezer MW ilyen kapacitást hoznak létre. A megtermelt hő így hússzor olcsóbban tárolható, mint a villamos energia. A Nemzetközi Energiaügynökség (IEA) azt prognosztizálja, hogy 2050-re a CSP technológia a világ áramtermelésének már tizenegy százalékát adja.



Az első, koncentrált napenergia-technológiával működő erőmű a spanyolországi Sevilla közelében

## 2 ZACSKÓDÍJ

Érdekes – és figyelemre méltó – eredményt hozott az az angliai intézkedés, hogy az árak csomagolásához eddig ingyen adott műanyag zacskókért fizetni kell, mégpedig zacskónként öt pennyt. A takarékos angolok ezekután már „nem tartottak igényt” a zacskókra, amelyekből így az év első hat hónapjában csak ötszázmillió fogyott a hét legnagyobb brit szupermarketben, ami hetede a korábbiak. A zacskódíj Skóciában, Észak-Írországban és Walesben már létezett, utolsóként Angliában vezették be. A papírzacskó továbbra is ingyenes. Az intézkedés csak a 250 főnél többet foglalkoztatató kereskedelmi láncokra vonatkozik, a kisebb boltok továbbra is ingyen adják a műanyag zacskót.

Képek - Profimedia - Red Dot

A ROVAT TÁMOGATÓJA AZ



## 3 TENGER SZEMÉT

Évente tízmillió tonna hulladék kerül a tengerekbe. Ezek nyolcvan százaléka szárazföldi tevékenységből származik, amelynek tizenöt százaléka a víz színén lebeg. A hulladék túlnyomó része főként műanyag, palack, zacskó, de a tengerbe vesző halászhalók is jelentős részét képezik. A fő probléma velük az, hogy nem, illetve csak évszázadok alatt bomlanak le. Gyakran összesodródnak, és hatalmas, lebegő szemétfoltot képeznek. A legnagyobb ilyen folt a Csendes-óceánban van, 3,5 millió tonna össz tömeggel. A tengervíz szennyezettsége nem csupán esztétikai probléma: veszélyeztet számos tengeri élőlényt, amelyek elfogyasztják, de megemészteni nem tudják, és ebbe bele is pusztulhatnak. A bálnák, delfinek, teknősök és tengeri madárfajok mintegy negyven százaléka fogyasztott tengeri hulladékot. A tengeri üledékekben felhalmozódott mikroműanyagok, vagyis az öt milliméternél kisebb méretűre szétesett műanyagrészek a halaknak, kagylóknak, tengeri madaraknak szolgálnak alkalmoszerű, ámde gyakran végzetes „táplálékul”.

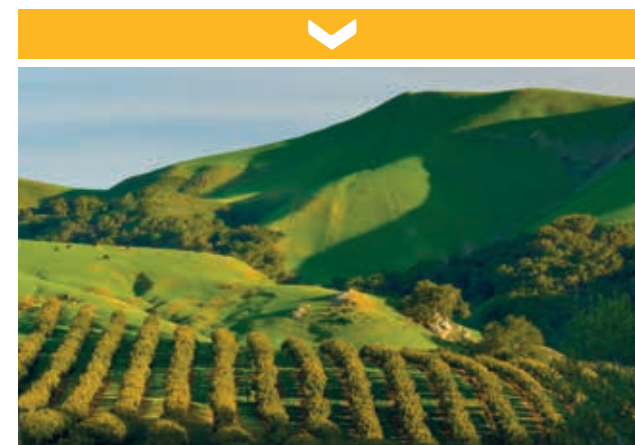


Gyerekek játszanak az indonéziai Muara Angke város tengerpartján

## 4 ERDŐROMBOLÓ AVOKÁDÓTERMESZTÉS

Mivel az avokádófák ugyanazokon a helyszíneken érzik jól magukat, mint a fenyőfák, a mexikói földművesek – hatósági tilalom ellenére – avokádócsemetéket ültetnek az erdőkben, amelyek növekedésekor aztán „kénytelenek” kivágni a mellettük álló fenyőfákat. Így veszélyeztetik a fenyők erdei állományát Mexikó középső részén.

Az avokádó vízigénye ráadásul kétszeres a fenyőkéhez képest, emiatt kevesebb víz juthat majd az érintett Michoacán hegyi patakjaiba. A Kanadából tömegesen érkező királylepkék téli rezidenciái is veszélybe kerültek. A 2000 és 2010 között évi 690 hektáryi (6,9 négyzetkilométernyi) veszendőbe ment erdőterület hosszú távon már súlyos környezeti sérülést jelent. A Mexikóból az USA-ba irányuló – avokádóexport ez alatt a tíz év alatt a tízszeresére nőtt, a Kínába irányuló pedig évente a háromszorosára nő.



Avokádóültetvény a kaliforniai Cayucos közelében

## 5 CSERNOBIL KÖRNYÉKE IS JÓ VALAMIRE

A harminc éve történt csernobili katasztrófa kétezer négyzetkilométernyi (Komárom megye méretű) területet tett a mezőgazdaság számára használhatatlanná az ott tartósan magas radioaktív sugárzás miatt. Egy új ötlet szerint ez a terület is hasznosítható lenne valamire, mégpedig napenergia termelésére. Ehhez csak napelemek sokaságát kell telepíteni az amúgy elhagyatott nyitott térségekbe. A termelt áram elvezetésére készen állnak a meglévő nagyfeszültségű vezetékek és a képzett erőművi munkaerő. A vidék, ha nem is szaharai léptékkal mérhető napsugárzást kap, de éppen eleget, és például a németországi viszonyokhoz képest jóval többet. Ott 39 GW-nyi napenergia-kapacitást létesítettek már, itt egyelőre 1 GW-tal kezdenék, 1,1 milliárd dollár beruházással, amit év végére 4 GW-ra növelnének. A beruházás iránt már külföldi befektetők is érdeklődnek. ♦



# TEHETSÉG, HOZZÁÁLLÁS ÉS KÉPZETTSÉG

## Fényképezés és művészet

A kortárs művészeti irányzatokban, a fotózás és a digitális művészet, illetve a képzőművészet határvonalain egyre nehezebb eligazodni, másrészt nagy kérdés ezek időtállósága, tényleges értéke is. Erről a témáról faggattuk Szabó Dezsőt, a Metropolitan Egyetem fotó szakának docensét. A Munkácsy-díjas képzőművészt és fotográfust kiállításáról is kérdeztük.

♦ – **Exposed** című kiállítása nemrég nyílt a Vintage Galériában. Mit kell róla tudni?  
– Először is azt, hogy maga a sorozat a tavalyi Fekete-fehér/Black & White kiállítás képelméleti kutatásainak folytatása, szellemi vonalának megerősítése. Ezzel tulajdonképpen azokat a makettes elemeket, gyári vagy ipari tárgyakat, kicsi járműveket, fákat és embereket akartam megörökíteni és dokumentálni, amelyek korábbi munkáim segédeszközei voltak. Mindazt, amivel ismert lettem, amivel az elmúlt 18 évben sokat foglalkozom. Képi ábrázolási eszközként a fotogramot választottam. Ez az eljárás az 1920-as, 1930-as évek avantgárd művészetében jelent meg először, a kortárs művészetben ma már csak akkor használják, ha annak jelentősége van (ennél az eljárásnál a kép fényképezőgép és negatív nélkül készül, a tárgyak közvetlenül a fényérzékeny anyagra kerülnek rá, ezek árnyéka hozza létre a végterményt – a szerk.)

– **Miért nyúlt ehhez a kifejezőmóddhoz?**

– Semmiképpen sem az archaikus vonásai miatt: eszembe sem jutott, hogy pusztán azért használjam, mert klasszikusan szép és régi. Inkább az indokolta az alkalmazását, hogy vele jobban fel lehet venni annak kérdését, hogy mi is a fotográfia. Erre a területre az elmúlt tíz évben erőteljesen rányomta bélyegét a digitális fényképezés, amely a hazai fotós berkekben már jó 15 évvel ezelőtt komoly vitákat generált. Nagy kérdés ugyanis, hogy mindez mennyiben fotográfia, és mennyiben valami egészen más. Főképp, hogy azóta a technika még tovább fejlődött, úgy az eszközök, mint a kommunikációs rendszerek terén.

– **A határvonalakat ma mennyire lehet meghúzni?**

– Azok nagyjából ugyanott vannak, mint korábban, alapvetően ma is két nagy univerzum van: az alkalmazott és a művészeti fotóhasználat. Maga a fotóművészet már történelmi korszak: lezárult, és például Brassai vagy André Kertész munkásságával körülírható. A fotóművészet használata ma már a képzőművészet területén értelmezhető. Míg azonban a művészeti gondolkodásmód maga speciális módján alkalmazza és analizálja a képeket, addig az alkalmazott fotográfiai műfajok más módon használják azokat. Utóbbinak eleme az amatőr fotográfia is, amely ma nagyon erőteljesen jelenik meg például a közösségi oldalakon. Egyszerűen azért, mert ma már mindenki képes arra, hogy telefonjával felvételeket készítsen, majd ugyanazzal a multifunkcionális eszközzel meg is ossza azokat. Ez viszont már egy teljesen más világ.



– **A Photoshopnak milyen szerepe van az új irányzatokban?**

– A képszerkesztő program első verziója 1989-ben került piacra. W. J. T. Mitchell (ausztrál író, építész, városrendezési szakember) ekkorra teszi a posztfotografikus korszak kezdetét. Ez így is van, de csak akkor, ha a dolgot a technikai oldal felől közelítjük meg. Ugyanakkor nem a technikai kérdések a lényegesek, mert az analóg és digitális kép létmódjában különül el – az információt tehát filozófiai és matematikai értelemben kezelik másképp. Nekem a hagyományos fotóval kapcsolatban nincsenek nosztalgikus érzéseim, hiszen pályafutásomat nem is fotósként, hanem festőként kezdtem. Tehát nem emiatt foglalkozom a hagyományos fotográfiai technikákkal, hanem azért, mert azokkal tisztábban lehet kifejezni azokat a kérdéseket, amelyek a fotográfia mediális természetére vonatkoznak.

– **Az új vizuális művészeti ágak közül melyiket tudná kiemelni?**

– Visszakérdeznék: mit nevezünk újnak? Van egyáltalán ilyen? Már maga a fotográfia is több mint 170 éves, szellemi gyökerei pedig még régebbiek – az idővel egyedül az eszközrendszerei változtak. Meghatározóan új dolog a játékfilmen kívül nem jelent meg, egyedül talán a komputer generálta képekről, a CGI-ről beszélhetünk külön. Ugyanakkor az még gyerekcipőben jár, még nem találta meg a maga művészeti kifejezőmódját, noha az alkalmazott területeken annál sikeresebb.

– **A műfajok mennyire keverednek? Mi tartozik a mixed media fogalomkörébe?**

– Ez esetben egy olyan képzőművészeti fogalomról van szó, amelynél nincsenek tiszta határok, emiatt pedig a műfajt nem tudjuk pontosan megnevezni. Magát a kifejezést bármire használhatjuk, bár én inkább azt szeretem, ha helyett azt írjuk le, hogy az adott alkotás milyen anyagokból áll. Ha fotóról vagy videóról van szó, akkor ez már bonyolultabb, de törekedni kell az érthetőségre.

– **Ma már mindenki fényképez és formálja a képeit, a legújabb eszközöket gyakorlatilag bárki elérheti. Ez mennyire megy a művészet rovására?**

– Szerintem semennyire, mert a közhelyektől való elrugaszkodás nem technológia vagy pénz kérdése, hanem a szellemi hozzáállásé, a háttértudásé és a képzettségé. Tehát hiába használják amatőrök százmilliói a képmegosztó portálokat, az nem tekinthető művészetnek – mindennek inkább társadalomtudományi, szociológiai és egyéb vonatkozásai vannak, kevésbé művészetiek. Másrészt kérdés, hogy a digitális adatokból mennyi marad fenn, a képek milliárdjaiból mit tesznek el és dolgoznak fel a nagy archívumok. Persze az tény, hogy ez a fajta szociális viselkedés és mintázatkövetés, illetve az általa generált tömeges tevékenység rettenetesen erodáló is lehet. Bizonyos vizuális vagy szellemi formák nagy sebességgel inflálódhatnak. A gond tulajdonképpen az, hogy ilyenkor már az apparátus használja az embereket, nem pedig azok az apparátust. Ebből kitörni, mindezt tudatosan használni pedig nagyon nehéz, erre csak egy egészen szűk réteg képes. Ehhez pedig akarat, tehetség és képzettség is kell. ♦

# HOSSZÚ IDEIG SZERETNÉNK ÉLNI,

DE AZ ÉLETÜNK  
MÁSODIK FELÉT  
NEM TUDJUK SZERETNI.

Az előregedő társadalmak sajátos lelkivilágát tükrözi ez az ellenmondás, amelynek kialakulásában nem kis része van a médiának. A hírekben, szórakoztató műsorokban, életmód-magazinokban az időskorúak ábrázolása a tartalom 10 százaléka alatt marad. És még ez a kevés ábrázolás is negatív: betegnek, védtelennek, kiszolgáltatottnak, szegénynek mutatja az időseket. A generációk közötti akadályok leépítésének, a várhatóan legtöbbünkre váró időskor iránti bizalomnak a megértés, a nyitottsággal és kommunikációval megvalósuló kapcsolatteremtés lehet az útja. Ezen az úton kell a médiának is elindulnia.

Dr. Aczél Petra kommunikációkutató, egyetemi tanár (Budapesti Corvinus Egyetem)

A **Média a Családért Alapítvány** meghirdeti a **Média a Nemzedékekért-díjat**. A Családbarát médiáért-díjhoz hasonlóan ez az elismerés is a média közvéleményformáló szerepére szeretné felhívni a figyelmet, és annak témájává tenni a társadalom számára fontos ügyeket, ezúttal a nemzedékek közötti együttműködést.

Az **Emberi Erőforrások Minisztériumának** javaslatára és támogatásával 2016-ban a díj témája az idősebb generáció. Az idei díj létrehozója és támogatója nem csupán a nemzedékek családon belüli együttműködésének fontosságát szeretné hangsúlyozni, hanem az idősek kisközösségeiben, a munka világában, a társadalomban betöltött pótolhatatlan szerepére is szeretné felhívni a figyelmet.

A 2016-ban megjelent, illetve elhangzott országos terjesztésű print és online írásokból, rádiós és televíziós műsorokból 12 médiamegjelenés kerül majd a zsűri elé – ezekből 2017. januárban választják ki a **Média a Nemzedékekért-díj** 2016 elnyerőjét. Az elismeréssel járó pénzösszeg 250 000 Ft, amelyet a cikk, illetve műsor írója vagy szerkesztője nyer el.

Várjuk a jelöléseket az [info@mediaacsaladert.hu](mailto:info@mediaacsaladert.hu)-ra!



A VÁRKERT BAZÁRBAN

Szeptember 1. – november 30.

KULTURÁLIS ÖRÖKSÉG NAPJAI | SZALAY – SOKOL – PICASSO |  
CAFE BUDAPEST | MERCEDES-BENZ FASHION WEEK  
CENTRAL EUROPE | NEMZETI TÁNCSZÍNHÁZ ELŐADÁSAI |  
VILÁGSAKKFESZTIVÁL | ART MOMENTS | KÉPMÁS-ESTEK |  
VÁRKERTMOZI | A SISSI LEGENDA – HOSSZÚLÉPÉS SÉTA |  
MŰVÉSZETI FILMKLUB | MILÁNÓI SCALA OPERAVETÍTÉSEK

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



# SEBÉSZ A KURUZSLÓK KÖZÖTT

## Az ókorból a modern orvostudományba

**Ambroise Paré** igazi orvos volt a sarlatánok korában. Az 1500-as évek közepén, Franciaországban gyakorlatilag létrehozta a modern sebészetet. Olyan alapelveket és módszereket köszönhetünk neki, amelyeket a mai napig használnak az orvostudományban.

- ◆ A 16. században már a legromantikusabb középkorrajongók sem találnak sok csodálnivalót. Ebben a korban a háború semmiben nem hasonlított a kamaszok álmaiban szereplő lovagi küzdelmekre. A lőfegyverek egyre hatékonyabbak és pusztítóbbak lettek, a háborúk egyre szakszerűbbek, a sebesülések egyre súlyosabbak. Ugyanakkor az orvostudomány nem sokat tudott segíteni a sérülteken; ami azt illeti, általában többet ártott, mint használt. Érzéstelenítésről, fertőtlenítésről nem sok szó esett. Az orvosok státusza és megítélése is egészen más volt, mint ma. A legtöbben *Arisztotelész* kétezer éves doktrínái alapján már a jelenségek fizikai vizsgálatára sem voltak hajlandók. Mint mondták, a nagy ókori bölcs iránymutatása szerint elég csak gondolkodni, és vak bizalommal alkalmazni a megkérdőjelezhetetlen eljárásokat. A harctéri sebeket általában forró olajjal, esetleg tüzes vassal égették ki. Azoknak, akiket végleg menthetetlennek ítélték, sokszor egyszerűen elvágta a torkát. Mint mondták, így legalább megkímélik őket a fölösleges szenvedéstől. Ebben a közegben kezdett el Ambroise Paré seborvosként dolgozni különböző franciaországi harctereken. A saját szemével nézte végig, hogy a seb kiégetése ugyan csökkenti a vérzést, de ugyanakkor csak súlyosbítja a fertőzést. Amikor egy különösen pusztító csatában elfogyott a sebekre öntendő olaj, Paré kénytelen volt kitalálni valamit. Jobb híján felelevenített egy ókori római módszert: tojásfehérjéből, rózsaoaljból és terpentinnél kenőcsöt készített, majd azt kent a sebekre. Amikor másnap reggel meglátogatta a sérülteket, megdöbbenve látta, hogy még mindig sokan életben vannak. Ő még nem tudhatta, hogy a terpentin fertőtlenítő hatása miatt kaptak néhányan még egy esélyt az életre. Ettől kezdve tudatosan, tudományos igénnyel fejlesztette az ismereteit. Kísérletei során egyértelművé vált, hogy a hagyományos eljárások többsége nem működik, így aztán újakat dolgozott ki. A vérzés elállítására feltalálta például a mai érfogó csipeszek őseit, amit varjúcsőrnek nevezett. Ezzel elérte, hogy az elkerülhetetlen amputálásokba kevesebben haljanak bele, mint addig.

Kép - Profimedia - Red Dot



Ambroise Paré

Alaposan megelőzte a korát a nőgyógyászatban is: pontosította és leírta azt az eljárást, amelynek során meg tudta fordítani a farfekvéses magzatokat még a szülés kezdeti szakaszában. Tulajdonképpen ő találta fel a törvényszéki orvostant is: részletes leírásokat adott a különböző erőszakos halálmek belső szervekre gyakorolt hatásáról. Valószínűleg a világtörténelemben először ő alkalmazta ezt a tudást a bíróságon történő tanúskodás segítésére. Munkamódszere alapvető változást jelentett az addigi babonás, tekintélyelvű orvoslásban. Tapasztalatait – legtöbb kollégájával ellentétben – a való világban, a harctér lőporfüstjében, valódi sérülések borzalmi között szerezte, és alkalmazta azokat a gyógyításban. Kifejezetten ellenezte az áltudományos, misztikus szemfényvesztést, híressé vált például az úgynevezett bezoárköves kísérlete, amellyel a kuruzslás ostobaságát bizonyította be. A 16. században elterjedt volt az a nézet, hogy a mérgezéseket valamiféle titokzatos úton gyógyítja a bezoárkő, ez a kérődző állatok gyomrában, emészthetetlen anyagokból kialakuló képződmény. Egy tolvajlásért halálra ítélt rab azt kérte, hogy akasztás helyett inkább mérgezzék meg, majd kezeljék bezoárkövel, és ha életben marad, engedjék szabadon. Paré támogatta ezt az ötletet, majd szemtanúként jelenlétében figyelte és dokumentálta az eseményt. Amikor

a megmérgezett tolvaj borzalmas kínok között meghalt, nehezen lehetett tovább azt állítani, hogy a varázslat működik. Ambroise Paré hosszú élete alatt annyi királyt kiszolgált, hogy végigkísérhette a Valois-ház kihalását. Először *II. Henrik* fogadta szolgálatába mint királyi sebészorvost, de ironikus módon éppen őt nem tudta megmenteni. 1559-ben egy lovagi tornán ugyanis ellenfele kopjája eltörött, és a király sisakrostélyán keresztül a szemébe fúródott. Paré minden erőfeszítése ellenére Henrik meghalt. Később maga is majdnem erőszakos halált halt az 1572-es Szent Bertalan-éj eszelős mézárása közben. Mivel elterjedt róla, hogy hugenotta, azaz a francia protestantizmus híve, ő is könnyedén a Szajnába dobált áldozatok közé kerülhetett volna. Állítólag a király, *IX. Károly* maga bújtatta el egy ruhásszekrényben, hogy megmentse. Károly egyike volt *II. Henrik* három fiának, akiket Paré gyógyított: előtte *II. Ferencet*, utána *III. Henriket* is ő kezelte. Hosszú, termékeny élet után, 1590-ben, nyolcvanévesen halt meg. Tapasztalatait, összegyűjtött tudását rendszeresen lejegyezte, és az élete során többször, több kötetben ki is adatta. Más nyelvekre is lefordították, ma is tanulságos olvasmány. A 21. században, amikor csúcstechnológiával edzett olimpikek hátán országvilág láthatja a köpölyözés nyomait, érdemes elgondolkozni egy 450 évvel ezelőtti praktizáló seborvos józanságán. ◆



SZÖVEG –  
LACKFI JÁNOS

SOROZAT –  
FRISS FORGÁCSOK

# SIKER ÉS TEHETSÉGTELENSÉG

♦ A siker, mint Szabó Lőrinc írja, semmire nem garancia, még a tehetségtelelségre sem. A Nobel-díj pompás figyelemfelkeltő, reflektorfénybe von írókat, akik addig is sokat tettek le az asztalra, talán csendben, csinnadrattától mentesen. Amikor *Mario Vargas Llosá*t kitüntették ezzel a díjjal, mondták egyetemi diákjaim: na, addig tanította nekünk őt a tanár úr, míg meg nem kapta! Ekkora befolyásom azért nincsen... És persze madarat lehetett volna fogatni velem, mikor Alice Munro, ez a nagyon nem trendi, nagyon elmélyült szerző is kapott egyet, miután az egyetemen őt is rongyosra tanítottam. A Nobelnek köszönhetem Mo Yent, Orhan Pamukot, Hertha Müllert, enélkül alighanem később figyelek fel rájuk. És nagyon szeretem Murakami Harukit, aki még nem kapta meg.

.....

Rengeteg interjút adtam már, de máig elvigyorodom a leghülyébb kérdések egyikén, amit valaha is feltettek nekem. Egy édes kis veszprémi újságírólány, aki teljesen tájékozatlan volt, viszont nagyon érdeklődő (a fordítottja rosszabb, az ásítózó profi), egy gyerekeknek tartott rendhagyó irodalomóra után hosszan kérdezgetett, majd a végén összecsapta a kezét, s mint akin villám cikáz át, nekem szegezte a fenomenális kérdést: Teee, ééé saaz még nem jutott eszedbe, hogy felnőtteknek is írj? Nyilvánvaló, hogy a Wikipédiát sem igen olvasta el a rettentő nagy interjúra készüléskor. Lehetett volna persze duzzogni ezen, felkapni a vizet, fölényeskedni, sértegetni, előkelő hallgatásba

burkolózni, ám az ilyesmit mindig is méltatlannak tartottam. Hiszen kit büntetek vele, és miért? A nézőt-olvasót, akinek a cső túlvégén fogalma sincs róla, a kérdező mennyire áll feladata magaslatán, s a helyzetből csak annyit vesz le, hogy valakik egymással kommunikálnak, ahelyett, hogy felé fordulnának. Úgyhogy a tőlem telhető legszűzesebb mosollyal belekezdtem akkor Veszprémben a litániába: tudod, az úgy volt, hogy én a felnőttirodalom felől jövök, őt verseskötetem jelent meg, mire eszembe jutott gyerekeknek írni, és így tovább...

.....

Kétféle átlagos napom van. Vagy robogok az országon át, hogy könyvtárakban, sulikban, múvházakban, borospincékben, színházakban, mozitermekben szerepeljek. Ilyenkor azért fejben fogalmazgatok jövőd szövegeket. Vagy pedig ülök a gépem előtt, és melózom, mint a bányában a fiúk (valóban pincehelyiségben áll íróasztalom, könyváram). Sokat dolgozom tehát otthon, és nagy alkati szerencsém, hogy a gyerekek sose zavartak. Volt, hogy hatan éltünk negyvennyolc négyzetméteren, és a kicsik állandóan keresztülszaladoztak a munkaterepemen, de nem zökkentem ki. Épp ellenkezőleg: sokszor inkább beszűrődtek a játékaik, a gyerekszajak, és nyomot is hagytak jó néhány könyvön. Döbbenet olvastam egy zenei magazin kollégáimmal készített körinterjút, akik közül sokan zenét is képtelenek hallgatni, ha dolgoznak. Na, itt vagy megszoktak vagy megszöktek volna. ♦

hirdetés

szentistvanradio.hu

# OPERA

MAGYAR ÁLLAMI OPERAHÁZ  
HUNGARIAN STATE OPERA

Kodály Zoltán

# Székely fonó

Életrajzok magyar nyelven, magyar és angol felirattal

Rendező ▶ **Michał Znaniecki**  
Koreográfus ▶ **Juhász Zsolt**  
Karigazgató ▶ **Strausz Kálmán**  
Díszlettervező ▶ **Luigi Scoglio**

Jelmeztervező ▶ **Magdalena Dabrowska**  
Animáció- és világítástervező ▶ **Bogumił Palewicz**  
Dramaturg ▶ **Kenesei Judit**  
Karmester ▶ **Kocsár Balázs**

Közreműködnek a Duna Művészegyüttes táncosai.  
Az első részben Pál István Szalonna és Bandájának táncháza hangolja a magyar népi dallamokra a közönséget.

Bemutató ▶ 2016. október 1., Operaház | További előadások ▶ 2016. október 2., 6., 7., 8., 9., 11., 12.

Partner ▶



www.opera.hu | www.facebook.com/Operahaz



SZÖVEG –  
LACKFI JÁNOS

SOROZAT –  
ÜZENETE ÉRKEZETT

## MIÉRT?

◆ Angyal zuhan a mélybe, odalenn összetöri magát a sziklákon. Miért? Miért nem jó odafönn, ragyogásban, békességben, tisztaságban? Miért kell mindig megszegni a szót, a szerződést, a szövetséget? Miért okozunk fájdalmat kényszeresen azoknak, akiknek józan fejjel mérlegelve csak csupa jót szeretnénk? Unalomból? Belefáradunk a tökéletességbe, muszáj földhöz teremteni a kínai vázát? Nyughatatlanságból? Valamit mindig kell csinálni, nehogy bepunnyadjunk? Idegességből, fáradtságból? Egyszerűen rossz passzban vagyunk ahhoz, hogy helyesen cselekedjünk? Kalandvágyból? Tudjuk, mi a legfőbb jó, mégis rettegünk, hogy más, kisebb, izgibb jókat közben kihagyunk? Léhaságból? Hiszen úgyse tudja meg soha senki, miért is ne férne még bele ennyi? Lehet, hogy a rossz lélektana elemezhetetlen? Vagy éppen vég nélkül elemezhető? *„Nem rossz az!”,* mondja Findley, aki Burns klasszikus dalának dévaj parasztszereplője. Netán csak úgy belecusszanunk a rosszba, amely látszatra akár jönnek is tűnhet? Mert olyan nehéz hatalommal szembeszegülni? *„Az edzőm volt, hogy mondhattam volna neki nemet?”* Vagy mert olyan nehéz a hatalom csábításának ellenállni? *„Az edzőm volt, és azok után, ami köztünk történt, én lettem a kedvenc...”* Vagy mert olyan nehéz a hatalommal nem visszaélni? *„Az edzője voltam, megtehettem, és ő is akarta... Vagy nem akarta, de én akartam, és az edzője voltam, nahát...”* A szegénység visz bűnbe vagy a gazdagság? *„Kifizetem, és elfelejtjük az egészet!”* *„Egyszerűen más út nem volt, éhen haltam volna!”*

A szlovák költő verse felkerült egy internetes oldalra, ahol az egyik kommentelő alaposan felkapta a vizet. *„Hát ez marha jó vers, te ribanc, miféle anya vagy? Lapáttal ütnélek, míg mozogsz, a kert végében ásnám el az illet!”* Megmosolyogtató a naivitás, amellyel a versből szóló hang és a cím fölött olvasható név közé egyenlőségjel tétetik. Nagykorú DA polgártárs azt nyilatkozta, hogy az emberélet útjának felén egy nagy, sötétlő erdőbe jutott. AE budapesti lakos szeretné, ha szeretnék. JA magyar állampolgár költőnek vallotta magát, mit érdekelné őt a költészet maga! Azért a költészet mint közlés, nem tart ilyen szoros rokonságot a politikai nyilatkozattal.

A másik érdekesség, hogy a helyeslés, amelyet az egyszerű olvasó kihallani vél a szövegből, sehol sem érhető tetten. A költő ábrázol, nem magyaráz, hideg, fürkésző figyelemmel, remegő tudományossággal veszi szemügyre a tényt. Egy angyal hamarosan aláhull, összetöri magát. Ez a bűn gravitációja. Vagy a hiba természete. Így jár az ember, aki hajszáhidakon közlekedik ég és föld között. Meghoz egy döntést, és zuhan. A bukás előtti utolsó, torokszorító pillanatban látjuk, amikor már minden megtörtént, pedig semmi sem történt még.



## IKERTÜKÖR

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

## Elena Hidvéghy-Yung Hűtlen nő

Minden itt van, egy karnyújtásnyira:

**boldogan pancsolnak szép, tiszta gyerekeim,  
férjem, mint mindig estefelé, locsolja a kertet –  
rám mosolyognak,  
s egyikük sem sejtí, hogy éppen most  
írom neked a levelet:**

**Megadom magam – péntek délután háromkor  
a tiéd leszek, kölcsönlakásban  
és kölcsönlélekkel.**

»»» Németh Zoltán fordítása

Kép – Profimedia – Red Dot

SZÖVEG –  
SZABÓ T. ANNA



## KALAND

Lehet-e bűn, ami jó? Igen, sőt. Amióta az első emberpár megízlelte a csábítóan ízletes tiltott gyümölcsöt, aztán szegényében eltakarta ártatlan meztelenségét, tudjuk, hogy a bűntudat fáj, nem a bűn maga. Az emberi értelem azóta megkülönbözteti a jót és a rosszat, és rögtönítélő bíróságként a tett után helyben kivégzi a kétes élményt, hogy csak a gyász maradjon a helyén, a bűnös ember gyásza. Nekem, romantikus naivságomban, hosszú évekbe telt megérteni, hogy mi vezet a legtöbb embert, amikor tiltott gyönyörököt, bűnös élvezeteket keres: nem a mohóság testi sóvárgása vagy a lelki boldogság igénye, hanem egész egyszerűen a hiúságot legyezgető, adrenalinfröccsel kecsgetető, gyermeki kalandvágy. A szerelem mint az unalom ellenszere: a sürgető bizsergés, hogy történjen már valami, hogy legyen valami kiszámíthatatlan és félelmetes is a kimérten szabályos mindennapokban. Akinek nem elég a házastársak veszekedésekkel-kibékülésekkel felpezsdített, vadsággal és konfliktusokkal fűszerezett, de még így is keretek közé kényszerülő, fájdalmas felelősséggel súlyosított sorsa, azok könnyű kalandokra, extrém és extra izgalmakra vágyanak.

Na és persze, roppant ritkán, de jöhet az igazi szerelem is. A nagy, mitológiai, életeket eldöntő érzelem, ami elől nincs menekülés, amitől szélfúttá pernyévé válik minden korábbi tűz. Amikor jó és rossz között nincsen többé határ. Jöhet perc, amikor az ember nem ura magának, amikor az élete múlik a döntésen, mégsem ő dönt igazából, nem külön az esze, a szíve, a lelke, hanem az egész lény, vagy még inkább a lényét irányító elemi vonzás. Ez nem a kígyó ravasz és civilizált csábítása, ez egy még sokkal ősibb és durvább erő, ami nem semmibe veszi, hanem magába olvasztja az embert. Ennek már semmi köze a kalandhoz: ez kataklizma. Vagy katarzis.

Vajon erről van-e szó ebben a kulturált, visszafogottan pontos versszövegben? Ebben a csendes, napsütötte kisvárosi idillben, ahol mindenki mosolyog, és mégis valami háttorzongató jelenlét érződik, ahol a frissen öntözött kert hűvös növényzagába vad és forró, állati pára keveredik, pusztán azáltal, hogy elhangzik a „megadom magam” és a „tied leszek” reszelős suttogása? Miféle mennyország várhat a kényelmes paradicsomkerten túl egy idegen kölcsönlakásban? Miért akar valaki kilépni nemcsak az életéből és a testéből, de a lelkéből is? Éppen azért erős vers ez, mert megőrzi a titkát. Felvillant valamit, ami lehet csak pusztán „kölcsönlelkes” kaland, de lehet egy családi katasztrófának is a kezdete – a szöveg mégsem bocsátkozik elemzésekbe vagy jóslásokba. Az érzelmek hosszas ecsetelése, a körülményekre való hivatkozás és a hasonló magyarázkodások untatnák az olvasót. Az izgalom éppen a titokban rejlik – frusztrált kíváncsiságunkban be akarunk lesni abba a kölcsönlakásba, és ezzel magunk is ugyanabba az adrenalincsapdába szédülünk, mint a vers beszélője. A bűnbeesés megtörtént. ◆





# A VÍZÖZÖN

A világ pusztulásának máig legnagyobb hatású ősmintája a vízözön elbeszélése a Teremtés könyvében. Nemcsak a történet egésze, minden egyes mozzanata is, Noé bárkája, az Ararát-hegy, a csőrében olajágot hozó galamb olyan szimbólum, amely a Bibliát nem olvasó emberek előtt is ismerős.

- ◆ A mozgalmas 19. században és a vérzivataros 20. században szinte minden nagy költőnkénél feltűnik az özönvíz motívuma, kezdve *Vörösmarty*, *Petőfi* és *Arany János* nagy triászától *Babits*on, *Ady*n keresztül *Tóth Árpád*ig, *Illyés*ig, *Kányádi Sándor*ig és tovább. Az irodalmi feldolgozások egyik különlegessége, hogy hasonló lelki mechanizmus működik bennük, mint a hajdani sugalmazott szerzőben. A Biblia Noé történetében egy vagy több hatalmas, ám mégis csak lokális áradást vetít ki és ábrázol globális vízkatasztrófaként, most pedig a kései utódok is így tesznek, egy-egy jelentős, ám helyi szintű csapást élnek meg világméretű kataklizmaként. *Vörösmarty* számára a magyarság 1849-es sorstragédiájával maga a világegyetem omlott össze. *Petőfi* a *Tisza* című versben az alföldi árvizet látja hasonlóképpen, amikor *a gátat zúgva-bölgve áttörő* Tisza az egész világot fenyegeti elnyeléssel. *Arany* a *Keveházában* egyetlen helyi csatát ábrázol, ám a glóbuszt vízözönnel elárasztó vér- és könnyözön képével vezeti be azt. *Illyés* *Gyulánál* a magyar falut mossa el vízözön. *Noé bárkája felé* című versében erdélyi költőnk, *Kányádi Sándor* a bibliai ósátyától szép magyar nyelvünk kimentését várná az idegen, ellenséges nyelvi közeg áradatából. Ebben a hosszan folytatható sorban kiemelt hely illeti meg *Vörösmarty Vén cigányát*. Amikor irodalmunk legnagyobb kérdezője az 1848-as forradalom leverését követő fél évtizedes bémult hallgatás után 1854-ben végre megszólalt, népünk tragédiáját egyetemes katasztrófává stilizálta, amelyben a magyarság leverésével *a vak csillag*, az egész *nyomoru föld* tett újabb lépést a szakadék felé.



Monika Cronshagen: Noé Bárkája. Hamburg, Altoaner Múzeum

A vers univerzális jellegét emelik az emberiség közös kultúrkincséből vett képek. Itt van *Ádám*, *Káin*, de a görög mítosz örök lázadója, *Prométheusz* is, a költő az ő kínjaihoz méri nemzete szenvedéseit. A magyar irodalom egyik leghatalmasabb versének teljes szerkezete az özönvíz-motívumra épül. *A pusztító viharról*, *a zengő zivatarról*, *a jégesőről* a végén kiderül, hogy maga az özönvíz pusztított bennük, és örvényében *odalett az emberek vetése*: nemcsak a magyarság, hanem az egyetemes emberiség reménye.

Ám *Vörösmarty* valósággal az örület határáig jutó kétségbeesése közepette is képes bizni. A legmélyebb pontról emelkedik fel a legmagasabbra. Hiszi, hogy *lesz még egyszer ünnep a világon*, de tudja, az már nem földi, hatalmi, emberi megoldás eredménye lesz. *Majd ha elfárad a vész haragja*, meg a viszály, akkor jön el az ünnep. Akkor a szív *megtelik az öröm borával*: e hangsúlyosan bibliai kifejezés nem hagy kétséget, hogy ez a vigalom nem mai világunk örült fesztiváljainak egyike lesz, hanem az új ég és új föld igazi ünnepe. ◆

ÖSSZEÁLLÍTOTTA –  
BAKA ILDIKÓ, FODOR KRISZTINA

SOROZAT –  
KIMENŐ

# OKTÓBERI KIMENŐ

## A BÁNYA; SZERELEM – EGYFELVONÁSOS OPERÁK

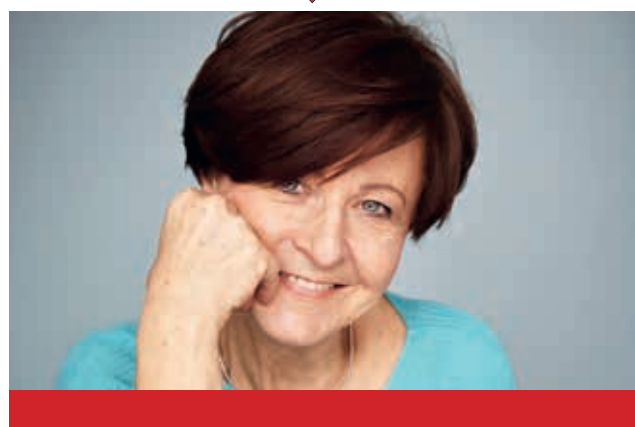
Az 1956-os forradalom 60. évfordulójának alkalmából két különleges mű kerül színre egy estén az Operaház színpadán. Az egyik Rautavaara kortárs finn komponista kiemelkedő alkotása, A bánya, amelyet az 1956-os magyarországi események inspiráltak, és a bányáomlás következtében a föld alatt rekedt munkások történetén keresztül mesél a diktatúra ellen lázadó közösségről. A finn zenemű mellett egy új magyar opera ünnepi ősbemutatójára kerül sor: az Opera Déry Tibor–Makk Károly–Bacsó Péter Szerelem című filmjének adaptálására kiírt pályázatának nyertes művére.

*Magyar Állami Operaház, 2016. október 21.*

## CSALÁD ÉS KARRIER?

A Három Királyfi, Három Királynő Mozgalom 2012-ben indította el „Család és karrier?” elnevezésű előadás-sorozatát. Azóta minden év tavaszán és őszén megszervezik az eseményt, amelyen neves előadók beszélnek párkapcsolati, párválasztási témákról, illetve a gyermekvállalás és karrierépítés összeegyeztethetőségének kérdéséről. Októberben Purebl György Párválasztás és elköteleződés a XXI. században: avagy mi történne ma Rómeóval és Júliával? címmel tart előadást, majd Bagdy Emőke beszél a párválasztásban és párkapcsolatban jellemző veszélyzónákról és rejtett törésvonalokról.

*Semmelweis Egyetem, 2016. október 17.*



# ÚJPALOTAI KÉPMÁS-ESTEK MEGHÍVÓ

HELYSZÍN:  
**BOLDG SALKAHÁZI SÁRA  
PLÉBÁNIA KÖZÖSSÉGI TERME**  
(BP. XV. KER. PATTOGÓS U. 1.)

## ÖNÁLLÓSÁG, FELNÖTTÉ VÁLÁS

Vendég:

## BOCSKOR BÍBORKA

ÉNEKESNŐ,  
A MAGASHEGYI UNDERGROUND FRONTEMBERE

Időpont:

2016.  
**10.29.**  
SZOMBAT

18 ÓRA



A RENDEZVÉNYEN VALÓ RÉSZVÉTEL INGYENES,  
DE HELYSZÍNI REGISZTRÁCIÓHOZ KÖTÖTT.

TOVÁBBI INFORMÁCIÓ:  
+ 36 1 365 1414  
SZERKESZTOSEG@KEPMAS.HU

[WWW.KEPMAS.HU](http://WWW.KEPMAS.HU)

RENDEZŐ:



KÖZREMŰKÖDŐ:



TÁMOGATÓ:



## ŐSZI ÜNNEPEK SÜMEGEN!

**Remek programok, sztárfellépők (Sasvári Sándor & Szabó Ádám),  
történelmi lovasjátékok és középkori lakomák  
várják Vendégeinket az őszi szünet és ünnepek alatt! Izgalmas animációs  
és kézműves programok a gyerekeknek, wellness, pihenés és történelmi  
kalandozás a család minden tagjának!**

**Foglaljon még ma, előfoglalási kedvezményekkel!**

**Őszi szünet már 16 900 Ft/fő/éjtől!  
Október 23. ünnepi hétvége Sasvári Sándorral már 19 950 Ft/fő/éjtől  
Halloween Party Szabó Ádámmal már 16 650 Ft/fő/éjtől!**

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



SZÖVEG –  
KEMENES TAMÁS

SOROZAT –  
OLVASÓSAROK



## A SZÓLÁS VADSÁGA

A 2001. szeptember 11-én történt sokkoló terrortámadás a „válságirodalom” új fejezetét nyitotta meg; rendkívül fontos és értékes viták bontakozhattak ki ezekben az időkben. Úgy tűnt, még az addig kvázi-szakrumentumként tisztelt polkorrektség is veszíthet végre valamit vonzerejéből a tapasztalat előnyére...



◆ Oriana Fallaci (a legendás író és publicista, az első olasz haditudósítónő) mégsem úszhatta meg ezt az időszakot atrocitások nélkül. Világszerte több millió példányban elkelt híres-hírhedt könyve, „A harag és a büszkeség” – a 9/11 eseményeihez kapcsolódó úgynevezett „Harag-trilógia” első darabja – rövid időn belül óriási felháborodást váltott ki olaszországi muszlim körökben; „Az értelem ereje” című írása nyomán pedig még bíróság elé is rángatták „az iszlám hit rágalmazásáért”. (Mellesleg a Fallacit perelő muszlim vezető korábban az író „kiiktatására” buzdította eszmetársait.) Fallaci „harag-könyveiben” klasszikus értelemben vett érvelést alig találunk, ezt a funkciót – népszerűségével, tekintélyével – a szerző maga tölti be; így kötete inkább egyfajta „nyomásként” vagy erős és ismerős „hangként” érzékelhető. Netán pörölycsapásként:

„Minél nyitottabb és demokratikusabb egy társadalom, annál inkább ki van téve a terrorizmusnak. Minél nyitottabb egy nemzet, annál nagyobb a kockázata a tömegmészárlásoknak...”  
Fallaci (főként) intuíciókra, naplószerű rögtönzésekre épülő, európai viszonylatban(!) nyíltan iszlámmellenes írásai – jóllehet mélységüket tekintve nem érnek fel Rorty, Chomsky vagy épp Huntington hozzászólásaihoz – lendületüket és nemes elfogultságukat tekintve szinte egyedülállóak, és így ma is fontosak. Nem éjjeliszekrényre való könyvek, de elolvasnunk feltétlenül érdemes mindkettőt. ◆

Oriana Fallaci: A harag és a büszkeség,  
Művelt Nép Kiadó, 2016.

Oriana Fallaci: Az értelem ereje,  
Művelt Nép Kiadó, 2016.

## HOGYAN ÉRVELÜNK A BOLDOGSÁG ELLEN?

A „Médiabefolyásolás – Az új kislexikon” a médián keresztül érkező hatások és következményeik tudatosítását – vagy legalább a „tudatos fogyasztást” – kívánja elősegíteni. Csakhogy ez ma, a web 2.0 korában egészen radikálisan mást jelent, mint azelőtt.

◆ Ami biztos: a kötetet alkotó pár száz fogalmat a szerzők egyedülállóan jó érzékkel válogatták össze; már az első szórakozott lapozgatáskor megkísérthet minket az érzés, hogy ezúttal – lexikonság ide vagy oda – többféle olvasási stratégia közül is választhatunk. Sőt, első blikkre még az a képtelenség is felmerülhet bennünk, hogy a szöveg akár posztposztmodern (online-) létünk széttörözött és hiányos „regényének” is tekinthető. Történet sejlík fel benne, az biztos; nem nagyon találunk itt olyan szócikket, amelynek ne volna legalább sejtelmes és finom „mondanivalója” a többi számára, és olyat sem, amelyek ne ingerelne a továbbolvasásra. (Tudtuk, hogy 2001 óta minden második ember egyedül tévézik? És hogy az iskoláskor alatti gyerekek nem tudnak különbséget tenni reklámok és egyéb tévés műfajok között?) De vajon akarunk-e bármit is tudatosítani azzal a médiával kapcsolatban, amelynek nemcsak fogyasztói, hanem előállítói is vagyunk – és amely így minden egyes kattintásért

cserébe egyszerre áraszt el bennünket a totális szórakozás és a totális hódítás boldogságával? Tudjuk-e, akarjuk-e tudatosítani így, kétszeresen boldogan, hogy a social network maholnap nettó köldöknézéssé válik; hogy az emotikon könyörtelen infantilizmusa átszabja arcunkat, gesztusainkat (vajon ki mosolyog még, amikor mosolyog – vagyis amikor elküld egy smiley-t?); hogy a hashtag révén megszületett globális és folytonos csevegésünneperifériáján betörve olyan sötét entitások is szót kérnek (és kapnak) tőlünk, mint az Iszlám Állam? Lehet-e érvelni(!) az iPhone-képernyő csillogó tökéletességével szemben? Fel lehet-e világosítani azt az embert, aki immár nem egyszerűen tudatlan, hanem – boldog? ◆

Antal Zsolt–Gazsó Tibor–Kubinyi Tamás–Pelle Veronika:  
Médiabefolyásolás – Az új kislexikon, Századvég Kiadó, 2016.



## KÉPMÁS-ESTEK PÉNZBŐL ÉRTÉK

# MEGHÍVÓ

HELYSZÍN:  
**VÁRKERT BAZÁR**  
1013 BUDAPEST, YBL MIKLÓS TÉR 6.

Az est vendége:

**BARITZ LAURA NŐVÉR**  
**Pénz és kereszténység**

Szakértő vendég: **Palotai Dániel**,  
a Magyar Nemzeti Bank ügyvezető igazgatója,  
vezető közgazdásza

Időpont:

2016.  
**10.20.**  
CSÜTÖRTÖK

19 ÓRA

A RENDEZVÉNY INGYENES, DE ELŐZETES VAGY  
HELYSZÍNI REGISZTRÁCIÓHOZ KÖTÖTT.

HELYÉNEK BIZTOSÍTÁSA ÉRDEKÉBEN JAVASOLJUK  
AZ ELŐZETES REGISZTRÁCIÓT OKTÓBER 17-IG:  
[KEPMAS.HU/KEPMAS-EST](http://KEPMAS.HU/KEPMAS-EST),  
[SZERKESZTOSEG@KEPMAS-EST](mailto:SZERKESZTOSEG@KEPMAS-EST),  
06 1 365 14 14

RENDEZŐ:



KÖZREMŰKÖDŐ:



TÁMOGATÓ:



## OLVASSA A KÉPMÁS DIGITÁLIS VÁLTOZATÁT!

Nem kell tárolni, virtuális könyvespolcán bármikor elérí



Ajándékba  
is vásárolható



Kiadványát  
több eszközön  
is elérheti



Pár kattintással  
azonnal olvasható,  
előfizethető

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



SZÖVEG –  
MIRTSE ÁRON

SOROZAT –  
VADÁLLATOK KÖZELRŐL

# MOST MUTASD MEG!

Napjainkban a vizuális információszerzés a korábbinál is nagyobb jelentőségre tett szert: táblák, piktogramok, egyezményes jelek tömegével kerülünk szembe, amelyek szavakat, mondatokat helyettesítenek, információt adnak át, és ennek megfelelő válaszokat, cselekvéseket váltanak ki belőlünk. Vajon hogy van ez az állatvilágban? Képesek-e az állatok feldolgozni a képi információt? Lehet-e számukra többletjelentése egy kézmozdulatnak, ábrának, szimbólumnak?

- ◆ Mivel az állatok nagyon különbözők, természetesen nem lehet egyetlen mondatban választ adni a kérdésre. Az egyértelmű, hogy a képi információ megszerzéséhez és értelmezéséhez jól kell látni, vagyis azok az állatok, amelyeknek nincs jól fejlett szeme, számításba sem jöhetnek. Első megközelítésben azt gondolhatnánk, hogy a másik feltétel a bonyolult, tekervényes, magasabbrendű agy – ez azonban meglepő módon már nem ennyire egyértelmű. Akár gerinctelen állatok is képesek lehetnek rá, ha az életükben fontos szerep jut a látás alapján való tájékozódásnak.

## JELZŐZÁSZLÓK A DZSUNGELBEN

Vizuális jelzéseket számtalan állat használ. Ezek általában a fajtársak közötti kapcsolattartást szolgálják, és gyakran hordoznak valamilyen többletüzenetet, amely leggyakrabban a párválasztással vagy a területvédelemmel van kapcsolatban. A dél-amerikai őserdő apró, fán élő gyíkjai, az anoliszok színezetüket változtatva beleolvadnak a környezetükbe, így rejtőzködve a ragadozók elől, ám ha megpillantják lehetséges partnerüket vagy vetélytársukat, jelzőzászlóként felvillantják élénk színű toroklebernyegüket. Fajok közötti kommunikációt is szolgálhat a képi üzenet: a pávaszemes lepkék például a szárnyukon látható hatalmas, hamis szempárral igyekeznek megtéveszteni a rájuk vadászó ragadozót, azt az érzést keltve benne, mintha egy nagyobb állat figyelné őt. A vizuális üzenet tehát célba ér, és értelmezésre is talál, ezek azonban öröklött viselkedésformák, amelyeket genetikailag kódolt inger vált ki, ebben az állat intelligenciájának, egyéni akaratának, döntésének semmi szerepe nincs.

## ARCOK ÉS DARAZSAK

2005-ben egy ausztrál kutató, *Adrian Dyer* elképesztő felfedezéssel hozta lázba a tudományos világot: bebizonyította, hogy a méhek képesek felismerni és megkülönböztetni az emberi arcokat. Ezt jutalmazásos kísérletekkel igazolták, amelyek során a rovarok csak az egyik arcnál találtak cukoroldatot. A méhek hamar megtanulták, hogy melyik arc jelenti a táplálékot. Ez persze nem azt jelenti, hogy a szorgos rovarok tudják, hogy az egyes arcok különböző személyeket jelentenek: sokan úgy vélik, a méhek inkább különös virágoknak látják az emberi arcokat. A lényeg azonban nem ez, hanem az, hogy ezek az állatok a maguk parányi agyával képesek arra, hogy egy bizonyos vizuális jelet valami olyasmivel társítsanak, aminek egyébként a világon semmi köze nincs hozzá. Tovább bonyolítja a dolgot, hogy pár évvel később kiderült: egyes darazsak egymás arcát is képesek felismerni, ami arra utal, hogy az arcfelismerésnek mégiscsak szerepe van ezeknek az izeltlábúaknak a társas életében.

A TŰSKÉS PIKÓ NEVŰ  
HALACSKA HÍMJE NEK  
HASA A PÁRZÁSI  
IDŐSZAKBAN  
VÖRÖS SZÍNT ŐLT,  
ÉS EZ VALÓSÁGOS  
HADÜZENETKÉNT HAT  
A MÁSIK HÍMRE: HA  
MEGPILLANTJA EZT  
A VÖRÖS FOLTOT (AKÁR  
EGY HALRA CSEPPET  
SEM EMLÉKEZTETŐ  
TÁRGY ALSÓ FELÉRE  
FESTVE), AZONNAL  
TÁMADÓ ÁLLÁSBA  
HELYEZKEDIK.



## PAPAGÁJ PROFESSZOR

Kiváló vizuális képességek jellemzik a madarakat is. Minden idők legintelligensebb madarának *Alexet* tartják – azt a szürke papagájt, aki több amerikai egyetemen, többek között a híres Harvardon is tanult, *dr. Irene Pepperberg* keze alatt. Ez a madár képes volt különbséget tenni a különböző formájú, színű, méretű és anyagú tárgyak között, és emberi szóval válaszolni az ezzel kapcsolatban feltett kérdésekre. Oktatója azzal is kísérletezett, hogy megtanítsa őt „olvasni”, vagyis felismerni az azonosságot a kimondott és a leírt angol szavak között. Kétféle szavakig sikerült eljutniuk ezzel, ám a kísérlet Alex 2007-ben bekövetkezett halála miatt nem folytatódhatott. A madár teljesítménye figyelemre méltó volt, ám nem szabad elhallgatni a tényt, hogy azóta sem sikerült másik papagájt találni, amely hasonló dolgokra lett volna képes, így nem állíthatjuk, hogy a papagájokra általánosságban jellemző ez az adottság.

## ÉTLAPOT A FÓKÁNAK!

A kutyanevelésben is használhatunk vizuális eszközöket: a vezényszavakhoz kézjelek társíthatók, amelyeket a kutya bizonyos cselekedetekkel kapcsol össze. Négylábú barátunk megérti az irányt mutató kézmozdulatot is, ami igen kevés állatról mondható el. Delfinek képesek különböző ábrák felismerésére, a New York-i Niagara Akvárium állattrénerének pedig sikerült megtanítaniuk egy hét éves nőstény kaliforniai oroszlánfókát arra, hogy tizenkétféle rajzolt szimbólumot különböző táplálékfeleségekkel azonosítsa, és ennek segítségével szó szerint kifaggatták az állatot arról, hogy melyik fajta élelmet részesíti előnyben. Megtudták, hogy a fókák az étlapjukon szereplő halak, tintahalak közül a magasabb tápanyag- és alacsonyabb nedvességtartalmúakat választják legszívesebben, és a kedvencük a hering.

A DARAZSAK KÖZÜL AZ ARCFELISMERÉS KÉPESSÉGE AZOKRA A FAJOKRA JELLEMZŐ, AMELYEK TÖBBKIRÁLYNÓS TÁRSADALOMBAN ÉLNEK. AZ EGYKIRÁLYNÓS FAJOK EBBEN SOKKAL GYENGÉBBEN TELJESÍTENEK.

Ez önmagában is nagyon érdekes és értékes információ, de talán még ennél is nagyobb jelentőségű az a felismerés, hogy a fókák is képesek elvont jeleket értelmezni.

## A BANÁN JELE NEM SÁRGA

Bizonyára nem meglepő, hogy emberszabásúakon is végeznek olyan kísérleteket, amelyeknek alapja a vizuális jelek értelmezése. *Washoe* volt a neve az első csimpánznak, aki megtanulta használni az amerikai siketnémák jelbeszédét, később pedig az amerikai Yerkes Főemléskutató Központban kifejlesztettek egy számítógépes nyelvet, kimondottan emberszabásúak számára. Az egyes szavakat a billentyűzeten szimbólumok, úgynevezett lexigramok helyettesítik, amelyeknek megérintésével az állatok közölhetik gondolataikat a kutatókkal. A szimbólumok képi megjelenése nem feltétlenül utal a tartalmára, tehát a banán jele például nem banán alakú, és még csak nem is sárga. Lana volt az első csimpánz, aki elsajátította a yerkish-nek nevezett kommunikációs rendszer használatát, mondatokat állított össze, és új szóösszetételeket alkotott, bebizonyítva, hogy nem az ember az egyetlen élőlény, amely képes az elvont képi jelek megértésére. ◆

Kép - Profimedia - Red Dot





SZÖVEG –  
PÁCZAI TAMÁS

SOROZAT –  
TERMÉSZETKÖZELBEN

# SZELFIMESTER

A természetfotósok mágikus laborjából időről-időre előkerülnek olyan fényképek is, amiken jellemzően egy állat kíváncsian bámul a fényképezőgép objektívjébe, álmosan sütkérezik a vaku fényében, vagy – *horribile dictu!* – megnyomja az exponológombot, látszólag elvéve ezzel a lessátorban szúnyogokkal táncoló fotós kenyerét. A jelenetek általában mosolyt csalnak a néző arcára, sokan pedig elgondolkodnak: „ezt mégis hogyan?”

◆ Az állatok fényképezése igazi technikai sport, amely rengeteg kreativitást igényel a fotográfusoktól. Egy jól elcsípett pillanatért néha olyan újításokat kísérleteznek ki, amelyekkel később a szabadalmi hivatalba is ellátogathatnak. A számítástechnika legmodernebb vívmányait használják, hiszen sok állat annyira érzékeny, hogy kellően közeli fénykép csak úgy készíthető, ha a fotós fizikailag távol van a helyszíntől. Ezt távirányítású gépekkel oldják meg, egyszerre akár több fényképezőgépet is használva. A kamerától akár több száz méterre várakozó fotós wifi kapcsolaton keresztül a laptopján vagy mobiltelefonján figyeli, hogy mikor kerül a kihelyezett gép látóterébe az állat. Hasonló módszerrel kezdett el dolgozni a torontói (Kanada) természetfotós, *Megan Lorenz* is, aki az üregi baglyokról (*Athene cunicularia*) akart videófelvételeket készíteni a floridai Cape Coral közelében. A kihelyezett akciókamerák a parányi baglyok érdeklődését is felkeltették, akik az ember fizikai

közelségének hiányában órákon át kíváncsian nézegették a furcsa, számukra minden bizonnyal „űrbéli” szerkezetet. Ezt Lorenz természetesen nem bánta, hiszen sokkal érdekesebb felvételekkel gazdagodott, mint ahogy azt korábban remélte. *„Órákon át csipegették és bökdösték az apró kamerát, de a legjobban az tetszett, hogy sokáig gyakorolták a fejbiccentést a lencse előtt”* – beszélt a fotós a különleges találkozóról az angol *Daily Mail*-nek. Hozzátette, hogy mindig is azok a fényképek voltak a kedvencei, amelyek rávilágítanak az ember és állat közötti különös kapcsolatra. ◆

#### Névjegy:

Megan Lorenz autodidakta módon tanult meg fényképezni kamaszkorában, napjainkban pedig a legnagyobb magazinok publikálják fényképeit. Egyik kedvenc témája az üregi baglyok életének dokumentálása, a parányi állatokról készített videóit is megtekinthetjük honlapján: [www.mlorenzphotography.com](http://www.mlorenzphotography.com).

Kép - Profimedia - Red Dot



**NE KOCKÁZTASSUK  
MAGYARORSZÁG JÖVŐJÉT!**

**SZAVAZZUNK  
NEMMEL!**

**OKTÓBER 2.**

Készült Magyarországi Kormányhivatalok közreműködésével

Az energia körbevesz

group

m

v

m

Közös energiánk. Közös sikerünk.

