

2AM FÉD KÉPNAS

2016
11

stílusos, bátor, elkötelezett

stílusos, bátor, elkötelezett

A SZÍV FOGVATÉKOSSÁGAI,
MINT AMILYEN A FÉLELEM,
JOBBAN MEGBÉNÍTANAK,
MINT A TESTI FOGVATÉKOSSÁG.

NICK VUJICIC



NICK VUJICIC

„PAPP SZABOLCSTÓL SOKAT KAPTAM
ÉS TANULTAM. BÜSZKE VAGYOK RÁ,
HOGY A BARÁTOM, ÉS ARRA, AMIT
CSINÁL. A NEM ADOM FEL KÁVÉZÓ,
AMIT FOGVATÉKOKKAL ÉLŐKKEL
MŰKÖDTETNEK, EGY GYÖNGYSZEM,
ÉS SZINTE EGYEDÜLÁLLÓ
A TÉRSÉGBEN.”

nka

Nemzeti Kulturális Alap

550 FT ÉVES ELŐFIZETŐKNEK: 425 FT



AJÁNDÉKOZZON KÉPMÁST KARÁCSONYRA, MOST AKCIÓS ELŐFIZETÉSSEL!



FIZESSEN ELŐ EGY ISMERŐSÉNEK KARÁCSONYRA
TELJES ÁRON – A SAJÁT PÉLDÁNYÁT 50%-OS
KEDVEZMÉNNYEL KAPJA!*

*Az árkedvezmény akció csak új előfizetések esetében érvényes.

ÉVES ELŐFIZETÉS

1+1



5100 FT

-50% → 2550 FT

MEGRENDelt PÉLDÁNY

TÖRÉKENY
ÉRTÉKEINK



EGY-EGY SZERENCÉS ELŐFIZETŐNK WELLNESSPIHENÉST NYER.



KOLPING HOTEL**
SPA & FALMILY RESORT**

Családi pihenés a Kolping Hotelban
Alsópáhokon (két felnőtt és két
gyermek – 3 nap, 2 éjszaka, félpanzió)

www.kolping.hotel.hu



HOTEL KAPITÁNY**SUPERIOR
WELLNESS ÉS KONFERENCIA**

Pihenés a Hotel Kapitányban két fő
részére (3 nap, 2 éjszaka, félpanzió)

www.hotelkapitany.hu



WWW.KEPMAS.HU

AZ AKCIÓ A 2016. OKTÓBER 26-TÓL 2017. JANUÁR 15-IG BANKSZÁMLÁNKRA
BEÉRKEZETT VAGY KÉSZPÉNZBEN KIEGYENLÍTETT NYOMTATOTT VAGY VEGYES
(NYOMTATOTT ÉS DIGITÁLIS EGYÜTT) KÉPMÁS ELŐFIZETÉSEKRE ÉRVÉNYES.
A nyerteseket értesítjük és a nevüket 2017. február 1-jén honlapunkon közöljük.

További információ az elofizetes@kepmas.hu címen vagy
a +36 1 3651414 telefonszámon.



SZÁM KATI • BEKÖSZÖNTŐ

KŐLEVES

A kedvenc mesém. Mert valójában mindannyiunknak
megvan a maga kavicsa vagy szikladarabja, amellyel
nekifog minden hónapban, héten vagy napon.

A miénk 15 éve csiszolódik, vannak rajta fényben szikrázó,
lepattant élek és simára polírozott görbületek. Minden
lapindítón beledobjuk a fazékba, hogy aztán a szerzők,
fotósok, grafikusok, tördelők összeadják a testet adó
fontos hozzávalókat és az illatot, ízt, színt adó nemes
fűszereket. Azok tudnak hozzátenni valami különlegeset
a magukéból, akik hisznek benne, hogy a kő létezik. És
bár kézbe még senki nem fogta, ahogy szerkesztőként
hónapról hónapra főzni kezdünk vele, érezzük, hogyan lesz
egyre karakteresebb íze magának a kőnek is attól a sokféle
zamattól, amelyben megmártóztott.

A marketingben, azt hiszem, ezt hívják brandnek. A mi
Képmás-kövünk októberben is alámerült, hogy novemberre
is összegyűjtse a hozzávalókat, és mi főztük, kevertük,
izlelgettük, díszítettük, tálaltuk. Jó étvágyat hozzá!

NICK VUJICIC
A CÍMLAPFOTÓZÁSON



További képek a honlapon: kepmas.hu

Képek: Páczai Tamás





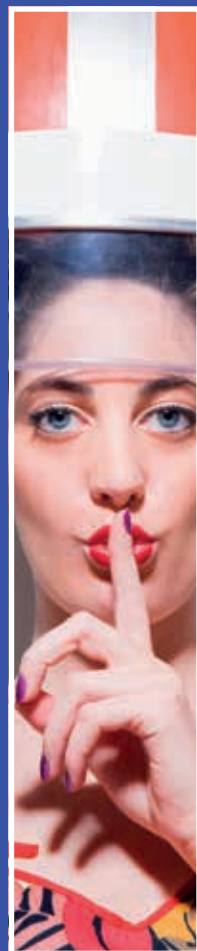
JELENLÉT
22



TÜKÖR
56



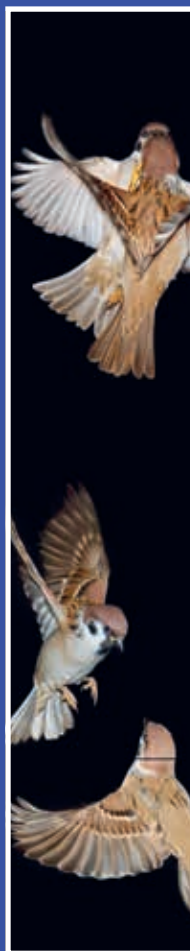
TANDEM
40



HÁZITREND
66



KIMENŐ
78



IMPRESSZUM

Képmás családmagazin • Kiadja a Képmás 2002 Kft.
A szerkesztőség címe: 1012 Budapest, Logodi u. 44./d alagsor 1. (Bugát lépcső felől)
Tel./fax: 06/1/365-1414, 06/1/365-1415 • E-mail: web@kepmas.hu • www.kepmas.hu •
Bankszámlaszám: 10700347-26317904-51100005
Főszerkesztő: Szám Kati, szam.katalin@kepmas.hu • Képszerkesztő: Páczai Tamás paczai.tamas@kepmas.hu • Külső munkatársak: Aczél Petra, Bognár Mária, Bogos Zsuzsanna, Dér Katalin, Fábán Tibor, Gábos Katalin, Gósi Lilla, Gyombolai-Kocsis Fruzsina, Gyombolai Zsolt, Horváth Pál, Kemenes Tamás, Lackfi János, Mártonffy András, Mirtse Áron, Németh Zsófia, Póta Réka, Szabó Emese, Szabó T. Anna, Szőnyi Lídia, Szűcs Édua, Tahin Ráhel, Tolnai Nóra, Ungváry Zsolt • Olvasószerkesztő: Kőlnai Livia • Korrektúra: Trans-Ken Bt. • Címlapfotó: Emmer László • Hátsó borítókép: Páczai Tamás • Kapcsolattartás, honlap: Baka Ildikó, baka.ildiko@kepmas.hu • Értékesítés: Tóth-Fazekas Andrea, tothfazekas.andi@kepmas.hu • Rendezvények, sajtókapcsolat, kommunikáció: 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. Tördelőszerkesztő: 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, Nádas utca 8. – Felelős vezető: Lakatos Viktor • ISSN 1586-4235
Lapunkat rendszeresen szemlézi Magyarország legnagyobb médiafigyelője, az OBSERVER MÉDIAFIGYELŐ Kft.
Következő számunk 2016. december 1-jén jelenik meg. A Képmás magazin kiadását támogatja: Nemzeti Kulturális Alap, Emberi Erőforrások Minisztériuma, Család-, Ifjúság- és Népességpolitikai 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".



„Az életem ajándék”
Interjú Nick Vujicic-csal
KÉPMÁS

6

Csendes, váratlan ölelés
Irgalom, könyörület, szeretet
Űkapám migráns volt
LÉTKÉRDÉS

12

Mentés másként
Nem Adom Fel

18

Időgép fotópapírból
VILÁG-KÉP

22

Megelőzhető a félrelépés?
KETTESBEN

24

Haza
Szavakkal és nélkülük
CSALÁDI KÖRBE

26

Családi otthonteremtési kedvezmény
CSALÁDI KISOKOS

28

Csábító hiányszakma

30

Iskolai zaklatás, bántás
HÁRMAS KÖTÉS

32

MÉDIA A CSALÁDÉRT

38

A szavakon túl

40

Hol a boldogság kulcsa?
EGY TÖRTÉNET, SOK KÉRDÉS

44

Aczél Petra:
KÖZVILÁGÍTÁS

48

Jó estét ősz, jó estét, szerelőm!
NŐI SZAKASZ

50

Apósom a kezével gondolkodik
FÉRFI SZAKASZ

51

Szabadság, szerelem...
A teljesítménytúrázás
BEMELEGÍTÉS

52

Kamorka
Az Északi-tenger hangjai
SIKK

54

Vissza a természetbe
RIPORT

56

Mennyit ér az újszülött vére?
GYEREKRENDELŐ

58

Kádár Annamária:
Lilla és a tündérbogyó
OLVASÓSAROK

60

Mire jó egy régi szakácskönyv?
VÉGY EGY RÉGI RECEPTE!

62

Otthonunk étkei:
borjúpörkölt galuskával és almás rétes
A SÉF AJÁNLATA

64

ZÖLD MOZAIK

66

Reggeltől estig balett

68

Mibe került a női választójog?
KÉTKEDŐK, KÉRDEZŐK, KERESŐK

72

Üzlet-e az irodalom?
PÉNZBŐL ÉRTEK

74

Lackfi János:
FRISS FORGÁCSOK

77

Ikertükör Lackfi Jánossal
és Szabó T. Annával
ÜZENETE ÉRKEZETT!

78

Utolsó vacsora
BIBLIA ÉS IRODALOM

80

OLVASÓSAROK

82

NOVEMBERI KIMENŐ

84

Jutalomjáték
FILMAJÁNLÓ

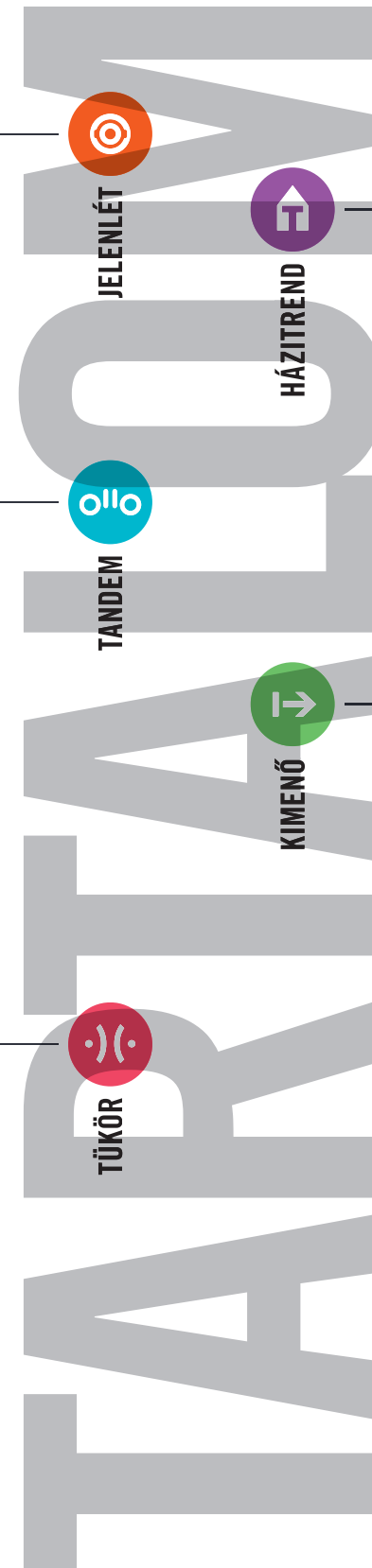
88

Jótett helyébe...
VADÁLLATOK KÖZELRŐL

94

„A vadon lelke”
TERMÉSZETKÖZELBEN

96





SZÖVEG –
PÓTA RÉKA

SOROZAT –
KÉPMÁS

„AZ ÉLETEM AJÁNDÉK”

Interjú Nick Vujcic-csal

Három év után másodszor is ellátogatott Magyarországra **Nick Vujcic**, a szerb származású ausztrál előadó és tréner, akinek fő célkitűzése, hogy a sebezhető, gátlásokkal küzdő és sokszor elkeseredett fiataloknak saját példájával és hitével reményt és életcélt nyújtson. A Nem Adom Fel Alapítvány szervezésében érkezett prédikátor egyszerre érzékenyít azokra, akik mások, mint mi, és tanít meg a lelki önvédelemre.

◆ **– Tele vagy energiával, miközben rengeteget utazol. Honnan meríted az erődöt, és hogy töltődsz újra, amikor elfáradsz?**

– Nagyon fontos, hogy az ember tudjon egyensúlyt tartani a dolgok között, hogy tisztában legyünk azzal, mennyit is dolgozunk, mennyit bírunk, és amikor kell, le tudjunk lassulni. Persze lelassulni nem olyan könnyű. Az utóbbi időben rengeteget utaztam, száguldottam, mint egy gyorsvonalat, de próbálok egyre inkább új utakat találni, alternatív csatornákat, amiken keresztül eljut az üzenetem még több emberhez, úgy, hogy közben ne kelljen ennyire sokat utaznom. Ahhoz, hogy az ember tudja, mikor kell fékezni, tudatában kell lennie a saját testi, szellemi és lelki erejének, teherbírásának. Az újratöltődéshez nagyon fontos, hogy minőségi időt szakítsak a családomra, és olykor magamra is, hogy alkalmat találjak az egyedüllétre, amikor senki sincs körülöttem. Természetesen a hit a legnagyobb erőforrásom, annak a tudata, hogy Istennel együtt járom az utamat. Ebben segít az ima, a Biblia olvasása, és valamilyen egyéb olvasmány, mindig olvasok valamit.

◆ **– Hogyan találtál rá a hitedre?**

– Gyerekkoromban volt körülbelül nyolc év, amikor – erős kifejezés, tudom, de – gyűlöltem Istent. Őt hibáztattam minden fájdalomért. Tízévesen el akartam magamtól dobni az életem. Hogy engedheti meg egy szerető Isten, hogy ilyen tragédia történjen? És ha én kéretem és lábakért imádkozom egyfolytában, hol marad a csoda? Tudni akartam, vajon Isten tudja-e, mit csinál, hiszen a Biblia azt mondja, Istennek mindenkivel terve van. A mennyország gondolata is csodálattal töltött el: nincs halál, nincs fájdalom, nincs háború, semmilyen rossz dolog – én hinni akartam mindebben. Hinni akartam mindazokban a dolgokban, amiket Jézus mondott. Tudtam, hogy bűnös vagyok, tudtam, hogy a pozitív hozzáállás nem elég. De nem tudtam, hogy a reményem igazi-e, mert az csak akkor derül ki, ha próbára teszed. A remény következtében történő átalakulás ugyanis igazi gyógyulást hoz. ➤

Szóval, amikor gyerek voltam, nem gondoltam, hogy valaha is boldog lehetek, azt gondoltam, mindenkinek több adatott, mint nekem. Kerestem, mi lehet Isten terve velem. Körülbelül tizenöt éves voltam, amikor elolvastam János evangéliumának kilencedik fejezetét. Egy olyan emberről szól, aki vaknak született, de senki nem tudta, hogy miért. „Pont mint én” – gondoltam. Jézus tervet adott a kezébe? Nem. Sarat rakott a szemére, és a vak látni kezdett. Ekkor jöttem rá, hogy nem a tervre van szükségem, hanem arra, hogy hinni tudjak a létezésében. Ha Isten egy vakot tud használni, engem is tud használni, és ha engem tud használni, bárkit tud használni. Minden a szívről szól, nem a karokról vagy lábokról. A szív fogyatékoságai, mint amilyen a félelem, jobban megbénítanak, mint a testi fogyatékoság. Minden egyes ember célt keres az életben. Én megtaláltam az enyémet a hitben.

– Milyen az istenképed?

– Ő az én mennyei Atyám. Sokan azt mondják, „Nick, a te erőd, kitartásod, motiváltságod, intellektusod...” Nem akarok szerényebbnek tűnni, mint amilyen vagyok, de ezeknek nem sok köze van hozzám. Isten szolgálja vagyok, eszköz a kezében, az életem ajándék, amiben megadatik, hogy másoknak is reményt nyújthassak. Isten nem csupán egy elvont fogalom a számomra, nem egy vallási identitás, hanem élő kapcsolatot.

– Azt mondtad, a félelem megbénítja a lelket. Neked vannak félelmeid? Mihez kezdesz velük?

– Azt hiszem, én nem bujkálok a félelmeim elől, hanem szembenézek velük. Mostanában pedig már túl elfoglalt vagyok ahhoz, hogy a félelmeimmel foglalkozzam: amikor éppen nem utazom, örülök, hogy a családommal lehetek. Lassítok, nem akarok lemaradni a legfontosabb évekről a gyerekeim életében. Nem, azt hiszem, nincsenek nagy félelmeim. Hullámvölgyek, fentek és lentek persze az én életemben is előfordulnak. Van, hogy bőven árad rád az eső, van, hogy átfordul viharba, és van olyan is, hogy úgy érzed, sivatag vesz körül. De mindennap imádkozom, minden vasárnap templomba megyek, tudom, hogy sokan imádkoznak értem, és szeretek a Szentírás szavain meditálni. Aktív kapcsolatom van Istennel. Ő az, akivel együtt járom az utamat. Ezért általában hálás tudok lenni, hálás, hogy még fiatal vagyok, hogy ez csak a kezdet, és hogy annyi minden áll még előttem.

– Vajon más ember lennél lábakkal és kezekkel? Akkor is motivációs előadásokat tartanál?

– Nem valószínű. Igazából, nem tudom, ki lennék. Ugyanazoktól a szülőktől származnék persze, mégsem hiszem, hogy az lennék, aki most vagyok. Biztosan nem volnék ennyire bátor, és a hitem sem volna ilyen erős. Azt hiszem, az életemmel járó nehézségek tettek igazán azzá, aki vagyok.

– Mikor értetted meg mégis, hogy mi Isten terve veled, hogy másokat kell megszólítanod?

– Még iskolás voltam, tizenhét éves, amikor az iskolai karbantartó, vagyis az az ember, aki a vécéket is pucolja, azt mondta nekem: „Fiam, belőled szónok lesz.” Én meg erre azt válaszoltam, hogy „Maga megőrült”. Három hónapig unszolt, hogy menjek el abba a Biblia-körbe, ahová néhány iskolatársam is járt, és meséljek az életemről. Végül ráálltam, és azt vettem észre, hogy könnyek szöknek a többiek szemébe, hogy hatással van rájuk, amit mondok. Onnan hívtak máshová, aztán megint máshová, tizenkilenc évesen pedig már háromszáz diáknak tartottam előadást. Ezután odajött hozzám egy lány, és sírva megköszönte az előadást, és hogy azt mondtam, „úgy szép, ahogy van”, és „szeretem”, mert neki ezt még nem mondta soha senki. Akkor értettem meg, hogy ez a hivatásom, és elhatároztam, hogy minél több embert próbálok majd megszólítani.

– Mi van a kiábrándult, cél- és reménynélküli emberekkel? Találkozol ilyenekkel?

– Nagyon sokan vannak, akik nem hisznek abban, hogy Isten velük van, hogy Isten jó, és hogy a mennyország létezik. Nem tudok meggyőzni mindenkit, csak azt tudom elmondani, hogy velem mit tett a hitem. Senkit sem lehet erőszakkal meggyőzni, hogy higgyen Istenben, de az biztos, hogy hit nélkül a világ nem túl reményteli hely.

– Miért kamaszokat szólítasz meg elsősorban?

– Ha összehasonlítasz egy tizenéves embert egy negyvenévesssel, tapasztalod, hogy a negyvenévesnek már saját, kiforrott elképzelései vannak. Szűrőkön át szemléli a világot, ami befolyásolja az életfilozófiáját, és hogy mit von le a különböző tapasztalataiból. Egy tinédzser viszont még keresi az identitását, az értékrendjét, az életcélját, bennük még sok minden képlékeny. Nem kell még olyan komoly és az életüket alapjaiban befolyásoló döntéseket hozniuk, amelyek meghatározzák, hogy kik is ők valójában, és hogyan tekintenek másokra, az életre, a kihívásokra. Én azt szeretném megértetni velük, hogy a boldogság elérhető. Nagyon sokan közülük depressziósak, nagyon sok már megpróbált valahogy véget vetni az életének. Én csak megosztom velük a saját történetemet, azt, hogy én is követtem el öngyilkossági kísérletet, és képzeljék el, mi lett volna, ha sikerül, ha elhiszem, hogy tényleg nincs remény. Ez csak egy történet, viszont már ebbe bekapaszkodhatnak, mert példát nyújt arra, hogy egy törött szív nemcsak hogy meggyógyult, de ma már képes másoknak is reményt adni.

– Mik azok a legfontosabb dolgok, amiket a saját gyerekeidnek is meg szeretnél majd tanítani?

– Az első és legfontosabb a hála, hogy képesek legyenek hálásak lenni azért, amijük van. Nem fognak mindent azonnal megkapni, ezért szeretném, ha megtanulnák értékelni



Kép - Páczai Tamás



A fotók Nick Vujcic budapesti, első előadásán készültek, a Tüskecsarnokban.



Képek - Páczai Tamás

“ HA A GYEREKEIMNEK VIGASZRA VAN SZÜKSÉGÜK, ŐK KAROLNAK
ÁT ENGEM, MERT TUDJÁK, HOGY ÉN ÍGY ÖLELEK. ”

a dolgokat. Második lépésként, amikor már elég érettek rá, elviszem őket olyan helyekre, ahol náluk sokkal nehezebb körülmények között élőkkel találkozhatnak, és olyanokkal, akik mások, mint ők. El fogom vinni őket egy hajléktalan-otthonba és kórházban kezelt rákos gyerekek közé, hogy megértsék, mennyire szerencsések, mennyi mindenük van. Harmadik lépésként pedig, ha elmennek a kórházba, tegyenek is valamit, egy jó dolgot, segítsenek valakinek, hogy értelmet nyerjen az egész. Mindezeket pedig természetesen a hiten keresztül szeretném átadni és megtanítani. Most még kicsik, egyikük három és fél, a kisebbik egyéves, de szeretném, ha tizenhárom éves korukig magántanulók lehetnének, és otthon kapnák majd meg tőlünk a megfelelő felkészítést. Ennek a világnak az értékrendje és alapelvei egyre inkább károsodnak. Nagyon sok a bizonytalanság a nyugati oktatási rendszerben, és a gyerekek sok mindennek vannak kitéve. Én alapvetően nem féltém a fiaimat, mégis tisztában vagyok vele, hogy életük első tíz évében meghatározó, milyen attitűdöt, értékrendet sajátítanak el. Nem akarom őket elrejtteni a világ elől, nagy társasági életet fogunk élni, sok mindent ki fogunk próbálni, de mindezt családként tesszük majd. Életünk első éveiben még nagyon sebezhetőek és befolyásolhatóak vagyunk. Márpedig az iskolában, a különböző közoktatási intézményekben nagyon sok negatív hatás éri a gyerekeket. Azzal is tisztában vagyok, hogy hatvan százalékban az fogja befolyásolni a gyerekeim véleményét a dolgokról, hogy milyen barátai lesznek. Ezért akkor engedem majd, hogy függetlenebbé váljanak, amikor már képesek lesznek különbséget tenni jó és rossz között. Nem utolsósorban az otthoni magántanulás megadja majd

számunkra azt a rugalmasságot, hogy együtt utazhassunk szerte a világban. A gyerekkorból sok idő elvesztegetődik az iskolában. Én tartalommal akarom megtölteni ezt az időt.

– Gondolom, nemcsak szülőként, hanem a házasságodban is igyekszel hasonló tudatossággal élni...

– Igen, minden héten egyszer elmegyünk randizni a feleségemmel. Ilyenkor bébiszitter ügyel a gyerekekre, mi pedig kettesben kimozdulunk. De amikor otthon vagyunk is, igyekszünk naponta időt szakítani egymásra, beszélgetünk, ha nem is mindig tudunk hosszán. Összekovácsolnak minket azok a lelki élmények is, amikor látjuk, mennyi ember közeledik Istenhez. A feleségem egy álmodozóba szeretett bele annak idején, és én ma is nagyokat álmodom.

– Kitűnő verbális készségekkel rendelkezel, de a testbeszédben akadályokba ütközöl. Hogy tudod leküzdeni ezeket a kapcsolataidban, a családotban például?

– Amikor gyerek voltam, arra gondoltam, még ha találnék is párt magamnak, nem tudnám megfogni a kezét, és ha lenne is gyerekeim, nem tudnám megölelni. Mi értelme így az egészségnek? Életem egyik legnagyobb élménye, hogy amikor a gyerekeimnek vigaszra van szükségük, ők karolnak át engem, a nyakam köré fonják a karjaikat, mert tudják, hogy én így ölelek, és ettől meg is nyugszanak. A szeretet a legnagyobb kommunikációs csatornánk, és ezt érzik a gyerekek is. Helyzettől, személytől is függ, de az, hogy valakivel időt töltök, a szemébe nézek, megöleljük egymást: a szeretet nyelve. Amúgy egy ölelőgép vagyok, mindenkinek, aki az utamba kerül, meg kell ölelnie.

“ A SZÓ HATALMA ÓRIÁSI, PILLANATOK ALATT TÖNKREREHETÜNK
BÁRKIT, DE UGYANÍGY FEL IS ÉPÍTHETJÜK ŐT. ”

– Rengeteg nehézséggel kellett megküzdened már az életdben. Küzdesz valamivel a jelenben?

– Az édesapámnál tavaly rákot diagnosztizáltak, még-hozzá nagyon agresszív hasnyálmirigyrákot. Nyolc hetet jósoltak neki, de már egy év telt el azóta. Mivel én vagyok a családban a legidősebb gyermek, édesapám rám bízta, hogy elrendezzünk dolgokat. Segítettem rendet rakni a házban, megírni a végrendeletet, venni egy parcellát a temetőben... Ezek, talán furcsa kifejezés, de szürreális élményeknek tűntek, úgy éreztem magam, mint egy rossz álomban. Az édesapám hatvanegy éves, tudom, hogy van, aki nála is fiatalabb korú édesapát veszít el. Nyilván imádkozunk együtt, sírunk is együtt, próbáljuk elfogadni a helyzetet. A hit abban, hogy nem itt érnek véget a dolgok, sokat segít. De nehéz ezeken keresztül menni, nehéz látni, amikor sírva fakad, miközben mesét olvas az unokáinak, a fiaimnak.

– Mi a jelenlegi turnéd, a „Stand strong!” vagyis „Maradj erős!” fő üzenete? Hogyan tudnád röviden összefoglalni?

– Az erőszakoskodás, zsarnokoskodás, mások terrorizálása egy súlyos, világméretű járvány. Gondoljunk csak az emberkereskedelemre, a mélyszegénységben élőkre vagy azokra, akik nem kapnak megfelelő egészségügyi ellátást, pedig megoldható lenne, hiszen nem az erőforrások hiányoznak, hanem az aránytalanságok nagyok. Az álmodom az, hogy segítsék megértetni az emberekkel, hogy mindannyian egyenlők vagyunk, egyikünk sem fontosabb a másikinál, és szükségünk van egymásra.

A legnagyobb problémák a világon mindig azzal kezdődnek, hogy valaki úgy gondolja, ő fontosabb a másikinál. Ez a zsarnokoskodás. És ennek a gyökere otthon, a családban kezdődik, meg az iskolában. Azt gondolnánk, hogy normális dolog egy kicsit pletykálkodni, rólam is pletykálnak, én is pletykálok másokról, összeségünk a háta mögött, kicsit viccelődünk. Azt hisszük, ez nem is olyan ártalmas dolog. De én nagyon sok helyen beszéltem, és nagyon sok fiatallal találkoztam, felmérést is végeztem közöttük. Megdöbbentő számok születtek arról, hányan gondoltak már az öngyilkosságra, és hányan kísérelték meg. Ha én tudnám, hogy a saját iskolában van akár csak néhány olyan gyerek, aki éppen öngyilkosságon gondolkozik, biztos, hogy soha többé nem beszélnék ki senkit, nem vennék részt semmilyen pletykában vagy heccelésben. Több amerikai iskolából, ahol a diákok tömegesen hallgatták meg az erről szóló előadásomat, rövidebb az előadás után levelet kaptam a vezetőségtől, hogy az iskolai kultúra és a diákok viselkedése teljesen megváltozott, hogy nem bántják, zaklatják, csúfolják egymást. Volt olyan iskola, ahonnan négy hónap elteltével újabb levelet kaptam, hogy a diákok továbbra is szolidárisak egymással, és nyoma sincs egymás bántásának. A felnövekvő generációnak hatalmas eszköz van a kezében: a technika – még rá sem döbbent, mit jelent ez valójában. A szó hatalma óriási, pillanatok alatt tönkretehetünk bárkit, de ugyanígy fel is építhetjük őt. Az a célom, hogy minél több fiatalhoz eljuttassam az üzenetemet, és hogy rádöbentsen őket, milyen sokat tehetnek egymásért. ♦



CSÖNDES, VÁRATLAN ÖLELÉS

FÁBIÁN TIBOR

IRGALOM, KÖNYÖRÜLET, SZERETET

ÜKAPÁM MIGRÁNS VOLT

KÖLNEI LÍVIA

HORVÁTH PÁL

SZÖVEG –
FÁBIÁN TIBORILLUSZTRÁCIÓ –
BALASSA NIKOLETTASOROZAT –
LÉTKÉRDÉS

CSÖNDES, VÁRATLAN ÖLELÉS

Azt olvastam nemrég, hogy a félrenézés társadalmában élünk. Amelyben talán rég elfelejtettük, hogy hitünk, lelkünk, életünk állapotáról a magatartásunk árulkodik. Látványosan. Testestől-lelkestől.

- ◆ Mindannyiunknak megvannak a sok-sok kicsiny, megrázó, keserűséggel cipelt történetei arról, milyen irgalmatlan lény tud lenni az ember. Rólunk is beszélnek Ady sorai: „*Mikor elhagytak, / Mikor a lelkem roskadozva vittem...*”. Ilyenkor, mint a költőfejedelem, mi is csöndes, váratlan ölelésről álmodunk. Az irgalmasság megtapasztalásáról. Arról, hogy valaki a valóságban is megáll, odafordul, megszólít, meghallgat. Legalább egy kézmozdulattal, szeméi csillogásával, ajka mosolyával. Hogy kellünk valakinek, mert végső soron ettől lesz szép és tartalmas az élet, a sokszor embertelenné váló, arctalan és egyre inkább a félrenézést gyakorló mindennapokban. Persze rögtön megtaláljuk az önfelmentést is, hiszen olyan sok zilált élethelyzetünk van, amikor magunkba temetkezünk, és képtelenek vagyunk megállni valaki mellett. Ilyenkor önmagunk, szűkebb családjunk számára is kevésnek bizonyulunk. A sikersztorikat élénk terelő világban éppen az tud igazán hiteles lenni, aki azt is elmondja, hogy vannak olyan napjai is, amikor ólomlábakon jár, és sírni volna kedve. Sokunknak az irgalmasságról az a bizonyos szamaritánus jut eszünkbe, aki megáll az elesett mellett, és odahajol hozzá. Meg az, hogy ez mennyire nem kifizetődő, mert annyi gondba, idővesztésbe, problémahalmazba kerül irgalmasnak lenni. Ma, amikor sok érték nélküli képet és szót látunk és hallunk, amikor az emberi kommunikáció sokszor csak megkötöz, de nem feloldoz, talán éppen ezt kell újra megtanulnunk. Jó szóval segíteni. Egy mosollyal erősíteni. Feloldani a görcsöket. Olyan kevés ez, és mégis, éppen a magunk életéből kiindulva látjuk, hogy mennyire nehéz. Talán mert görcsös rugalmatlansággal éljük a mindennapokat. Feszült koncentrációval, mindig csak magunkra fókuszálva. Valaki arra biztatta hallgatóságát a minap: ha rendben vagy Istennel és önmagaddal, akkor rendezetté válhat a másik emberrel való kapcsolatod is. Ami nagy érték, kimondva-kimondatlanul mindannyian erre vágyunk. Ahhoz, hogy adni tudjak, kell a kiegyensúlyozottság, letisztultság az életemben. Hogy ne a folyton megkötöző, a reakciókat figyelő megfelelési kényszer befolyásolja irgalmasságomat, mert akkor ezzel tolongok el magamtól az odahajlást: ha nem áll meg a pap és a lévita, akkor miért éppen én?! A mindennapi jót könnyű megszokni, beépül az életünkbe, egy idő után észre sem vesszük, csak valami kellemes, nyugtató érzésként van jelen. Mert amíg adhatok, ez azt is jelenti, van miből adnom. Hogy vannak tartalékaim, erőforrásom. Van erőm mosollyal, szóval, simogatással erősíteni valakit. Hogy merek szamaritánusa lenni annak is, aki nincs túl vonzó állapotban, akinek élethelyzete a többséget egyenesen taszítja, távol tartja. Nem mindig az áll meg mellettünk, akitől elvárnánk. Az irgalmasság tele van meglepetéssel, csöndes, váratlan öleléssel. ◆



SZÖVEG –
HORVÁTH PÁL filozófus

SOROZAT –
LÉTKÉRDÉS

IRGALOM, KÖNYÖRÜLET, SZERETET

„A világban a megbocsátás a jele annak, hogy jelen van a bűnnél erősebb szeretet. Továbbá ez a megbocsátás a megbékélésnek is feltétele, márpedig nemcsak az ember és az Isten kapcsolatában, hanem az emberek egymás közötti viszonyaiban is.”
(II. János Pál)

♦ Három és fél évtizede, hogy II. János Pál pápa közreadta *Irgalomban gazdag Isten (Dives in misericordia)* kezdetű körlevelét, most pedig a katolikus egyház által meghirdetett Irgalom évében járunk. Ez utóbbi alkalom arra, hogy elgondolkozzunk, mit is jelent Isten irgalmassága, és miért korunk jele, hogy az egyház éppen erre hívja fel a figyelmünket, erre emlékezteti azt a világot, amely lassan belevész az Isten-felejtés homályába, ezért hétköznapi irgalmatlanságai közepette mit sem tud kezdeni ezzel a sokak szemében érzélgősnek tűnő, vagy éppen homályos, tisztázatlan tartalmú fogalommal.

Az isteni irgalom megtapasztalása mélyen átélt élménye volt már az Ószövetség népének is, az Egyház hagyománya pedig két évezrede tekinti a történelemben lépten-nyomon megtapasztalt irgalmasságot a felénk forduló, szerető és gondviselő Isten megmutatkozásának. Hitünk lényege, hogy tudjuk, hisszük: Isten maga a szeretet. Ennek a belőle kiáradó önzetlen szeretetnek mi, a saját képmására alkotott emberi teremtmények vagyunk a tárgyai: ez a felénk forduló, soha nem személyválogató szeretet hozzánk és nekünk szól, és viszontszeretetre hív bennünket. Ám Isten szeretete nem érzelem vagy hangulat, hanem cselekvés, amely a velünk, és csak velünk, emberekkel szembeni igazságosságában és irgalmában egyszerre ölt testet. Igazságosság és irgalom – látszólag két összeférhetetlen dolog. Az isteni igazságosság a bűn könyörtelen elvetését jelenti, az irgalmasság viszont nem más, mint a bűnétől szabadulni akaró, a bűnétől Isten által eloldott emberhez való odahajlás, a megbocsátás aktusa. Az irgalmas Isten nem elfelejti bűneinket, és nem osztogat nagyvonalúan akarataink és megbánásunk ellenére amnesztiát sem. Bűneinket nem teszi meg nem történtté, de nem hánytorgatja fel, hanem esélyt ad arra, hogy mi, emberek, megbánva vétkeinket, tiszta lappal kezdjük újra.

És éppen ebben van az egyszerre igazságos és irgalmas Isten titka:
az a mindent átjáró, feltétlen szeretet, amely nem azonosít minket
a bűneinkkel, gyengeségeinkkel, gyarlóságainkkal.



Hindu asszony rizst oszt koldusoknak a Kumh Mela zarándoklaton. Pakisztán, Allahabad, 2001.

Irgalmas szeretetével a bűnt elvetve a bűnöst felkarolja. Lehajol azokhoz, akik ezt nem érdemlik, akik elesettek, gyengék, bukottak, mert tudja, hogy a bűn igazságos ítéletet, a bűnös azonban irgalmat érdemel. Irgalmassága örök esélyt kínál az embernek arra, hogy éljen a neki minduntalan felkínált szeretettel. Isten irgalma állandó készség arra, hogy kegyelmi adományával halmozza el azt, aki érdemmel vagy érdemtelenül, de tiszta szívvel, bűnét letéve, szabadon kéri azt.

De ez a mindent felülmúló szeretet nemcsak irgalmas és igazságos, hanem könyörületes is, amikor nem vétkeink vagy érdemeink szerint, hanem a részvét szeretetével ad támaszt és vigasztalást életünk bajaiban. Ezzel arra tanít, hogy mi, emberek is így tegyünk egymással a szolidáris szeretet nevében. Ebből is kitűnik: az irgalom és a könyörület egyaránt a szeretetből fakad, de nem azonos egymással. Az irgalom Istennél, de az ember világában is a megbocsátás tette, ahogy Jézus példabeszédében az atya bánik tékozló, de hazatérő fiával. A könyörület vezérelve viszont az együttérzés, a részvét, az, ahogy a szamaritanus bánik a rablók által véresre vert sebesülttel.

Az irgalmasság és a könyörületeség nem egyedül Isten ügye, az embernek is törekednie kell a maga kis világában az irgalom és a könyörület cselekedeteire, hiszen ezek a felebaráti szeretet tettei. II. János Pál szavai szerint „az egyháznak és a világnak szüksége van az irgalomra, amelyben testet ölt a szeretet, amely erősebb a bűnnél és mindenfajta rossznál, amely az embert földi élete során

behálózza.” Korunkban ez különösen is sürgető, ha elfogadjuk Ferenc pápa diagnózisát, aki szerint „szomorú dolog látni, hogy kultúránkban milyen gyors ütemben halványul el a megbocsátás”. Másképpen, a profán világ szavaival: az emberek konfliktuskezelő képessége az, ami eltűnően van világunkból.

Nemcsak a megbocsátás, hanem a büntudat, a lelkiismeret is kiveszőben van. Viszonylagossá tesszük, mi a jó és a rossz, mi a bűn és mi az erény, a végeredmény pedig az, hogy egyre inkább irgalmatlan és szeretetlen a világ körülöttünk, amelyben kis és nagy dolgainkban, a politikában, a gazdaságban, de akár a szerelemben, a családban sem kérünk és nem is nyerünk bocsánatot. A megmaradt könyörületeség, a részvét gyakorlása is inkább csak nyűg és teher, az elesetteknek odavetett alamizsna, képmutató jótékonykodás. Pedig érdemes volna szembefordulnunk azzal a hitefogyott, csak az önzésre, a szerzésre, az élvezetek hajszolására és a mának élésre biztató világgal, amelyben egyre kevesebb hely jut a szeretetnek, az irgalomnak, a könyörületesnek. Legalább egy próbát megérne, hogy az égi irgalmasság földi másaként mi is próbáljunk a cselekvő szeretet nevében viszonyulni egymáshoz: nem ítélünk, és nem mérlegelünk, hanem tesszük azt, amit a könyörületeség kínál és megenged. Aki igazságosan és irgalmasan tud szeretni, aki könyörületesen fordul a többiek felé, az a maga emberségét és szabadságát építi, és híven szolgálja itt és most embertársai érdekét, Isten tervét és akaratát. ♦





SZÖVEG –
KÓLNEI LÍVIA

SOROZAT –
LÉTKÉRDÉS

ÜKAPÁM MIGRÁNS VOLT

Egyik anyai ükapám valamikor a XIX. század derekán szökött Morvaországból Magyarországra, állítólag a katonai kényszerbesorozás elől. Más vagyona nem volt, mint a lova. Pásztón, a Csillag téren megállt patkoltatni. Ment volna tovább, de – a családi legendárium szerint – meglátta leendő ükanyámat, és Pásztón maradt. Fia, a dédapám már a mezőváros egyik tekintélyes polgára lett: építési vállalkozó és az önkéntes tűzoltóegylet elnöke.

♦ A migráció szinte valamennyi közép-európai család történetében ismert jelenség. Lehet, hogy nem földrészeket átívelő távolságokban zajlott, mégis az otthon elhagyásának és az új otthon felépítésének traumájával nehezített élmény. Szintén mindannyiunk közös családi emléke, hogy felmenőink szenvedésekkel és nélkülözésekkel élték át a 20. század háborúit – akik túléltek. Ha működik a családi történetek átörökítése, akkor nemcsak a szenvedés emlékeit, hanem az irgalomról – vagy éppen irgalmatlanságról – szóló beszámolókat is megkapja minden ma élő ember.

Az irgalmasság a hétköznapi gyakorlatban azt jelenti, hogy nemcsak a magam jólétével foglalkozom, hanem észreveszem a másik ember szükségleteit és vágyait is, és segítek enyhíteni. Nemcsak magamnak „kaparok” vagyont, elismerést – hanem segítek másoknak is javakhoz és elismeréshez jutni.

A Biblia az irgalmasság gyakorlati, testi cselekedeteit sorolja fel mint az üdvösségre jutás feltételeit: ételt adni az éhezőknek, italt adni a szomjazóknak, ruhát adni a szegényeknek, szállást adni az utazóknak, a beteget meglátogatni, a fogságban lévőket meglátogatni – és később, az egyház gyakorlatában ez kiegészült a halottak eltemetésének kötelességével. Az irgalmasságnak vannak fokozatai. Az első fokozat lehet az, hogy nem gáncsolom el a futót. A második fokozat, hogy biztatom. A harmadik fokozat, amikor tettekkel is hozzájárulok ahhoz, hogy mielőbb célba érjen: például vizet adok neki, hogy enyhítse a szomját, vagy megszüntetem az útjába kerülő akadályokat, „besegítem” őt a célba. Irgalmasságnak nevezzük gyakran a megbocsátást, megkegyelmezést is: a haragosnak, az ártó szomszédnak, a féltékeny kollégának, az irigy rokonnak. Nem gyűlölöm, nem neheztelek rá, nem követelek kárpótlást tőle, nem ítélem el: irgalmat gyakorlok vele. Ettől nekem könnyebb lesz a lelkem, mint neki.

Az irgalmasság ingyenes. Ha viszonzást vagy fizetséget várunk érte, az már nem valódi irgalmasság. Ugyanakkor mégis számíthatunk valamiféle viszonzásra a hosszú évszázadok élettapasztalatán nyugvó bibliai bölcsesség szerint: „*Boldogok az irgalmasok, mert majd irgalmasságot nyerne.*” Hol? Mikor? Nyilván akkor, amikor a legnagyobb szükségünk lesz rá.



AUSS Rushmore 2015. június 11-én menekültek százait mentette ki a tengerből Kalimantan és Sulawesi szigetek között.

Kép - Profimedia - Red Dot

Az irgalmasságnak vannak határai. Gyakorlásával nem tehetem ki nagy veszélynek azokat, akikért a legnagyobb felelősséggel tartozom, és magamat sem. Élt a IV. században egy pannóniai születésű római katona, aki később nagy hatású, szent életű szerzetes és püspök lett: Tours-i Szent Márton. Fennmaradt egy legenda arról, hogy kardjával kettévágta köpenyét, és megosztotta egy koldussal. Évszázadokon át így ábrázolták őt a templomok oltárain, falfestményein, példaként az embereknek. „*Miért nem az egész köpenyét adta oda?*” – kapják fel erre a fejüket azok, akik valószínűleg a mandzsettagombjukat se adták még oda senkinek. Márton nemcsak jószívű, hanem okos is volt, és nem akart megfagyni. Így mindketten dideregtek, de mindketten túlélhették az utazásukat. Igen, a józan ész is határt szabhat az irgalomnak, ahogy a szeretetnek is. Vagy lezárhatja az irgalom határait az a másik ember is, akivel az irgalmasságot gyakorlom, ha visszautasítja, vagy ha átver és visszaél vele.

Migráns ükapám jól járt a pásztói letelepedéssel, és vele is jól járt a helyi közösség. Hamarosan már csak a vezetékneve árulkodott arról, hogy ő és nagy családja egy másik népcsoportból származnak. Leszármazottai között volt néhány kókler, de a többségük dolgos, rendes ember lett. Olyanok, akik alkotnak: házat, gyereket, kultúrát. A ma érkező bevándorlók zömének sokkal nehezebb, és a befogadó közösségre is jóval nagyobb feladat hárul általuk. Messzebből jönnek, és sokkal kegyetlenebb körülmények közül. Ész és mérlegelés nélkül nem engedhetünk be mindenkit a hazánkba, az életterünkbe – de akiket beengedünk, azokhoz teljes irgalmunkkal oda kell fordulnunk, minden segítséget meg kell adnunk nekik, hogy ne a dac, hanem az otthonosság érzése alakulhasson ki a lelkükben. Ha két-három nemzedék múlva már csak a családnevük emlékeztet a gyökereikre, jól végeztük a dolgunkat: olyan vonzó életformát kínáltunk neki, amelyhez érdemes volt hasonlítani. ♦





SZÖVEG –
GÓSI LILLA

KÉP –
PÁCZAI TAMÁS

SOROZAT –
RIPORT

MENTÉS MÁSKÉNT

Nem Adom Fel

Születésnapot ünnepelnek. A zenekar vezetője éppen látogatásunk idején tölti be a harmincötöt. Szeptemberben **Nick Vujcic** másodszor jött el hozzájuk, és tervezi, hogy harmadszor is visszatér. A Nem Adom Fel Alapítvány kávézójában jártunk.

◆ A január végi nyitás idején sokat hallottunk a médiából az ország első olyan kávézójáról, amelyet fogyatékkal élők és megváltozott munkaképességűek üzemeltetnek. A felszolgálástól a konyhai munkákon át a takarításig minden munkakörben helytállnak. Részt vettek felkészítésen, de azt a pluszt, ami miatt az emberek visszatérnek hozzájuk, sőt, egyre többen keresik őket, nem képzésen tanulták: mosolygóság, kedvesek, barátságosak. Ehhez a befogadó viszonyuláshoz tesz hozzá a környezet, a kávézó színes enteriőrje. A tágas és világos térben, ahol kerekesszékekkel is könnyű közlekedni, minden vendég megtalálja az alkalomhoz illő kuckót. Üzleti találkozóhoz a régies asztalok, mély beszélgetésekhez egy meghitt sarok, könnyed szórakozáshoz a játékos polc melletti rész szolgál ideális terepként. A vendégek többsége nem is sejti, hogy eközben a színpalak mögött, avagy a „privát” feliratú ajtó túloldalán az alapítványt koordináló részleg rejtőzik. Irodák és kis konferenciatermek sorakoznak egy hasonló méretű területen, mint a kávézó. Egy lerobbant pincét hoztak rendbe, de a végleges kialakítás, a hely „belakása” még mindig zajlik. Innen fogják össze az alapítvány különböző részeit. Tevékenységeik változatosak, csak néhány példát említve, ott a művészeti rész, egy trénercsapat, egy takarító-kertgondozó társaság, ahol szintén sérültek dolgoznak. Vidéken vannak úgynevezett Nem Adom Fel-házak, ahol roma és hátrányos helyzetű gyerekeknek tartanak napközi jellegű foglalkozásokat. A programnál fontos, hogy a gyerekeknek be kell iratkozni, és rendszeresen járni. Itt olyan alapvető normákat, közösségi értékeket – feladattudatosságot, felelősségiményt, egymáshoz való viszonyt – próbálnak átadni, amelyeket a gyerekek jó esetben a családban kapnának meg.

KÖZÖSSÉGBEN A TITOK

A kávézóban készülődnek. Ez most más, mint a szokásos nyüzsgés. Miközben két vendég egy asztalnál élénk beszélgetésbe mélyed, és az egyik kanapén háromfős baráti társaság hajol össze a kávéjuk fölött, addig a konyha előtt egy zsúrkocsi várakozik. Rajta gyertyával és gitárdísszel csokitorta és gyerekpezsgővel teli poharak. Amikor az ünneplőt megérkezik, két mosolygós, kötényes lány a terem közepére tolja a tortát, és megszólal a gitárzene. Ezúttal nem Kiss Barna, a Nemadomfel együttes szülinapos vezetője játszik, neki zenélnek és énekelnek. Ma délután egyébként munkamegbeszélésre érkeztek, amire hetente sor kerül. Muszáj, hiszen a Nem Adom Fel Alapítvány immár több mint száz dolgozóval működik.

„A Nem Adom Fel Café & Bár megnyitása nagyon összehúzott mindenkit – mutat körbe Dely Géza, az alapítvány kuratóriumi elnöke – most is jelen vannak az alapítvány máshol dolgozó sérült munkatársak és szülők is. A működési struktúránk hálózatos, inkább olyan, mint egy baráti közösség, nem annyira hierarchikus szervezet. Ezért egyes helyzeteket kicsit „kócosabban” oldunk meg, viszont mindenki jókedvű és motivált. Most tanuljuk, hogyan tudunk a professzionálisabb működés irányába fejlődni anélkül, hogy a jó hangulat elveszne. Hazudnék, ha azt mondanám, hogy a kávézó üzemeltetése nem okoz időnként nehézségeket, de ez nem meglepő, nem vagyunk vendéglátósok. Senkinek nem volt ilyen tapasztalata, de nagyon sok szakmai segítséget kapunk. Van, amit a magunk kárán tanulunk meg, de bízunk a sikerben, és nagyon inspiráló az egész folyamat!”





SZÖVEG –
PÁCZAI TAMÁS

SOROZAT –
VILÁG-KÉP

IDŐGÉP FOTÓPAPÍRIBÓL

„Ezeket a fotókat a nagybácsim készítette” – így osztotta meg a *The Guardian* cikkét a legnagyobb közösségi oldalon „virtuális ismerősöm”, a festői sztárportréiról világhírű fotós, *William Coupon*. A brit lap fotógalériájában bevándorlókról készült portrék láthatók az eredeti fekete-fehér és az újrászínezett felvételeken.

- ◆ *Augustus Sherman*, William nagybátyja nem a röszkei tranzitónában fényképezte a menekülteket, hanem a New York-i Ellis Island beléptetőközpontban, bő száz évvel ezelőtt. Ahogy a Múlt-kor történelmi magazin írja, „az új hazát keresők többsége a századfordulón jellemzően New Yorkban, pontosabban az 1892. január elsején megnyíló Ellis Islanden lépett először amerikai földre, ahogyan a XIX–XX. század fordulóján Amerikába érkező mintegy másfél millió magyarországi kivándorló is. Az állomás első napján mintegy hétszáz bevándorló érkezett, azonban egy átlagos napon akár 5 ezer fő is átvizsgálás alá kerülhetett.” Az átvizsgálás sokszor enyhe fájdalommal járó orvosi vizsgálatot jelentett. Ezt a bevándorlók többsége sikerrel vette, és miután a többi törvényi előírásnak is megfelelték, beléphettek az „ígéret földjére”. Mintegy 20 százalék azonban fennakadt a rostán, jellemzően azért, mert nem volt annyi pénz náluk, amennyit a szabályok előírtak. Ők az Ellis Islanden várták – gyakran akár hónapokig –, amíg otthonról átutalták rokonaik a belépéshez szükséges pénzmennyiséget. Itt dolgozott ügyintézőként Sherman, aki amatőr fotósként a várakozás időszakát kihasználva több ezer portrét készített a világ minden tájáról érkező bevándorlókról 1892 és 1925 között. Képei aztán feledésbe is merültek, egészen tavalyig, amikor egyértelművé vált a világ számára, hogy a főleg közel-keleti konfliktusok újabb népvándorlást idéztek elő. *Jordan Lloyd*, a Dynamichrome coloristja (filmek színezésével foglalkozó szakember) megkereste a New York Könyvtár archívumában Augustus Sherman fekete-fehér fotóit, és számítógépes technológiával kiszínezte. Az így más megvilágításba került fényképek csodálatos színekben mutatják be a XIX–XX. század fordulójának bevándorlóit, amint büszkén pózolnak nemzeti viseletükben. Jordan ezeken kívül sok híres, a történelem fontos eseményeit megörökítő régi fotográfiát is átszínezett. A 140 fényképből álló sorozatból hamarosan 300 oldalas könyv is készül „Paper Timemachine” (Papír Időgép, részletek: dynamichrome.com), ahol egymás mellett láthatók lesznek az eredeti fekete-fehér fotók és újrászínezett változataik. A képen látható dán férfiról készült portré 1909 körül készült, jellegzetes dán gyapjúkabátban. ezüstgombokkal. ◆



Kép - Profimedia - Red Dot / Augustus Sherman





MEGELŐZHETŐ A FÉLRELEPÉS?

Legutóbb megvizsgáltuk, mi is pontosan a féltékenység, milyen okokra vezethető vissza, hogyan küzdhetjük le. Ezek után felvetődik a következő kérdés: tehetünk-e valamit a hűség érdekében? Létezik-e tuti módszer a félrelépés megelőzésére?

♦ A segítő szakemberek számára gyakran előkerülő kérdés, hogy a páciens valóban szeretné-e, hogy segítsenek rajta, vagy valami más okból keresi fel. Alapvető kérdés a megcsalással kapcsolatban is, hogy valódi cél-e mindkét fél részéről a hűség megőrzése, vagyis komolyan gondolták-e az ígéretüket a házasságkötésnél, vagy csak régi szokásként, üres nosztalgikus elemként tekintenek rá. Mivel ma egyre több olyan párt látunk, ahol – jobb esetben kimondva, rossz esetben kimondatlanul – nem elvárás mindkét fél részéről a kapcsolati hűség, legelőször azt kell tisztázni, mit jelent számukra pontosan a hűség, és belefér-e a megcsalás. A XX. század közepétől jelen vannak a különböző elköteleződés-ellenes mozgalmak, amelyek a szabad párkapcsolatot és a függetlenséget tűzik zászlajukra a hűség ellenében. Idővel azonban kiderül, hogy hiába fér bele a megbeszelt játékszabályokba esetleg a megcsalás, hosszabb távon – mivel kizárja a bizalmi kapcsolat belső építkezését – inkább rombol, és akkor is sebeket okoz, ha a másik fél számít a hűtlenségre.

A PÁROM...

Szerencsére van sok olyan pár is, akik a hűséget változatlanul értéknek, megtartó erőnek tekintik. Az a kérdés, hogy „mit lehet tenni ennek megőrzésére”, elsősorban nekik szól tehát. Mint a legtöbb emberi kapcsolatnál, itt is a kommunikáción múlik a siker legnagyobb része: folyamatosan szemmel kell tartani a párkapcsolat, házasság alakulását, felmérni, fejleszteni, mozgásban tartani. Ehhez ismernünk kell a párunk legapróbb jelzéseit, hogy a beszélgetéseken túl is tudjunk információkat kapni tőle arról, hogy van éppen, mire lenne

szüksége, minek örülne. Itt kell megemlíteni egy, a „félrelépők” szájából gyakran elhangzó érvet: „Azt tapasztaltam, hogy különbözőek az igényeink az intimitás terén, ezért tettem.” Ha egy pár tagjai ismerik egymást és a másik apró jelzéseit, ez az eltérő igény nagyon korán megmutatkozik, és lehet rá reagálni. Ehhez hasonlóan más apró jelzésekből is sok dolog kiolvasható például egy társasági eseményen, ahol párként vesznek részt a felek.

...ÉS ÉN

A társam ismeretéhez szorosan hozzátartozik az önismeret is. Akár a külső körülményektől (például fokozott stressz, éppen megromló emberi kapcsolatok), akár a belső állapottól (például magányosság érzése, újdonságkeresés, életközépi krízis) függően vannak olyan időszakok, amikor az ember sebezhetőbb, mint máskor. Ha megfelelő az önismeretem, és merem önmagamat kellően kritikusan szemlélni, meg tudom mondani, mikor vagyok sebezhetőbb, kiszolgáltatottabb állapotban. Ilyenkor érdemes beindítani a vészjelző szirénákat, és messziről elkerülni minden gyanúsnak ígérkező, félreérthető szituációt, valamint távolságot tartani a bármilyen formában is veszélyt jelentő személyektől. Amikor az ember jól van a bőrében, már akkor érdemes ezeket a „biztonsági óvintézkedéseket” bevezetni, alkalmazni és begyakorolni, hogy amikor a legnagyobb szükség van rájuk, ne okozzon gondot a felidézésük. Ilyen automatikussá teendő szabályok például, hogy elkerüljük a négy szemközti helyzeteket ellentétes nemű személlyel, vagy külföldi konferenciákon nem szakadunk el a csoport többi tagjától.



A FELMENŐK

Szinte természetes, hogy meg kell említenünk a megcsalás vonatkozásában is az eredeti család szerepét, az onnan hozott tudatos vagy tudattalan mintázatokat. Ha egy családban előfordult korábban félrelépés, és ez a tény kimondva-utalva körülöngte a családot, benne volt a levegőben, akkor azt a család minden tagja, így a gyermek is észlelte a maga értelmi színvonalán. Sajnos előfordul, hogy olyan mintát hozunk magunkkal, ami szerint „egy kisiklás még nem a világ vége”, vagy „a férfiak vadászok, és ezt nem vehetik el tőlük”, vagy „azt gondoltam, úgysem tudja meg”. Ezek az szállóigék mind generációk óta hordozott, téves gondolatokra épülnek, amelyekkel ha nem vigyázunk, változatlan formában adjuk tovább mi is. Tudatosan, kemény lelki munkával meg tudjuk fordítani ezeket a kapott, hordozott mintázatokat, meg lehet törni a sort nagy odafigyeléssel. Ha tehát szembesülünk azzal, hogy a mi felmenőink között is előfordult megcsalás, alakítsunk ki egy hozzáállást az egykori tettükről, majd ha ez megvan, hozzunk döntést, hogy az ő útjukat fogjuk járni, vagy máshogy szeretnénk. A hűség lényegében egy folyamatosan meghozott döntés, ahol magunk dönthetünk saját sorsunkról.

AZ ŐSZINTESÉG JÓ BEFEKTETÉS

A végére hagytuk a legelemibb, legfontosabb eszközt: az egyenes, tiszta kommunikációt. Azt tapasztaljuk, hogy sok pár számára nehézséget jelent mély dolgokról beszélgetni – különösen így van ez a szexualitással kapcsolatban. Nincs gyakorlatuk abban, hogyan beszéljenek a szexről, saját érzelmeikről és igényeikről, ezért gyakran tabuként kezelik azokat. Mély, bizalmi, szeretetteljes légkörre lenne szükség a pár tagjai között, hogy merjék és megpróbálják kifejezni magukat. Mivel az intimitás az egyik legérzékenyebb fokmérője egy házasságnak, ez jelez először, ha bármilyen kihívás, probléma, gond merül fel a házastársak között. Innen lehet tudni, ha valamit lépni kell, változtatni kell a kapcsolatért. Szerencsére ahogyan az intimitást és a szexualitást is, úgy a kommunikációt is lehet fejleszteni, újírtani, frissíteni. A jól működő, élő kapcsolatban élő, egymással nyíltan beszélő és egymás felé érzelmeiket és igényeket bátran kifejező házaspárok pedig védetté tudják tenni egymást a hűtlenség külső és belső támadásai ellen. ♦



SZÖVEG –
TAHIN RÁHEL

SOROZAT –
CSALÁDI KÖRBEN

HAZA >>>

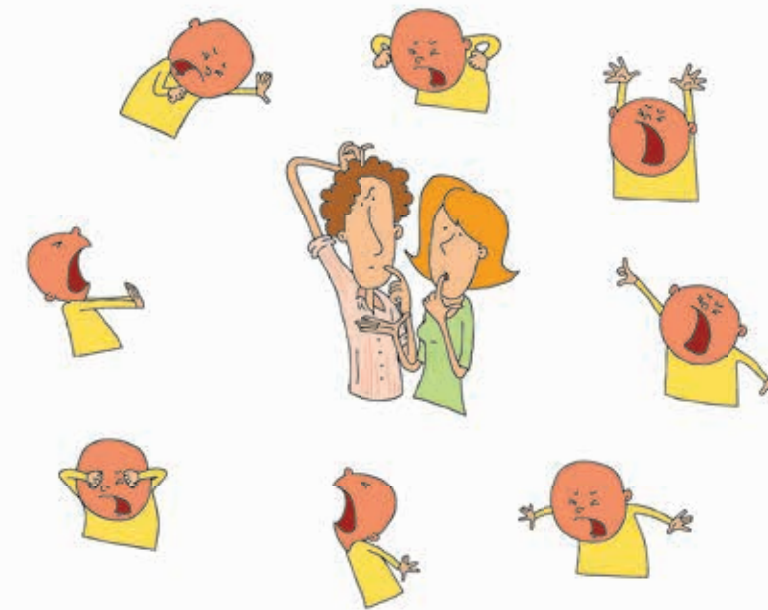
Amikor ősz van, és esik az eső, akkor az emberek mind házukba mennek, és égetik odabent a lámpát. Ilyenkor egy kicsit be is lehet látni az ablakokon, és én mindbe be is nézek, ahogy megyünk hazafelé az iskolából. Arra gondolok, milyen jó nekik, hogy otthon vannak a jó melegben.

- ◆ Ha esik az eső, Anya mindig vasal, és délutánra palacsintát vagy kalácsot süt. Apa teát iszik az ablak melletti fotelban, és zöld meg piros könyveket olvas nagyon lassan. Ágó ugyanezt csinálja, csak ő a kanapén ül, és gyorsan átlapozza az unalmas részeket. Dani az emeleten van, és nem vinnyog, hogy „Ágó, nemááá” vagy „Boldizsár, add vissza!” meg hogy „Ez nem igazság”, hanem legózik – csöndben. Csak a vadalmák koppannak nagyokat az utcán, a szomszéd néni autóján, ahogy potyognak sorban a fáról. Én meg figyelem, hogy az ablak egyre kékebb, az esőcseppek pedig egyre fényesebbek lesznek. Azután Anya szól, hogy kész a vacsora, és olyankor még a levest is szeretem, mert senki nem izgága, és nem eszetlenkedik, hanem mindenféle izgalmas dologról beszélgetünk. Például arról, hogy milyen volt, amikor megszülettünk. A régi időkről meg helyekről, ahol akkor laktunk, és amire már alig emlékszünk. Dani néha vissza akar menni az előző lakásunkba, s nem érti meg, hogy ott már másvalaki lakik, és nincsenek ott a régi játékaik.
 - Egyszer innen is el fogunk költözni? – kérdezi.
 - Igen, egészen biztosan – mondja Anya.
 - És mikor lesz az, amikor már nem költözünk tovább?
 - Majd, ha saját házuk lesz – válaszol Ágó.
 - És az mikor lesz? – kérdezem erre én.
 - Amikor hazaköltöztünk. Remélem, hamar – mondja erre Apa, és nem is tudom, hogy minek örülnék jobban.
 Már senki sem kérdezi meg, hogy „hova haza”, mert mindenki tudja, hogy ez azt jelenti: Magyarországra. Pedig Dani meg én sosem laktunk ott, mi már „külföldön” születtünk. Persze minden nyáron „hazamegyünk”, és ezt már karácsony után elkezdjük várni, mert olyan jó látni a nagymamákat, fürödni meg fagyizni! Érdekes és furcsa megszokni, hogy hirtelen mindenki magyarul beszél – ahogy azt is, hogy nincs házuk, ezért minden egészen máshogy van, mint „otthon”. A végére pedig már nagyon hiányzik az ágyam, a szobánk, a kert – és rájövök, hogy hiába mondjuk, hogy „haza”, nincsenek ott a játékaim. Vajon milyen lesz, ha egyszer nekünk is egy helyen lesz a házuk, a hazánk és az otthonunk? Ilyenkor sokáig ülünk az asztalnál – Apa is, Anya is mesélnek valamit, és a végén már egyáltalán nem fontos, hogy milyen szavakat mondunk, és hogy a miénk-e a ház vagy valaki másé. Csak jó a kalácsillat, a meleg, és jó, hogy kint sötét van, kopog az eső, bent pedig ég lámpa. ◆

ILLUSZTRÁCIÓ –
SZÚCS ÉDUA

SZÖVEG –
UNGVÁRY ZSOLT

SOROZAT –
CSALÁDI KÖRBEN



SZAVAKKAL ÉS NÉLKÜLÜK

Nagy találmány a beszéd, mert segítségével bepillantunk mások gondolataiba. Ez különösen érdekes a gyerekeink esetében, mert így a praktikus közlések megértésén kívül számtalan egyéb, a lelki világukra rávilágító ismerethez juthatunk. Ebből a szempontból kiemelten fontos, mikor tanul meg valaki beszélni. Ebben igen nagy a szórás, még családon belül is. A lányom például másfél évesen ragozott szavakat és mondatokat használt, s ekkor hangzott el a máig idézett nagy klasszikusa. Feleségem nagynénjéről foglalta össze a rövid jellemrajzot: *„Terike, az egy ember, aki felveszi a gyerekeket, de nem viszi el, csak megnézi.”*

- ◆ Ebből kiderült, hogy a csöppségek gyakran azért sírnak, ha idegen babusgatja őket, mert attól tartanak, hogy „elviszik” őket. A nagynéniről azonban már gyűjtött a gyerek elegendő tapasztalatot, miszerint nem kell tartani tőle, hiszen csak „megnézi”. Zsombor, a legkisebb is viszonylag gyorsan eljutott a verbális kifejezőkészség magas fokára: néhány hónapos volt, és esténként, ha letettük az ágyba, és leoltottuk a villanyt, kétségbeesetten sírni kezdett. Később ilyenkor egyre egyértelműbben mindig a „já-já” hangsort ismételte. Egy idő után kiderült számunkra, hogy a lámpát hívja „já-já”-nak, s ettől kezdve nem kapcsoltuk le; cserébe pedig ő nem sírt. Harmadik csemetém viszont két évesen még nem beszélt. Vele egyidős unokatestvére már szemrehányóan hánytorgatta fel, hogy *„Elvette a Boti a karikámat!”*, amit a fiam egyetlen szóra sem méltatott. Azt viszont bebizonyította, hogy szavak nélkül is tökéletesen kifejezhetők az érzések. Egy tíznapos

külföldi utazásról hajnalban értünk haza. A nagyobbak rögtön beájtuk az ágyba, feleségemmel együtt mi is szívesen így tettünk volna, ám Boti hihetetlen lelkesedés fogta el, amint másfél hét elteltével benyitottunk a lakásba. Hangosan kacagva rohagászott fel-alá konyhától a szobáig, minden játékot megfogott, ujjongott, az arca ragyogott. Ráugrott az ágyára, kiszaladt a hűtőszekrényhez (az egyébként is nagy kedvence volt mindig), gurult a szőnyegen, és simogatta a plüssállatokat. Valószínűleg azt hitte az idegenben töltött hosszú napok során, hogy ezentúl már ott lesz az otthonunk, és most, amikor visszatértünk a megszokott, szeretett környezetbe, rátört az eufória. Így utólag szívesen rákérdeznék, vajon csakugyan erre gondolt-e, vagy valamit végzetesen félreértettünk, de természetesen nem emlékszik az egészre. Csak kamaszosan a vállát vonogatja, mint általában, ha beszélni kéne. ◆



SZÖVEG –
PÓTA RÉKA

SOROZAT –
CSALÁDI KISOKOS

CSALÁDI OTTHONTEREMTÉSI KEDVEZMÉNY



Idén szeptember 16-án ismét új kormányrendelet módosította a CSOK, vagyis a Családi Otthonteremtési Kedvezmény igénybevételének feltételeit. A változások az igénylések körének kiszélesítése és az igénybevétel egyszerűsítése érdekében történtek. A következőkben a friss változásokon túl az alapvető tudnivalókat is igyekszünk összefoglalni.

◆ LEGÚJABB VÁLTOZÁSOK

A bankok szerint az érdeklődés év eleje óta jelentős, de a valóban benyújtott és megvalósult igénylések ehhez képest jóval kisebb számban történnek, és főleg használt ingatlanokra vonatkoznak. A legújabb változások ezért elsősorban olyan pontokat érintenek, amelyek az új ingatlanok esetében lényegesek. Az egyik, hogy az új ingatlanokat általában már építésük megkezdésekor le kell foglalni, de a CSOK-ot eddig csak használatbavételi engedély után lehetett igényelni. Most azonban az igényléshez elég, ha megvan az új ingatlanra az építési engedély. Ettől függetlenül a folyósítás csak a használatbavételi engedély kiadása után történhet meg, tehát az ingatlan árának kifizetésére vonatkozó feltételeknél erre mindenképpen oda kell figyelni.

Egy másik fontos változás, hogy osztatlan közös tulajdonban lévő ingatlanokra is igénybe vehető a támogatás, amire eddig nem volt lehetőség. További változások a feltételek könnyítése érdekében például, hogy meglévő gyermeknek eddig a 24. terhességi hetet betöltött magzat számított, a szeptemberi változások következtében már a 12. betöltött héttől is meglévő gyermeknek számít magzatunk. A felső korhatár pedig 20 évről 25-re emelkedett, ami abban az esetben is érvényes, ha gyermekünk nem jár felsőoktatási intézménybe. 25 év felett pedig megváltozott munkaképességű gyermek után is kaphat a szülő támogatást. Szolgálati lakással rendelkezők is élhetnek a lehetőséggel, abban az esetben is, ha munkakörük miatt (például lelkész vagy katona), még a támogatott ingatlan átvétele után is a szolgálati lakásban kell maradniuk. Fontos körülmény továbbá, hogy a támogatott szülő(k) halála esetén az örökösnek nem kell visszafizetnie a kapott kedvezményt, valamint hogy gyám is igényelhet kedvezményt, amennyiben a gyámság egy éve fennáll, és a gyámság alatt lévő gyermek szülei elhunytak.

Kép - Profimedia - Red Dot



CSOK ALAPINFORMÁCIÓK

A kedvezményt bármilyen családi állapotú szülő vagy szülőpár igényelheti a meglévő gyermek(ek) után, előre vállalt gyermek(ek) után azonban csak házaspárok igényelhetnek támogatást, akik közül legalább egyiküknek 40 év alattinak kell lennie. Támogatás eltarthat és közös háztartásban élő, vagy együtt beköltöző vér szerinti és/vagy örökbefogadott gyermek után jár. Új ingatlan építéskor vagy vásárlásakor legfeljebb három gyermek vállalható előre, minden más esetben legfeljebb két gyermek. A később születendő gyermek vállalására előírt határidő egy gyermek esetén 4, két gyermek esetén 8, három gyermek esetén pedig 10 év. Házastársak és élettársak esetén mindkettőjüknek tulajdonosnak kell válnia a támogatott ingatlanban. További feltételek közé tartozik a büntetlen előélet, a köztartozás-mentesség, egy vagy két gyermek esetén 180 nap, három vagy több gyermek esetén két év folyamatos tb-jogviszony.

A támogatás összege a következők szerint alakul: egy gyermek után új vagy használt ingatlanra 600 ezer Ft igényelhető, két gyermek után új ingatlanra 2,6 millió Ft, használt ingatlanra 1,43 millió Ft, három vagy több gyermek esetén új ingatlanra 10 millió Ft, használt ingatlanra 2,2–2,75 millió Ft járhat. Új lakásnak vagy házának a 2008. július 1-jén vagy azután kiadott építési engedéllyel rendelkező, építés alatt álló ingatlanok számíthatnak, vagy azok a felépült ingatlanok, amelyek 2008. július 1-jén vagy azután kaptak használatbavételi engedélyt, és először kerülnek eladásra magánszemély számára. Igénylést a Magyar Államkincstárral szerződésben lévő hitelintézeteknél lehet benyújtani, illetve ugyanezen intézeteknél lehet részletesebb felvilágosítást kapni a feltételekről és az igénybevétel menetéről, valamint a következő webhelyen: http://csalad.hu/wp-content/uploads/2016/02/CSOK_A5_szorolap_web1.pdfcsalad.hu. ◆

hirdetés



WWW.KATOLIKUSRADIO.HU
MAGYAR KATOLIKUS RÁDIO

ÖRÖMHÍR MINDENKINEK!

FIATALOKNAK
IDŐSEKNEK
CSALÁDOSOKNAK
EGYEDÜLÁLLÓKNAK

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



CSÁBÍTÓ HIÁNYSZAKMA

Hiánycikké vált az informatikus, így a cégek hiába várják jól fizető állással a fiatalokat, lasszóval is nehezen találnak új kollégákat. A helyzet pár éven belül biztosan nem változik, így garantáltan jól jár az, aki úgy dönt, ezt a pályát választja. Ezt már programok is segítik.

- ◆ Európából egyre jobban hiányoznak az informatikusok, több százezer betöltetlen állásról beszélhetünk. Hazánkban kiugróan magas ez a szám, az Informatikai, Távközlési és Elektronikai Vállalkozások Szövetségének felmérése szerint nagyságrendileg 22 ezer szakember hiányzik erről a területről, ennyi a betöltetlen állások száma. Igény ezen túlmenően is lenne informatikusra, a hazai cégek több tízezer szakembert várnának tárt karokkal. A hiány mégis hatalmas, a nők pedig különösen alulreprezentáltak nemcsak az iparágban, hanem már a szakirányú felsőoktatásban is: az alapszakokra felvetteknek mindössze 15 százaléka nő, és mivel közülük is sokan lemorzsolódnak, végeredményben a 2500 végzősnek csak 10–12 százaléka nő. Összességében a felvetteknek valamivel több mint 50 százaléka hagyja ott az egyetemi padot: a többség másodéves korában teszi ezt, mivel úgy gondolja, hogy nem éri meg befejezni az iskolát.

HIÁNYOZNAK A FIATALOK

A pályaválasztás előtt álló fiatalok közül sem látnak elegendő perspektívát ebben a szakmában. Például idén mérnökinformatikus és szoftverfejlesztő szakokra első helyen alig ötezen jelentkeztek, miközben ennek a háromszorosa is indokolt lehetne. A csekély érdeklődés egyik oka az, hogy bár az informatikus pálya az anyagilag is megbecsült foglalkozások egyike, mégsem tűnik elég vonzóan a fiatalok számára, akik vélhetően nincsenek tisztában a szakmai karrierlehetőségekkel sem.

Pedig ez a szakma már kezdőként is jól fizet, ma a frissen végzett informatikusokat bruttó 400 ezres fizetéssel csábítják a cégek. A ranglétrán feljebb lépegetve már 600–900 ezer között mozognak az összegek, a vezető állásokban pedig jellemzően havi 1 millió fölött lehet keresni. A fejevadászcégek szerint még ennél is valamivel többet ki tudnak harcolni a keresett nyelveken, például Javában programozó fejlesztők. Ezt a témát a *Világgazdaság* járta körül alaposan, szeptemberi cikkükből pedig kiderült, hogy a munkaerőhiánnyal küzdő vállalatok az akadozó utánpótlás miatt egyre több pénzt és energiát kénytelenek fektetni a képzésbe és a toborzásba. Ha ugyanis a helyzet nem változik, egyre jobban próbára teszi őket a munkaerőhiány. Egyértelműen ezt jelzi, hogy az informatikai szakokra jelentkezők száma 2001 és 2014 között kétharmadára csökkent: 15 ezerről 10 ezerre. A helyzet tehát várhatóan még rosszabb lesz pár éven belül.



KELLENEK A SZAKEMBEREK

Ezen akar változtatni a Magyar Telekom is, amely a T-Systems Magyarországgal karöltve közös pályaeorientációs programot indított. *„A Legyél Te is Informatikus! kezdeményezéssel vállalati tudástökére és önkéntességre alapozva mutatják be az IT szakmában lévő karrierlehetőségeket. Az ezt célzó foglalkozások olyan 45 perces tanórák, amelyeken a fiatalok megismerhetik az informatikai munka alkotóörömeit, a programozás, fejlesztés világát. Mindez arra inspirálhatja a diákokat, hogy ebbe az irányba tanuljanak tovább”* – emeli ki a Telekom marketingkommunikációs vezetője. Hozzáteszi, hogy a program előadói olyan szakemberek, akik cégénél és a T-Systems Magyarországnál dolgoznak, és akik a komplett oktatási anyag mellett saját karriertörténetük felvázolásával is közelebb hozzák a szakmát a diákokhoz. Magának az oktatási anyagnak az összeállításában gyakorló informatikatanárok, IT-s, HR-es és marketinges szakemberek, valamint a korosztályt képviselő 16–17 éves diákok is részt vettek, mindkét nemet képviselve. A közreműködésükkel felépített tananyag sok interaktív elemet is tartalmaz, az előadások alatt pedig a diákok használhatják okostelefonjaikat is, hogy egy kis applikáció segítségével rögtön visszajelzést adhassanak arról, mennyire tetszettek nekik az elhangzottak. A programnak nem titkolt célkitűzése az is, hogy megcáfolják azokat a sztereotípiákat, amelyek a szülők és a pályaválasztás előtt álló fiatalok fejében élnek, hogy ezzel is ledöntsék azokat a gátakat, amelyek útjában állnak annak, hogy valaki ezt a pályát válassza.

DIGITÁLIS MUNKAHELYEK

A kezdeményezés sikerét az eddig elért eredmények bizonyítják: a program 2015 őszi indulása óta az önkéntesek országszerte 54 településen összesen 174 iskolában 199 előadást tartottak, amivel több mint 10 ezer diákot értek el személyesen. A kezdeményezéshez weboldal (www.legyelteisinformatikus.hu) és Facebook-oldal is tartozik, az érdeklődők ezeken a felületeken is hasznos tippeket kaphatnak a szakmáról, versenyekről, gyakornoki lehetőségekről. A programot már a hazai vállalatok is jól ismerik, a Telekom pedig azt tervezi, hogy tovább is fejleszti azt: nem titkolt céljuk, hogy iparági összefogássá nője ki magát, az embereket pedig általánosságban is nyitottabbá tegye a digitális világra. Ez azért fontos, mert tíz éven belül gyakorlatilag minden munkahely digitálissá válik, ahol csak a megfelelő informatikai tudás birtokában lehet majd boldogulni. Jól látszik tehát, hogy a program nagyban hozzájárul ahhoz, hogy a mérnökinformatikus egyetemi képzésre jelentkezők száma jelentősen emelkedjen, és közülük minél többen helyezkedjenek el a hazai piacon, valamint abban is, hogy hatására szélesebb körű társadalmi párbeszéd indulhasson az informatikáról és az informatikusokról. ◆



SZÖVEG –
SZÁM KATI

SOROZAT –
HÁRMAS KÖTÉS

ISKOLAI ZAKLATÁS, BÁNTÁS

BULLYING

A kamaszkor, amikor az ember az önértékelés nagy harcait vívja, és keresi az önkifejezés és önérvényesítés formáit, különösen jó táptalajt szolgáltat a bullying és a mobbing kialakulásához és állandó jelenlétéhez. A kamaszból könnyen válik áldozat, bántalmazó vagy tétlen szemlélő. Az a szülő, aki jól ismeri gyermekét, vagy az a pedagógus, aki igazán részt vesz egy közösség életében, néha felfigyel az árulkodó jelekre, de sok eset – főként az online térben elkövetett bántalmazás – teljesen rejtve marad a felnőtt szemek előtt. Pedig mindeközben a zaklatás, kiközösítés, megfélemlítés, megalázás mindennapi gyakorlat lehet a szereplők életében. Hogyan segíthetünk szülőként és pedagógusként?

AZ ISKOLÁBAN 8 ÉVIG KIREKESZTETTEK. NEM TUDTAM, HOGY MIÉRT. HAT ÉVEMBE KERÜLT, HOGY RÁJÖJJEK, NEKEM IS VÁLTOZNI KELL.

FIFI (18)

A KIREKESZTÉS A GYENGÉK SPORTJA.

JORGI (17)

A KIREKESZTÉSSEN MINDENKI HIBÁS.

VITÉZ (18)

BÁRMI, AMI EGY MÁSIK EMBER FÁJDALMÁN ALAPUL, NEM JÓ DOLOG.

CSENGE (17)

A BULLYING, A FIZIKAI BÁNTALMAZÁS ESETEI GYAKRABBAN KIDERÜLNEK, S AZT EGYÉRTELMŰBBEN LEHET A TANÁRNAK VAGY AZ ISKOLAI VEZETÉSNEK SZANKCIONÁLNI. A PSZICHOTERRORT, A MOBBINGOT CSAK HOSSZÚ IDŐ UTÁN ISMERIK FÖL A CSOPORTON KÍVÜLIEK, ÉS NEHEZEN BIZONYÍTHATÓ.

◆ Hogy lehet otthon megteremteni annak a feltételeit, hogy a gyerek elmondja, ha bántják a társai? Dr. Komlósi Piroska szakpszichológus és családterapeuta szerint az általános bizalmi légkörön túl konkrét beszélgetésekkel, kérdésekkel is érdemes puhatolózni. „Kezdjük el beszélni a bántásról, kérdezzük meg, hogy vannak-e az osztályban vagy az edzésen utálatos gyerekek. Hogyan viselkednek, nem közösitenek-e ki valakit, akár szóban, akár az online világban. A kamasz általában szégyelli, ha áldozattá válik. Ha a szülő érzékeltetni tudja, hogy ez sok helyen előfordul, nem az ő szégyene, akkor a gyerek könnyebben elkezd beszélni róla. Azok a gyerekek válnak könnyebben áldozattá, akik nem tudnak a feszültséggel mit kezdeni, akik otthon is a fekete bárány, a „problémás gyerek” szerepbe csúsztak, akikkel mindenki elégedetlen. Ők a közösségekben is könnyen elfogadják ezt a státuszt. Kétféleképpen reagálhatnak: vagy aktívan dolgoznak az elfogadásért, például az osztály bohócai lesznek, hogy megmutassák, mégis klassz gyerekek, de idővel ők visznek el minden balhét, vagy áldozattá válnak. Nehezítő tényező még, ha a szülő korábban is elbagatelizálta az ilyen helyzeteket, a konfliktusok kezelésére neki sem volt megfelelő ötlete, csak annyi, hogy rúg vissza, kiabál vissza, ha valaki bánt. Az áldozattá vagy agresszorrá válás megelőzése mindenképpen azzal kezdődik, hogy a gyerekeket megtanítjuk a családban a konfliktusokat jól, rugalmasan kezelni.”

BÁNTOTTÁK A GYEREKEMET?!

Ha úgy látjuk, hogy mi nem tudunk a gyerekeknek segíteni, forduljunk a pedagógushoz, de mindenképpen úgy, hogy a gyerekekkel ezt megbeszéljük. Ha ő nem szeretné, mert nem érzi magát fölkészülve erre, vagy nem bízik abban, hogy a tanár jól reagál, inkább legyünk türelmesek, és csak beszélgessünk vele, ne intézkedjünk nélküle, pláne ne az első indulatból! Ha a mobbing vagy a bullying krónikussá válik, és a pedagógustól nem kaphatunk hatékony segítséget, néha csak a közösségváltás oldja meg a problémát. Amikor másik iskolát választunk, és a gyerek új közösségbe kerül, nagyon fontos, hogy legyen mellette egy odafigyelő szakember, szülő vagy tanár, aki lépésről lépésre segíti a beilleszkedését. A családterapeuta szerint ugyanis nagy a veszélye, hogy az új közösségben is hasonló reakciók fognak előjönni belőle, mint a korábbiakban. Sokszor nem alkalmas erre a támogató segítségre a szülő, mert maga is rosszul kezeli a hasonló helyzeteket, az indulatokat a saját életében. Ilyenkor nagyon fontos az új pedagógus részletes tájékoztatása is. De mit tehetünk azért, hogy információinkal ne csupán előzetes félelmeink beteljesítésében osszunk szerepet a tanárra? Dr. Komlósi Piroska fontosnak tartja, hogy jelezzük, mindig ott vagyunk, segítségre készen, de számítunk a tanár szakértelmére. És ezt gondoljuk is komolyan! „Nem az a megfelelő elmesélése a történeteknek, hogy ez egy rossz osztály volt, ahol az én tökéletes csemetémet bántották. Ha már iskolaváltásra kerül a sor, a szülőnek is el kell kezdenie megérteni, hogy hol kell változtatnia a gyerekeknek a konfliktuskezelésen, és neki magának is a hozzáállásán. Az a jó, ha elmondjuk a múltbeli eseményeket a pedagógusnak, és megkérdezzük, ő hogy tud segíteni, hogy ne ismétlődjön meg a bántalmazás az új osztályban. Ezen a beszélgetésen mindenképpen jelen kell lennie a kamasznak is.”

FÉRFIDOLÓG?

A fiúcsapatokban, egyesületekben gyakori az erődemonstráció, olykor maga a pedagógus is résztvevője ennek a „konfliktuskezelő” módszernek a férfiaság jegyében. Mit tehetünk, ha maga az edző is úgy teszi helyre a gyerekekkel erőszakoskodó csapatát, hogy az öltözőben jól nyakon vágja? „A legjobb megoldás az lenne, ha maga a gyerek tudná ezt jelezni, hogy ez neki nem megfelelő megoldás” – mondja Komlósi Piroska. „Sokszor egy felnőtt számára meglepő és hatékony figyelmeztetés, ha maga a gyerek jelez. Ha ez nem megoldható, vagy nem vezet eredményre, érdemes a többi szülővel beszélgetni, és együtt fellépni. Ha úgy döntünk, hogy mégis egyedül intézzük, jobb, ha az apa, nagypapa, felnőtt fiútestvér beszél az edzővel, mint ha az anyuka.”

A KÖZÖSSÉG LEHET A VÉDŐPAJZS

A kamaszok a családban egyre magányosabbak, egyre több bennük az elfojtott agresszió. A szülő ugyanakkor már nem egy kisgyerek védőpajzsa, nemcsak nem védheti meg a gyereket, hanem nem is lát bele a kortárs konfliktusokba. Egy 2009-es tanulmány szerint a tanárok konfliktuspercepciója is akár 70 százalékkal alatta marad a diákokénak, vagyis csak minden harmadik konfliktust vesznek észre, illetve ítélnék annak. Pedig ha a bántalmazás kiderül, a pedagógusnak van némi lehetősége arra, hogy ezt az iskolában – ott, ahol a zaklatás, kiközösítés, bántás szereplői együtt vannak – komplex módon kezelje. Ez jó esetben nem azt jelenti, hogy összehívja a közösséget és azt mondja, hogy ejnye, nem szép dolog, azt tanácsolja az áldozatnak, ne is törődjön vele és jól megbünteti a bántalmazót. A mobbing kezelése nehéz, összetett feladat, de ha a tanár nem tud vele foglalkozni, ki más tehetné meg?

AZ ÁLDOZAT AZ ELSŐ

Hogy lehet észrevenni, hogy valami nincs rendben? Dr. Jármí Éva pedagógiai szakpszichológus, az ELTE-PPK Pszichológia Intézet adjunktusa szerint egy tapasztalt pedagógus kiszűrhatja az árulkodó jeleket: hirtelen viselkedésváltozást, azt, hogy a gyerek kerüli a konfliktust az osztálytársakkal, avagy negatívan beszél róluk, betegsége hivatkozva nem akar iskolába menni – de a legjobb, ha a gyerek konkrétan segítséget kér. „Elsősorban azon kell dolgozni, hogy forduljon hozzánk. Menjünk oda azzal, hogy „látom, mostanában gondjaid vannak, fontos nekem, hogy jól érezd magad, szólj, ha segíthetek!” A tapasztalat szerint elsősre nem nyílnak meg, de ha a tanár pár nap vagy hét múlva ismét odamegy, és megkérdezi, hogy segíthet-e, az esetek nagy részében már sokkal kevésbé bizalmatlan a kamasz. Mindannyiunknak van ezzel kapcsolatban élménye, hogy milyen jó, ha valaki számotartja, mi történik velünk. A gyerekeket is meggyőzi, ha látják a törődést, a követést. A kutatási adatok szerint az csökkenti a feltárló hajlamot, ha a gyerek nem bízik abban, hogy a felnőtt komolyan veszi a problémáját, illetve úgy avatkozik be, hogy a gyerekek ettől még rosszabb lesz. Mindig egyértelműen kommunikálnunk kell, hogy mit fogunk tenni, és azt következetesen be is kell tartani! Ezért is fontos, hogy ilyen esetekre az iskolának is legyen egy világos stratégiája, akkor a gyerek nem érzi magát kiszolgáltatva.” Előfordul, hogy a pedagógus azért halogatja, hogy megszólítsa a feltételezett áldozatot, mert nem tudja, mi lenne a jó lépés, például hogyan kellene büntetni az elkövetőt. Pedig sok bántalmazott gyerek nem is



akar a tanártól semmiféle akciót, neki már az is nagy segítség, ha valaki meghallgatja és kimondja, hogy a többiek hibát követtek el. Az összes preventív program egyik fő üzenete: az áldozat védelme nem azt jelenti, hogy az elkövetőt megfenyegetem vagy megbüntettem. Az áldozat mindig fontosabb, vele kell kezdeni a beavatkozást. Hosszú- és rövidtávon is fontosabb az ő megvédése, mint az elkövető bünhődése.

A BÁNTALMAZÓ

Tipikus bántalmazó, aki a családban azt tanulja, hogy az agresszió célravezető, és ezt a mintázatot viszi tovább. De az ügyes, okos sztárgyerek is sokszor válhat agresszorrá, mert úgy érzi, joga van kevésbé okos-ügyes társát csúfolni, megalázni. Jármí Éva felhívja a figyelmet arra, hogy ezek a gyerekek sokszor elég intelligensek is ahhoz, hogy a pedagógus előtt rejtve maradjanak, ha pedig lebuknak, eltolják maguktól a felelősséget. „Olyat is hallottam már pedagógustól mentségként, hogy mindez a gyerekeknél ösztönös, hiszen az állatoknál is a gyengébb húzza a rövidebbet. Ez nem igaz! Az alfa hím semelyik fajnál nem bántja az utolsó utáni egyedét, a farka inkább megvédi minden tagját. A bullying nem evolúciós kényszer, csupán téves értelmezése annak, hogyan lehet csoportdominanciát elérni. Mások sérülékenységét kihasználva erőfölényt demonstrálni kockázatmentes megoldásnak tűnik.” A megelőzést nyilván kicsi korban a legjobb elkezdni, de – különösen az internetes bullying esetében – kamaszkorban is érdemes tenni ellene. A hazai fejlesztésű NyugiOvi Program üzenete valójában minden korosztály számára kiindulópont: A védelem az igazi erő. Ha az iskolának van bullyingellenes stratégiája, akkor elsősorban nem büntetést kap az elkövető, hanem a konfliktuskezelés során a jóvátétel is szóba kerül, jó esetben magát az elkövetőt kérdezik meg, hogy „mit fogsz tenni, hogy jobban érezze magát az, akit bántottál?”



NÉMA KÍVÜLÁLLÓ

De miért némák, sőt, néha szurkolók a kívülállók? Dr. Komlósi Piroska szerint mert a sérülékeny kamaszkor idején rengeteg bizonytalanság, félelem és feszültség van az emberben. „Van, akinél ez agresszió formájában nyilvánul meg. Az agresszió mindig a másságot találja meg, mert a bizonytalanságon segít, ha beletartozom egy csoportba, amelyben egyformák vagyunk valakivel szemben. Bizonyos értelemben a szemlélőkben lévő feszültség és agresszió csökken azzal, hogy az agresszor valaki máson kiéli a dühét. Másrészt megkönnyebbülnek, hogy nem ők az áldozatok. Sokszor innen ered a tétlenség vagy helyeslés, esetleg nevetés a másik megalázásán. A nevetés is csökkenti a feszültséget.”

Hogyan alakítható ki egy olyan közösség, amelyben nem túrik meg a másik zaklatását, kiközösítését? „Bármilyen közösségi program fejlesztő lehet, de az a közösség véd ettől igazán, ahol tisztelik egymást, ahol nincs erős hierarchia – mondja dr. Jármí Éva. – Sokszor sajnos a tanár vagy az edző tudtán kívül maga alakítja ki azt a kikezdetlen rangsort, aminek a tetején az érinthetetlenek, az alján meg a lúzerek állnak. Ilyenkor sajnos előfordul, hogy a pedagógus szétjárja a kezét: ilyenek a gyerekek, vagy azt mondja az áldozat szülőjének, hogy vigye el a gyereket, ha nem tetszik. Ez az egyik legrosszabb forgatókönyv.

Kívülállóként fontos segítség lehet, hogy az áldozatot ne hagyjuk egyedül a társaságban, hogy elmondjuk neki, hogy csúnyán bántak veled, nekem is rossz volt látni. Legtöbbször az, akit kirekesztenek vagy megaláznak, a melléállást és a vigasztalást várja a kortársaktól is.”

MIT NE TEGYÜNK?

- Ne kezdjük a probléma kezelését azzal, hogy az osztály elé visszük a témát, vagy felelősségre vonjuk a bántalmazót! Mindig először az áldozattal beszéljünk, és csak akkor lépünk tovább, ha ő ebbe beleegyezik!
- Nem kifejezetten jó megoldás, ha az áldozatot a pedagógus látványosan kárpótolja, dicséri, hiszen a gyerekek ebben az esetben nem a tanár dicséretére szomjaznak. Számukra az a fontos, hogy a társaik tartsák őt értékesnek. A pedagógus adjon lehetőséget, hogy mindenki megmutathassa az erős oldalát. Tudjanak például arról is, hogy a rossz matekos gyerek triatlonozik vagy hegedül.
- Segíthet, ha a pedagógus fontos feladatot ad az áldozatnak, amiben megmutathatja, hogy értékes, különösen, ha egy népszerű társával együtt kapja a feladatot.

A finn KiVa-programot az iskolai bántalmazás nemzetközileg elismert kutatói, Prof. Christina Salmivalli és Elisa Poskiparta (University of Turku) fejlesztették ki, több évtizedes kutatómunkájukra építve. Egyszerre prevenciós és intervenciós program: a megelőzést szolgáló program-elemek minden diákra irányulnak, az intervenciós lépések csak az aktuális bántalmazásban érintett diákokra vonatkoznak. A KiVa az általános iskolás korosztályt célozza, de a „Unit3” a középiskola kezdetén (15 éves kor) egyfajta emlékeztető program, a kortárs hatásra jobban építve, indirekt formában erősíti a bántalmazásellenes norma fenntartását. A program Magyarországon kísérleti jelleggel indult el 2016 szeptemberében, három iskolában, harmadiktól hetedik osztályig.

TE KÖZBELÉPNÉL?

GYAKORLAT ISKOLAI FELDOLGOZÁSHOZ

A gyakorlat során a diákoknak döntéseket kell hozniuk arról, hogy egy adott bántalmazás szituációban közbelépnének-e vagy sem. Ezt a döntést több tényező befolyásolhatja (pl. kik az érintettek, milyen erős a bántalmazó, mi a bántalmazás tárgya), érdemes ezeket előre átgondolni. A terem négy pontján helyezünk el egy-egy feliratot a lehetséges reakciómódokról:

- A) Ignorálás** – nem foglalkoznék a helyzettel, továbbmennék, mintha mi sem történt volna.
- B) Beavatkozás** – megpróbálnám megállítani a bántalmazást, kibékíteni a feleket.
- C) Vigasztalás** – később beszélnék az áldozattal, igyekeznék megnyugtatni, megvigasztalni.
- D) Segítségkérés** – szólnék egy felnőttnek vagy valaki idősebbnek, hogy segítsen.

A diákok úgy fejezik ki döntésüket arról, mit tennének adott helyzetben, hogy a szituáció megismerése után ahhoz a felirathoz mennek, amelyik kifejezi reakciómódjukat. Egymás után felolvassuk a különböző bántalmazási helyzetleírásokat (kb. 8-at), amelyeket természetesen a csoport jellemzőinek megfelelően kiegészíthetünk vagy módosíthatunk. Érdemes az egyszerűbb helyzetekkel kezdeni, és onnan haladni az összetettebbek felé. Hasznos lehet, ha ugyanazt a helyzetet kissé megváltoztatva újra elmondjuk a gyerekeknek, így ösztönözve őket differenciáltabb gondolkodásra. (Például: Egy osztálytársad vagy barátod folyamatosan gúnyolódik egy másik diákon, mert az a korához képest kisebb növésű. Egy idősebb diák folyamatosan gúnyolódik egy fiatalabb diákon, mert az a korához képest kisebb növésű. Amikor együtt vagy a barátaiddal, valaki közülük gúnyolódni kezd egy fiatalabb diákon az öltözködése miatt. Egy új gyerek az iskolában kicsúfolja az egyik barátodat a bőrszíne miatt.

Az egyik barátod kicsúfolja az új osztálytársadat a bőrszíne miatt. Egy iskolatársad, akit nem ismersz jól, kicsúfol egy másikat a bőrszíne miatt. Az egyik osztálytársad valami gonoszat mond az egyik iskolatársadnak a vallása miatt.)

Minden helyzet meghallgatása után a diákok odamennek a választott felirathoz. Miután az azonos feliratot választók röviden megbeszélik egymással, miért oda álltak, minden csoportból megkérdezzük valakit az indokaikról, illetve hogy pontosan mit mondanának a bántalmazónak/áldozatnak/felnöttnak. A tapasztalatok összegzése (pl. milyen tényezők segítik, hogy beavatkozzunk, illetve mikor vagyunk hajlamosak továbbmenni) után az áldozat érzéseire kell hangsúlyt fektetni (pl. mit érezhet a többiek reakcióját látván), illetve ki lehet térni arra, milyen érzés nem közbelépni. A csúfolás tárgyának megválasztásával különböző előítéletek (nemi, vallási, etnikai, szexuális orientáció alapján) is felszínre és megbeszélésre kerülhetnek. Ha szükséges, akkor egy másik foglalkozás témájává lehet tenni azt, amivel kapcsolatban nagy a háritás, vagy éppen a vita, ezen a foglalkozáson azonban még ne mélyedjünk el ilyen témában! A foglalkozás végén közösen lehet ötletelni, milyen módokon lehet valaki mellé állni, milyen a célravezető és biztonságos beavatkozás. Fontos, hogy a gyerekekben tudatosodjon, hogy nem a bántalmazóval való direkt konfrontáció az áldozat megvédésének egyetlen – és nem biztonságos – módja, sokkal inkább segít, ha nem hagyjuk magára a célszemélyt, keressük a társaságát, és ha bántják, utána kifejezzük azt, hogy mellette vagyunk. Előkerülhet a felnőttől/kompetensebb személytől való segítségkérés mint megoldási mód, ezt is erősítsük meg!

A fenti gyakorlat részlet dr. Jármí Éva: „Gyakorlatsor az iskolai bántalmazás megelőzéséhez” c. munkájából.
A teljes bullyingellenes gyakorlatsor az iskon.opkm.hu oldal „Dokumentumtár” menüjéből letölthető.

További információ új sorozatunkról és az ahhoz kapcsolódó előfizetői akcióról a harmaskotes@kepmas.hu címen vagy a kepmas.hu Hármas kötés menüpontjában, ahol az adás is meghallgatható.

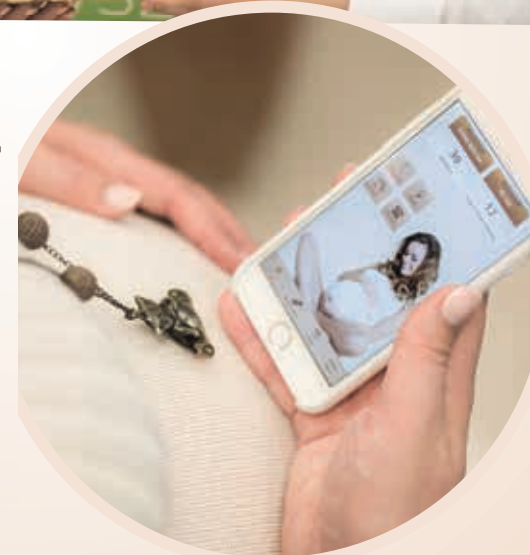


Hallgassák meg november 11-én 11:30-kor az MRI Kossuth Rádióon Keresztes Ilona VÁLASZ-UTAK c. műsorát, amely a Hármas kötés e havi témáját dolgozza fel kamaszokkal.

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



ÁTVEVŐKÓDODAT AZ ÉDES KISBABÁM MOBILALKALMAZÁSBÓL TÖLTHETED LE!



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 nyolc tagú 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, 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 címre várjuk.

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

SZÖVEG – SZABÓ EMESE

NOVEMBERI JELÖLT



Szalma Erika



Szalma Erika az *NLCafé* munkatársa, de dolgozik a *Kismamának* és a *Central Média* egyéb lapjainak is. Főleg női, családi, gyerekneveléssel kapcsolatos és lelki témákkal foglalkozik. Mindig is szeretett írni, újságíróként pedig akkor kezdett el dolgozni, amikor második gyerekével otthon volt.

GURULÓ KISMAMÁK

Kerekesszékes nőként gyereket vállalni hatalmas kihívás, de nem lehetetlen: Kriszta és párja a bizonyíték arra, hogy mindent meg lehet oldani, nem szabad megijedni. Náluk szinte biztos volt, hogy babájuk dongalábbal és nem természetes úton fog világra jönni, mégsem történt így, és ez maga a csoda – történetüket követte végig Szalma Erika, akinek az *NLCafé*n megjelent írása a Családbarát Médiaért-díj novemberi jelöltje lett.

◆ Erika az utóbbi időben többször írt olyan emberekről, akik valami miatt segítségre szorulnak, akiknek ehhez valamilyen fórum kell. Nem hétköznapi emberekről. Kriszta már korábban látókörébe került, először akkor találkozott vele, amikor még várta babáját: akkor egy másik kerekesszékes kismamával együtt beszélgett vele azokról a nehézségekről és előítéletekről, amelyekkel mindketten szembesülnek. Például hogy sokan felelőtlenységnek tartják, ha egy mozgássérült nő gyermeket vállal – beleértve sok orvost is. Pedig azok, akik testi fogyatékosággal élnek, ugyanúgy szeretnének anyák lenni, mint az egészségesek. Ők is megpróbálnak a lehető legjobb szülők lenni, még akkor is, ha komoly társadalmi előítéletekkel kell megküzdeniük.

„Fontosnak tartom, hogy azok is megérthessék ezeket az embereket, akik komoly prekoncepciókkal közelítenek hozzájuk. Én ugyanis folyamatosan azzal szembesülök, hogy sajnos sokan nem fogadják el őket, furcsán tekintenek rájuk, vagy egyáltalán nem veszik őket emberszámba. Pedig szerintem inkább mi, épek vagyunk azok, akik tanulhatunk tőlük, felnézhetünk rájuk. Számomra egyfajta lelki töltődést jelent, amikor róluk írok, velük találkozom. Ilyenkor sokszor belegondolok abba, hogy a saját problémáim mennyire eltörpülnek az övéik mellett, amelyekkel ráadásul nap mint nap meg kell küzdeniük”

– mondja Erika. Az újságíró szerint nagyon fontos, hogy a bennük lévő erőt, elszántságot és élni akarást megmutassuk a környezetünknek. A többség ugyanis különösebb nehézségek nélkül is hajlamos elhagyni és sajnálatni magát. Pedig Kriszta a bizonyítéka annak, hogy mindent meg lehet oldani: párjával a nehézségek ellenére gyereket vállalt, és bár kihívásokkal él, bírja a strapát, tökéletesen ellátja a babát. Védőnője is nagyon segítőkész, bármiikor hívhatja, és ezt ki is használja. Ahogy Erikának fogalmaz: parázós anyuka, sok apróság miatt megijed, gyakran támadnak kétségei – mint mindenki másnak. Viszont mindig megnyugszik, pozitívan gondolkodik, szemlélete pedig nagyon optimista. ◆



A Családbarát Médiaért-díj határon túli novemberi jelöltje a Felvidék ma című szlovákiai magyar hírportálon jelent meg. **Beke Beáta** írásának címe: Hogyan neveljünk és indítsunk iskolába három gyereket öt euróból?

Támogatók

Média a Csaláért Alapítvány



PAGEO



EMBERI ERŐFORRÁSOK MINISZTERIUMA



EMBERI ERŐFORRÁS TÁMOGATÁSKÉZELŐ

A CSALÁDBARÁT MÉDIÁÉRT-DÍJ 2016 FŐTÁMOGATÓJA A TELEKOM



EGYÜTT. VELED



A SZAVAKON TÚL

A kommunikáció átszővi napjainkat, de csak a legritkább esetben adódnak olyan helyzetek, amikor a külvilágot kizárva, csak a másikra figyelve, egymásra hangolódva beszélgethetünk. Sokféle tevékenységet bonyolítunk egy időben, kutyuk csipognak, zörögnek, zizegnek körülöttünk, és a személyes beszélgetések során is a figyelmünket követelik. Máskor éppen ezeken a kutyukön bonyolítjuk a beszélgetéseinket, s csupán egy-egy rövid üzenettel adjuk a másik tudtára véleményünket, terveinket, aktuális hangulati állapotunkat. Könnyű megfedkezni arról, hogy így olyan jelzésekről maradunk le, amelyek hatalmas segítséget jelenthetnének abban, hogy megértsük a másik mondanivalóját, érzelmi állapotát, szándékait és céljait, még ha különböző hangulatjelekkel pótolni is igyekszünk ezeket.

AZ ÉRZELMEK OLVASÁSA

- Régóta tudjuk, hogy a beszélgetések mennyire fontosak a kapcsolat alakulása szempontjából, ezért igyekszünk gondosan megválogatni a szavainkat, amikor a másik fél tudomására hozzuk az érzéseinket és a véleményünket. Ugyanakkor a mindennapi kommunikáció során a mondanivalónk csupán 7 százaléka verbális, míg 38 százaléka vokális, 55 százaléka pedig nonverbális közlés. Ez azt jelenti, hogy a hangnak, a mimikának, a gesztusoknak, a tekintetnek, a megjelenésnek, valamint a testtartásnak, illetve ezek olvasásának hatalmas szerepe van abban, hogy a másik szándékait, érzéseit és véleményét helyesen ítéljük meg. Érdemes már óvodáskorban fejleszteni a gyermekek szociális ügyességét, vagyis azt a képességét, hogy a többiek számára elfogadható módon fejezze ki az érzelmeit, valamint pontos információkat szerezzen a másik hangulati állapotával kapcsolatban. Mivel a kicsi gyerekek gyakran még nem tudnak nevet adni érzéseiknek, szükségük van arra, hogy a szülei segítségükre legyenek ezek azonosításában. „Képzelem, mennyire örültél, amikor Peti meghívott a szülinapi bulijára.” „Gondolom, milyen dühítő lehetett, hogy elvették a labdát, amivel játszottál.” Ezzel remek alapot építünk ahhoz, hogy a gyerekek képesek legyenek felismerni a társaik hangulati állapotát is. Mindezt azzal is megtámogathatjuk, ha elbeszélgetünk velük a mesekönyv nézetése vagy a közösen átélt filmélmények kapcsán arról, hogy a szereplők milyen érzéseket élhettek át, és erre milyen jelzéseikből következtetünk. Természetesen számos metakommunikációs megnyilvánulás utalhat a hangulatra, de talán az arckifejezés az egyik leggazdagabb információforrás, ha a másik érzelmi állapotát szeretnénk megítélni. Mimikánkkal képesek vagyunk kifejezni az örömet, a meglepetést, a félelmet, a szomorúságot, a haragot, az undort és az érdeklődést, sőt, úgy tűnik, ezek velünk született arcjátékok, ugyanis a különböző kultúrákban élő emberek nagyon hasonlóan fejezik ki ezeket az érzéseket. Erre a következtetésre jutottak azok a tudósok is, akik süket és vak csecsemők arckifejezését vizsgálva megállapították, hogy a mosolygó arckifejezés utánzástól függetlenül megjelenik a babáknál.

Kép - Profimedia - Red Dot



A LÉLEK TÜKRE

A pókerjátszmák alkalmával szinte mindig van az asztalnál olyan játékos, aki napszemüvegben vagy a szemét takaró kapucniban ül az asztalnál. Nem csoda, hiszen a tekintetünkből számos dolog kiolvasható, izgalom hatására pupillánk akár a négyszeresére is tágulhat, míg a düh következtében egészen összeszűkül a szembogarunk. A kapcsolat szempontjából az sem elhanyagolható szempont, hogy az idő mekkora részében létesítünk szemkontaktust a beszélgetőpartnerünkkel. Gyakorta előfordul, hogy azok, akik úgy érzik, nehezen fogadják el őket, a beszélgetések alatt is félnek, szoronganak ettől az érzéstől, így nem is mernek a másik szemébe nézni. Ez viszont azt az érzést kelti a másikban, hogy elhallgatnak előle valamit, vagy nem kedvelik túlságosan, ami természetesen ahhoz fog vezetni, hogy beigazolódjon a félelme, s tényleg elutasítsák a társaságát. Ha szeretnénk megnyerőnek tünni a beszélgetőtársunk szemében, az idő 60–70 százalékában érdemes szemkontaktust teremtenünk vele.

KÉZZEL-LÁBBAL

Allan Pease könyvében, amelyben részletesen elemzi a különböző gesztusok jelentéseit, leírja, hogy a kézfogásunkkal három fő üzenetet közvetíthetünk. Ha szeretnénk a másik tudtára adni, hogy a kapcsolatban mi akarunk irányítani, érdemes a kézfogás során arra törekedni, hogy a mi kezünk helyezkedjen el felül, és a tenyerünk a föld felé forduljon. Ha szimbolikusan átadjuk az irányítást, a kézfejük lefelé fordul. Egyenrangú kapcsolatban a tenyerek egymással szemben vannak. Érdemes figyelmet fordítani arra, hogy miként nyújtjuk a találkozásokkor a kezünket a másik félnek, ugyanis sokféle következtetést vonhatnak velünk kapcsolatban ezen információ alapján. Segíthet, ha egy őszinte baráttal elpróbáljuk a kézfogás ceremóniáját, a véleményét kérjük, és begyakoroljuk azt a módot, amely bizalomkeltő, és rokonszenvet ébreszt a másikban. Kézmozdulataink más helyzetekben is „beszélnek helyettünk”. Általános elképzelés, hogy ha beszéd közben nyitott tenyérrel gesztikulálunk, akkor őszinték vagyunk, míg azok, akik elrejtik a tenyerüket, titkolnak valamit.



Kezünk, tenyerünk és karunk mozgása jól észrevehető, így sokan igyekeznek kontrollálni azt, hogy leplezzék lelkiállapotukat, viszont elfeledkezhetnek arról, hogy a lábak is hasonlóan kifejezik az érzéseket, és elárulják érzelmeinket.

ÁLTALÁNOS ELKÉPZELÉS, HOGY HA BESZÉD KÖZBEN NYITOTT TENYÉRREL GESZTIKULÁLUNK, AKKOR ŐSZINTÉK VAGYUNK, MÍG AZOK, AKIK ELREJTIK A TENYERÜKET, TITKOLNAK VALAMIT.

A TEST BESZÉL, MI „OLVASHATJUK”

Azok, akik jól értik a testbeszéd nyelvét, számos következtetést levonnak nemcsak a tekintetünkkel, kézgesztusainkkal és az arcjátékunkkal kapcsolatban, hanem odafigyelnek láb- és fejgesztusainkra, csuklóink és ujjaink mozgására, a csípőnk mozdulataira, de még a szemüveggel kapcsolatos vagy dohányzási gesztusainkból is képesek olvasni. Ugyanakkor a testbeszéd nem értelmezhető elszigetelten, mindig figyelembe kell venni a kontextust is, amelyben történik. Éppen ezért nem érdemes szándékosan elváltoztatni testbeszédünket, hiszen akkor válunk hitelessé, ha ugyanazt kommunikáljuk verbálisan illetve nonverbálisan is. Az avatott szakértőknek pedig nem árt emlékeztetükbe idézni Jézusnak a vámszedőről és a farizeusról szóló példázatát, amelynek az az üzenete, hogy nem az az ember ment haza a templomból megigazult, megtisztult lélekkel, aki szavaival és testbeszédével is vonzónak és magabiztosnak tűnt, hanem az, aki még szemét sem merte az égre emelni. A külső látszat tehát nem mindig árulja el a belső értékeket. ♦



Családoknak szeretettel

Téli Álom 3+1 akcióval

November 13. és december 20. között egy éjszaka a mi ajándékunk!

- Válasszanak ajándék programjainkból:
- 11.13–18. Kerekítő® baba-mama foglalkozás
 - 11.20–25. Kriston® Intim Torna – tréning hölgyeknek, anyukáknak, nagymamáknak
 - 11.20–25. Tesz-Vesz Muzsika – zenei fejlesztő családi program
 - 11.27–12.02. Mesehét Kecskés Karinával
 - 12.04–09. Stoller Babaúszó Tábor
 - 12.04–09. Ringató® napok

- A pihenés tartalmazza:
- Félpanziós ellátás, bébi- és gyermek vacsora büfével
 - Szállás a választott szobatípusban a gyermek életkorának megfelelő kiegészítővel
 - A foglalás ideje alatt zajló témahetek valamennyi foglalkozása, a családi- és sportprogramokon való részvétel
 - Fedett, családi élményfürdő használata (élménymedence, gyermekmedence csúszdával, vizes játszótér, baba élménymedence, családi szaunák, sószoba)
 - Csendes wellness kikapcsolódás csak felnőtteknek (fény- és hangterápiás úszómedence, termálvízes medence, szaunapark)
 - A gyermekeket Bobóország játékbirodalma várja térítésmentesen!

Ár: 12.900 Ft /éj-től /felnőtt, 2 ágyas szobában (min. 4 éj esetén)



WWW.KOLPING.HOTEL.HU

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

Részletek és foglalás legjobb áron honlapunkon!



SZÖVEG –
NÉMETH ZSÓFIA, SZŐNYI LÍDIA pszichológusok

SOROZAT –
EGY TÖRTÉNET, SOK KÉRDÉS

HOL A BOLDOGSÁG KULCSA?

Pszichológusszemmel a „Hector a boldogság nyomában” című filmről

A boldogság különös, furcsa ábrándkép, a levegőhöz hasonlatos, mindenütt jelen van, tudjuk, hogy létezik, mégsem látható, és rengetegszer emiatt nem is vesszük észre, mert nem észleljük, nem érezzük meg azt a titkos pillanatot, amikor tündérszárnyait ránk teríti, mielőtt elillan. Bármerre tévedjünk is a világban, mindenhol él valamiféle kép a boldogságról, így arról is, hogyan lehetne azt elérni, megélni, ám ezek az elképzelések kultúránként és egyénenként is eltérők.

„Válságos helyzet:
tudom, hogy boldog vagyok,
csak épp nem érzem.”
(Fodor Ákos)

♦ A TÖRTÉNET

A *Hector a boldogság nyomában* című film címszereplője (*Simon Pegg*) karakteres neve ellenére meglehetősen furcsa és különc szerzet, nem mellesleg jól menő pszichiáter kiépült patientúrával, akinek minden napja ugyanolyan kiszámítható és biztonságos légkörben telik el. Barátnője minden igényét kielégíti, szinte már nem is a pár, hanem sokkal inkább az anya szerepét tölti be Hector számára, miközben közös gyerekük még nincs. Ez a fásultság szép lassan felemészti Hectort, így kénytelen befelé irányítani a figyelmét, aminek következtében rájön, hogy egyáltalán nem boldog és elégedett az élete folyásával.

Úgy érzi, a pácienseinek sem képes segíteni, megakadnak a terápiás folyamatok, és egyre kevesebb empátiával és figyelemmel tudja őket kísérni, hiszen ő sem érzi jól magát a bőrében. Elhatározza, hogy utazik egy kicsit a világban, s közben megpróbálja felkutatni, kideríteni, kinyomozni, mi lehet a boldogság titka, és hogyan lehet rátalálni. Kalandozásai során sokféle emberrel találkozik, ráadásul mindegyik mást felel ugyanarra a kérdésre, hogy őket mi teszi boldoggá.

SEGÍTSÉG, SEGÍTŐ VAGYOK!

Hector a segítő szakemberek egyik igen gyakori csapdájába esik: elfelejt töltődni, megújulni, új célokat kijelölni, és emiatt beszűkül az élete, egy idő után pedig nem tud mit adni a betegeinek, mert nincs miből. Mindemellert kicsit úgy viselkedik, mint a páciensei: elnyomja saját érzéseit, szükségleteit, míg végül odajut, amire az egyszerű ember azt mondaná: „*Ez az ember se tudja már, hogy jó dolgában mit csináljon.*” Nem véletlen, hogy ilyenkor sorsszerűen olyan páciensek jönnek szembe hősünkkel, akiknek problémái szöveget ütnek a fejébe, és elkerülhetetlenné teszik, hogy a terapeuta magába nézzen és megfektse, miért hat rá annyira a másik ember helyzete – így aztán a folyamatból mindkét fél profitálni tud, mert mindkét felet megoldoztatja.

A kiegészítés olyan fásult állapot, amikor az egyén kiábrándul a munkájából, reménytelenül és negatívan tekint a jövőbe, saját magát pedig alkalmatlannak találja feladatára. Ez az attitűd áterjedhet az élet valamennyi színterére, és a családi életet is megkeserítheti. Olykor viszont éppen a magánéleti kudarcok hatnak a munkához való hozzáállásra, különösen a segítő



szakemberek esetében, ahol a személyiség is munkaeszköz. Hectornak is az okozza a legnagyobb dilemmát, hogy miként is segíthetne a pácienseinek boldogabbá válni, amikor ő maga sem tudja, miként váljon azzá. Ezért meghozza szakmája és magánélete szempontjából is a lehető legjobb döntést: megajándékozza magát az aktív pihenés és feltöltődés szabadságával, így elindul a gyógyulás útján.

Ez persze sokak számára nem járható út, hiszen nincs módjuk arra, hogy kiszálljanak a mókuskerékből. Ők is tehetnek azonban a boldogságukért, ha a hétköznapi életben is szakítanak időt a sportra és más hobbikra, csak annyi és olyan feladatokat vállalnak, amelyekkel megbirkóznak, és gondot fordítanak a személyes kapcsolataik ápolására. Emellett nagy szerepet játszik a kiegészítés megelőzésében az is, ha elengedjük a tökéletesség ábrándját, és nem rágódunk folyamatosan azokon a hibákon, amiket a múltban elkövettünk, sem azokon a nehézségeken, amik megtörténtek velünk, hanem tudatosan a pozitív történésekre irányítjuk a figyelmünket, s hálával szemléljük az átélt eseményeket.

„...MERT OLVANNAK
SZERETNEK,
AMILYEN VAGYOK.”

A BOLDOGSÁG NYOMÁBAN

Hector éppen úgy indul el szerencsét próbálni, mint a legkisebb királyfi a mesében. Nem tudja pontosan, merre tart és hogyan fog elérni odáig, csak abban biztos, hogy meg kell tennie, és ahogyan az a mesében is lenni szokott, felbukkannak a segítők. Hector néha elbukik, de végül számos próbát kiáll, és jócselekedetei később megtérülnek. Világosan láthatóvá válik, hogy amilyen energiákat tesz bele az életbe, olyanokat is kap vissza. Útja során számos tapasztalattal, élménnyel és tanáccsal gazdagodik, ahogy szép lassan kezdi megsejteni a valódi boldogság titkát.

„Lehet, hogy azért tűnök boldognak, mert olyannak szeretnek, amilyen vagyok” – hangzik el az egyik szereplő szájából. Vajon hány ember mondhatja el magáról, hogy minden hibájával, furcsaságával és emberségével együtt elfogadja a környezete? Egész életünkben fontos szükségletünk a valahová tartozás érzése, ehhez azonban ügyesen kell megválasztanunk azt a közeget, amelynek teljes értékű tagja tudunk lenni. Több felmérés is alátámasztotta, hogy a számunkra fontos emberek, a barátok, az osztálytársak, a kollégák, a tanárok támogatása szoros kapcsolatban áll a jóllét szintjével. A család szerepe ebben különösen jelentős, mint ahogy azt a *Skrabski Árpád* és *Kopp Mária* nevéhez fűződő Hungarystudy-vizsgálatok is bizonyították. Eredményeik szerint azok, akik úgy érzik, nehéz helyzetekben támaszkodhatnak családtagjaikra, jobb pszichológiai életminőségről és egészségi állapotról, valamint kevesebb önkárosító magatartásformáról számolnak be. A férfiak esetében főként az élet értelmének tudatát erősíti, míg a nők esetében a depresszió, illetve a reménytelenség érzését csökkenti a szerető, elfogadó családi környezet.

„A FIGYELEM: SZERETET”

A terápiás folyamat egyik alapvetése az osztatlan figyelem a páciens felé, amelynek önmagában is gyógyító hatása van, és ez olyan értékes dolog, amelyet az életben is elvárunk szereteteinktől, és jó esetben örömmel ajándékozunk meg őket vele. Manapság azonban egyre kevesebb időnk és erőnk van a létfenntartás mókuskereke mellett odafigyelni a környezetünkre és egymásra, emiatt sok lehetőséget és meghitt pillanatot szalasztunk el, amelyek végső soron boldoggá tehetnének minket.

Érdemes lehet megfontolni azoknak a vizsgálatoknak a konklúzióját, amelyek szerint az olyan belső célok, mint az önelfogadás, a közösségi érzés és az értékes kapcsolatok magasabb szintű jólléttel járnak együtt, mint az olyan külső célok, mint a pénzügyi siker vagy a fizikai vonzerő. Hasonló következtetésre juthatunk annak az amerikai vizsgálatnak az eredményeit olvasva, amikor a kutatók 6928 idős személy életét követték nyomon, és azt találták, hogy az elhalálozás kockázata és a társas támogatás hiánya, vagyis a magány között szoros összefüggés van.

„Azért vagyok boldog, mert sok mindenen mentem keresztül” – mondja az egyik szereplő a filmben. A történet egyik fő tanulsága, hogy a negatív érzéseket sem söpörhetjük szőnyeg alá, minden érzelmre szükség van ahhoz, hogy megélhessük a valódi boldogságot. Hectornak rá kell ébrednie arra, hogy nem elég elkerülni a problémás helyzeteket, a boldogtalanságot, mert ettől önmagában még nem leszünk boldogok. Kell a kockázatvállalás, a félelem és a negatív tapasztalás is az életünkbe, hogy megteremtődjön az egyensúly, és értékelni tudjuk a nyugodtabb napokat. A megküzdés a problémás élethelyzetekkel sokat lendíthet önbecsülésünkön, fejleszti a személyiségünket, és bátrabban jelölünk ki új utakat önmagunk számára.

Gyakran gondoljuk úgy, hogy ha elérünk, megszerzünk vagy megveszünk valamit, az boldoggá fog tenni bennünket.



„BOLDOG VAGYOK,
MERT SOK MINDENEN
MENTEM KERESZTÜL.”

Ugyanakkor a kutatások szerint ez a boldogság rövid időre szól, a pozitív esemény csupán pillanatnyi elégedettséggel és boldogsággal tölt el bennünket, az érzelmek rövid idő elteltével gyengülnek, alkalmazkodunk az új helyzethez, és a hangulatunk visszaáll az alapszintre. Az örömteli élmények önmagukban nem elegendők a boldogság fenntartásához, ezért a pozitív pszichológiával foglalkozó szakemberek úgy tartják, hogy a boldogság második szintje a tevékeny, kreatív és örömteli energiákat felszabadító élet. A kutatások szerint ehhez elengedhetetlenül fontos, hogy legyenek olyan céljaink, amelyek mellett elköteleződünk, és azt érezzük, hogy képesek vagyunk megvalósítani azokat, illetve ezek a célok jól körülhatárolhatóak legyenek, az elérésük pedig ellenőrizhető legyen. Emellett a boldogságnak van egy harmadik szintje is, amely az értelmes élet érzésével függ össze: amikor úgy érezzük, hogy életünk egy nagyobb egész része, hitünk és értékeink pedig az iránytű, amelyek vezetnek a mindennapokban.

Ne feledjük tehát, a boldogságunk rajtunk is múlik, mert bár a boldogságszint felének oka a génekben keresendő, tíz százaléka pedig a környezeti feltételek számlájára írható, de negyven százalékát mi magunk tudjuk irányítani. Lehet, hogy nem kell körbeutaznunk a világot, mint Hectornak, de nyitott szemmel és szívvel kell élnünk, hogy megtaláljuk a hétköznapi apró örömeit, illetve a helyünket a világban, hogy értékes, tevékeny és értelmes, végső soron pedig boldog életet élhessünk. ♦

Jövő
Újratöltve

A MESTER^M
DÍJ ÉRTÉKE
EGYMILLIÓ
FORINT!

MOL

NINCS TANÍTVÁNY MESTER NÉLKÜL

KERESSÜK A LEGJOBB PEDAGÓGUSOKAT!

A **MESTER-M DÍJ** olyan tanárok, edzők munkáját ismeri el, akik kiemelkedően ösztönzik a tehetséges gyermekeket és emberileg, szakmailag tanítványaik példaképei. Ha ismer ilyen pedagógust, jelölje a Mester-M Díjra! A díj erkölcsi és anyagi elismerés, értéke egymillió forint személyenként. Az online jelölések határideje: **2016. december 31.** Díjátadás: **2017. tavasz**

MEMBER OF MOL GROUP

MESTER^M

Új Európa Alapítvány ¹⁰ÉV

www.ujeuropaalapitvany.hu | www.mol.hu



SZÖVEG –
ACZÉL PETRA nyelvész, kommunikációkutató

SOROZAT –
KÖZVILÁGÍTÁS

HABLEÁNY A FEHÉR HÁZBAN

A közel nyolcvan, vidáman szaladgáló kisiskolás gyerek már várta az utasítást. „*Most válasszátok ki a csapatot, álljatok az Óriások, a Törpék vagy a Varázslók közé!*” A felszólításra elkezdtek a gyerekek csoportokat formálni. De nem mindenki. Valaki megbökte a játékot irányító lelkészt. Egy törekeny kislány volt az. „*És a hableányok, ők hova álljanak?*” – „*Nincs is olyan, hogy hableány!*” – válaszolta a lelképásztor. „*De igen. Hisz látja, én vagyok az.*”

♦ A történet Robert Fulghumtól, az amerikai írótól, unitárius-univerzalista lelkésztől származik – és az idők során igencsak ismert toposzává lett annak a beszédmódnak, amely a különbség és az önismeret jelentőségét, ennek elfogadását hangsúlyozza. Különösen lányoknál, nőknél. Az amerikai elnökválasztás küszöbén ennek sajátos jelentése van. Annál is inkább, mert a fenti anekdotát *Barbara Bush*, a republikánus *id. George Bush* felesége használta egy 1990-ben elhangzott diplomaosztó beszédben. A világhírű, lányok számára fenntartott magániskolában, a Wellesley College-ban – ahol többek között a demokrata *Hillary Clinton* vagy *Madeleine Albright* is végzett – nagyon mást vártak abban az évben vezérszónoknak a frissdiplomások. *Alice Walkert*, a Pulitzer-díjas *The Color Purple* (Kedves Jósiten, 1982) szerzőjét, az afro-amerikai író- és költőnőt, feminista mozgalmárt. Egy olyan önálló karriert befutó nőt, aki saját jogán válik példaképpé. Nem feleségként. Ehelyett *Barbara Bush* érkezett, a hatgyerekes first lady, aki 16 éves korától férjének, családjának szentelte az életét. És, persze, diplomát sem szerzett emiatt, házasságkötésekor hagyta abba a Smith College-beli tanulmányait. Az 1990-es diplomaosztón egyébként a Wellesleyben Mrs. Bush mellett ült még valaki: *Raisza Gorbacsova*, a másik hatalom első asszonya. Sűrű időket élt akkor is a világ. Bushné szájából másként hangzott egy kicsit a hableányos történet. Nemcsak arról szólt, hogyan lehet valaki nőként is első, erős, forradalmi, hanem arról is,

miként lehet nyitott a nőiség ezerféle szerepére. Akár arra, is, hogy feleség legyen. Három fő üzenetet fogalmazott meg a beszédben: tűzz ki a saját boldogulásodnál nagyobb és nemesebb célt, élvezd az életet, és végül: légy jó gazdája az emberi kapcsolatoknak. „*Az életed végén nem azt fogod bánni, hogy megbuktál egy vizsgán, elvesztettél egy pert vagy kihagytál egy nagy üzletet. Azt az időt fogod sajnálni, amit nem a férjeddal, gyerekeiddel, szüleiddel töltöttél.*” Még mielőtt bárki azt hinné, radikálisan antifeminista volt a beszéd, sietek eloszlatni a gyanúját. A legkevésbé sem. Arról szólt csupán, hogy egyik sztereotípa sem kevésbé korlátozó a másiknál. Hogy nem csak egyféleképpen érvényesülünk, hogy sokféleképpen lehet vezető valaki a saját életében, ha megtalálja a helyét. Ha mer hableány lenni. Hogy mennyire nem a hagyományos női karrier mellett szólt ez a köszöntő, azt a zárógondolata is mutatja, amelyben *Barbara Bush* szellemesen így fogalmazott a nagy auditorium közönsége előtt: „*És ki tudja? Lehet, hogy itt ül a közönségben az, aki egyszer majd nyomdokaimba lép, és a Fehér Házat fogja igazgatni az elnök házastársaként – sok sikert kívánok a fiatalembernek!*” Igen, Mrs. Bush arra célzott, hogy ez a házastárs férfi lesz. És az elnök: nő. Nem hiszem, hogy *Hillary Clinton* valaha vissza fog utalni erre a beszédre. Politikailag nem lenne helyes, nem is az ő stílusa, a tanácsadói bizonyosan lebeszélnek róla. Pedig jó lenne, ha a Hableányok végre felismernék egymást. ♦

m.a.g.y.a.r
konyha

GASZTRONÓMIAI MAGAZIN

Fizessen elő a Magyar Konyhára,
vagy ajándékozzon előfizetést,

és legyen Öné a 80 db 2000 Ft értékű Butlers-
utalvány egyike!



Éves előfizetési díj:
4700 Ft

BUTLERS

Az akcióban a promóciós időszak alatt a nyomtatott lapra egy évre előfizető, újonnan csatlakozó olvasóink vehetnek részt, a 2000 Ft-os Butlers ajándékutalványt az első 80 új előfizető kapja. Újonnan csatlakozó előfizetőnek számít, aki a promóciós időszakot megelőző 3 hónapban nem rendelkezett nyomtatott előfizetéssel. Az akció az október 26. és november 21. között bankszámlánkra beérkezett vagy készpénzben kiegyenlített éves előfizetési díjra érvényes. Bankszámlaszám: OTP Bank 11794008-20537159. Utalásnál kérjük, tüntesse fel a közlemény rovatban a kézbesítési nevet, címet és telefonszámot.

További részletek: www.magyarkonyhaonline.hu/elofizetes, Tel: (06 1) 461 1447, e-mail: elofizetes@magyarkonyhakiado.hu



SZÖVEG –
SZÁM KATI

SOROZAT –
NŐI SZAKASZ

JÓ ESTÉT ŐSZ, JÓ ESTÉT, SZERELŐM!

Várom a szerelőt. Mert mikor is romoljon el a cirkó, ha nem a fűtési szezon kezdetén? Túl vagyunk a kötelező gyakorlatokon: fiam nagy reményekkel fél óra alatt szétkapta, majd két nap finom és kevésbé finom unszolásra tökéletesen helyreállította az eredeti (meghibásodott) állapotot, és lezajlott férjem szokásos csatája a szerviz diszpécserével is. *„Hogy lehet, hogy fél óráig hallgatnom kell az ízlésromboló kapcsolási zenét?” „Mi az, hogy hatezer kiszállási díj? Ja, repülővel szállnak ki?”, „Miért nem tudják belőni, hogy hánykor érkeznek? A munkatársuk van belőve? Mi az, hogy nyolc és négy között? Másnak is van munkaideje!” Szóval maradok otthon én és a probléma.*

◆ Téblabolok, mert belekezdeni semmibe sem érdemes, ahogy lehet, indulnom kell dolgozni. Annak idején a gyerekeimhez érkező védőnőre vártam így – átérezve a ráutaltságot a szakember hosszú távú jóindulatára és segítőkészségére. Tiszta törölköző, kávé ki- és bekészítve, kérdések listája a fejemben. Hátórányi várakozás után van bennem némi feszültség, amikor megszólal a csengő. A mester ruganyos léptekkel halad végig az előszobán, láthatóan semmiféle pszichés és fizikai terhet nem cipel, nem terheli magát nehéz gondolatokkal és szerszámokkal, egyelőre csak felméri a hibát. A kávé két cukorral és egy kis tejjel kéri. Derűlátása hamar ellan cirkónkat látván, homlokára ráncok költöznek, vállai megrogynak, még a kávé is megkeseredik a szájában (kér is még egy cukrot). Nem érti, miféle kontár víz- és gázvezeték-szerelő kötötte be, miféle kókler kéményseprő engedélyezte, és miféle pancser diszpécser ígérte meg, hogy ezt ő itt és most röptében megjavítja. Ma már egyébként is hat helyen volt, még tíz van hátra, pedig a vérnyomása és a cukra sincs rendben (ami nem is csoda a kávéfogyasztási szokásait tekintve). Miután az ő egészségi állapotát kitárgyaltuk, próbálok érdeklődni kazánunk hogylétéről is. Vízet kér. Megissza, megtörli verejtékező homlokát, rám emeli tekintetét, mint professzor a félanalfabéta páciensre, akinek

most el kellene magyaráznia az összes műtéti előnyt és kockázatot. Újabb törlés, majd sóhajva belekezd, fűvókáról meg gyújtóelektródáról, előre felmérhetetlen komplikációról, alkatrészrendelésről és szállításról. S amikor óvatosan megkérdezem, hogy mennyi nagyjából és mikorra kábé, lesújtóan néz rám, mintha azt mondaná: sejtettem, hogy maga is csak azt akarja. Három nap múlva (expressz felárral garantálva) ismét őt várom, de akkorra már érzem, a bizalmába férköztem: elárulta, hogy délután érkezik. Megitta a kávé, lecsavarta a cirkó fedlapját, kiemelte a hibás alkatrészt, és megírta a harmincezeres számlát. Mégis hihetetlen hála töltött el iránta, hogy vége a vacogós estéknek, a családomat nem fenyegeti tüdőgyulladás, a családi kasszát pedig a villanymelegítő gigantikus áramfogyasztása. Vége a reggeli hidegzuhanynak, és végre megmoshatom a hajam. Pár nap múlva azonban kihunynak az örömtüzek. Mert a láng is a cirkóban. Mesterünk most is pontosan érkezik 8 és 16 óra között, ahogy ígérte. Nincs meglepődve: „sejtettem, hogy esedékes már a tisztítás”. Elkéri a porszívónkat, és az áramunk fölhasználásával öt perc alatt kiporszívózza a bojlerünket. Kiszállás hatezer, tisztítás tíz. De csak egy cukrot tettem a kávéjába. ◆



SZÖVEG –
NAGY ISTVÁN

SOROZAT –
FÉRFI SZAKASZ



APÓSOM A KEZÉVEL GONDOLKODIK...

Tisztelem az apósomat. Megoldásai lenyűgöznek. Képes mindent működésbe hozni, ami megállt, elromlott. Apósom mindent begyűjt: a „hátha jó lesz még valamire” ösztöne dolgozik benne. És tényleg, semmit nem vásárol, mert az óriásira nőtt valami-kupacból előtűrja azt a jelentéktelen semmirekellőséget, amit, ha itt meghajlít, ott megköszörül, újra hasznos tagjává lesz a civilizáció alkotta tömegtermelésben világra vajúdott tárgyak túlnépesedett közösségének.

◆ Apósom rehabilitálja az enyészet lejtőjére tévedt tárgyakat. Újraéleszti őket. Apósom az utolsó mohikának egyike. Természetes műszaki intelligenciája és archaikus paraszti gyökerei folytán még beszéli azt az ősi nyelvet, amely mára már a konzum-kakofónia bábéli nyelvzavarában alig hallható. Ő fogadja a szemétre vetett tárgyak monoton ismétlődő morzejeleit: *„S.O.S! Mentsetek ki a feneketlen bendőjű szeméttelpek, telhetetlen étvágyú szemétegetők purgatóriumából! S.O.S! Az emberi alkotószellem, amely megteremtett minket, a leleményes elme még képes feltámasztani tetszhalálunkból.”* Apósom közel tud férközni a tárgyak lelkéhez, tárgyterapeuta. Keze alatt megszelídülnek, elmondják titkukat. Apósom makacs és önfejű: csak az jó és csak úgy jó, ahogy ő elgondolja. És tényleg – majdnem mindig – úgy jó. Apósom magányos harcoss. Mindennap fricskát mutat konzum világban szocializálódott csenevész műszaki képességekkel hadonászó vejének. Apósom próbára teszi a türelmemet. Megismerkedésünk korai szakaszában sokat álltam felette, néztem, ahogy dolgozik, javít, segít az építkezésben. Ugrásra készen vártam, hogy melyik fázisban csatlakozhatok rá az általa diktált munkafolyamatra. De hiába. Rájöttem, hogy apósom megrögzött szólista. (Kotta nélkül, csak a fülhallására támaszkodik.) Hasznos akartam lenni, ugyanakkor kompetens, bennfentes. Abba az illúzióban ringattam magam, hogy ugyanabból a kasztból származunk. Elvégre férfiak vagyunk. Gyárilag belénk van kódolva, hogy mindenhez értünk, mindent meg tudunk szerelni. Ergo

minden szerszám jól áll a kezünkben. Ha nem is vagyunk mindannyian feketeöves machinátorok, de azért el tudunk bánni egy villanyvezetékekből gombolyított gordiuszi csomóval. De Apósom próbálkozásaimat rövidre zárta. Négykezesnek szánt belépőim rendre rosszul sütek el. Önképemen hajszálpredések keletkeztek. Magát már félig-meddig megvilágosodottnak hitt Zen-tanítvány érezhette így magát, aki elszegődik a messzi földön tisztelt Mester mellé. De hogy tíz év eltelté után még mindig csak a mosogatódézsza mellett találja magát! És ahelyett, hogy a szelíd béke illatos tömjénfelhője lengené körül, a sértett önértzet és düh fojtó gőze nőttön nő benne. Emlékszem tehetetlen dühkitöréseimre: *„Minek állok én itt melletted, ha már az sem jó, ahogy a kalapácsra ránézek?”* De az igazság az, hogy pusztán a látványával, ahogy dolgozik, ahogy a kezével gondolkodik – ahogy igába hajítja maga körül a haszontalan, élettelen, funkciójukat, státuszukat vesztett csonka-bonka hulladékokat, ahogy görbe, rozsdás szögekből, csiszolatlanul félredobott zsaludeszkákból csinos fészert épít, alumíniumlemez-darabkákból sánt hájlit a beépített szekrényhez, vagy szélkakast a lugas fölé – lenyűgözött. Az én belső túlnyomásom az apró felismerések kicsiny szelepein át lassan hasznos cselekvésbe fordult. Egy idő után kézmozdulataimon felismerni véltem az ő fogásait. Talán nincs is más dolgunk, mint bekucorodni a műhely sarkába, nyugton maradni és elfogódottan szemlélni, ahogy a Mester tesz-vesz, rendbe szedi kallódó, elromlott dolgainkat. ◆



SZÖVEG –
TOLNAI NÓRA

SOROZAT –
BEMELEGÍTÉS

SZABADSÁG, SZERELEM...

A teljesítménytúrázás

Az őszi időszak kiválóan alkalmas a természetjárásra, túrázásra. Manapság egyre divatosabb a teljesítménytúrázás, hazai vidékeken akár minden hétfővégére találhatunk egy-egy kihívást jelentő teljesítménytúrát.

♦ MITŐL TELJESÍTMÉNYTÚRA?

A teljesítménytúrák legfőbb ismérve, hogy adott szintidőn belül, kijelölt útvonalon, meghatározott ellenőrzőpontok érintésével kell teljesíteni. A nevezéseknél megválaszthatjuk az edzettségi szintünknek megfelelő távot és szintemelkedést. Nem versenytúra: a sikeres teljesítést a szintidőn belüli beérkezés és az ellenőrzőpontokon begyűjtött pecsétek jelentik. Emellett motiváló erő mások jelenléte, a közös cél, a szervezők buzdítása. A nagyobb távokhoz (30+) edzésben kell lenni. Nem úgy megy, hogy csak fogom magam, és elindulok. Bárki tud gyalogolni, ez tény. De figyeljünk arra, hogy fizikai adottságainknak és edzettségünknek megfelelő távot és terepviszonyokat válasszunk! A fokozatosság alapszabálya: idővel az izmaink, a boka és térd egymáshoz viszonyuló munkája, a törzs tartóizmai is hozzáedződnek a terheléshez, ám fontos, hogy ezek megerősödése nélkül könnyen túlterhelhetjük magunkat, és ennek az ízületek isszák meg a levét!

MIÉRT LEHET „RÁKATTANNI”?

Mert a természetközelség valami egészen magával ragadó érzést ad, mintha az egész világ nyitott lenne előttünk, és mintha mi magunk is kinyílnánk a világ befogadására. Mert a teljesítménycélok növelésével újabb és újabb kihívásra és sikerélményre tehetünk szert. Mert fejlődünk: nemcsak a fizikai állóképességünk, hanem a lelki edzettségünk, önismeretünk növelésére is kiváló. Mert az egyik legjobb stresszlevezető: magunk mögött hagyjuk a várost, a fókusz az útvonalon, célra tartunk, és „csak” megyünk. Tanít a környezetvédelemre is: megérezhetjük, hogy tehetünk érte. Megtapasztalni ezt testközelségben szintén nagyon jó érzés. Például sok túrán saját pohárba adnak inni, ami nagyon jó kezdeményezés, és kiválóan nevel a környezettudatosságra – amellett, hogy szimbolikus is: ha vigyázok arra, ami az enyém, megóvom azt, ami mindenkié.

Kép - Profimedia - Red Dot



EGYEDÜL VAGY MÁSOKKAL?

5–10–20–40 órát együtt lenni teljesítményhelyzetben kihívás, akár magunkkal, akár másokkal kell azt együtt tölteni. Ha többen vagyunk, egymást motiválhatjuk, húzhatjuk, sokszor csak úgy repül az idő jó társaságban. Sokat megtudunk egymásról. Milyen a másik, ha fárad, ha segítségre szorul vagy ha ő segít. Figyelünk-e egymásra? Milyen vele együtt lenni, együtt menni? Egyedül teljesíteni kaland, embert próbáló, önismeret, harc az elemekkel és önmagunkkal. Az ember olyankor megjár mélységeket és magaslatokat, fészegét vélt és valós határokat, megáll és feláll, továbbmegy és elmereng. Nem lehet leírni, érezni kell, és hagyni, hogy hasson, engedni az impulzusoknak. Nagy tanító tud lenni.

A FELSZERELÉS

Na, az kell, kérem. Főleg egy jó túrabakancs. Ami fogja a bokát, tartja a lábboltozatot, nem tör, be van puhítva, megfelelő méretű. 5–10 km-t bármiben sétál az ember, 10–100 km-t csak jó cipőben túrázik. Térkép. Nem árt, ha régmódiak vagyunk, és az offline telefonos térképen kívül papíralapú is van nálunk. Lehetőleg nejlomba csomagolva, mert eshet is. Igen, esőruha is kell. Megfejlámpa és valami alap elsősegély felszerelés. Folyadék és enniváló. Az ellenőrző- és frissítőpontokon kapunk ellátmányt, de jó, ha önállóan is gondoskodunk ezekről. Hátizsák. Fontos, hogy okosan és gazdaságosan pakoljunk. Hosszú távoknál nagyon megterhelő tud lenni akár kicsi többletsúly is, amit feleslegesen cipelünk. Ha rendszeresen túrázunk, érdemes beszerezniünk egy túrahátizsákot is. A legjobb, ha bepakolás előtt kiteszük a táska mellé azokat a dolgokat, amiket magunkkal szeretnénk vinni. Ez abban is segít, hogy kipipáljuk a listánk elemeit, illetve rögtön kitéjük az is, ami felesleges. ♦





SZÖVEG –
GÓSI LILLA

SOROZAT –
SIKK

Szakmai partner:

DESIGN®
TERMINNL

KAMORKA

Az északi
tengerek
hangjai

- ◆ A 2016/17-es őszi-téli kollekciót az északi tengerek partjai és az ott élő bálnák varázslatos világa inspirálta. A tenger zöld és kék árnyalatai, valamint a parti sziklák, kavicsok szürkés színei is az északi hangulatot elevenítik meg. A halászok öltözékét idézik a strapabíró, méhviasszal impregnált vízlepergető anyagok, amelyek praktikus viseletet nyújtanak a hideg időben, a puha, bundás alapanyagok pedig átmelegítenek a rideg szélben. A kézzel kötött organikus pamut és gyapjú darabok izgalmas mintákkal színesítik tovább a kollekciót. Hangsúlyosak a védelmet nyújtó kapucnik és magasított nyakmegoldások. Elsőként jelennek meg saját tervezésű mintás darabok, amelyek a bálnák, világító planktonok és tengeri növények misztikus világába repítenek. A kicsik számára könnyed, laza sziluettek biztosítják a kényelmes, önfelédjt játékot. A kislány- és kislánymodellre túl számos női darabbal bővült a kollekció, amelyek között a lezser és a nőies vonal is megtalálható. A nappali viselet mellett már organikus pizsamába is bújhatnak a gyerekek, mivel a készítőik fontosnak tartják, hogy a napi 8–10 órás alvás során is vegyszermentes anyagokkal érintkezzen a bőrük. ◆



VISSZA A TERMÉSZETBE

Kamorka

A huszonöt éves tervező ruháival, boltja berendezésével és egész lényével finom, tiszta világot képvisel, ahol minden természetes. *Dömény Klaudia* komoly és szerény, a *Kamorka* világában a kulcsszó az organikus.

♦ A hófehér polcokon és fogasokon puha pulóverek, lágy esésű kislányruhák, csinos kabátok, egyedi tervezésű, printelt bálnamintával díszített pizsamák. A tágas enteriőrben a pasztellek az őszi mélyebb színeivel keverednek. Kókuszrost szőnyegen lépkedünk, amely természetes öntisztító mechanizmussal bír, a bebújós próbafülke, a mennyezet zsákvászon borítása kuckós, sátorzerű teret eredményez. A kirakatban bálnák, konzervdoboz-csillagok, falevelek, ágak és kövek. Gyerekek, szülők és idősek kíváncsian kukucskálnak be a pozsonyi úti boltba.

– A kezdetektől fontos volt, hogy a Kamorka hiteles, egységes márká legyen – mondja Klaudia, miközben egy faláda-szerű padra telepszünk. – Családi-baráti vállalkozásként indultunk. Együtt dolgozom barátnőmmel és édesanyámmal, aki a kézzel kötött termékekkel foglalkozik. Paks mellett, Németkéren nőttem föl, otthon a környékbeli idős néni kötnek nekünk – ezt a munkát anyu koordinálja. Az üzlet berendezését is mi találtuk ki. Például azt a fehér nyírfát, amelynek a törzséből polcelemek lettek, egy erdőszelvényben dolgozó ismerősünktől kaptuk. A helyiségben helyet kapott egy rajztábla és gyerekeknek való kisasztal is játékokkal és mesekönyvekkel, hogy a kicsik szabadon játszhasanak. A Pozsonyi Píknik alatt például kézműves foglalkozást is tartottunk, aminek nagy sikere volt, de bármikor be lehet térni hozzánk játszani, rajzolni vagy diavetítőzni.

A ruhák különlegessége nemcsak a forma, hanem maga az anyag. Azért nevezhetjük organikusnak, mert a gyapotot sem az ültetése, sem a termesztése, sem a feldolgozása során nem kezelik vegyszerekkel. Klaudia egy Greenpeace-kampány után köteleződésként el igazán

a bio életmód iránt. A környezetvédelmi szervezet a legnagyobb ruhagyártó cégeket tesztelte, és azt találta, hogy sokszor a gyerekruhákat is olyan vegyszerekkel kezelik, amelyek még a hormonrendszert is negatívan befolyásolhatják. Mivel a bőr a legnagyobb felület, amivel a ruha érintkezik, fontos lenne, hogy ne szívódjanak fel a mérgező anyagok. Klaudia úgy látta, hogy itthon egyre inkább igény van minőségi, organikus ruhákra, amelyek stílusukban is egyediek, így a Mod'Art iskola elvégzése után úgy döntött, megvalósítja régi álmát, és elindítja a vállalkozását.

– Mivel abban a szerencsés helyzetben vagyok, hogy a szüleimnek van kertje, az otthon megtermelt zöldség és gyümölcs volt mindig a táplálékom. Tehát könnyű volt elindulni ezen a „természetes” vonalon. Egy idő után elkezdtem vágyani rá, hogy az is környezetbarát legyen, amit felveszek és amit másoknak tervezek. Nem könnyű organikus anyagokat beszerezni, az árak is magasabbak, de az üzlet egyéves működése során tapasztaltuk, hogy van rá igény, egyre többen keresik, egyre több törzsvásárlónk visszatér. Jó visszajelzéseket kaptunk külföldről: részt vettünk egy koppenhágai kiállításon, megkerestek bennünket a *British Vogue*-tól, Lengyelországból, Németországból, Olaszországból. Az új kollekciót az Északi-tenger inspirálta, a halászközpont öltözékéből indultam ki. Egy-egy nadrág alja méhviasszal van kezelve, ezáltal vízlepergető, így a gyerekeknek nagyon praktikus viselet az őszi, esős időben. Töreksem rá, hogy funkcionális, hordható és kényelmes darabokat tervezek. ♦



SZÖVEG –
BESE NÓRASZAKÉRTŐ –
DR. KRIVÁN GERGELY, az Egyesített Szent István és Szent László Kórház Gyermekhematológiai és Óssejt-transzplantációs osztályának főorvosaSOROZAT –
GYEREKRENDELŐ

MENNYIT ÉR AZ ÚJSZÜLÖTT VÉRE?

Most vagy soha! A gyermeket váró édesanyákon erős a nyomás, hogy akkor tesznek meg mindent születendő babájuk egészségéért, ha levetetik sok százezer forintért születéskor a köldökzsinórvérüket. De valójában ennél sokkal árnyaltabb a kép, a köldökzsinórvért nem lehet úgy feltüntetni, mint az egyetlen csodaszert, amely kizárólagos őssejtforrásként gyógyítja meg majd egy napon gyermekünket.

- ◆ Minden édesanya szeretne felelősen dönteni, és szeretne mindent megtenni a gyermekéért, de ehhez hiteles információkra, valós számokra, nem pedig riogatásra, esélylatolgatásra van szüksége. „Mielőtt bárki is prekoncepcióval vádolna a köldökvérőssejt felhasználásával kapcsolatban, hadd szögezzem le a következőt: a köldökvérőssejtjei fantasztikus lehetőséget jelentenek a vérképző őssejt-transzplantációban, és rengeteg előnnyel rendelkeznek az egyéb forrásból származó vérképző őssejtekkel szemben. Ugyanakkor azt sem hallgathatjuk el, hogy alkalmazásuk számos nehézséggel is jár, sok beteg számára nem jelentenek előnyös alternatívát, sőt, rosszabb gyógyulási esélyt kínálnak, mint más őssejtforrások” – vallja dr. Kriván Gergely, az Egyesített Szent István és Szent László Kórház Gyermekhematológiai és Óssejt-transzplantációs osztályának főorvosa.

MI AZ AZ ŐSSEJT?

Az őssejtek olyan osztódásra képes sejtek, amelyek még nem specializálódtak, így alkalmasak lehetnek különféle elhasználódott, károsodott, hiányzó sejtek pótlására különböző betegségekben. Az őssejtek két alapvető tulajdonsággal rendelkeznek: egyrészt életük végig megőrzik osztódási képességüket, másrészt többféle sejtípus is képződhet belőlük. Háromféle őssejtet különböztetünk meg aszerint, hogy az egyedfejlődés melyik szakaszában alakulnak ki. A legősibb őssejt, amely még bármivé tud alakulni, maga a megtermékenyített petesejt, ebből származik a szervezet alkotó összes sejtípus. Pár nap elteltével kialakul az embriócsomó, ennek sejtjei az ún. embrionális őssejtek. Ezek még igen rugalmasak, és a méhlepény sejtjein kívül bármely sejtípus (ideértve az ivarsejteket is) létrehozására képesek. Az embrionális őssejtekből eltérő feladatokra szakosodott őssejtek alakulnak ki, ezek felelnek egy-egy szövet vagy szerv kifejlődéséért. Az emberi szervezet több mint 200 sejtfelesége az ilyen ún. szöveti őssejtekből alakul ki. Ilyen például a csontvelőben található vérképző őssejt is. Bár sokféle kísérleti stádiumban lévő őssejtkutatás, gyógyítás zajlik a világban, ezeket egyelőre csak a remény és a csodavárás táplálja. A mindennapi klinikai gyakorlatban jelenleg egyedül a vérképző őssejtek használhatók fel vérképzőszervi betegségek esetén. A vérképző őssejtek a csontvelőben találhatók, ezért magát a beavatkozást csontvelő-átültetésnek nevezték el. Az utóbbi évtizedben a sejtgyűjtés már elsősorban a keringő (perifériás) vérből történik, illetve egyre több átültetést végeznek a testvér- vagy idegen köldökvér-őssejt felhasználásával, ezért nevezik ezt ma már vérképző őssejt-transzplantációnak.

Kép - Profimedia - Red Dot



Köldökzsinórvérrel dolgozik egy laboráns a lipcsei (Németország) Bio-City-Leipzig őssejtkutató vállalat laborjában.

LE KELL-E VETENNI ÉS MAGÁNÚTON TÁROLTATNI A KÖLDÖKZSINÓRVÉRT?

Ezek után felmerül a kérdés, hogy valóban szükség van-e a saját őssejt levételére, tárolására százezeres költségeért. Kriván főorvos úr megerősíti, hogy a köldökvérőssejt transzplantációs gyakorlatában szinte sosem a saját sejtek (autológ) felhasználása történik, hanem más személyből származó (allogén) sejtek transzplantációját végzik. Vajon miért lehet ez? Először is, a veleszületett betegségekben a saját sejtekkel nem lehet gyógyítani, mert azok genetikailag szintén hibásak, és a rosszindulatú vérképzőrendszeri betegségekben éppen az idegen sejtek által okozott immunológiai hatást használják fel a gyógyítás során. Továbbá a születéskor levett, majd visszaadott saját őssejt tartalmazhatják azt a genetikai hátteret, amely hozzájárult a rosszindulatú betegség kialakulásához. Ezenkívül a rosszindulatú betegségek esetében döntő szerepe van a visszaadott sejtek számának és gyors megtapadásának, a leggyűjtött köldökvér-őssejt száma pedig korlátozott. Ezért az őssejtgyűjtést a perifériás vérből a transzplantáció előtt végzik el, így akár 100-szor több őssejt gyűjthető le, mint amennyi a köldökvérben van. A Szent László Kórházban az első hazai köldökvérőssejt-transzplantációt 2001-ben végezték gyermekben, azóta 46 betegnél történt köldökvérőssejt-átültetés. Minden transzplantációhoz más donortól kapott őssejtre volt szükség. Saját köldökvérőssejt

visszaadására Magyarországon – a magánbankokban tárolt sok tízezer minta ellenére – mindeddig nem került sor. „Három esetben végeztünk testvérdonoros köldökvérőssejt-átültetést, mindhárom gyermek meggyógyult. E családi donoros transzplantációhoz a köldökvérőssejtet nem magánszolgáltató, hanem munkatársaimmal magunk vettük le, fagyasztottuk és tároltuk, a betegek számára mindig térítésmentesen” – avat be a részletekbe Kriván doktor úr.

Az őssejt magánbankokban történő tárolásánál a legfőbb probléma az érintettek nem megfelelő tájékoztatása. „Több alkalommal transzplantációra érkező családokat kellett felvilágosítani arról, hogy gyermekük levett saját őssejtje nem használható fel genetikai betegségének gyógyítására, ezért más donort kell keresnünk. Mint a köldökvérőssejtet felhasználó legnagyobb magyarországi központ vezetőjét, szinte naponta keresnek meg telefonon, írásban vagy személyesen olyan várandós családok, akik bizonytalanok abban a tekintetben, hogy tároltassák-e gyermekük őssejtjeit vagy sem” – állítja a specialista. A felelős döntéshez tehát kiegyensúlyozott, a költségeket és a várható hasznot, a felhasználás valódi valószínűségét tartalmazó hiteles információra lenne szükségük. Sajnos azonban ehelyett az esetek többségében reklámanyagokat, telefonhívásokat, köldökvérőssejt-tárolási akciókról szóló propagandaanyagokat, a banki részletfizetési lehetőségekről szóló tájékoztatást kapnak elsősorban a szülők. ◆



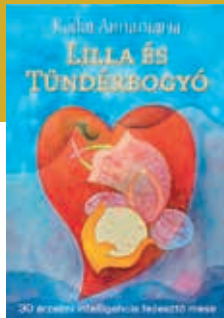
SZÖVEG –
SZÁM KATI

SOROZAT –
OLVASÓSAROK



KÁDÁR ANNAMÁRIA: LILLA ÉS TÜNDERBOGYÓ

A mese az érzelmi intelligencia fejlesztésének legfontosabb eszköze, olyan lelki táplálék, amely életre szóló nyomokat hagy a gyermekben. A kötet *Lilla és Tündérbogyó* összes eddigi kalandját gyűjti egy csokorba. A könyv a „Mesepszichológia” első és második részét is tartalmazza, szórakoztatva segít a gyermek érzelmi intelligenciájának fejlesztésében.



◆ Kádár Annamária elárulja, hogy a mesék önéletrajzi ihletésűek, azokra az érzésekre építette őket, amelyeket gyermekkorában megélt. „A bennem élő felnőtt faggatta a bennem élő gyermeket, és fordítva, a gyermek a felnőttet, hogy ezeket a korai belső élményeket minél hitelesebben tudjam visszaadni.” Harminc mese van a kötetben, a meglévő húszhoz született újabb tíz történet. „Ezek is érzelmi intelligenciát fejlesztő mesék – mondja a szerző –, mert céljuk az érzelmi éntudatosság fejlesztése. Még a felnőttnek is nehéz az érzéseit felismerni, kifejezni, nevet adni neki, hát még a kicsiknek. Tündérbogyó segít az érzések megnevezésében, elfogadásában. Nem oktat ki, nem mondja meg, hogy mit kell tenni, csak ott van Lillával örömeiben és bánatában, együttérez vele, amikor szomorú és csalódott. Sokszor mondják, hogy az érzelmi intelligencia a szeretet művészete, pedig ez a düh, a szomorúság, a fájdalom, a gyász művészete is egyben. Ma nem trendi a negatív érzéseinkről beszélni, holott ezeket is meg kell élni, nevén kell nevezni őket. Fontos, hogy a szülők ne csak népmeséket és kortárs meséket olvassanak, hanem a gyerek saját életének történeteit is mesélhetővé tegyék, úgy a gyerek egy napját, mint a családja történetét is. A mesekönyv ilyen történeteket gyűjt egybe. Miért is fontos ez? Mert annak a gyereknek

lesz jó, rugalmas alkalmazkodóképessége kritikus helyzetekben, aki ismeri az igazi családtörténetét, amelyből a negatív történetek sincsenek kiradírozva, ahogy a farkas vagy a sárkány sem hiányzik a népmeséből. Ebben a történetben a család fekete báránya is szerepel, a családi sikerek mellett a családi kudarcok is helyet kapnak, amelyekből fölálltunk. Ezt a fajta mesélést legjobb beleágyazni egy hétköznapi élethelyzetbe, egy sétába, egy családi ebédbe.” A pszichológus szerző egy Lilla Maja nevű örökbe fogadott kislány anyukája is (a családi elhelyezésben náluk élő, közel egyéves Zsolna Rozinával együtt), aki – ahogy mesélni szokta neki – a szívében született meg, és idén már óvodába megy. Kérdésekre, hogy mindez ihletője volt-e az újabb tíz mesének, azt feleli: „Köze van az elengedéshez is, hiszen a fizikai távollét idején még inkább szükség van azokra a láthatatlan fonalakra, amelyekről annyit mesélek neki, és a *Lilla és Tündérbogyó* könyvben is írok róluk.” ◆

Kádár Annamária: *Lilla és Tündérbogyó*.
Kulcslyuk Kiadó, 2016.

A bizalom többet jelent, mint hinni valakinek

A
bizalom
nagy kincs,
amit nem adnak
könnyen. Folyama-
tosan tenni kell érte, hosszú
idő, míg kialakul, mégis egy pil-
lanat alatt elveszhet. Bennünk több
évtizede bíznak a fogyasztóink, mert
tudják, hogy nekünk az ő egészségük min-
dennél fontosabb. Ezt kaptuk örökül, és ezért
dolgozunk ezután is, mert felelősek vagyunk
azokért, akik megbíznak bennünk. S mivel mi
magunk biztosak vagyunk egészségvédő
termékeinkben, minőségüket legnagyobb
értékünkkel, a nevünkkel
garantáljuk!

Dr. Béres József

Dr. Béres József
a Béres Gyógyszergyár elnöke

hirdetés

SZENT István RÁDIÓ

TELEFON: 36/ 510 610
E-MAIL: INFO@SZENTISTVANRADIO.HU

WWW.SZENTISTVANRADIO.HU

HALLGASSA RÁDIÓNKAT,
OLVASSA HÍREINKET
INTERNETEN!

HITTEL SZÓLUNK ÉRTÉKEKRŐL

AZ EGBRI FŐEGYHÁZMEGYE TELEVÍZIÓJA

HÍREK AZ EGYHÁZMEGYÉBŐL • SZENTMISÉK
ELŐADÁSOK • STÚDIÓBESZÉLGETÉSEK
FILMEK AZ EGBERSZALÓKI
IFJÚSÁGI TALÁLKOZÓRÓL

WWW.SZENTISTVANTV.HU

SZENT István TELEVÍZIÓ

<p>EGER 91.8 MHz MISKOLC 95.1 MHz ENCS 95.4 MHz GYÖNGYÖS 102.2 MHz HATVAN 94.0 MHz SÁTORALJAÚJHELY 90.6 MHz TOKAJ 101.8 MHz TÖRÖKSZENTMIKLÓS 96.4 MHz</p>	
---	--

BÉRES

A nevünket adjuk az egészséghez



SZÖVEG –
BOGOS ZSUZSANNA

SOROZAT –
VÉGY EGY RÉGI RECEPTEI!

MIRE JÓ EGY RÉGI SZAKÁCSKÖNYV?

Elképesztő bőség fogad minket gasztronómiai téren: blogok, Facebook-csoportok és újabbnál újabb szakácskönyvek ontják magukból a recepteket. Vajon érdemes megőrizni ezek mellett régi szakácskönyveinket? Van értelme elolvasni mondjuk egy félezer éves receptet? Értjük-e egyáltalán, lehet-e használni a mindennapokban?

♦ IDŐUTAZÁS

Ha kinyitunk egy régi szakácskönyvet, mélyre merülhetünk a receptek világában. Az egyes ételek leírását olvasva meglevenedik előttünk az egész korszak, amelyben az megszületett. Száraz történeti adatok és számunkra már idegenül távoli események helyett könnyen valóságossá váló illatokat, ízeket, színeket kapunk, így lelki szemünk előtt hamar életre kelnek az olvasottak. Részesei leszünk az egykori mindennapoknak: legyen szó reneszánsz főúri lakomákról, decens polgári háztartásról a XIX. századból vagy éppen a háború alatt a semmiből is ételt varázsló háziasszonyok konyhájáról. Ha elolvassuk praktikáikat, gondolatban ott leszünk mellettük a tűzhely, majd az asztal mellett. Remekül szemlélteti az előzőeket az erdélyi fejedelmi udvar szakácskönyve: „*Mikor reggel felkelsz, elsőben Istenedet dicséred, azután szépen megmosdjal, tiszta fazekadat megöblítsed. Ha tehénhúst akarsz főzni, azt három vízben szépen felmosad, mingyárást sőt vess reá, de sokat ne vess*” – szól az útmutatás a XVI. századból, s mi máris elképzelhetjük az egykori szakácsot, aki hozzáfog napi teendőihez. Kicsit később látjuk, ahogy a hús mellé kínált mártást készíti nagy odafigyeléssel: „*Az szőlőt facsarjad meg, ha éretlen leszen is, és vakarj nádmézet közibe, hogy megédesítse. Az mustját meg ne forrázd, mert az édessége elvész, hanem fél forrásban legyen, mikor az tormát reá hinted, így annak is megmarad az ereje.*” Végül tálal, felvágja a húst „*szép hosszán, az levét pedig az pecsenyének híjában el ne bocsásd, mert az ad ízt az mustnak is, s jó melegen add fel.*”

OLVASMÁNY

Az idézetek mutatják, hogy a régi szakácskönyvek világlátása, stílusa, nyelvezte önmagában is milyen érdekes. Az a tény, hogy vannak több évszázados szakácskönyveink, amelyeknek szövegét megértjük, sőt, akár még főzhetünk is ezek alapján, óriási kincs. Persze akadnak ismeretlen kifejezések, ám többségüket megfejthetjük, ha végigolvassuk a receptet. Így megtudjuk, hogyan kell temfelni a répát, miként lesz a tojásból fáncli, vagy hogy pontosan milyen is az a kövesztett tyúkfí. Más titkokra is fény derül, ezek a könyvek ugyanis rengeteg praktikát őriznek. „*A hüvelykes főzelékeket legjobb lágy vízben főzni, a folyóvízi halat pedig kemény vízben*” – írta Czifray (Czövek) István 1816-ban. Rézi néni (1876-ból) elárulja nekünk, hogy bárányt májustól szeptemberig, disznót októbertől márciusig, fűrtet ősszel, teknőst tavasszal, kacsát pedig nyáron érdemes enni. Kugler Géza a múlt század fordulóján összeállított egy menüsört az év minden napjára, amelyből ma is érdemes szemezgetni. Az egészséges étkezés iránt érdeklődők előtt igazi kincsestár nyílik meg: régi szakácskönyveinkben olvashatunk például a mandulatej, a gyógynövényként használt fűszerek vagy éppen a gabonafélék jótékony hatásairól, lehetséges felhasználásokról. Másutt a gondos szerzők elárulják, hogy mit tegyünk akkor, ha elhibáztunk valamit nagy igyekezetünkben. Alsószopori Nagy Ferencné 1906-ban kiadott „Dunántúli szakácskönyvé”-ből pedig minden apró fortélyt megtudhatunk ahhoz, hogy magas, foszlós, könnyű fánkot kapjunk.

Kép - Profimedia - Red Dot



ÖTLETADÓ

Egyfelől tehát rengeteg érdekesség van ezekben a könyvekben. Találunk bennük jó néhány bizarr fogást – szakácskönyveinkben ott van a tehéntőgy, a medvetalp, a hattyú, de még a teknősbéka is – és még több tetszetős alapanyagot: vadnövényeket, virágokat, rák- és halételeket, habos tortacsodákat, fűszeres leveseket. Ezek pedig hamar kedvet hoznak ahhoz, hogy elkészítsük a recepteket. A legtöbb alapanyag ismert és elérhető, vagy azért, mert konyhánk a mai napig megőrizte, vagy azért, mert éppen napjainkban divatos lett. Ott van például a gyömbér, amelyet ma a távol-keleti konyha izgalmas fűszereként, illetve az angolszász világ karácsonyi süteményéből ismerünk. Ám régen olyannyira része volt ételkultúránknak, hogy a konyhákban gyömbértartó palackok voltak. De még fűszerek nélkül

is lehet izgalmas egy fogás, Simai Kristóf piarista receptje a jó példa rá: „*...a csirkéhez végy meghántolt mandulát, tedd mozsárba, s egy édes tejfelben megáztatott zsemlyének a belivel törd igen apróra. Úss reá két vagy három tojást. Nádmézeld meg, s olvasztott vajjal keverd össze. Töltsd meg vele a csirkédnek a begyét, s szépen süsd meg.*” Adhatunk mellé „meggysalátát”, vagyis meggylekvárba aprított narancsszeleteket. Simai receptje szerint, ha nincs lekvárunk, akkor aszalt meggyet kell víz és bor fele-fele arányú keverékében megfőzni, ízesítsük nádcukorral, szegfűszeggel, fahéjjal és citromhéjjal, majd végül mehetnek ebbe a narancsszeletek. A recepteket ugyan 1795-ben jegyezte le Simai, mégis friss, ötletes, izgalmas lesz a végeredmény, ha elkészítjük. ♦



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



OTTHONUNK ÉTKEI: BORJÚPÖRKÖLT GALUSKÁVAL ÉS ALMÁS RÉTES

Mi kelthetné fel jobban az otthonosság, bőség, jóllét kellemes érzését, mint egy jó pörkölt és egy finom rétes? Ezeknek az étkeknek az említése szinte mindenkiben ugyanazt a jóleső ízt idézi fel... Pedig ahány ház, annyi picit különbség e jól ismert ételek elkészítésében. Az Opera Café séfje is használ egy-két ritkábban alkalmazott összetevőt, hogy népszerű ételeink íze egyedibb legyen.

BORJÚPÖRKÖLT GALUSKÁVAL

Hozzávalók:

1 kg borjúlapocka
15 dkg paprika
10 dkg paradicsom
2 fej vöröshagyma
2 gerezd fokhagyma
20 g őrölt pirospaprika
csipet kömény
csipet őrölt fekete bors
só ízlés szerint
1 evőkanál sertészsír
1 csokor snidling

Elkészítés:

1. Először pörköltalapot készítünk: zsíron megpirítjuk az apróra vágott vöröshagymát, fokhagymát, hozzáadjuk a kockára vágott paradicsomot és paprikát, amit újra lepirítunk. Majd lehúzzuk

a tűzről, hozzáadjuk a paprikaport, a sót és a fűszereket. Jól elkeverjük.

2. A húst kockákra vágjuk, forró serpenyőben körbepirítjuk.
3. Hozzáadjuk a pörköltalaphoz.
4. Vízrel felöntve apránként zsírjára pirítjuk.
5. A végén kívánt sűrűségűre forraljuk vissza.

Galuska elkészítése:

Hozzávalók:

1 doboz tejföl
250 g liszt
5 tojás

Elkészítés:

1. A tejfölt, sót, lisztet, tojást összekeverjük.
2. Lassú forrásban lévő, sós vízbe szaggatjuk.
3. Kifőzzük, leszűrjük.

A képen látható módon tálaljuk, apróra vágott snidlinggel díszítjük.



ALMÁS RÉTES

Hozzávalók:

1 kg alma
csipet őrölt fahéj
csipet só
kevés cukor
réteslap
barna vaj (felfőzött, barnulásig hevített vaj)
10 dkg kekszmorzsa

Elkészítés:

1. Az almákat megtisztítjuk, kicsumázzuk, vékony szeletekre vágjuk, fűszerekkel ízesítjük.
2. Összekeverjük a kekszmorzsával.
3. A réteslapokat rétegesen megvajazzuk, majd az almás töltelék az egymásra tett réteslapokra töltjük, és az egészet henger alakúra feltekerjük.
3. 160 fokon aranyásárgára sütjük, vastagságtól függően kb. fél óra alatt.

VANÍLIAMÁRTÁS

Hozzávalók:

40 g cukor
1 dl tej
2,5 dl tejszín
1 rúd vanília
2 tojás sárgája
2 egész tojás

Elkészítés:

1. Gőz felett az összes hozzávalót kb. 80 fokra hevítjük folyamatos kevergetés mellett.
2. Majd lehűtjük, és hűtőben tartjuk tálalásig. ♦



SZÖVEG –
BOGNÁR MÁRIA

SOROZAT –
ZÖLD MOZAIK

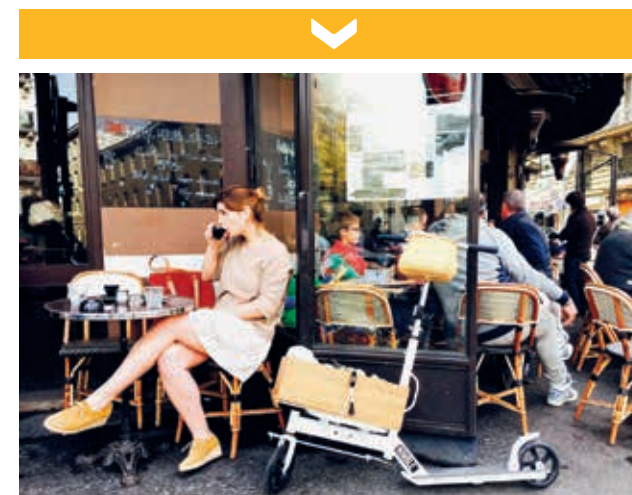
ZÖLD MOZAIK

1 ÉSZAKI-SARKI JÉGTAKARÓ
2016-ban az északi-sarki jég takaró az eddig mért második legkisebb területűre zsugorodott a szeptember 10-én mért 4,4 millió négyzetkilométerrel. Az eddigi rekordot e téren 2012-ben mérték, 3,39 millió négyzetkilométerrel. A csökkenés üteme általában júniusban és júliusban a legnagyobb, hiszen ekkor 24 órán keresztül süt itt a nap. Ősszel és télen viszont a jég takaró növekszik, és általában visszahizza a nyáron elvesztett jég mennyiséget. Az idén júniusban és júliusban a gyakran felhős ég miatt lassúbb volt az olvadás, sajnos ennek ellenére alakult ki a rekordmásodik helyezés, ami a tudósokat is meglepte.

2 VAN, AKINEK A KLÍMAVÁLTOZÁS ELŐNY
A brit Reading Egyetem kutatói úgy számítják, hogy a hőmérsékleti átlagok szakadatlan emelkedése folytán 2050-re jelentősen csökken a Jeges-tenger jég takarója, aminek következtében több jégmentes tengeri útvonal nyílik meg akár a jég ellen meg nem erősített hajók számára is. Olyan helyzet is adódhat, hogy nyílt vízi hajók időnként az Északi-sarkon is áthaladhatnak majd. Így 2050-re egy a Jeges-tengeren át Kelet-Ázsiából Rotterdamba vezető útvonal hajóval 23 napra csökkenhet, az évszázad végére pedig 22 napra, mégpedig abban (a klímaváltozás szempontjából kedvező) esetben, ha a párizsi klímaegyezmény célkitűzései megvalósulnak. Ez az út jelenleg – a Szezei-csatornán át közlekedve – 30 nap.

3 HŰSÍTŐ TEXTIL
A légkondicionálók működésével kapcsolatban sok a fenntartás. Egészségügyi és környezetvédelmi szempontból is kerülni kellene alkalmazásukat, ha nem okvetlenül szükségesek. Ehhez segíthet hozzá egy új fajta, műanyag alapú textil ruhaanyag, amelyet a Stanford Egyetem mérnökei fejlesztettek ki. Ennek viselője – a ruha hűsítő hatása folytán – 2,2 °C-kal érzi hűvösebbnek a levegőt, mintha pamutruhát viselne. Fő alkotórésze egy nem átlátszó, az infravörös sugárzást viszont átengedő polietiléntípus, amelyet egy az akkumulátorgyártásban használt, speciális nanostruktúrával rendelkező alapanyagból alakítottak át. A szövet a vízgőzmolekulákat átengedi, így viselője nem izzad bele. Az új típusú szövet három rétegű, két külső polietilénrétege között egy merevséget adó, középső pamutréteg van.

4 CSOMAGTARTÓS ROLLER
Nagyvárosban az autós közlekedés a gyakori dugók miatt olykor valóságos rémálom. Hogy a gyalogláshoz képest a közlekedés ne legyen annyira fárasztó, sokan „rollerre pattannak”. A gyerekkorunkból ismert, akkor főként játékszerként használt „járműnek” azonban hátránya, hogy használója hátizsákon kívül gyakorlatilag nem vihet magával semmit, mert a szállítandó terhet nincs hová helyezni, kézben pedig nem foghatja, mivel mindkét kézzel a kormányt kell markolnia. Ezen segít egy új fejlesztés: a roller orr-részen kialakított tárolóállvány, amire különféle alakú táskák, dobozok, kosarak, sőt, akár ládák is ráhelyezhetők. A Nimble névre elkeresztelt járgány csomag-tartójához rögzítőeszköz is tartozik, számolva a haladás közbeni zötykölődéssel. Nem szükséges viszont, hogy mindig a járművön legyen, leszerelhető és összecsuksva magunkkal vihető.



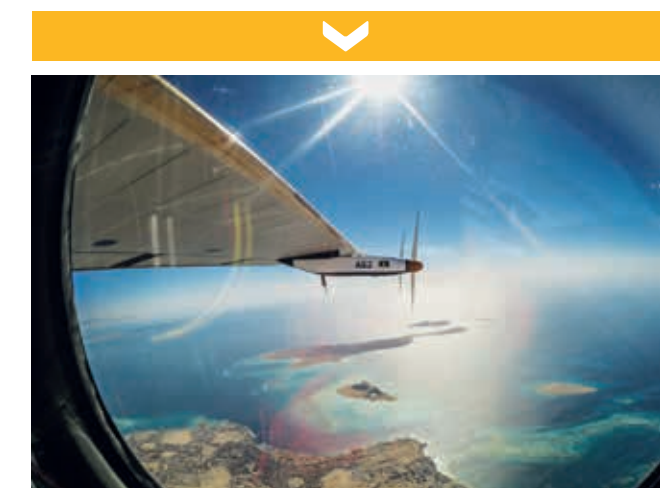
Kép - Nimble.com

5 REPÜLŐGÉP NAPENERGIÁVAL
Idén július 26-án fejezte be Föld körüli útját Abu Dhabiban a Solar Impulse 2 névre keresztelt, egy-személyes szolárrepülőgép, amely első alkalommal tette meg ezt a 40 ezer kilométeres utat fosszilis üzemanyag felhasználása nélkül. Ez akkor is nagy fegyvertény, ha ez 16 hónapig tartott, és több megtett szakaszból állt, közöttük kényszerpihenőkkel. Utóbbi fő oka az időnként kedvezőtlen időjárás volt, ami miatt egyes országokban hónapokon át kellett várakoznia.



A légszavaras repülőgép szárnyaira 17 ezer napkollektort szereltek, és a gépet négy, ezek által táplált motor hajtotta. Az éppen fölös energiát akkumulátorokban tárolták.

A látványos siker már olyan optimista várakozásokat is kelt, hogy egy évtized múlva akár kisebb utasszállító gépek is működhettek kizárólag napenergia-meghajtással. Egyelőre azonban tény, hogy a rekordot elért egyszemélyes repülőgép szárnytávolsága nagyobb volt, mint egy Boeing 747-esé, súlya viszont nem volt nagyobb egy ötszemélyes személygépkocsiénál. A nagy (keresztirányú) méret-kis súly kombinációja nem kedvező a gép stabilitása szempontjából, könnyen „átbucskázhat” a levegőben. A tervezőkre vár, hogy ezt a kockázatot kiküszöböljék.



Kép - Profimedia - Red Dot

6 JAVULÓ NAPELEM-TELJESÍTMÉNYEK
A napelemek egyre jobban teljesítenek, és általánosságban költségük is egyre kedvezőbb. Van közöttük olyan, amelyik már felhős időben, sőt, esőben is képes áramot termelni, vagy éppenséggel esti szürkületben is. A hatékonyságot illetően pedig már 34 százaléknál tartanak, igaz, még csak laboratóriumi körülmények között. Ez közel kétszeresen haladja meg a jelenleg a piacon előforduló rendszerek teljesítményét, és egy német startup cég fejlesztői érték el Insolight elnevezésű fejlesztésükkel. Ebben útkutatásban használt anyagokat használtak fel, ezért az eszköz ára egyelőre igencsak magas. A jó eredmények érdekében a kialakított rendszer az egész nap folyamán követi a Nap járását, és úgy fordul, hogy a napsugarak beesési szöge mindig optimális legyen. A nagyobb teljesítmény ellensúlyozhatja a magasabb árat.



REGGELTŐL ESTIG BALETT

Egy sajtótájékoztatón egyszer azt mondta *Ókovács Szilveszter*, az Operaház főigazgatója a *Billy Elliot* című musical kapcsán, hogy bízik benne, ez a darab majd meghozza a fiúk kedvét a baletthez, mert alig van utánpótlás. Hogy lehet meggyőzni egy nyolcéves gyereket arról, hogy táncolni jó? Erről is beszélgettünk *Leblanc Gergely* balettművésszel.

♦ – Anyukád íratott be balettre annak ellenére, hogy te nem akartál menni. Miért pont erre esett a választása, látta, hogy van hozzá érzéked?
– Nagyon eleven gyerek voltam, egyfolytában izegtem-mozogtam, ráadásul anyukám világéletében imádta a balettet, és szerintem mindig is azt remélte, hogy táncos leszek.

– Te pedig nem akartál lemaradni a bátyádtól, aki szintén táncolt?

– Egyszerre kezdtük a balettet, és ő szorgalmas és tehetséges volt, mindig a legjobb érdemjegyet kapta. Az elején, amikor még nem igazán értettem, hogy mi ez a balett, és miért csinálom, akkor nagy motiváció volt, hogy ne hagyjak lemaradni. Egy 9–10 éves gyerek iszonyatosan teper, hogy ő is legyen valaki, hogy felnőjön a bátyjához. Tehát benne volt az is, hogy én is meg akartam kapni azt a dicséretet, amit ő. (Gergely bátyja egy sérülés miatt kényszerült abbahagyni a táncot – a szerk.)

– Gyerekkorodban milyen lemondásokkal járt a balett? Az iskola és a táncórák mellett maradt még szabadidőd?

– Se időm, se energiám nem maradt másra. Kezdetben jártam zongorázni, teniszezni, úszni, de a balett mellett ezeket szép lassan abbahagytam.

– Volt olyan, amikor a táncot is abba akartad hagyni? Nem volt kamaszkori lázadás vagy olyan időszak, amikor éppen eléged volt belőle?

– Természetesen voltak nehéz időszakaim az iskolás éveim alatt, amikor úgy éreztem, inkább nem folytatom tovább, mert nincs szükségem több sérelemre. De mindig nagyon sok támogatást kaptam a családomtól és a tanáraitól, volt kihez fordulnom, amikor csalódás ért. Most már úgy érzem, az elmúlt éveim alatt ért nehézségek nagyon megedzettek.

– Kevés fiú akar táncolni, alig van utánpótlás. Te mit mondanál a fiúknak, mi a jó a balettozásban? Meg lehet egyáltalán győzni egy nyolcéves gyereket, vagy ez csak úgy működik, ahogy nálad is, hogy a szülő egy kicsit erőlteti?

– Nekem nagy mázlim volt, mert egyrészt ott volt a bátyám mint motiváció, másrészt a szüleim rengeteget vittek színházba, nagyon hamar belenőttem ebbe a világba, megértettem és megszerettem.



Kép: Pácza Tamás

Jó tanárain is voltak. Azt nem tudom, hogy hogyan lehet megszerettetni, de azt gondolom, hogy egy gyereknél mindegy, mi a motiváció, csak legyen. Akár az a hajtóerő, hogy szép kockás hasam, jó kiállításom legyen, akár az, hogy egyszer Anyeginként állhassak a színpadon, mindegy, csak legyen valami.

– Talán az is sokat jelent, ha a szülők viszik előadásokra a gyereket.

– Igen, én is sok balettet néztem, volt is egy meghatározó előadás, az *Anyegin*. Anyukám úgy gondolta, hogy már végig tudom ülni a három felvonást, és hogy vagyok annyira érett, hogy meg is értem a darabot. Ez az előadás nagy hatással volt rám, a mai napig emlékszem arra a színházi élményre. Azt gondolom, hogy ha én ezt a hatást tudom kiváltani másokból a tánccal, akkor már elértem a célt. Semmilyen film, semmilyen más élmény nem hagyott bennem olyan mély nyomot, mint az az *Anyegin*.

– Szerinted minden történetet el lehet mesélni balettel? Olyan műveket is, amelyeknek nagyon komplex a cselekménye?

– Egészen extrém regényeket is adaptálnak, de én azt gondolom, hogy a balett – legalábbis a klasszikus balett – nem a történetmondásról szól, hanem a látványról és az érzésekről.

Nem arra való, hogy átadjon egy sztorit, inkább egy élmény. Beül a néző, és a zene, a koreográfia és a tánc együttesen valamilyen érzést, hangulatot vált ki belőle. Tudom, hogy sokan mondanivalót és filozófiai gondolatokat keresnek egy-egy modern számban, de szerintem ez nem erről szól.

– Vissza szoktad nézni a felvételt az előadásról. Ha valami nem úgy sikerült, ahogy elképzelted, akkor az még sokáig motoszkál a fejedben?

– Legtöbbször nem azt látom, amire számítok. Amikor a teremben gyakorlok, vagy amikor a színpadon táncolok, akkor megszületik az agyamban egy kép, hogy én most hogy nézek ki. Aztán amikor megnézem a felvételt, akkor jön a csalódás, hogy ez mégsem úgy néz ki, mint ahogy én azt elképzelttem. Ilyenkor szoktam egy kicsit lehangolódni. Mindig, amikor felkészülök egy szerepre, sok korábbi alakítást megnézek más művésztől, látok jó ötleteket, és akkor én is hasonló szintet akarok hozni. Amikor visszanezém magam a videón, és azt látom, hogy ez nem olyan, az borzasztó nagy csalódás.

– Ilyenkor mi segít ki ebből a komor állapotból?

– Nem tudom, talán csak az idő.





Kép: Csillag Pál

Leblanc Gergely az Anyegin című előadásban

– És a visszajelzések? Nemrég kaptad meg az Étoile-díjat.

– Igen, mindig pozitívak a visszajelzések, csak saját magam felé nagyon nagy az elvárásom. Egyébként ez a díj az életem legnagyobb mérföldköve, a legjobb dolog, ami történhetett velem az utóbbi években. Nagyon sok energiát, lendületet és motivációt ad a továbbiakhoz. Amikor már lefelé ívelőben lesz a karrierem, jó lesz majd ránézni, és arra gondolni, hogy volt olyan, amikor a csúcson voltam.

– Azon már gondolkodtál, hogy mit fogsz csinálni, ha abbahagyod a táncot?

– Ez a kérdés folyamatosan ott motoszkál a fejemben, de még nem tudom.

– Végül is még van időd.

– Még van egy kevés, egy pár év. Annyit tudok, hogy mindenképpen olyan dolgot szeretnék csinálni, amiben örömet lelem. Nem fontos, hogy hova fogok bejárni dolgozni, sem az, hogy mennyit fogok keresni, csak az érdekel, hogy amit csinálok majd, az örömet okozzon. Szerintem, ha az ember napi 8–10 órát olyan dologgal tölt, amit utál csinálni, azzal az egész életét megkeseríti.

– Most egyébként mennyi időd van másra a balett mellett?

– Semennyi, most erről szól az életem. Sokat vagyok itt az Operaházban, és az energiám meg a figyelmem most nem tudom másra összpontosítani, csak erre. Persze kimerítő ez, mert mindennap verejtékeznem kell, próbálni, gyakorolni, ez nagyon nehéz fizikai munka, ami ráadásul mentálisan és idegileg sem könnyű. Ugyanakkor nekem csak erre kell koncentrálnom. Bejövök ide, dolgozom, aztán hazamegyek, eszem, alszom, és reggel megint jövök. És ezt nagyon élvezem.

– Nem szoktál néha arra gondolni, hogy milyen jó lenne, ha több időd lenne családra, magánéletre, barátokra vagy hobbikra?

– De, néha igen. Azonban nem szeretnék változtatni semmin, mert most boldog vagyok így. Élezem a pörgést, a színházi életet. Aztán majd eljön az ideje a családalapításnak meg a hobbiknak is, ez most nem az az időszak.

– Ebben az évadban milyen kihívások várnak téged?

– Nagyon sok új szerep lesz. Most épp a Spartacus-on dolgozunk, ami elég nagy falat, mind technikailag, mind művészileg egy nagyon nagy szerep, rengeteg munkát kíván. Már az előző szezon végén, májusban elkezdtünk erre készülni, a szeptembert pedig már úgy kezdtük, hogy reggeltől estig Spartacus. (Gergellyel még az október 14-i bemutató előtt beszélgettünk – a szerk.) Azután lesz Don Quijote, Anna Karenina és A kalóz. A nagy baletteket, amiket eddig játszottunk, most is fogjuk, a Manont, az Anyegin-t, a Hőféhé-két, és megint lesz A diótörő is. Aztán vár rám egy turné Új-Kaledóniában, ahol A hattyúk tavában fogok játszani, és egy újévi koncert New Yorkban. ♦

ERKEL

SZÍNHÁZ
THEATRE

Gaetano Donizetti

Lammermoori Lucia

Opera két részben, három felvonásban, olasz nyelven, magyar felirattal

Szövegíró ▶ Salvatore Cammarano

Díszlettervező ▶ Cziegler Balázs

Koreográfus ▶ Sebestyén Csaba

Dramaturg ▶ Orbán Eszter

Karmester ▶ Kocsár Balázs

Bemutató ▶ 2016. november 18., Erkel Színház

További előadások ▶ 2016. november 20., 24., 26., 27., december 2., 3., 4.

Rendező ▶ Szabó Máté

Jelmeztervező ▶ Tihanyi Ildikó

Karigazgató ▶ Strausz Kálmán

OPERA
MÁGYAR ÁLLAMI OPERAHÁZ
HUNGARIAN STATE OPERA

Médiapartner ▶ HISTORY

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

SZÖVEG –
MÁRTONFFY ANDRÁS

SOROZAT –
KÉTKEDŐK, KÉRDEZŐK, KERESŐK

MIBE KERÜLT A NŐI VÁLASZTÓJOG?

A „szüfrazsett” szónak a mai napig van egy negatív melléköngéje, sokszor a harsány, agresszív feminista jellegzetes figuráját értik alatta. A női választójogért küzdő mozgalom száz évvel ezelőtt tényleg nem csak méltóságteljes tüntetésekből állt. Képviselői ütésekkel adtak, és ütésekkel kaptak.

◆ *Emmeline Goulden* mintha már a születésétől fogva harcra lett volna predesztinálva. Mindkét szülője régi lázadó brit családból származott, anyja ősei ráadásul a Man-szigetről, ahol a világon először szavazhattak nők is a parlamenti választásokon. Emmeline Manchesterben született 1858. július 15-én, de később mindenkinek július 14-ét mondott, mert ezzel a kis módosítással a francia forradalommal és a Bastille lerombolásával hozhatta magát összefüggésbe.

A lány már fiatal korában pezsgő politikai aktivitással volt körülvéve: a szülei – mint büszke brit állampolgárok – kiálltak az amerikai rabszolgatartás ellen, és támogatták a nők választójogának ügyét is. Tizennégy éves korában tanúja volt annak, amint az édesanyja szenvedélyes beszédet mondott egy szüfrazsett-gyűlésen. Ettől kezdve ő is elkötelezett feministának tartotta magát. Húszéves korában szerelmi házasságot kötött egy *Richard Pankhurst* nevű, negyvennégy éves ügyvéddel, aki maga is a szólásszabadság és a női választójog lelkes híve volt. Az ő támogatása is közrejátszott abban, hogy kérelmetlen politikai harcosná vált. Az elkövetkező tíz évben öt gyermeket szült, de ez nem akadályozta abban, hogy belevesse magát a közéletbe. Mint mondta, ő nem háztartási gép, ezért nevelőnőt fogadtak a gyerekek mellé, Emmeline pedig részt vett a legintenzívebb politikai küzdelmekben.

Számos liberális és feminista szervezetben kipróbálta magát, de egyiket sem találta elég radikálisnak. Konfliktusból konfliktusba keveredett, mert azt az elvet vallotta, hogy komoly eredményt csak kemény fellépéssel lehet elérni. Meggyőződése volt, hogy az amerikai rabszolga-felszabadítást is a mérsékelt

megalkuvása hátráltatja. Egy idő után saját szervezetet hozott létre Női Választójogi Liga néven, majd más politikai pártok és szövetségek tagja és alapítója is lett. Feltétel nélküli választójogot, a férfiakéval megegyező választási és öröklési feltételeket követelt. Francis nevű kisfia, majd férje tragikus halála után Emmeline még elkeseredettebben és kérelmetlenebbül küzdött az elveiért. Tüntetésekben tiltakozott a rendszer ellen, és nemsokára három lánya is csatlakozott hozzá. *Christabel*, *Adela* és *Sylvia* még az édesanyjuknál is radikálisabbak voltak. Négyük közül először Christabel került börtönbe 1905-ben, amikor egy tiltakozó gyűlésen leköpött egy rendőrt. Adelát és Sylviát 1906-ban, Emmeline-t 1908-ban tartóztatták le először.

Ettől kezdve nem volt megállás. A felháborodott és elszánt nők nem engedtek, a hatóságok pedig nem bántak velük kesztyűs kézzel. Az egyre vadabb tiltakozásokon egyre vadabb dolgok történtek. A rendőrök hamar rájöttek, hogy négy-öt szülést megért családfőjük nem fognak olyan könnyen megijedni tőlük. Ha kellett, ütötték-verték őket az utcán, a mellüknél fogva rántották a földre, bilincsbe verték őket. A börtönben nyomorult körülmények között tartották fogva a legvadabbakat, és bár néha a népharagtól tartva viszonylag hamar elengedték őket, a bent töltött hetek, hónapok sokakat megtörték.

A börtönbeli bánásmódra adott női válasz sokszor az éhségsztrájk volt. A hatóságok erre kényszer táplálást vezettek be. Lefogták, lekötözték a börtönbe zárt aktivistákat, és orrukba vezetett szondán át próbálták táplálni őket, vagy erőszakkal tömték a torkukba az ételt. Emmeline mindezeknek a harcoknak végig



EMMELINE MANCHESTERBEN SZÜLETETT 1858. JÚLIUS 15-ÉN, DE KÉSŐBB MINDENKINEK JÚLIUS 14-ÉT MONDOTT, MERT EZZEL A KIS MÓDOSÍTÁSSAL A FRANCIA FORRADALOMMAL ÉS A BASTILLE LEROMBOLÁSÁVAL HOZHATTA MAGÁT ÖSSZEFÜGGÉSBE.

a középpontjában küzdött. Megkapta a magáét mindenből, amit a „rebellis” feministák ellen fel tudott vonultatni a rendszer. Amikor pedig szabadlábon volt, folyamatosan, fáradhatatlanul kampányolt. Utazott, előadásokat tartott, politikusokkal tárgyalt. Anyagi helyzete többször is katasztrofálisan megrendült: rengetegszer költözött, bérlakásokban, ócska szállodákban lakott. Az évtizedes harc hatására megromlott a kapcsolata a saját gyerekeivel is, nemsokára mindannyian a saját útjukat járták. Az utcán és az előadótermekben folyó elkeseredett, néha véres küzdelem nem maradt hatástalan, és a haladó szellemű politikusok is egyre többet tettek a nők egyenjogúsításáért Nagy-Britanniában. 1918-ra megérett a helyzet a változásra. A sok meggyőzés és erőszak eredményeként, valamint az első világháborúban az ipari termelést fenntartó női munkások hatására bevezették a harminc éven felüli nők szavazati jogát. Ez persze csak részleges eredmény volt. Az első világháborúban Emmeline felfüggesztette nőjogi küzdelmeit, és – szemben a német fenyegetéssel – a brit

világbirodalom hangos támogatójává vált. Heves nacionalista kirohanásokat intézett mindenki ellen, aki véget akart vetni a brit gyarmati uralomnak. A szovjet bolsevizmus veszélyét érzékelve eltávolodott a szocialista eszméktől, és 1926-ban belépett a Konzervatív Pártba, két évvel később pedig jelöltette magát képviselőnek a választásokon.

A sok küzdelem, megaláztatás, éhségsztrájk és stressz persze megtette a hatását Emmeline egészségi állapotára. Amikor pedig egyik lánya, Sylvia házasságon kívül szült gyermeket, a botrány elsodorta Pankhurst választási kampányát. Megöregedve, betegen bevonult egy idősek otthonába, ahol még abban az évben, 1928-ban, hatvankilenc éves korában meghalt. Éppen halála után két héttel lépett életbe az a törvény, amely kiterjesztette a szavazati jogot a 21 éven felüli nőkre is. Harcostársai és ellenfelei egyaránt elismerték, hogy a nők jogaiért folytatott küzdelmével megfizethetetlen szolgálatot tett Nagy-Britanniának és közvetve az egész világnak. Korabeli leírások szerint a temetése olyan volt, mint amikor egy hősi halált halt tábornokot búcsúztatnak a csapatai. ◆



SZÖVEG –
KÓLNEI LÍVIA

KÉP –
DUBA MÁTÉ

SOROZAT –
PÉNZBŐL ÉRTÉK

ÜZLET-E AZ IRODALOM?

Képmás-est a Várkert Bazárban

Lackfi János költő, író és műfordító bevezető előadásával indult a Várkert Bazárban a Képmás-est Pénz és érték címmel induló új sorozata. Ő azon ritka irodalmártípus képviselője, akinek a karakterében ötvöződik a távoli múltból jól ismert vagány vándorénekes, a középkori trubadúr, a vásári komédiás és a lét mélységeire nyitott gondolkodó lelki alkata. Két lábbal a földön jár, miközben bármikor kész arra, hogy a fizikai léttől „elszökkenjen” a szellemi, a misztikum vagy a filozófia irányába. Ez megmutatkozott előadásában is, amely után a költővel *Tóth Péter Benjáminnal*, az Artisjus stratégiai és kommunikációs igazgatójával beszélgetett Szám Kati, a Képmás főszerkesztője.

◆ PÁRIZSI ÉS VERS

Lackfi János bevezetőjében kortárs magyar írók facebookos levelezéséből és egy klasszikus író leveleiből bontakozott ki a jelen és a múlt: hogyan is állnak és álltak az írók és költők a pénzzel. A közösségi média kommentjeiből egyértelműen kiderül, hogy önbecsüléshiányos szakma az irodalmároké, amely pénzhiányt teremt, és viszont. Dilemmát okoz számukra, hogy az államilag támogatott szerzők kérhetnek-e pénzt például előadásaikért. Ha viszont ingyenes egy műsor, az azt sugallja a kapitalizmusban, hogy értéktelen. Mégis fel-felmerül az igény, hogy mindenkinek alanyi jogon kellene részesednie a kultúrából, nem belépőjegyekért. „A párizsit miért nem lehet alanyi jogon kapni? – veti közbe némi iróniával Lackfi János. – Lehetne egy olyan, alanyi jogon járó kulturális egységcsomag, hogy mondjuk, mindenki megkapná reggel a kis versét meg zeneszámát. Kérdés persze, hogy honnan lenne erre anyagi fedezet.” Más szempont, hogy a fizetősé tette rendezvény a közönséget rendszerint az előadás nagyobb megbecsülésére, a fellépőket pedig minőségibb produkcióra ösztönzi.

BEZZEG RÉGEN!

Egykor micsoda rangja volt még a művészetnek! – mondogatjuk. Lackfi siet hozzátenni, hogy Ady Endre kétkötetnyi levelezésében a „pénz” szó kétszázötvenkétszer szerepel, a „művészet” szó mindössze hatszor. „Sajna az élet úgy van berendezve, hogy pénz is kell hozzá” – sóhajtja Ady Hatvany Lajoshoz írott levelében. Életét meghatározta a folyamatos „pénzbehajtás”. Lédának írta: nem tud hozzá elutazni, mert az útiköltséget ugyan még csak-csak össze tudná szedni, de azon a napon felolvasást tart pénzért. „Legközelebb a jövő hét végén megküldöm a fogorvos pénzét” – teszi még hozzá.

„IRODALOM ÉS PÉNZ – MINTHA KÖZSZEMÉREMBE ÜTKÖZŐ VISZONY LENNE.
A KÖLTŐ LÁNGOLJON, VEZESSE NÉPÉT, HALJON ÉHEN, AZTÁN FEDEZZÉK FEL.”

A Pénz és érték Képmás-est sorozat támogatója a



PEPECSELŐS MELŐ

„Minden művészeti ágban van egyetemi szintű képzése (sőt, már középiskolai képzése is), csak az irodalomnak nincs, mintha íróknak csak születni lehetne, tanulni nem. Ez egy mítosz, amit szakmabéliek is támogatnak” – állítja Lackfi János. Ő viszont olyan irodalmár családból származik, ahol a felmenők kétkezi munkások voltak, ezért a szellemi tevékenységüket mindig természetes módon kiegészítették a hétköznapi munkáik. „Szerelőknéből láttam az irodalmat. A legtöbb kezdő irodalmárral szemben, akik lobogó hajjal jönnek be Vereckénél, és azt mondják, ide nekem a grizzly medvét, én láttam, hogy ez egy elég pepecselős munka.”

Lackfi János receptje pénztelenség ellen a sok munka. Dolgozni kell: írni (akár egy napi penzumot), emellett fordítani, szerkeszteni, tárcát írni, interjúzni, kritikát írni, szöveget gondozni, tévézni, rádiózni, tanítani, zsűrizni... „Nem elég otthon ülni és várni a manna.” Évi száznál több fellépése van, és mindig furcsa visszailleszkednie abba az irodalmi közegbe, ahol mindenki sajnálja magát, a rossz körülményeket, az érvényesülés hiányát, miközben lenézik a „haknizót”.

A GYEREKEK ÉS A ZENE

Amikor egy belga kollégája felhívta a figyelmét a gyerekirodalomra, először nem tudott vele mit kezdeni, de ahogy megszülettek a gyerekei, egyre nagyobb kedvvel írt gyerekeknek. A magyar irodalomnak nagy hagyománya van ezen a téren, a legszínvonalasabb szerzők írtak gyerekeknek: Weöres Sándor, Kormos István, Szabó Lőrinc, Csukás István, Lázár Ervin... Megtiszteltetés beállni ebbe a sorba. A zene, amit fiatalon elhagyott (először operaénekes szeretett volna lenni), „visszalopakodott” az életébe a megzenésített versekkel, a Kalákával és Lovasi Andrással közös fellépésekkel. Lackfi János szerint az ő sokféle közelítése az irodalomhoz összeadódik, anyagilag is, és ha az ember szerencsés csillagzat alatt született, akkor meg tud élni az irodalomból. Pedig ő ráadásul nehezített pályán mozog: „Hat gyermekem van, ami luxuskiadás, olyan, mintha lenne egy Jaguárom. Én erre költök.”

A sztárcsinálás költségeiről csak egy kiadó képviselője tudna érdemben nyilatkozni, Lackfi János ezért saját útjáról beszélt. Egy énekesnő ismerőse mondta egyszer – látva, hogy előszedi a dobozból a könyveit, árulja, dedikálja, mosolyogva kezét fog a vásárlóval –, hogy ő „ezt a kofatempót nem bírná csinálni”. Valóban van fáradtság a könyvadásnál, de a költő bevallotta, ezzel megkeresi még egyszer a gázsiját. Egy másik ismert író így vélekedett: „Nekem nem feladatom a könyveim árusítása”. Valóban véget ér azzal az író feladattal, hogy megírja a művét, azután szimbolikus beteszi egy palackba, bedobja a tengerbe, és várja a társadalom (anyagi) elismerését? A kevesek kincse-e az irodalom, vagy lehet tenni azért, hogy többeké legyen? Lackfi válasza egyértelmű: lehet és kell is tenni azért, hogy az irodalom közkinccsé váljon.

VONALKÓDOT A KULTÚRÁRA!

„A hagyományos, életidegen bölcsész mentalitás: zöld a hajunk, nagy a tarisznyánk, a földön ülve spanglizgatunk, és minden más csak kispolgári időtöltés. A kultúra nem árucikk, fúj, kapitalizmus! – figurázta ki Lackfi a művészi életidegenséget. – Vajon ha a rossz zene árucikk, akkor a jó zene ingyenes? Valami attól nem árucikk, hogy jó minőségű? Ilyen logikával a bio dolgokat is ingyen kéne adni” – világit rá az elmélet tarthatatlanságára. „Érdemes lenne onnan elindulni, hogy maga a kultúra legyen árucikk, és ha már beáraztuk, kapott vonalkódot meg mindent, amit kell, akkor elkezdhetünk gondolkodni azon, hogy ez valami több, szellemi üzenet is. De ha még csak nem is tekintjük árucikknek, nem kerül be a forgalomba, a könyvesboltokba, hanem klubszórakozás marad” – summázta véleményét. Mi a jelentősége az államnak a kultúra fenntartásában? – tette fel a kérdést. Kompenzálás, szolidaritás. Döntse el szakértők bevonásával, ki az, aki rászorul a támogatásra, mert miközben értéket képvisel, nem tud fennmaradni a piaci törvények szerint. Ez természetes, nem kell szégyellni.





ÉLŐHELYE A KÖNYVTÁR

A Képmás-est második felében beszélgetés következett, amelyben részt vett dr. Tóth Péter Benjámín, az Artisjus (Magyar Szerzői Jogvédő Iroda Egyesület) stratégiai és kommunikációs igazgatója. Segített átláthatóbbá tenni a jogdíjak bonyolult világát, és megtudhattuk tőle, hogy az irodalmi alkotások az oktatásban ingyenesen felhasználhatók. A könyvtárak szerepét szerinte tíz éven belül újra kell gondolni, össze kell egyeztetni a (szinte) ingyenesen nyújtott olvasást – digitális változatban is – a szerzői megélhetést biztosító könyvértékesítéssel. Lackfi pozitív tapasztalata, hogy a könyvtárosok egy része már rájött, hogy „élőhelyé” kell válnia a könyvtárnak, népszerű rendezvényekkel becsalogatva az olvasókat.

A Képmás-estet átszötte az a gondolat, hogy alapvető fontosságú eljuttatni az irodalmat az emberekhez. A verslavina-jelenség mérföldkönek számít ebből a szempontból: 330 ezer ember olvasta el Lackfi János válaszszerését, amelyet Szabó T. Annának az ő negyvenedik születésnapjára írt (és öt évvel később a Facebookon megosztott) versére szerzett. Ez verslavinát indított el, ami 600-700 ezer embert ért el – így költészettörténeti rekord lett. „Gondoltunk egy nagyot, megkerestük az Athenaeum Kiadót, és egy hónap alatt verseskötet lett belőle.” Meg is kapta egyik kolléganőjétől, hogy az ő verseskötete három éve vár kiadóra... „Még könyveladási sikerlistákra is felkerült a kötet, ami majdnem botrányos” – tette hozzá Lackfi, bár azt is elmondta, a megjelenés gyorsasága vagy lassúsága nem feltétlenül függ össze a versek minőségével. ♦



KÉPMÁS-ESTEK PÉNZBŐL ÉRTÉK

MEGHÍVÓ

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

Az est vendége:

VELKEY GYÖRGY

a Magyar Kórházsövetség elnökhelyettese,
a Magyar Gyermekorvosok Társaságának elnöke

Pénz és egészség

Szakértő vendég: Dr. Gaál Péter
egészségpolitikai szakértő

Időpont:

2016.
11.17.
CSÜTÖRTÖK

19 ÓRA



A RENDEZVÉNY INGYENES, DE ELŐZETES
VAGY HELYSZÍNI REGISZTRÁCIÓHOZ KÖTÖTT.
HELYÉNEK BIZTOSÍTÁSA ÉRDEKÉBEN JAVASOLJUK
AZ ELŐZETES REGISZTRÁCIÓT NOVEMBER 15-IG:
KEPMAS.HU/KEPMAS-EST, SZERKESZTOSEG@KEPMAS.HU,
06 1 365 14 14

WWW.KEPMAS.HU

RENDEZŐ:



KÖZREMŰKÖDŐ:



TÁMOGATÓ:



SZÖVEG –
LACKFI JÁNOS

SOROZAT –
FRISS FORGÁCSOK

SE FIÚ, SE LÁNY, SE ALBÁN, SE INDONÉZ

♦ Amikor egy-egy jövőző szövegen munkálkodom, egy emlékfoslány, szóvirág vagy gondolat előbukkan az agyi homályból, és lassan kiderül, gyerekeknek vagy felnőtteknek fog-e szólni a mű. Ez nálam két külön szint, külön emelet. Aztán kezdem sejteni, hogy elvontabb vagy konkrétabb, klasszikus vagy modern formát használjak. Persze vannak konkrét felkérések is, mondjuk a ráckevei imázs-film szövege, egy asszonyos bordal, a koraszülöttekről szóló sanzon, születésnap köszöntő, színműbe illő betétdal, tankötemény az év kisemlősének kikiáltott ürgéről, miegymás. Ilyenkor az izgat, hogyan tudom sajátta formálni a „hozott anyagot”, rajta hagyni láthatóan, lehetőleg összetéveszthetetlenül az ujjlenyomatomat.

Ideális versízlelő az, aki éppen olvas, és feloldódik az izzó pillanatban. Elfeledte, fiú vagy lány, albán vagy indonéz, csak hogy zajlik benne valami, mint a szerelem. De persze a mohón lapozó könyvfaló is ideális. Meg a csettintgető, kifinomult filosz is. Meg az is, aki csak elröhögi vagy elsírja magát egy vicces vagy nem vicces szövegen, mert elhagyták, mert szerelmes, mert meghalt valakije. Aki a megállóban kitett vagy a fákra aggatott költészeti nap versebe unalmában beleharap, vállalt von, de még a buszon (vagy napokkal később) is nyammog rajta majd. Mindenki ideális, aki egy pillanatra önfeledten megnyitja magát egy irodalmi szöveg áradása előtt.

A sznobizmus hordoz értékeket, irodalomról szólva mégis annak híve volnék, hogy olvasóként ne holmi műveltségre vágyjunk (vagy ne csak!). Vajon egy fürdőzőnek lépést

kell tartania a tengerkutatás legújabb fejleményeivel? Egy utazónak a föld geopolitikai struktúrájával? Dehogy, élvezze a vizet, bambuljon ki az ablakon, s ha teljesebb kitekintés kell, nézzen ki a szemközti is! Aki megszállott irodalmár, ügyis próbálja felderíteni a terepet, de nem ez a cél. Hanem hogy felzengjen bennünk valami visszhang.

Újat mondani művészként nem lehet, hiszen az ember mit sem változik, ugyanaz a fájó és örülő masina, mint ezer éveekkel ezelőtt. Másfelől viszont ezt az ugyanazt mindig lehet újszerűen mondani, hiszen az ábrázolás technikái meg világunk díszletei villámgyorsan alakulnak át. Így aztán változik a nézésünk, és ha más a szemüveg, azon át a klasszikusok is másképp látszanak. Minden korban új fényben.

Odahaza nincs erőszakos költészetre nevelés, ilyesmi. Közlegény, ki írta, hogy a semmi ágán ül szívem? Jelentem, uram, József Attila, jelentem, uram! Lelépni! Nem, az irodalom asztalon felejtett könyv, nyitva felejtett ajtó, meghívás. Jön valaki estre? Van kedv, idő? És olykor bekéredzhetnek a Kreatív Írás kurzusomra, a kapocs Kaláka Versudvarnak pedig aktív stábtagejai, van is véleményük mindarról, ami ott elhangzik. Mindegyikük mást szeret, persze, úgy van ez, mint az ételekkel. És van, aki könyvfaló, van, aki nem. Margit skandináv irodalommal akar foglalkozni az egyetemen, Johanna nagylányom épp arra készül, hogy verseimet zenésítse meg az együttesével. ♦



SZÖVEG –
LACKFI JÁNOS

SOROZAT –
ÜZENETE ÉRKEZETT!

LEBARNULT AGYVELŐ

♦ A kanadai költő ül a kertjében, madarakra figyel, mégis eltekeri mondatai végét, nem marad meg a madárhatározó leíró tárgyilagosságánál. Mik ezek a furcsa szöszök, és hogyan kerülnek a versbe? Fejtsük fel picit a rejtjeleket, teljes titkukat úgyse lehet kimeríteni.

Hogyan lehet például a hamis fehérséget ott feledni bárhol? Elveszteni tárgyakat szokás, egy megfoghatatlan szín hogy lehetne ottfeledhető? Egyáltalán, egy fenyőrigó hogyan tesz szert hamis fehérségre? Boltban árulják az ilyesmit? Osztoztatják termékmintaként? Netán belső fehérség lenne ez, az átvittnél is átvittebb értelmű? Meglehet. Mindenesetre a „hamis fehérség” izgalmasabban hangzik, mint a közhelyes „ragyogás”. Pedig a madár magával hozhatja akár a reggelt, a napfényt, az életerőt, a könnyedséget, hisz most jött odafentről, ahol túlcsordul a fehér. És rábízta a fényt a szemlélőre, őt is felderíti vele. A fehérség a verdesó tollak káprázatát is felidézi, s még annyi mást! Hamisnak tán azért hamis, mert illúzióknak, tüneménynek érzékeli az emberagy. Akár a felijedő madarat, amelynek jelenléte annyira törékeny, egy rossz mozdulat véget vethet neki. Nézzük a lebarnult agyvelőt! A kép nem adja könnyen magát. Vagy mégis? Beugrik a bronzárnyalatra égetett, csupaizom bodybuilder-testek látványa. Zegzugosan erezett, dagadó bicepszek, vállak: akár egy-egy agyteke domborzata. A gondolat kigyúrja az elmét? Mind ismerjük az érzést, amikor sok észterna terhétől fáradtan, a napsütésbe fordulva kiperzselhénk agyunkból mindent, ami foglalkoztat. Ezt is jelentheti a lesült agyvelő képe. Ha egy percre „agyatlanná”, pusztán érzékelővé szeretnénk válni, beleolvadva a tájba, a madárroptókba, akkor távoznia kell a fejünkben a jó ötleteknek is. De miért beszél a tengelic, akár egy állatmesében? És hogy ajánlhatja fel, hogy belefűl a fűbe? Mondhatnánk köznapian, drámától mentesen: a tengelic eltűnik a zöldben. Igen ám, de akkor hová tűnne a játék, a rituálé? Kevésbé költői lelkek is emlegetik, hogy a madárhangok „egymással feleselnek”, mi van, ha valóban kiosztjuk nekik a szerepeket? Miért ne lehetnének egy szappanopera, egy harangjáték, egy bérházi pletykaparti figurái? És miért lenne egy cinke sültbuta a mitológiához? Hermész pásztoristen, a költészethez is van köze. Ha még logikusabbra vesszük: Hermész többnyire szoborként látható, s a madár-megfigyelő is kénytelen annak mutatkozni. Különben se madár, se megfigyelés. Így józanabban (de laposabban is) szólna a sor: „a cinke ellenőrzi, élek-e vagy megkövültem”... Egy pilla, egy pillantás, egy pillanat. Felröppen az égbe, akinek ülni, írni kéne. A madár költővé változik, a költő madárrá. Személycseré, szerepcseré. Addig azonosulunk a pillanattal, amíg az elrabol, kisemmiz, magával ragad. Ez a tökéletes szemlélődés. Értékéből kicsit levon, hogy papírra vetik, újságban közlik, pénzt meg ösztöndíjat kapnak érte. És a pénzt nem a fenyőrigó számlájára utalják. De azért az a költő, ha igazi, tényleg égbe röppent egy pillanatra. ♦



IKERTÜKÖR

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

JOSÉ ACQUELIN SZERETEM AZT MI SOSE VOLT

végül teraszomon köt ki egy fenyőrigó
a világ minden hamis fehérségét ott feledi
agyvelőm le kell hogy barnuljon a napon
kiegyetem belőle összes jó ötletemet
a sárga farktollú tengelic még azt is
felajánlja
hogy végleg
befűl
a fűbe
egy gácsér helyesél
frissen nyírt fűszaga van
a cinke nem kegyelmez a legyeknek
odaugrál lábamhoz megnézi én vagyok-e
Hermész
egy pillám adom neki
egy pillanat elnyel az ég

»»» Lackfi János fordítása

Kép - Profimedia - Red Dot

SZÖVEG –
SZABÓ T. ANNA



LÉLEKMADÁR

♦ Elsőre szép, második olvasásra már zavarba ejtő vers. Ott van mindjárt a címe. Meg a legelső szava: „végül” – hogy kezdődhet így egy vers? Ez is jelent valamit; nekem kötőszavakkal kezdődő magyar versek jutnak eszembe erről, amelyek mindig mintha folytatnának egy gondolatmenetet, azonnal bevonva az olvasót a versszövegbe, akár egy buszon elcsipett párbeszéd történetének megfejtésébe. A végén meg az a furcsa felfelé zuhanás... És köztük a madarak, sokféle színes madár, a költészet erejének képviselői, akik nemcsak a gravitációt győzik le olyan könnyedén, mint az angyalok, hanem még énekelni is tudnak – célból-e vagy okból, ki tudja; nem is számít ez annak, aki hallja. Mitikus térben vagyunk hát, paradicsomi, mesei világban, ahol a madarakkal beszélgetni lehet; telis-tele van velük a világ, csak észre kell őket venni. (Most is, amíg ezt írom, a nyitott ablakon át hallani az alváshoz készülő madarak csettegetését, apró, megszokott neszeit – szinte már meg se hallom, mégis ezek a hangok teszi otthonossá a világot.) Mintha a madarak azt sugallnák itt: engedj nekünk, engedj az állati–növényi lét örömének, olvadj bele, lazulj el, légy közülünk való!

A madarak nemcsak a költészetet képviselik a prózai világban, hanem ősidőktől fogva lélekszimbólumok – talán pont ezért van tele ez a vers testi érzéketekkel, hogy a madarak evilágiságának örömét hangsúlyozza; a gácsér frissen nyírt fűszaga (erről rögtön eszünkbe jut a vadkacsák totyogása, ahogy a tolluk közvetlen kapcsolatban van a növényekkel), a tengelic és a cinke sárga villanása mind életerőt sugároz, az élet körforgásának tragédiáját és biztonságát. De mire is kíváncsi a cinke? „Hogy én vagyok-e Hermész”? Ez a félmondat egyszerre magyarázza és fokozza a rejtélyt. Vajon kinek a küldötte az ember, a versbeli beszélő? Az isteneké volna, mint Hermész maga? Vagy az élővilágé általában? A madarak és Hermész közt a gyorsaság, na meg Hermész szárnyas saruja a kapocs. Vagy Hermész Trisztremegisztozról volna itt szó, a varázslat istenéről? Küldöttségről vagy átváltozásról? Pillát vetni a cinkéknek – madaraknak szórni magunkat, mint a morzsát. „Elnyel az ég” – belehalok az áldozatba, vagy madárrá változom? Valami varázslat van ebben a szövegben: olyan, mint valami díszes, de nem minden jelképében érthető miniatúra. Képtelen és földhözragadt egyszerre, akár egy vadkacsa, amely földön, vízen és levegőben egyaránt otthon érzi magát. A madarak kertjében nemcsak vendég az ember, nem betolakodó, hanem része a világuknak. Különös kontrasztként *Pilinszky János* (kötőszóval kezdődő!) Apokrifjának részlete jutott eszembe: „Szavaidat, az emberi beszédet/ én nem beszélem. Élnék madarak,/ kik szívszakadva menekülnek mostan/ az ég alatt, a tüzes ég alatt.” *Pilinszky* az apokaliptikus eget mutatja, *José Acquelin* pedig a paradicsomi földet, amely mindig összeér az éggel. ♦





SZÖVEG –
DÉR KATALIN

SOROZAT –
BIBLIA ÉS IRODALOM

UTOLSÓ VACSORA

Vajon a vallási tárgyú vagy ihletésű műalkotások, akár régiek, akár modernek, képesek-e még közvetíteni jelenünk, jövőnk nagy kérdéseit? Képesek-e megszólítani a ma emberét? Szülehetnek-e kisszerű korokban igazi nagy művek? Ezek *Pawel Huelle*, 1957-ben született lengyel író „Utolsó vacsora” című regényének kérdései.

- ◆ Abba a nem túl távoli jövőbe vezet el, ahol a terrorcselekmények a mindennapok részei, Molotov-koktélok robbannak a lengyel városokban, géppisztolyos motorosok folytatnak hajtóvadászatot Jeruzsálemben, gyanakvás, gyűlölet, öldöklés mindenütt. Mindeközben egy gdanski festő, *Mateusz* az „Utolsó vacsora” bibliai tablóját, *Leonardo* festményének modern változatát készül megfesteni. A cselekmény térben és időben több síkon játszódik, hatalmas történelmi távlatokat vonultat fel. A fő helyszín a XXI. századi Gdansk, ám a háttérben ott a XIX. századi Szentföld, a XV. századi Bizánc, a délszláv háború sújtotta Sarajevó. A valóság az író-narrátor álmaival keveredik, amelyekben Jézus életének sok helyszíne, egy közel-keleti kopt keresztény templom és, meglepő módon, a budapesti fogaskerekű, a Clark Ádám téri sikló, a budai vár és az onnan látható páratlan dunaparti panoráma olvad össze egy helyszínné, egyetlen szépséges, mégis baljós globális világfaluvá. A cselekmény hol jelenben, hol a közeli jövőben játszódik, hol a misztikus ókori múltban. A könyvbeli jövőndő csupán jelenünk tendenciáit, érdekellentéteit élezi ki, ezek teljesednek immár megszokott borzalommá. *Mateusz*, a festő barátait, ismerőseit, a tervezett bibliai tabló modelljeit várja, hogy egy színházteremben fotókat készítsen festménye csoportképének beállításához segédanyagként. Sorra érkeznek a főszereplők, Jézus mai tanítványainak megtestesítői, a XXI. század elejének lengyel értelmiségi elitje. Az ő élettörténetük, útjuk, egymáshoz is ezer szállal kapcsolódó múltjuk adja a regény törzsrészét. Van köztük tudós, művész, politikus. Nagyjából egyidősek, egyazon generációhoz tartoznak, egyaránt a kommunista korszakban szocializálódtak, majd hasonló utakon tévedtek, sőt, züllöttek el a rendszerváltás óta, jelképesen vagy valóságosan. Így hát természetesen velük, az intelligencia krémjével együtt a társadalom, a keresztény múltjára joggal büszke, a hitéhez a legsötétebb évtizedekben is ragaszkodó Lengyelország ugyancsak mély lelki, szellemi, morális válságon megy keresztül. Az üldöztetés korát nem ismerő mai nemzedékeknek nem elég a hagyomány őrzése, semmit nem jelentenek a ceremóniák, a formális vallásosság hierarchikus rendje, amelyben valódi kérdéseikre állefeleleteket kapnak csupán. A múlt értékeit, az Utolsó vacsorával és a rengeteg bibliai meg őgörög irodalmi utalással szimbolizált vallási és kulturális értékeket válogatás nélkül nyeli el a tébolyult jelen sötét szakadéka. Így, amikor a kép modelljei már mind a tizenketten együtt vannak a képhez, valaki csöndesen megkérdezi: *És hol van Jézus?* Ez a regény utolsó mondata. Válasz nincs. ◆

Kép - Profimedia - Red Dot



Az Emma de Burgh és férje testét borító – zömében vallási témájú – tetoválások a kor legjobban kidolgozott alkotásai voltak. A New York-i Samuel O'reilly keze munkáját dicsérik az alkotások, a képen Emma de Burgh látható a hátát borító, Leonardo da Vinci, „Utolsó Vacsora” festményét ábrázoló tetoválásával (1897).



SZÖVEG –
KEMENES TAMÁS

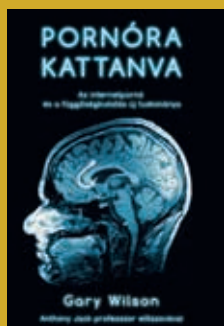
SOROZAT –
OLVASÓSAROK

CSAK KATT ÉS MÁŠ SEMMI? – „PORNÓRA KATTANVA”

A netes pornó okozta függőségre és az általa létrehozott súlyos, egész lényünket érintő problémákra sokáig egyáltalán nem figyeltünk fel. Egy komplett generáció „kattant rá” ezekre a tartalmakra anélkül, hogy az azokkal speciálisan összhangba hozott felvilágosítás bármilyen formájával találkozhatott volna.



Úgy tűnik, az online-létből adódó radikálisan új valóság- és szabadságélmény sikeresen hatálytalanította bennünk a klasszikus erkölcs – és értelem – szabályait. Nem egyszerűen arról van ugyanis szó, hogy a korlátlanul és ingyenesen hozzáférhető netes pornó azokat is elcsábítja, akiket offline formában (talán) nem lett volna képes – sokkal inkább arról, hogy a pornófogyasztás teljesen természetessé vált: sem „rosszként”, sem „ellentétesként” nem különül el már tudati világunkon belül. A Wikipedia „szellemi”, a Facebook „közösségi” és a pornóoldalak „bűnös” élvezetei közti határokat hatékonyan és békésen mossa el a végső(ként észlelt) felszabadulás valóban oszthatatlan eufóriája...



Gary Wilson hiánypótló könyve, a „Pornóra kattánva” ebből a többszörösen összetett és nagy emberi érzékenységet kívánó helyzetből indul ki – fontos, nagy megvilágító erejű kutatási eredményeket, ábrákat és komoly fejtegetéseket közöl, ugyanakkor jó érzékkel hatástalanítja az ezekben rejlő statikusságot is. Szó szerint zseniális érzékkel fedezi fel, hogy „témája” csak történetként, „a mi történetünként” bontható ki igazán – és sehogy máshogy. Fórumokon talált segélykiáltások, megrendítő chates öndiagnózisok és vallomások sűrű, egészen az utolsó oldalakig tartó szerepeltetésével; sőt a lezáratlanság kockázatát – és talán termékenységét – is vállalva. A „Pornóra kattánva” nemcsak kiválóan megírt, tiszta szerkezetű és hiányt pótló kötet, de finom törődéssel teljes alkotás is egyúttal. Minden bizonnyal az utóbbi idők egyik legjobb – egyben legszebb könyve. ♦

Gary Wilson: Pornóra kattánva. Az internetpornó és a függőségkutatás új tudománya. Kiskapu Kiadó, 2015.

HOGYAN ÉRVELÜNK A BOLDOGSÁG ELLEN?

Ha a lelkiismeret az a benső valóság, amely a jó egyetemes ismeretében részesíti, és annak megfelelő (helyes) cselekvésre sarkallja a személyt – akkor természetes, hogy nemcsak az úgynevezett „lelki dolgok”, hanem a társadalom és az emberi gondolkodás számára is megkerülhetetlennek kell tartanunk. Nem csoda, hogy annyi átértelmezésen, torzuláson, sőt, durva meghamisításon ment keresztül a történelem során...



♦ „A lelkiismeret fogalma és tapasztalata uralta sokáig a keresztény erkölcspszichológiát, a modern kor azonban igyekezett megszabadulni tőle és gondjaitól. Legfeljebb kényelmes erkölcsi hivatkozasként maradt meg benne” – olvashatjuk Molnár Attila Károly „A szabadságolt lelkiismeret” című könyve első kötetének fűlszövegében.

A lelkiismeret hangja tehát elvált az igazság kitartó keresésétől, nem egészíti ki többé az önma-gunkkal szembeni „szent gyanakvás” fénye, és immár alig jelent többet mindenféle szeszé-lyeknek való készséges engedelmességként; a kifogás öre és szilárd alapja lett (és lassan négy milliárd magányra tördeli szét a világot – mondhatnánk némi túlzással).

Molnár Attila Károly idén kétkötetessé növekedett, több mint 600 oldalas nagy művében megkapó alaposan veszi szemügyre a lelkiismeret tapasztalatának-eszméjének szerteágazó, olykor kibogozhatatlannak tűnő történetét. Kiválóan ismerteti és elemzi többek közt az antik-vitás lelkiismeret-koncepcióit; a reformáció korabeli nagy vitákat, a puritanizmus eszméit; foglalkozik a nagy filozófusok hozzászólásaival, a különféle „politizáló” irányzatokkal; és szól a nagy fordulatokról, a lelkiismeret fogalmát, valóságát kiiktatni igyekvő sikeres és kevésbé sikeres törekvésekről is. Mindezt – nagy szerencsénkre – meglehetősen személyes hangon, a jelenre, a gyakorlatra hangolva teszi; nem „holt tárgyakról” beszél.

A szabadságolt lelkiismeret minden érdeklődő, a lelkiismerettel gyakorlatilag is kalkuláló ember számára kötelező olvasmány. ♦

Molnár Attila Károly: A szabadságolt lelkiismeret. Barankovics István Alapítvány – Gondolat Kiadó, 2014.

Molnár Attila Károly: A szabadságolt lelkiismeret II. Barankovics István Alapítvány – Gondolat Kiadó, 2016.

CSALÁDKÖNYVEK

A „Filó-faló” című gyerekkönyvsorozatban volt már szó fiúkról és lányokról, jóról és rosszról, bátorságról és félelemlről, főnökökről és „a többiekről”. Most épp egy kissé speciálisabb terület, a természet és a környezetszennyezés témája került terítékre benne.



♦ A „Természet és környezetszennyezés” című kis kötet – hasonlóan az előzőekhez – kiváló szövegeket és rajzokat tartalmaz, sőt, az utóbbiak többsége tankönyvbe illő telitalálat: jó érzékkel egyesíti magában a humort és a komolyságot, a súlyos kritikát és a gyengédséget. Ezek a kötetek „nem gügyögnek, és nem viszik túlzásba a keresztény szempontok súlykolását sem. Inkább az emberi gondolkodás folyamán felmerülő kérdések tárgyilagos, az emberi ész eszközeivel lehetséges megvitatására buzdítanak. De hát, végső soron éppen ez az, ami nagyon is keresztényi dolog” – írja Dejcics Konrád, a széria szerkesztője.

A Filó-faló kötetei azon gyerekkönyvek sorába tartoznak, amelyeknek a szülő is örülhet. ♦

Brigitte Labbé – Michel Puech: Természet és környezetszennyezés. Bencés Kiadó, 2016.

NOVEMBERI KIMENŐ

PÁRTERÁPIA

A Párterápia házaspárjának életéből már rég eltűnt az első évek izgalma. Valami elveszett, és mielőtt végleges döntést hoznának, utolsó kísérletként szakemberhez fordulnak. Az orvos munkához lát, frenetikus helyzetek, mulattató fordulatok és meglepetések során ismerjük meg nemcsak a páciensek, hanem a pszichiáter életét is. *Daniel Glattauer* vígjátéka nagy emberismerettel és virtuozitással sodorja nézőjét a hősökkel együtt a jövő meglepetései felé. A Szentendrei Teátrum és az Orlai Produkciós Iroda közös előadását Balla Eszter, Debreczeny Csaba és Mészáros Máté játssza.

Belvárosi Színház, 2016. november 19.

Fotó: Takács Áttila



DON QUIJOTE

Cervantes regényéből *Benyhe János* fordításának és *Parti Nagy Lajos* átíratának felhasználásával a Nézőművészeti Kft. és a Széké Színház rendez előadást. A produkció célja, hogy egy világirodalmi klasszikusra ne poros, elavult olvasmányként, hanem élő, a mai világunkban is tanulságokkal bíró, szórakoztató történetként tekintsünk. A produkció alapjául a mintegy 1000 oldalas regényből vett kevésbé ismert epizódok szolgálnak, amelyeket a rendező a színészek improvizációinak segítségével a próba-folyamat során hozott létre. A két főszereplőt *Mucsi Zoltán* és

Scherer Péter alakítja. Az együgyű kisember (Sancho) és a fantáziavilágába belemenekülő/beleőrülő lovag (Don Quijote) nem pusztán két komikus, hóbortos figura, hanem a prózai valósággal lépten-nyomon szembesülni kénytelen, egymásba kapaszkodó, tragikusan esendő páros is.

Széké Színház, 2016. november 7.



Fotó: Mészáros Csaba

JANIKOVSKY ÉVA: A LEMEZ KÉT ÚJABB OLDALA

A produkciót november elején a Pesti Magyar Színházban nézhetjük meg. Íme, egy nézői vélemény az előadásról: *„Biztos mindenkinek ismerős, ha a saját véleménye nagyon eltér a saját – adott esetben fél órával ezelőtti – véleményétől, csak mert közben egy másik szerepbe került, és már nem az anyukáját kell győzködni ugyanarról, hanem a gyerekét. Nyilván néha nagyon nehéz nevetni ezeken a helyzeteken, de egy sötét nézőtér simán lehet úgy csinálni, mintha ez nem rólunk szólna, hanem másokról. A fergeteges előadás gyorsan magával ragadja az embert, az elragadtatottság állapotában viszont nehéz színlelni, így a röhögés feloldja azokat a gátlásokat, amik ezekben a helyzetekben rakódnak ránk. Janikovszky Éva azonban túl jó megfigyelő, a megengedő humor nem fedí el, hogy ezek bizony mi vagyunk.”* A lemez A és B oldalain hallható: *Horváth Lili, Kárász Eszter, Elek Ferenc, Kocsi Gergely*. A lemezt elővette és feltette *Tollár Mónika*.

Pesti Magyar Színház, 2016. november 4.

14. ANILOGUE NEMZETKÖZI ANIMÁCIÓS FILMFESTIVÁL

A fesztivált az *Uránia Nemzeti Filmszínház*ban, a *Puskin* és az *Art+* mozikban rendezik meg. A fesztivál nyitófilmje a japán Ghibli Stúdió első európai koprodukcióban készített rajzfilmje, „A vörös teknős”. A stúdió fennállása óta első alkalommal kért fel külföldi művészt rendezni: az egész estés alkotás az Oscar-díjas francia *Michaël Dudok de Wit* kilenc évnyi munkájának eredménye. A fesztivál öt napja alatt több mint tíz új egész estés animációt és közel kétszáz rövidfilmet mutatnak majd be. Az Anilogue idei vendége Dánia, így a dán animáció legizgalmasabb alkotásaival is megismerkedhet a magyar közönség. A fesztivál nemzetközi vendégei számos animációs műhellyel és előadással készülnek. A legfiatalabb fesztiválozók számára pedig a Rutkai Bori Banda animációt és zenét ötvöző „Pizsamátor” koncerttel készül.

Budapest, 2016. november 23–27.



SENVEDÉLYEM: A DAL – PALYA BEA

A Matinékoncertek 2016 őszi induló sorozatában a művészi élet ismert szereplői tesznek személyes zenés vallomást arról a szenvedélyről, amely saját műfajukhoz, a zene általuk művelt területéhez fűzi őket. *„Ebben az előadásban azt szeretném megmutatni a gyerekeknek és családjaiknak, hogyan dolgozom, hogyan születik a dal, szeretném őket bevonni a dalszerzés izgalmas, mágikus világába. Az utóbbi húsz évben rendszeresen tartok rendhagyó énekórákat, dolgozom ezzel a korosztállyal is, az így szerzett tapasztalataimat használom majd.”* (Palya Bea)

MŰPA, 2016. november 20.



Fotó: Emmer László

REEL ROCK

A *11. Reel Rock Film Tour* ismét elhozza nekünk a mozivászonra a sportág legnagyobbjait és persze az év legjobb mászótörténeteit. Hogy mit ígér az öt új film? Székre szögezhető izgalmat, kalandot, felfedezést, nevetést és persze igazi inspirációt.

A jó mászófilmek kulcsa az, hogy egyszerre szóljanak a kisbuszban élő, dirtbag mászókhöz és a karosszék-alpinistákhoz. Ehhez a kombóhoz senki nem ért jobban, mint a Reel Rock Film Turné mögött álló *Pete Mortimer* és *Josh Lowell*. A két filmes 2006-ban indította el a sorozatot, ami olyan sportolókat repített a nemzetközi ismertségbe, mint *Alex Honnold*, *Ueli Steck* vagy *Dean Potter*. A világ körüli filmtorné az idén már hét kontinensen, több mint 500 helyszínen várja a hegyek és hegyisportok szerelmeseit.

Corvin Mozi, 2016. november 10-11. 20 óra



Fotó: reelrocktour.hu

6. HADIK ANDRÁS HAGYOMÁNYŐRZŐ JÓTÉKONYSÁGI BÁL

A Kárpát-medencei magyarság összetartozását szimbolizáló esemény gazdag programjában helyet kapnak kárpátaljai énekesek és kalotaszegi néptáncosok, hagyományörző huszárbandériumok egyaránt. A résztvevők meghallgathatják *Megyesi Schwartz Lúcia* operaénekest, *Szarka György* és *Popovics Béla* lebilincselő előadását, kiváló hazai borászok termékeit kóstolhatják a borozóban és a borkóstolón, megcsodálhatják *Takács Zsuzsa* iparművész magyaros, mégis modern ruhakölteményeit a gimnázium diákjain és tanárain, és végigizgulhatják a fantasztikus nyereményekkel kecsegtető tombolát.

Budapesti Egyetemi Katolikus Gimnázium,
2016. november 19.

HARCSA VERONIKA ÉS GYÉMÁNT BÁLINT TELL HER – LEMEZBEMUTATÓ KONCERT

Harcza Veronika énekes és Gyémánt Bálint gitáros a Liszt Ferenc Zeneművészeti Egyetem dzsessz tanszékén voltak osztálytársak. Egyikük Brüsszelben, másikuk Oslóban tanult tovább, mégis egymás legfontosabb zenésztársai lettek. Együttműködésükhöz eddig hat lemez, valamint számtalan külföldi és hazai koncert kötődik. Első duólemezük, a Nyugat-Európában is nagy sikert aratott „Lifelover” után a Zeneakadémián mutatják be új, „Tell Her” című albumukat. Az új lemez anyagát Harcsa Veronika zenei ötletei és szövegei nyomán közösen dolgozták ki, majd a végső hangzás megalkotásában a New York-i születésű producer, *Jeremy Friedman* volt a kreatív munkatársuk. A dalok személyes ihletettségek, és egyaránt hordoznak magukban mélységet, felszabadultságot és humort. A lemezbemutató koncertre ellátogató néző a kortárs dzsessz és az improvizatív popzene egyedi találkozásának lehet fültanúja.

A koncert után a *Kóda* című pódiumbeszélgetés-sorozat keretében *Harcza Veronika*, *Gyémánt Bálint*, valamint *Czinege Ádám* moderátor várják az érdeklődőket.

Zeneakadémia, Nagyterem, 2016. december 7. 19.30



ÚJPALOTAI KÉPMÁS-ESTEK MEGHÍVÓ

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

VAN-E (SZEXUÁLIS) ÉLET A HÁZASSÁG UTÁN?

Vendég:

KRÚDY TAMÁS

ÚJSÁGÍRÓ

Időpont:

2016.
11.26.
SZOMBAT

18 ÓRA



A RENDEZVÉNYEN VALÓ RÉSZVÉTEL INGYENES,
DE HELYSZÍNI REGISZTRÁCIÓHOZ KÖTÖTT.

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

WWW.KEPMAS.HU

RENDEZŐ:



KÖZREMŰKÖDŐ:



TÁMOGATÓ:



ŐSZ

A VÁRKERT BAZÁRBAN

Szeptember 1. – november 30.

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

www.varkertbazar.hu





SZÖVEG –
SZÁM KATI

SOROZAT –
FILMAJÁNLÓ

JUTALOMJÁTÉK



◆ *Sir Michael Gifford (Brian Cox)*, a színészlegenda elbújva a világ elől éli Parkinson-kórral nehezített, reménytelen napjait. Több gondozót űzött már el maga mellől, amikor az Angliába települt fiatal magyar színésznő, *Dorottya (Coco König)* megérkezik, készen arra, hogy a nap 24 órájában ápolja a goromba vénembert, akitől talán a mesterség titkait is ellesheti. Michael senkit sem kímél, aki szeretetből még mellette maradt, egykori szerelmét, sofőrjét, sőt, biztonságos távolságba menekülő lányát sem. Fegyvertárának fő kelléke Shakespeare és a cinizmus, amelyekkel azonnal lecsap új ápolójára is. Dorottya azonban még nem fásult bele a napi csatákba, és hajlandó fölvenni a kesztyűt. Az ő humora sem kíméletes, ő is minden helyzethez megtalálja az odavaló színpadi idézetet, s valahogy eléri, hogy az idős színész a haláltól az élet felé

forduljon. Hogy a maga esetlen (hisz ezen a téren kezdő) módján a színpadon kívül is ki merje fejezni a szeretetét, hogy értelmet és célt keressen a holnapban. Két világ, két különböző karakter találkozik egymással: a halál előtt álló, Shakespeare hazájában sztárként ünnepelet, életműdíjra jelölt férfiszínész és a közép-európai, az élet előtt álló, pályakezdő fiatal színésznő. A találkozás drámai. Drámai pelenkacsere közben, drámai az öregotthonban játszott darab jelenetében és a díjátadó reflektorfényében is – ahogy színről színre megértjük, mi is az öregség.

A *Jutalomjáték* forgatókönyvét *Gilbert Adair*, *Edelényi János* és *Tom Kinnimont* írták, az operatőr *Máthé Tibor*, a zeneszerző *Pacsay Attila*, a hang designer *Zányi Tamás*. A film 2016. október 27-én kerül a hazai mozikba szinkronizáltan és feliratosan 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 MÁSOKNAK JOBB LEGYEN?

JELÖLD!

JELÖLÉSI HATÁRIDŐ: OKTÓBER 31.

RÉSZLETEK: WWW.JOSZOLGALATDIJ.HU

TREND  FM ^{94.2}

Gazdaság és Kultúra

94.2

FM | | | | |

www.trendfm.hu

 DIGITALSTAND



OLVASSA A KÉPMÁS
DIGITÁLIS VÁLTOZATÁT!

Nem kell tárolni, virtuális könyvespolcán bármikor elérni



Ajándékba
is vásárolható



Kiadványát
több eszközön
is elérheti



Pár kattintással
azonnal olvasható,
előfizethető

WWW.DIGITALSTAND.HU/KEPMAS

ÓCSAI „KÖTŐDÉSEK”



Ízletes szőlőfürtökkel, szüreti felvonulással, túralehetőségekkel és különleges kiállítással várták az érdeklődőket az Duna-Ipoly Nemzeti Park Igazgatóság Ócsai Tájházában. A Kulturális Örökség Napjain minden évben igyekeznek a szervezők régi és új oldaláról bemutatni a települést, az ott élő és alkotó művészeket, a környék megfakult vagy ismét újjáéledő hagyományait. Az idei esemény is hasonló érdekességeket kínált.



A tájházegyüttes egyik épületében Borbényi M. Éva szöveg és kosárfonó alkotásaiból láthattunk összeállítást. A művész kirakat- és tárlatrendező, nem ócsai születésű, mégis ezer szállal kötődik a településhez. A tájházban évente négy-öt, különböző tematikájú kiállítást szerveznek, ezeknek általában ő a formai megálmodója, berendezője. November végéig

látható kiállításán szövött fali kárpitjait, változatos anyagú és kialakítású, formabontó kosarait, vesszőből fonott használati eszközeit tekinthetjük meg. Munkái között láthatjuk a „kosárba álmódott családot” is, amelynek darabjai nagyszüleire, lányaira, férjére és önmagára hasonlítanak.

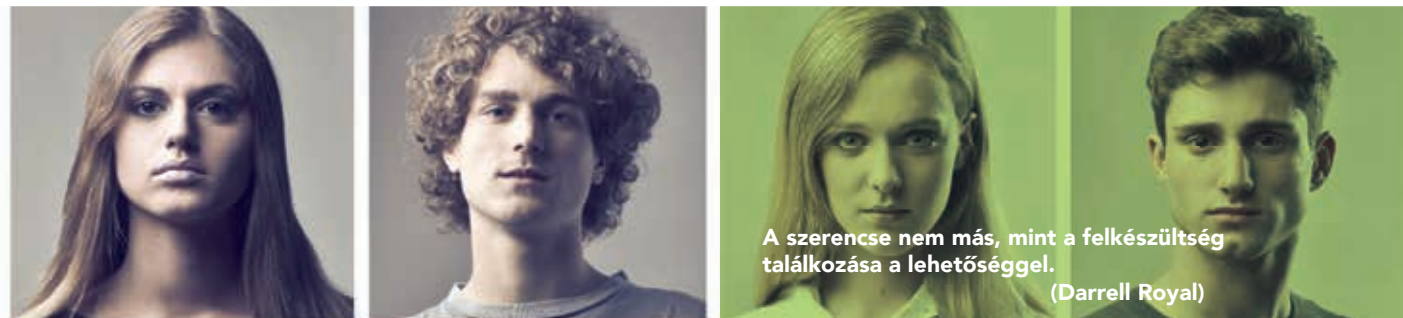
Az udvari tevékenységek között a szőlő és a szüret volt a főszerep. Az ügyesebbek szüreti koszorút készítettek, de lehetett szőlőt darálni, mustot kóstolni, vagy szekérre ülve végigkocsikázni a falun. Nagy László, a Duna-Ipoly Nemzeti Park Igazgatóság helyi természetvédelmi őrje elmondta: Ócsán és környékén már az Árpád-korban is jelentős volt a szőlő- és bortermelés. A református templom falán és a helyi, elsősorban női népviseletek darabjain gyakran láthatjuk még ma is a szőlőfürtöt és -levelet mint díszítőelemet. A településen és környékén egyre több család kezd ismét zöldség- és gyümölcsstermesztésbe, és az új telepítésű szőlőfajtákkal is szívesen foglalkoznak a fiatalok. Az „Ócsa Öreghegyi Pincesor Egyesület” 2000-ben alakult az Öreghegyen lévő műemlékpincék tulajdonosaiból. Egyesületük célja, hogy a védett pincésort felújítsák, megóvják, és a lehetőségekhez mérten ismeretterjesztő,

hagyományőrző programokat szervezzenek az ideérkező vendégeknek. Fontosnak tartják, hogy a látogatók maradandó, kellemes élményekkel távozzanak. Nem utolsó szempont azonban az sem, hogy szeretnék tovább éltetni az ősök szőlőművelési és borkészítési hagyományait.

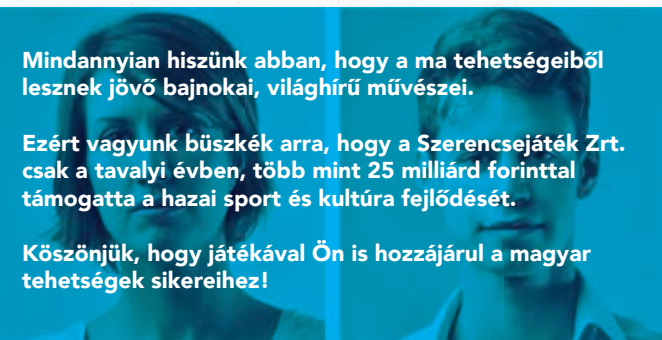
Az Ócsai Tájházigazgatóság speciális környezete kiváló lehetőség a vendégvételre és persze a marasztalásra is, hiszen a jelenlegi hat porta számos épülete élve van megőrizve. Gyermeknek szóló, családi, kulturális és zenei programok, illetve az ünnepek és az évszakok folyamatosan kínálják az alkalmakat a közönségcsalogatásra. *Verbőczy Gyulánétól*, a Tájházigazgatóság vezetőjétől megtudhattuk, hogy az első házat 1975-ben vásárolták meg, az akkor alakult tájvédelmi körzet irodájának. Ezt követően a templom körül elterülő ófaluban 62 hasonló házat helyeztek védelem alá.

Külön érdekessége az itteni portáknak, hogy igen kicsik, s az ún. „kétfeltes” települési rendszer szerint épültek. A házhoz tartozó ólak, istállók, gazdasági épületek nem itt voltak, hanem azon a területen, ahol árvízvédelemmel körülvett környezetben tudott a család gazdálkodni. A település nagyon gyorsan polgárosodott, kevés volt a földterület, a főváros közelsége és az 1898 óta meglévő vasúti közlekedés lehetősége beszippantotta a városba a lakosság egy részét. Ez hozta magával azt is, hogy sok régi hagyományt abbahagytak, vagy csak részben tartottak meg. A Tájház viszont nemcsak az ide látogatókat, hanem a helyieket is bevonja a szokások, hagyományok felelevenítésébe, őrzésébe. Ilyen például az őszi szüret és a közelgő gazdanap is.

Az ócsai tájház szüreti programjáról és a „Kötődések” című kiállításról a Magyar Katolikus Rádió 2016. 10. 03. hétfői „Életre-való” családi magazinjában hallhattak helyszíni összeállítást. Az adás az archívumban visszahallgatható. ♦



A szerencse nem más, mint a felkészültség találkozása a lehetőséggel.
(Darrell Royal)



Mindannyian hiszünk abban, hogy a ma tehetségeiből lesznek jövő bajnokai, világhírű művészei.

Ezért vagyunk büszkék arra, hogy a Szerencsejáték Zrt. csak a tavalyi évben, több mint 25 milliárd forinttal támogatta a hazai sport és kultúra fejlődését.

Köszönjük, hogy játékával Ön is hozzájárul a magyar tehetségek sikereihez!



*Ajándékozzon pihenést,
kikapcsolódást és életre szóló
élményeket Karácsonyra!*



ÉLMÉNYEK AJÁNDÉKBA!

**Tegye a fa alá szállodánk ajándékutalványát,
lepje meg szeretteit
egy Hotel Kapitányba szóló üdüléssel!**

Kollégáink az alábbi elérhetőségeken: sales@hotelkapitany.hu, +36 87 550 166
örömmel segítenek akár személyre szabott ajándékutalvány összeállításában is!

**TÖRTÉNELEM, WELLNESS ÉS LOVAGKOR
ÜNNEPI PILLANATOK AZ ÉV MINDEN NAPJÁN SÜMEGEN!**

Akciós csomagajánlatok már 11 900 Ft/fő/éj-től!

Nálunk minden nap új élmény Vár!

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

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





SZÖVEG –
MIRTSE ÁRON

SOROZAT –
VADÁLLATOK KÖZELRŐL

JÓTETT HELYÉBE...

Humánus, vagyis emberség – így nevezzük azt a tulajdonságunkat, hogy nem hagyjuk magára azt, aki bajba jutott, megsérült, segítségre szorul. De vajon valóban kizárólag emberi tulajdonság az önzetlenség? Az állatvilágban mindenütt a könyörtelen „farkastörvények” uralkodnak?

◆ Holló a hollónak nem vájja ki a szemét – tartja a közmondás, és ez arra utal, hogy az egy fajhoz tartozó állatok kíméletesen viselkednek egymással. Ez azonban nem mindig van így. Számos állat nemhogy magára hagyja a sérültet, de akár még zsákmányul is ejti, és fel is falja. Nem kevés fajnál teljesen hétköznapi jelenség a kannibalizmus, és még csak különösebben gyengének vagy sérültnek sem kell lennie egy egyednek ahhoz, hogy a saját fajtársai áldozatává váljon – elég, ha kisebb, és nem vigyáz magára eléggé. Más állatok ugyanakkor megható önzetlenséget tanúsítanak, és akár az életüket is kockáztatják, hogy bajba jutott társaikat megsegítsék. Mivel a természetben minden a célszerűségnek van alárendelve, ki kell tehát mondanunk, hogy az önzetlenség is lehet kifizetődő.

FIÁT ESZI, HA ÉHEZIK

Egyes állatoknál a fajtársak elfogyasztása kimondottan bele van tervezve a programba. Az imádkozósáska nősténye a párzás után – sőt, közben! – gyakran elfogyasztja a párját, rovarrevő lévén, ez valóságos energiabombát jelent számára, amit kár lenne veszni hagyni, és a hím rövidesen amúgy is elpusztulna – mint ahogy elpusztul a nőstény is, miután lerakta a petéket. Egyes nyílméregbéka-fajok nőstényei több petét raknak le egyszerre egy-egy bromélia levéltölcsérébe, de ezekből csak egy ebihal fog békává fejlődni: a többi az ő táplálékául szolgál, mivel más élelemforrás nem áll rendelkezésre a levélkehelyben. Ragadozó madaraknál is gyakori jelenség a testvérgyilkosság a fészekben. A rágcsálók körében előfordul, hogy éhínség idején a szülők megeszik a kölykeiket: ennek a könyörtelen logikája az, hogy az anyának lehet még másik utódja, de ha ő éhen hal, a kicsinyek sorsa is meg van pecsételve.

Ó, TE SZEGÉNY ÁRVA!

A magasabbrendű, gerinces állatoknál jellemző az ivadék gondozás. Az emlősök anyatejjel táplálják a kicsinyeiket, ez azonban nem jelenti azt, hogy másokét is hajlandók örökbe fogadni. Az elárvult borjú bőghet teli torokból, idegen anya nem fogja megszoztatni, még akkor sem, ha a saját borját elvesztette. A békés, növényevő patásoknál humánusabb az oroszlán: ha a falkában valamelyik nőstény vadászbaeset következtében életét veszíti, utódait a többiek nevelik fel, és a patkányoknál, mókusoknál, makiknál, de még a rozmárokban is előfordul, hogy a magukra maradt kicsiket adoptálja egy nőstény, amely általában rokonságban áll az anyjukkal. Ivadékgondozó halaknál is megfigyelték, hogy a fészek eredeti gazdáinak eltávolítása után egy másik, nem is feltétlenül rokon hím viselte gondját az ikráknak.

MENTŐOSZTAG A SZAVANNÁN

Közismert tény, hogy az állatszülők sok mindenre képesek az utódaikért, és hajlandók akár az életüket is kockáztatni, hogy megmentsék, ha bajba kerül. Sokszor azonban nemcsak a szülei, hanem az egész falka vagy csorda részt vesz a mentőakciókban. Nemrégiben bejárta a világhálót egy filmfelvétel, amely az afrikai Kruger Nemzeti Parkban készült: egy kafferbivalyborjút néhány nőstény oroszlán támadott meg a vízparton, és elszakítva a menekülő csordától, igyekeztek földre teríteni. A borjú ellenállt, és a csorda rövidesen visszatért érte: bámulatos szervezetséggel rontottak neki a ragadozóknak, felöklelték és sikeresen szétkergették őket. Hasonló jelenséget írt le zebráknál a híres főemléskutató, *Jane Goodall*: a vadkutyák által körülvert kancáért és csikajáért tért vissza egy csíkos csődörkommandó.



Kép - Profimedia - Red Dot

FARKASTÖRVÉNYEK?

A sérült, öreg, legyengült fajtársról való gondoskodás sem ismeretlen az állatvilágban. Farkasoknál, illetve afrikai és ázsiai vadkutyáknál megfigyelték, hogy ha a falka egy tagja sérülés vagy egyéb ok miatt nem tud részt venni a vadászatban, otthon marad a kölykökre vigyázni, és a többiek neki is hoznak enivalót. Mongúzokról és bonobókról (törpe csimpánzokról) is tudjuk, hogy gondoskodnak elesett, rászoruló fajtársaiktól, a vámpírdenevérek pedig visszaöklendezett táplálékkal etetik kolóniájuk legyengült, szerencsétlenül járt tagjait. Közismerten segítőkész lények a delfinek: beteg vagy sérült társaik alá úsznak, és a testükkel tartják fenn őket a víz színén, hiszen a delfin tüdővel lélegző emlős, amelynek a légkörből kell levegőt vennie. Az elefántok sem hagyják magukra veteránjaikat, igyekeznek lábra állítani, és támogatják az utolsó pillanatig.

MA NEKEM, HOLNAP NEKED

Az állatvilágban is példa a bajba jutott társak önzetlen megsegítésére, még ha pillanatnyi veszteséggel, erőfeszítéssel, kockázattal jár is, igaz, az állatfajok hatalmas számához képest kevés példát ismerünk. A legtöbb élőlény életét a könyörtelen célszerűség irányítja. Az önzetlen viselkedés mindig csoportban élő állatok között fordul elő, és nyilvánvalóan azért alakult ki és maradt fenn, mert megéri a csoport, az egész faj számára. ◆

LÉTEZIK OLYAN PÓKFAJ, AMELYNEK A KICSINYEI SAJÁT ANYJUKAT ESZIK MEG.

A GALLÉROS PÁVIÁNOK HORDAVEZÉRE MINDEN FINOM FALATRA IGÉNYT TART, ÉS IGAZI ÖNKÉNYÚRKÉNT VISELKEDIK, ÁM HA A CSAPATOT VESZÉLY FENYEGETI, MÉG A LEOPÁRDDAL IS SZEMBESZÁLL, HOGY FELTARTÓZTASSA, AMÍG A TÖBBIEK MENEKÜLNEK. HA ODAVÉSZ IS, ÖNFELÁLDOZÓ HAJLAMÁT A MEGMENEKÜLŐ UTÓDAI ÖRÖKÍTENI FOGJÁK.

SZÁMOS MADÁRFAJNÁL MEGFIGYELHETŐ, HOGY AZ ELŐZŐ ÉVBEN KIKELT FIÓKÁK SEGÍTENEK A SZÜLŐPÁRNAK A KÖVETKEZŐ ÉVI FÉSZEKALJ FELNEVELÉSÉBEN.

A DOLGOZÓ MÉHEK HABOZÁS NÉLKÜL DÖFIK FULLÁNKJUKAT A KAPTÁRRÁ TÁMADÓ ELLENSÉGBE, NOHA EZ AZ ÉLETÜKBE KERÜL.





SZÖVEG –
PÁCZAI TAMÁS

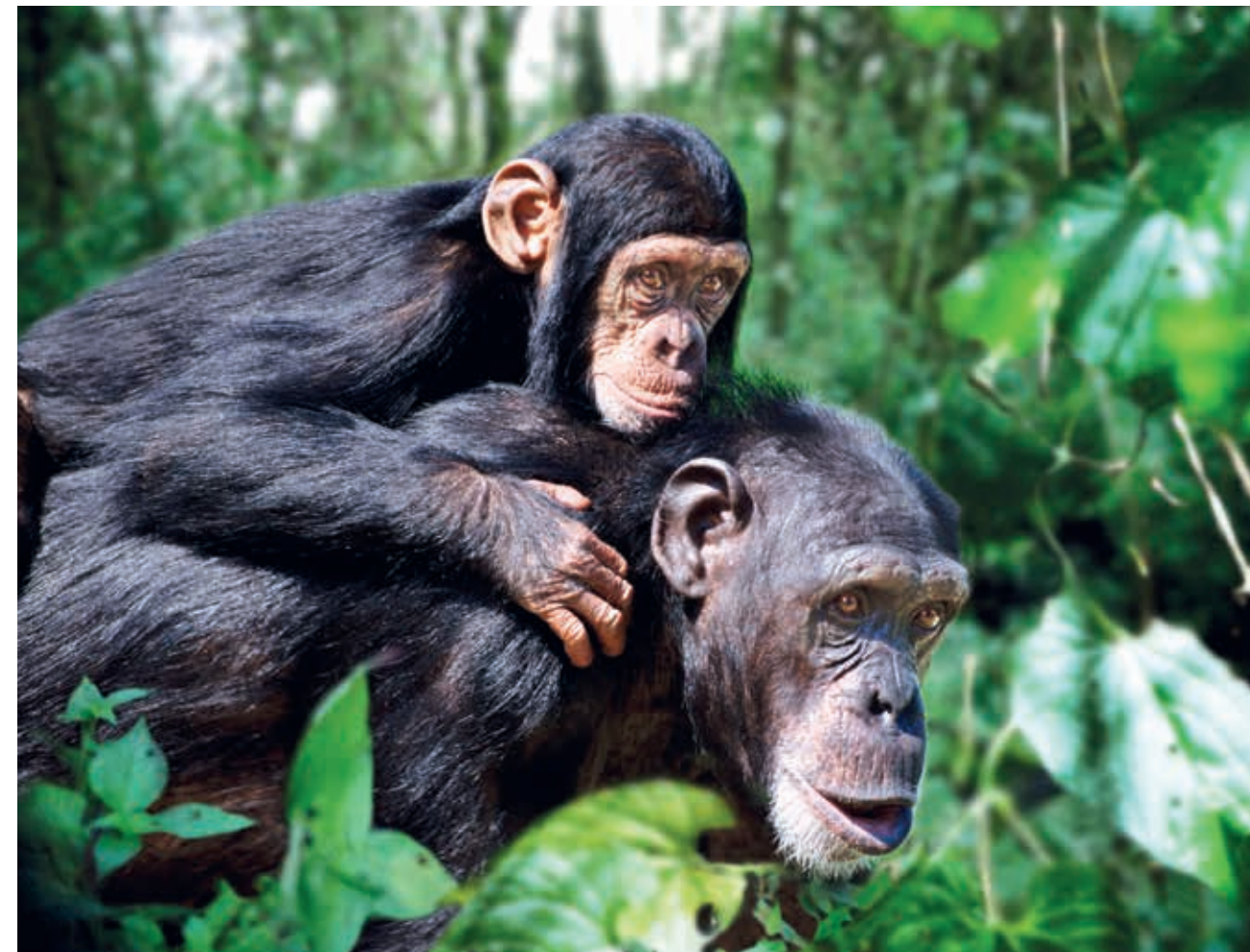
SOROZAT –
TERMÉSZETKÖZELBEN

„A VADON LELKE”

Nehéz helyzetben találja magát a képszerkesztő, amikor a fotóügynökség oldalain Steve Bloom fényképei „jönnek szembe”. Első pillantásra tovább lapozna, de rákattintva a bélyegképre gyorsan magával ragadja a dél-afrikai természetfotós különös világa: Steve Bloom azon kevés fotósok egyike, akik úgy képesek megragadni az állatokban is jelenlévő érzelmeket, hogy közben a rögzített látvány nem fordul giccsbe.

- ◆ Nem véletlen, hogy fotóalbumai világszerte népszerűek. A nagyobb hazai könyvesboltok kínálatában is megtalálhatók a „Legkedvesebb állataim” vagy az „Elefántkönyv” című kiadványai, ez utóbbi fényképsorozatban követi végig egy elefánt felcseperedését. Ezekon kívül is több könyve jelent már meg: végigfotózta Afrika törzseit, a világ legnagyobb bazárjait és vásárait, körbeutazta sokszor a bolygót, hogy az állatvilág családjairól, konfliktusairól készítsen sorozatokat. Steve Bloom a természetfotózás igazi nagygúyja. Hírnevéhez méltóan tökéletes előadó is, így rendre végigtornézza a legnagyobb fesztiválokat előadásaival. Az 1953-ban Dél-Afrikában született fotós a húszas évei elején olyan sikeresen dokumentálta kamerájával az apartheid rendszer hétköznapjait, hogy a rezsim száműzte az országból, így 1977-ben Angliába emigrált, ahol barátjával megalapította a speciális fotografiai effektusokkal „házas” vállalkozását. Abban a korban elsőként használták az éppen megszülető digitális eljárásokat a fotográfiában, több – napjainkban széles körben használt – képmódosító eljárás kifejlesztésében is úttörő szerepet játszott. A vállalkozás gyorsan sikeres lett, 1992-ben már a barcelonai olimpia plakátjait készítette Steve cége. A kilencvenes évek közepén aztán egy afrikai szafarin úgy döntött, hogy az állatok életét fogja megörökíteni. A fotográfiát megújító törekvéseit azonban nem hagyta el, kifejezett célja volt egy olyan kiállítás létrehozása, ami emberek millióiból vált ki érzelmeket. Több év munkájával állította össze a „Spirit of the Wild” (A Vadon Lelke) névre keresztelt utazó kiállításának anyagát, amelyet tényleg nagyon sokan megnéztek, csak a koppenhágai kiállítás 5 hónap alatt 1,4 millió látogatót vonzott. ◆

www.stevebloomphoto.com



Csimpánzanya gyermekével



Olvass újságot
határok nélkül!

Azonnal elérhető online lappiac



 DIGITALSTAND

digitalstand.hu

ÁKOS

ARÉNA 2016
DECEMBER 17.

PAPP LÁSZLÓ BUDAPEST ARÉNA



Jegyek a www.akos.hu
és az **Eventim** hálózatában kaphatók!

 Roland



heti válasz

