

KÉPMÁS

2016
12

stílusos, bátor, elkötelezett



nka

Nemzeti Kulturális Alap

550 FT ÉVES ELŐFIZETŐKNEK: 425 FT



9 771586 423002

” LÉNYEGES, HOGY FELFELÉ HÚZZUK EGYMÁST.
SZERELEMBEN, BARÁTSÁGBAN,
TANÁR-TANÍTVÁNY KAPCSOLATBAN.
(Kelemen Barnabás)



KOKAS KATALIN ÉS KELEMEN BARNABÁS

AJÁNDÉKOZZON KÉPMÁST KARÁCSONYRA, MOST KEDVEZMÉNYES ELŐFIZETÉSSEL

ÉS NYERJE MEG A 200 DARAB,
KÉT FŐRE SZÓLÓ, KÉT ALKALMAS
OPERABÉRLET EGYIKÉT
AZ ERKEL SZÍNHÁZBA!

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

*Az akció csak új előfizetések esetében érvényes (az egyik előfizetésnek újnak kell lennie).



2017. Januári lapszám

200 SZERENCÉS ÚJ ELŐFIZETÉST AJÁNDÉKOZÓNK OPERABÉRLETET NYER.



Február 18., szombat 19 óra
Gaetano Donizetti: Don Pasquale

vígopera két részben, három felvonásban, magyar nyelven, magyar felirattal



Május 25., csütörtök 19 óra
Dohnányi Ernő: A tenor

vígopera két részben, három felvonásban, magyar nyelven, magyar felirattal

AZ AKCIÓ A 2016. OKTÓBER 26-TÓL 2017. JANUÁR 15-IG BANKSZÁMLÁNKRA
BEÉRKEZETT VAGY KÉSZPÉNZBEN KIEGYENLÍTETT NYOMTATOTT, 1+1 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.

WWW.KEPMAS.HU



SZÁM KATI • BEKÖSZÖNTŐ

AJÁNDÉKBONTOGATÁS

Már novemberben elhatározzuk: az idén mindenkinek kitaláljuk a szíve vágyát. Vagy legalábbis valami neki valót, igazán eredetit. De ha nem is sikerül, olyasmit, amit csak tőlünk kaphat. Legalábbis örül neki. Valószínűleg. Mert azért biztosak nem lehetünk benne. De ha mégsem, akkor minimum praktikus legyen. Lényeg, hogy lássa: gondoltunk rá.

Ahogy fogy az idő és a pénz, sűrűsödnek a feladatok, szelídülnek a merész tervek. Rájövünk, hogy idén sem építünk babaházat, nem készítünk saját likórt és bonbont, sőt, sütivalogatással sem lepjük meg a kollégákat. Rendszerint eljön a mélypont, amikor legszívesebben sírva fakadnánk. Esetleg állunk a villogó díszek között a plázatómegben és rájövünk, hogy órák óta mászkálunk fölöslegesen. Kiderül, hogy az ajándékba festett üvegek nem is olyan tetszetősek és egyáltalán nem praktikusak. Hogy mindennap kapunk valakitől mézeskalácsot, miközben mi is két kiló lisztből süttöttünk és hetekig díszítettük, hogy eredeti meglepetéssel rukkoljunk elő.

Néha ennyi is elég a kétségbeeséshez. És ezen abban a pillanatban nem változtat az sem, hogy tudjuk: kivételesen szerencéssek vagyunk, hiszen van miből és van hol vásárolnunk, van mit megfőznünk, megsütnünk, van mit kitakarítanunk. Fűtött lakásban, narancsillatban, rakoncátlan gyerekek között bosszankodhatunk, hogy nem sikerült a cukormáz.

Ilyenkor érdemes lehámozni az életünkről mindazt, ami tetszetős, de végeredményben fölösleges. Mint az ajándékon a csomagolópapír. Akkor megtaláljuk benne az ajándékunkat: hogy van kinek adni és létezik az életünkben karácsony.

BÉKÉS ADVENTET ÉS BOLDOG KARÁCSONYT!

CÍMLAPFOTÓZÁS

További képek a honlapon: kepmas.hu
Képek: Duba Máté





JELENLÉT
24



TANDEM
29



TÜKÖR
58



HÁZITREND
66



KIMENŐ
96



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, Keszler Patrícia, Lackfi János, Mártonfy András, Mirtse Áron, Németh Zsófia, Póta Réka, Szabó Emese, Szabó T. Anna, Szikora Réka, Szőnyi Lídia, Szűcs Édua, Tahin Ráhel, Tolnai Nóra, Ungváry Zsolt • Olvasószerkesztő: Kölnel Lívia • Korrektúra: Trans-Kem Bt. • Címlapfotó: Emmer László • Hátsó borítókép: Pers-Kovács Nóra • Szerkesztő: 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 Nikolett. Tördelőszerkesztő: Légár Béla
Előfizethető a Képmás szerkesztőségében, a 365-1414-es telefonon, az előfizetes@kepmas.hu e-mail címen, a Magyar Posta hálózatában, digitális formában pedig a www.digitalstand.hu oldalon.
• Terjeszti: a Lapker Zrt., a Magyar Posta Zrt. és alternatív terjesztők
Nyomda: Ipress Center Central Europe Zrt. 2600 Vác, Nádás utca 8. – Felelős vezető: Lakatos Viktor • ISSN 1586-4235
Lapunkat rendszeresen szemlézi Magyarország legnagyobb médiafigyelője, az OBSERVER MÉDIAFIGYELŐ Kft.
Következő számunk 2017. január 2-án jelenik meg. A Képmás magazin kiadását támogatja: Nemzeti Kulturális Alap, Emberi Erőforrások Minisztériuma, Család-, Ifjúság- és Népesedéspolitikai Intézet, Magyar Nemzeti Bank, Piarista Rend Magyar Tartománya
A hirdetések tartalmáért nem vállalunk felelősséget.
A szerkesztőségi anyagok vírusellenőrzését az biztonsági programokkal végezzük, amelyet a szoftver magyarországi forgalmazója, a Sicontact Kft. biztosítja számunkra.



Kamarazene négy hangszerre
Interjú Kokas Katalinnal és
Kelemen Barnabással
KÉPMÁS 6

„Vigyél hírt a csodáról”
Adakozás, ajándékozás, szeretet
Adni jó – és kapni is
LÉTKÉRDÉS 14

Lélekmentés az őserdőben
Finta Lajos missziója Peruban
RIPORT 20

A pálmaolaj ára
VILÁG-KÉP 26

Van-e folytatás a megcsalás után?
KETTESBEN 28

Halászat, vadászat, díszek és angyalok
Vetélkedő
CSALÁDI KÖRBE 30

Mi az a korai intervenció?
CSALÁDI KISOKOS 32

Rohan az idő?
34

Lusta vagy csak kamasz?
HÁRMAS KÖTÉS 36

Mit rejt az időkapszula?
OLVASÓSAROK 40

MÉDIA A CSALÁDÉRT 43

Van közöd hozzá?
44

Néző vagy, vagy játékos?
EGY TÖRTÉNET, SOK KÉRDÉS 48

Aczél Petra:
KÖZVILÁGÍTÁS 52

Életünk mozija
NŐI SZAKASZ 54

A nagy forgatás
FÉRFI SZAKASZ 55

A pilates a jelenre hangol
BEMELEGÍTÉS 56

Huncut tárgyak
Népművészet leporolva
SIKK 58

Ha koppan a fej
Az agyrázkódásról
GYEREKRENDELŐ 62

Ízes ajándékok
VÉGY EGY RÉGI RECEPTET! 64

Az ünnepi menü királynője
A SÉF AJÁNLATA 66

ZÖLD MOZAIK 70

Flamenco – több mint életérzés 72

Daguerre és árnyképe
A diorámától a papírképig
KÉTKEDŐK, KÉRDEZŐK, KERESŐK 76

Pénz és örök élet
PÉNZBŐL ÉRTÉK 78

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

Lackfi János:
FRISS FORGÁCSOK 84

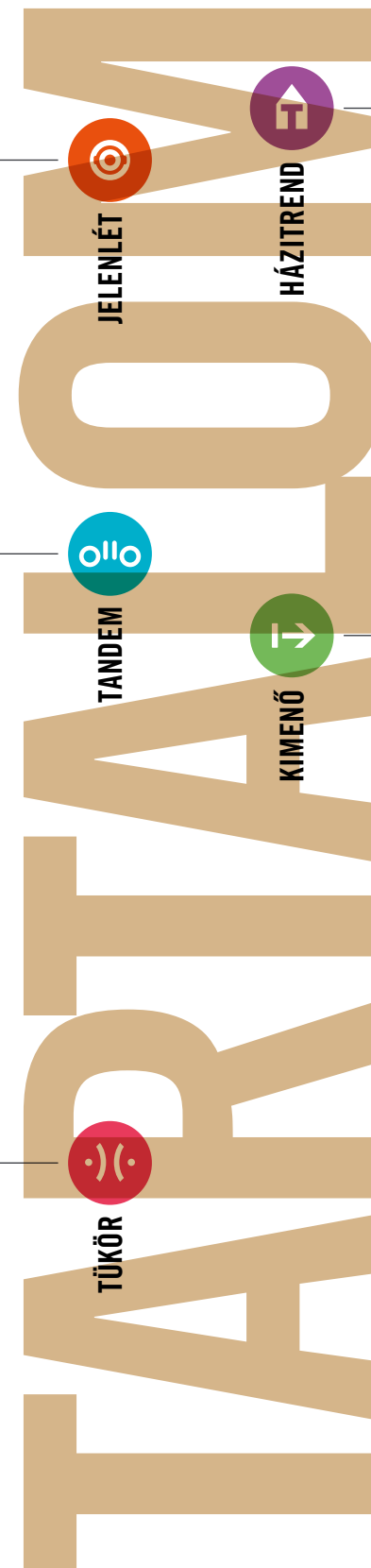
Írók karácsonya
BIBLIA ÉS IRODALOM 86

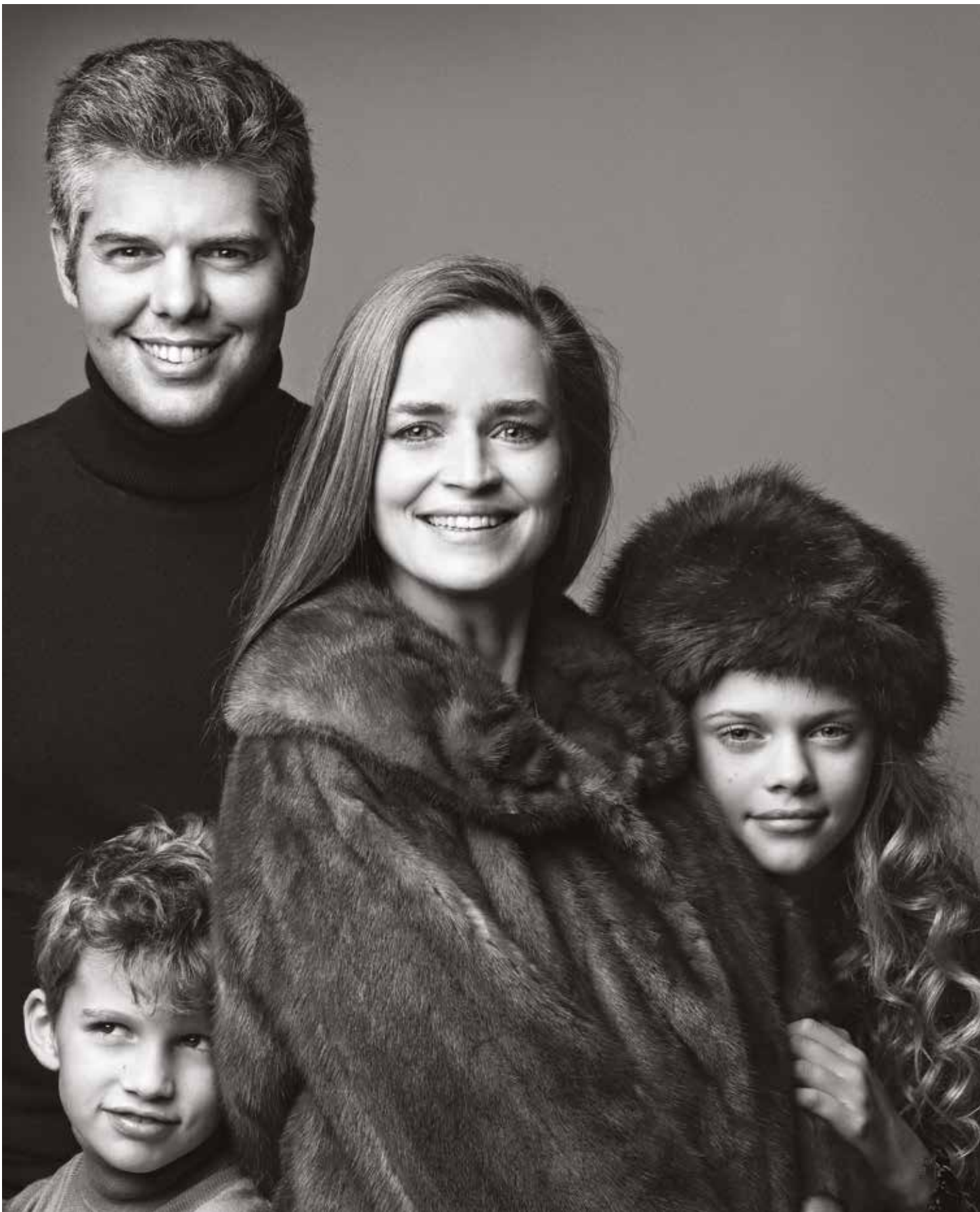
DECEMBERI KIMENŐ 88

Igazza írt mese
Vékony zsinegen ficánkolva
OLVASÓSAROK 92

Téli ünnepek állatai
VADÁLLATOK KÖZELRŐL 94

Ünnepi lakoma
TERMÉSZETKÖZELBEN 96





SZÖVEG –
SZÁM KATI

SOROZAT –
KÉPMÁS

KÉP –
EMMER LÁSZLÓ

KAMARAZENE NÉGY HANGSZERRE

Tudtuk, hogy mozgalmas szombat esténk lesz. Négy embert címlapra sűríteni nemcsak kompozíciós kihívás, a gyakorlati megvalósítása sem egyszerű feladat. Pláne, ha ezek között van egy örökmozgó kisiskolás, Kelemen Gáspár, akit szúr a kiválasztott pulóver, és sokkal jobban érdekli őt a gombfoci, mint a fotózás; egy nyurga kamaszlány, Kelemen Hanna, aki a műterem szélén karaokizik, és K-popra (vagyis koreai popzenére) táncol; egy turnéről érkező apa, Kelemen Barnabás és egy kismama, Kokas Katalin. Ja, és egy kutya, amelyik előszeretettel ugrik föl a csipkeruhára. Utóbbi kivéve mindannyian igazi extrovertált előadóművészek és művészpálánták. A koreai pop hangjaival a háttérben, amit a két hegedűművész szülő meglepően jól visel, **Kokas Katalinnal** és **Kelemen Barnabással** beszélgettünk.

◆ – Együtt jártatok a Zeneakadémia különleges tehetségek osztályába 12 éves korotoktól, ha jól tudom, még ültetek is egy padban. Mikor lett ebből szerelem?

Barnabás: 12 évesen még inkább csak piszkáltuk egymást, ahogy ebben a korban szokás, aztán mind a kettőnknek idősebb barátai és barátnői voltak.

Kati: Nekem volt egy komoly plátói kapcsolat, de egyre kevésbé voltam ettől boldog.

Barnabás: ...a szenvedélyből csak a szenvedés maradt.

Kati: Emlékszem, édesanyám mondta, hogy ne lógassam otthon az orrom, menjek el Keszthelyre, mert Zsigmondy Dénes tart mesterkurzust, egyébként is ott van Kelemen Barnabás is, legalább meghallgatom, hogy hegedül. Keszthelyen őt kerestem meg, hogy be tud-e vinni az órákra, mert hivatalosan nem voltam beiratkozva. Akkor egy hetünk volt beszélgetni, ami elég is volt ahhoz, hogy egyértelmű legyen számomra: ő lesz a párom.

Barnabás: Amikor hazafelé jöttünk a buszon, már a gyerkőceink nevééről beszélgettünk. Pár hónappal ezelőtt elmentünk a gyerekekkel a keszthelyi kastélyba, és megmutattuk nekik azokat a helyszíneket, ahol azt a hetet töltöttük a kurzuson, ahol elcsattant az első csók. >

Barnabás már mutatja is a húsz évvel ezelőtti keszthelyi képet Katiról (a telefonjában van beszkenelve), aztán a friss fotót is a kastélyban, amelyen már háromgyerekes családként mosolyognak – Hanna és Gazsi szemmel látható, a kistesó még rejtve.

– Hány évesek voltatok, amikor a gyerekeket tervezgettétek?

Barnabás: Én 18, Kati még nem volt annyi. Fél évvel idősebb voltam, szerencsére, mert Katinak ez akkor fontos volt.

Kati: A stabilitás volt inkább fontos, az, hogy biztonságban érezzem magam. Nem azt a fajta fiút kerestem, akinek a szeme sem áll jól. Édesapám és édesanyám nagyon fiatalon szerettek egymásba, apukám nagyon családcentrikus, 15 éves korában megmondta anyukámnak, hogy ő lesz a felesége. Én egész életemben a páromat kerestem, és Barnabás volt az első komoly kapcsolatomban. És fontos volt az is, hogy felnezhessenek rá.

Barnabás: Lényeges, hogy felfelé húzzuk egymást. Szerelemben, barátságban, tanár-tanítvány kapcsolatban. Én is komolyan kerestem a feleségem, már Kati előtt sem volt olyan barátnőm, akire ne terveztem volna az életem, de végül Katival láttam azt, hogy ez meg is valósulhat. Az oviban még hat gyereket szerettem volna, három fiút és három lányt.

Kati: Régen, amikor szülők tervezték a házasságokat – kivéve, ha például anyagi előny miatt erőltették –, sokszor nagyon is jól választottak. Egy szülőnél senki sem ismeri jobban a gyerekeit.

– Arra gondolsz, hogy téged is anyukád küldött Keszthelyre?

Kati: Végül is, igen... A család lényeges ebben a történetben. Nagyon hasonló családból jöttünk. Zenész és pedagógus szülők, illetve mindkettőnk nagyszülei között voltak kétkézi földművesek, ezért azt is tudjuk, mi a kemény munka vagy a nélkülözés. Olyan sok közös volt bennünk, hogy teljesen egymásra építhettük az életünk minden területét. Ahogy már a szüleimnél is láttam.

– Föl is adták a leckét?

Kati: Igen. Nemcsak a szüleim, hanem a nagymamám is. 80 évesen is a mai napig Pécs nagyasszonya, akihez aerobikra, teniszre, síelni járnak az asszonyok, nemcsak a mozgás miatt, hanem a bölcsességéért, tanácsaiért is. Szinte pszichológusa a tanítványainak.

Barnabás: Kati nagyon szoros kapcsolatban van az anyukájával és a nagymamájával.

Kati: Mindig úgy éreztem, hogy ha olyasmit akarnék tenni, amit szégyellnék előtűk, jobb, ha meg sem teszem. Megérzik, ha valami problémám van, olyankor azonnal jön a telefon. Egész életemben megadták az irányt. Amikor

12 évesen felköltöztem Pestre, hogy Halász Ferenc osztályába kerülhessek a Zeneakadémián, a kollégiumi lét egyet jelentett a hirtelen felnőtté válással.

Barnabás: Pedig abban az időben a balettintézetis kollégiumnak nem volt túl jó híre.

Kati: Nagyon jó hangulat volt, szeretem a mai napig a táncosok világát. Általában azonban akik fiatal koruktól a testtel foglalkoznak, másfajta természetességgel élik meg ezt a magánéletükben is. Abban az időben még telefon sem volt, de a szüleim maximálisan megbíztak bennem, így fel sem merült, hogy ne feleljek meg ennek a bizalomnak.

Barnabás: Szüleim szigorát rendszeresen áldom én is. Pár órája jöttem haza egy turnérol, három nap alatt minden este Bartók-hegedűversenyt játszottam, közben délután tanítottam a növendékeimet, akik Kölnből emiatt jöttek oda, és készültem a Sosztakovics-hegedűversenyre is, amit majd játszom. Ezt csak úgy tudtam megtenni, hogy azt a Bartók-hegedűversenyt vettem elő, amit 20 éves koromban a szüleimmel és Perényi Eszter zeneakadémiai tanárommal tanultam egy éven át. Nélkülük nem tartanék itt, és nem lenne olyan repertoárom, ami mellett ezt az életet megengedhetném magamnak. A rutin lehetővé teszi, hogy hamar megtanuljak egy Szymanowski- vagy Penderecki-hegedűversenyt, de azok már nem épülnek be olyan mélyen. Azt hiszem, nem tudnám azokat tíz év múlva ugyanígy elővenni.

Kati: Ez olyan, mint a mikrózás: gyorsan melegít, de gyorsan kihűl. Amit viszont a kemencében sokáig melegítesz, tovább tartja a hőt. A Bartók-hegedűversenyt egyébként én is bármikor elő tudom venni igen rövid idő alatt.

Barnabás: Mert azt miattam tanultad.

– Egymás kedvéért is tanultok?

Barnabás: Tanítjuk egymást, és tanulunk egymástól.

Kati: Barnabás a legfontosabb kritikussom, az ő véleménye a legfontosabb számomra. De valójában egy külső szem, akiben megbízol, fontos. Arra viszont nagyon vigyázni kell, mikor, mit és hogyan mondasz. Pár évünkbe telt, amíg ezt egymással kapcsolatban is megtanultuk. Az ember – főleg közvetlenül koncertek után – nagyon sérülékeny.

Barnabás: Néha a legapróbb gally, amit a tűzre dobsz, azonnal hatalmasat lobban.

Kati: Barnabás egyébként elképesztően gyakorol. Már az első eljátszásnál hibátlan. Mindig ugyanolyan összeszedett, és akkor boldog, ha elvégezte a napi gyakorlást, még nyáron is, ha pihenünk. Nekem nagyon látszik a hangulatomban és az aktuális lelkesedésem a gyakorlásaimon. Rapszodikus vagyok.

Barnabás: Azért ez túlzás, nyilván nem érzem tökéletesnek elsőre. De azt tanítom a növendékeimnek is, hogy a koncertintenzitást is gyakorolni kell, ezt nem lehet utólag hozzátenni.



Styling: Tóth Rita, Linda • Smink: Somogyvári Dóra • Fodrász: Fülöp Zsófi
Ruhák: Omama Antik, Calzedonia, GAS Jeans, Massimo Dutti, MaxMara, Marks&Spencer, Nike, Zara

MINDKÉT GYEREKEM NAGYON EGYÉRTELMŰEN JELEZTE, MIRE VAN SZÜKSÉGE.

KOKAS KATALIN

– És mikor jön a jutalom, az endorfin, a siker?

Barnabás: Már a koncert alatt 98 százalékos biztonsággal érzem, hogyan fog reagálni a közönség. Az a fajta endorfin, vagy nevezzzük inkább felemelésnek, már készülődés közben elindul, és a fellépés alatt, után is tart. Ha jól sikerül a koncert, akkor utána jön egy feloldódás is, és ez a jó érzés lefekvésig tart. Most például még a koncertturné kimerítő-felemelő hatását érzem. Nem is értem, hogy csinálja az, aki éveken keresztül évi 150 hangversenyt ad kéthetes pihenővel! Nekem erre a három napra is be kellett osztanom az energiámat. Nem adhattam ki elsőre mindent magamból, és nemcsak a közönség miatt, a zenekarnak sem lehettem ugyanolyan, akik előző este már hallottak játszani. Nekem is föltette egy komoly londoni menedzsment a kérdést, hogy hány koncertet szeretnék. Sok nagy művész rávágja, hogy százat, de én úgy éreztem, ötven fér bele.

Kati: Nem a „siker” a cél. A zeneszerzők zseniális világát megismerni, gondolkodását, érzelmeit megérteni, átélni... ez a művekkel való otthoni foglalkozás alatt is a legmélyebb örömet adja. Ezt pedig végül megosztani erre vágyó hallgatósággal igazi boldogság. Az adás öröme. De végül nem is magunkat adjuk... csak csatornák vagyunk, médiumok. A karrier más téma: én is vágyhattam volna arra, hogy a legnagyobb koncerttermekben játszsam mint szólista. Amikor 23 évesen megnyertem a Szigeti József Nemzetközi Hegedűversenyt, Barnabás is azon a héten nyerte meg a legfontosabb versenyét Amerikában, és két hétre rá született Hanna. Úgy éreztem, most letettem valamit az asztalra, megismertek a szakmában, ide vissza lehet majd térni, de legfontosabb a család. Ha egy kicsit is erősebb lett volna bennem a szólista karrier utáni vágy, ott lett volna a lehetőség, ha egészen máshogyan gondolkodom az élet fontosságairól. De sosem vágytam a magányos csillogásra. Megélhettem, hogy sokszor lehettem élén jó zenekaroknak, és a versenyművek legtöbbjét is sokszor eljátszhattam. De számomra a családom volt az első, a szólista élet pedig nem tűr megalkuvást. A férjemnek is szüksége van a támaszomra.



Barnabás: Emlékszem, egyszer elment Kati egy taiwani zenekarral Csajkovszkij-turnéra, nagyon szenvedett.
Kati: Végigsírtam az estétet. Hanna talán kétéves volt, szüleimmel maradt Kaposváron, Barnabás pedig a világ másik felén turnézott.

– Olvastam, hogy kaptál egy Stradivari-hegedűt használatra. Nálad van még?

Kati: Boldog voltam, hogy pár évig játszhattam rajta. Nagyon szép hangú hegedű volt. Nem tudom, mi van vele azóta, hogy hirtelen vissza kellett adnom, különösebb ok nélkül. Nagyon váratlanul ért, és hirtelen nem volt hangszerem, holott fontos koncertek vettek körül. De az állami hangszerek kínálatában találtam egy használható hegedűt, ez egy Testore mesterhangszer, hazavihettem magammal. Azonban a hangja halott volt. Elvittem egy cimbalmoshoz, aki maga is épít hegedűket. Ő beállította pár perc alatt a hegedű lelkét (kis fapózna a két lapja között), és talán ha századmilliméternyit arrébb mozdította... és akkor megszólalt az igazi hangja! Most is ezen játszom, egy évvel idősebb, mint a Stradivarius-om volt. De elmondhatom, hogy öt évig játszottam egy nagyon szép, Éj királynője hangú Stradivari-hegedűn. Hálás vagyok ezért.

– Ha mégis olyan ajánlatot kapnátok, ami miatt dönteni kellene, hogy színpad vagy tanítás, melyiket választanátok?

Barnabás: Az egyik feltételezi a másikat. A Kölni Egyetemen például azért akarja a zenekar orosz koncertmestere tőlem megtanulni a Bartók-hegedűversenyt, mert hallott játszani.

Kati: A tanítás változtat a játékomon, gyakorlás közben pedig sokszor azon gondolkodom, hogyan kellene ezt megtanítani. Tanárként nem tudnék így fejlődni, ha a színpadon nem lennék jelen. Az én igazi álmom egy zenei szalon, ahol – ha csak húsz ember is a közönség – családias, intim légkörben mesterkurzusokat, beszélgetős, zenével és felolvasásokkal tarkított összejöveteleket tervezünk. Ez a tanítással együtt engem teljesen kielégítene. Személyesen szeretek tanítani. Boldog vagyok, ha tudok adni, érdekel nagyon, hogyan tudok különböző módon szárnyakat adni a tanítványaimnak, a lelkesedésük rám is hatással van. Szeretem őket rábreszteni, hogy a dolgok egyszerűek, csak meg kell találni a nyitját, zenélni, zenével foglalkozni pedig a legnagyobb boldogság.

Barnabás: Érdekes módon a Zeneakadémián Katiról elterjedt, hogy nagyon szigorú, és két hónap után a tanítványok általában meglepődnek.

Kati: Az igaz, hogy aki hozzám jár, az hajtani akar. Előfordult már, hogy valakit kitettem, de nem büntetésből vagy mert elegendő lett belőle, hanem mert azt gondolom, talán egy másik tanár többet ki tud hozni belőle.

– **Gazsi is hegedűművész akar lenni. Mennyire kell szigorúnak lennetek vele?**

Kati: Ő „hegedűs focista” szeretne lenni. Most kerül abba az életkorba, amikor úgy gondoljuk, hogy már el lehet kezdeni a komolyabb gyakorlást. Sok ázsiai országban három-négy évesen elkezdik trenírozni a gyerekeket, amikor még nem maguktól vágnak erre. Eddig Gazsi az összes nyári szünetben kihagyta a gyakorlást, csak rúgta a bőrt, és boldog volt. Úgy gondoljuk, hogy az európai nevelés 18-20 éves korra be tudja hozni ezt a hátrányt, és akkor nem vész el a gyerekkor sem. Ha valaki komolyan elkezd hegedülni, az minimum napi két óra hegedülést jelent kis korban is.

– **Gazsi miben néz föl leginkább az apjára?**

Barnabás: Ma azzal fogadott: Apa, voltam fodrásznál, és ugyanolyan a hajam, mint neked. Persze a hegedülés az, amiben leginkább hasonlítani akar rám. Őbelé is elültettük ezt a vágyat, hiszen hallotta videofelvételén már a déd-nagyapáját, az én Pertis Pali nagyapámat is, akinek már az apukája is hegedűs volt. Szereti a cigányzenét is, de ha Szalonnáékkal népzenei játszik, akkor is nagyon boldog. **Kati:** De a komolyzene az, amit leginkább játszani akar. Lényeges, hogy Apa mit szól, amikor megmutathatja neki, amit újonnan tanult. Iyenkor nagyon fontos, hogy az ember hogyan reagál. Dicsérni kell, de azért fejleszteni is. Ehhez a legnagyobb segítség Gazsi fantasztikus hegedűtanára, Éva néni, akitől mi is nagyon sokat tanulhatunk a fiam hegedűóráin.

– **Nemrég úgy határozotatok, hogy a gyerekek magántanulók lesznek. Gazsi miatt?**

Kati: Mindkét gyerekem nagyon egyértelműen jelezte, mire van szüksége. Hanna odajött hozzám azzal, hogy Anya, nem figyelsz rám, alig beszélgetsz velem. Van-e időm arra, hogy mellém feküdj és beszéljünk? Sokszor este fél 10-ig játszottunk Barnabással, vagy egy-két hétig nem vagyunk Magyarországon. Ilyenkor mindig édesapám és édesanyám biztosította azt a családi töltést a gyerekeknek, amire szükségük volt. Nélkülük ez a család nem létezhetne így, 4-5 éve csak emiatt költöztek Budapestre. A fociedzésre meg a másik nagyapa és az élettársa viszi Gazsit heti háromszor, az is hihetetlenül nagy segítség. Mindez működött, de láttam, hogy amikor Hanna hazajön az iskolából, fáradt, és nem olyan jóleső fáradtság ez. Nem láttam, hogy inspirálná, boldoggá tenné a tanulást, hogy szeretne suliba járni, pedig ez egy híresen jó iskola. Megijedtem. Rossz ha az ember nem szeret tanulni, fejlődni. Valamit akkor változtatni kell. Az is fájt, hogy a két testvér reggel elmegy iskolába, külön tanulnak, különórára járnak, késő este jönnek haza. Nem is látják egymást, és így múlik el a gyerekkor, hogy csak fáradtan civakodnak esténként. Most vagy soha – visszahozhatatlanok ezek az évek!

SOSEM VÁGYTAM MAGÁNYOS CSILLOGÁSRA.

KOKAS KATALIN

Amikor tizenhat éves voltam, négy évre ösztöndíjat kaptam Kanadába Fenyves Lórándhoz. Akkoriban született Dóra, a kishúgom. Arra gondoltam, hogy lehetetlen, hogy csak négyévesen mutassák majd be nekem a húgomat! Inkább előbb hazajöttem, és együtt neveltük fel a szüleimmel és az öcsémel, zenéltünk vele, tanítottuk. Ő ugyanígy nőtt bele a gyerekeim nevelésébe. Hanna és Gazsi éppen két hete magántanulók, egy csodálatos tanárnő jár hozzánk, és tanítja őket. Már látom, hogy eltűnt belőlük a túlterhelt fáradtság, lehangoltság. Amikor elmondtam, mit szeretnék, Hanna nagyon hálás volt. Azt kérdezte: Komolyan, megteszitek ezt értem? Hannát a dzsessz, a könnyűzene, a pop érdekli, zenét szerez, könyveket ír, énekel, színészi improvizációt tanul. Zongorázik, de nem szeretne zongorista lenni. Amikor először elárulta, hogy bár megnyerte az országos zongoraversenyt, ő inkább állatfarmot szeretne hatalmas telekkel, izgult, hogy mit fogunk szólni, de mondtuk, hogy semmi gond. Csak annak szabad az amatőr szinten túl zenélni, aki ezt szenvedélyből csinálja.

– **Gazsi mit szolt a magántanuló élethez?**

Kati: Ő bejár testnevelésórákra, azokat nem akarja kihagyni, ehhez pedig az iskola és Gazsi tanárainak szeretetteljes hozzáállása és engedélye kellett. De neki is sokkal könnyebb így a gyakorlás, bejöhet akár hozzám is a Zeneakadémiára, amikor tanítok. Kicsit visszahoztam őket a fészekbe. Én is többet vagyok otthon most, hogy jön a kisbaba, egyébként is kevesebb koncertem lesz. Nem szeretnénk leválasztani őket a közösségeikről, a társadalomról, de erre most mindannyiunknak szüksége van. Lehet, hogy egy évet Kölnben töltünk velük, hogy kapjanak még egy nyelvet, lássanak másfajta mentalitást, és megtanulják, mi az, hogy itthon, mit jelent az, hogy haza. Akkor látja meg az ember valójában, ha kicsit távolabbról nézi...



– **Készültök már a karácsonyra?**

Kati: Karácsonykor mindenki együtt van, a nagymamám is, az édesapám, az édesanyám, tavaly az ő testvére is velünk volt a családjával, az öcsémek két gyerekkel, a húgom a párjával, akinek idén még az édesanyja, sőt, az unokatestvérei is eljönnek. A férjem édesanyja sajnos pár éve meghalt, de van egy fantasztikus pótnagymamánk, Marcsi. Mindig saját ajándékokat készítünk a gyerekekkel, advent alatt napokon át ez az otthoni program. A vásárlás csak stressz, persze a gyerkőcök mindig kapnak valami vásárolt ajándékot is – együtt kézműveskedni viszont maradandó élmény. Már megvettem az ideai alapanyagokat, tavaly üveggel dolgoztunk, most még nem árulhatom el, mi az idei meglepetés.

A családfő közben telefonon vacsorát rendel, majd indulást vezényel – bár a gyerekek igazán otthonosan belakták a műtermet, sőt, Gazsi, aki közben összehaverkodott Emmer Laci, a fotós kisfiával, még maradna is. Barnabás azonban mégiscsak a repterről érkezett ide, és már elmúlt este 9 óra. Mintha csak vendégségből készülődne haza egy kedvesen szórakozott család szombat este. Ahogy bőröndökkel, hegedűkkel, kutyával szedelődzködnék, újra az jut eszembe, hogy tehetségük és bohémságuk ellenére milyen természetesen és jókedvűen ment minden. Akár egy zenekarban, ahol különböző egyéniségek játszanak a maguk belső törvényei szerint, mégis minden pillanatban figyelnek és reagálnak a másik apró rezdüléseire. ♦



„VIGYÉL HÍRT A CSODÁRÓL”

FÁBIÁN TIBOR

ADAKOZÁS, AJÁNDÉKOZÁS, SZERETET

HORVÁTH PÁL

ADNI JÓ – ÉS KAPNI IS

KÖLNEI LÍVIA

SZÖVEG –
FÁBIÁN TIBOR református lelkész, publicistaILLUSZTRÁCIÓ –
BALASSA NIKOLETTASOROZAT –
LÉTKÉRDÉS

➤ „VIGYÉL HÍRT A CSODÁRÓL”

Sok helyen adakozás indul a karácsony előtti adventi időszakban. Egyházak, társadalmi szervezetek igyekeznek fényt vinni azoknak a családoknak az életébe, akiknek a mindennapok, és kivált az ünnepek elhordozhatatlan terheit jelentenek. Emlékszem egy üzletemberre, aki karácsony előtt nem sokkal megjelent a lelkési hivatalban. A megszokott adományok többszörösét tette az asztalra. Majd bocsánatkérő arccal elmondta, a munkája miatt csak ritkán jut el az Isten házába, de azért ily módon is szeretné megköszönni, hogy a Fennvaló egész évben megtartotta őt, családját, és vállalkozása is sikeresen működött. Kérte, gondoskodjunk róla, hogy jó helyre kerüljön az összeg.

- ◆ Ünnepi asztalnál osztotta meg a környezetemben valaki nemrég gondolatait arról, hogy az ember szinte egész életén át gyűjtöget. Folyton újraíródik a megszerzendő tárgyak listája. Minden bevásárlás után máris újabb hiányérzet tépi a lelkünk táját. Aztán jön egy életkor, a bölcsé érett középkorúak és idősek időszaka, amikor végre abban is örömet lelünk, ha adhatunk. Ha segíthetünk egy-egy ruhadarabbal, könyvvel, pénzületi támogatással és sok egyéb módon. „Ilyenkor decemberben” valami ilyesféle adni akarás hullámszója egyre több szívben, a lelki készülődés jegyében. Amikor valami megmagyarázhatatlan empátia folytán igyekszünk gondolni azokra is, akik önerőből képtelenek méltóan megülni az ünnepet. Sokat szidjuk az emberáramító médiát, az időrabló tévét, internetet, de talán mi is tapasztaltuk már egy-egy fájdalmas élethelyzetben, ami sokaknak állandóság: nagyon sok családnak csak a tévé hozza be ilyen-olyan formában az ünnepi csillogást. A karácsonyi békességet. Az ünnepi asztalt. A szürke otthonba a kisdéről szóló örömhírt. A káromkodásokkal és üvegcsörömpöléssel teli szentestébe a betlehemi megérkezést. Ezért kell adnunk, hogy akiknek az életébe egész évben nem jut semmilyen csillogás, azoknak legalább mi, önkéntes pásztorok és bölcsék, vigyünk „hírt a csodáról” (Márai). Milyen érdekes: a betlehemi jászol minden, csak nem méltó születési helyszíne a kisdednek. Melyikünk fogadta volna el? Az Istennek megfelelt. A messzi földről érkező bölcsék dicsőítésként egy vagyont borítanak a szent szüle pár lába elé. És mégis, a legtöbb, amit azon az első karácsonyon adhatnak, együtt a pásztorokkal, hogy eljuttak a kisdedhez, és onnan a szélrózsa minden irányába viszik a Megváltó születéséről szóló hírt. 2016 decemberében, amikor lassan letelnek a hónap utolsó napjai is, és bensőnkben készülünk valami mérlegfélét megfogalmazni önmagunkról, talán éppen ennek az Isten-hirdetésnek látjuk a legnagyobb, szorító hiányát. A saját, környezetünk, nemzetünk és voltaképpen az egész kontinens életében. Több ige, több hit, több ima kellene mindahoz, ami minket ér. Az életünket kísérő jelenidőbe. Örömeinkbe és bánatainkba. Hogy megtartassunk vele és általa. Hogy odahajoljon a szívünk azokhoz, akiknek az ünnep talán csak valami tévében látott, de soha meg nem élt csoda. ◆



SZÖVEG –
HORVÁTH PÁL filozófus

SOROZAT –
LÉTKÉRDÉS

ADAKOZÁS, AJÁNDÉKOZÁS, SZERETET

♦ **Karácsony közeledtével a keresztény hagyományú és kultúrájú világban** évről évre az emberek életének középpontjába kerül az ünnepi készülődés; elérkezik az ajándékozás és az adakozás, a szegényekről, a rászorulókról való már-már kötelező, illendő megemlékezés ideje. Az adakozás, a rászoruló időről időre történő – hol szükséghelyzetekhez, hol az ünnepek, az öröm idejéhez kapcsolódó – megsegítése az emberiség ősi hagyományai, szokásai, kötelmei közé tartozik. Tradicionális társadalmakban, ősi kultúrákban ez volt a törzsi, nemzetségi szolidaritás alapvető kerete, hiszen minden közösség alapvető feladatának és kötelességének tekintette, hogy gondoskodjon rászoruló övéiről: özvegyekről, árvákról, betegekről, szegényekről, a közöttük élő, támasz nélkül maradt vendégekről és idegenekről, és amennyire ereje engedi, megossza közöttük javait. A közösségi létből következő cselekvő szolidaritás formája volt ez, amelynek fontosságát a pusztán célszerűsége, a rászorultságon és részvételen túl isteni törvények és emberi szabályok, hagyományok támasztották alá.

Az adakozásnak, az elesettekről való gondoskodásnak ez az ősi tradíciója a modern ipari társadalmak és polgári államok megszületésével, az újkorban tűnt el a nyugati világból. Ahogy zömében eltűntek azok a közösségi formák is – a nagycsalád, a nemzetség, a falu- vagy városközösség –, amelyekben az adakozásban testet öltő szolidáris szeretet gyakorlása kötelezőnek, de egyben természetesnek számított. A rászoruló gondját ettől fogva zömében az állam vállalta át a maga jól-rosszul működő szociálpolitikájával, ez azonban egyet jelentett azzal, hogy az adakozás és gondoskodás bürokratikusá vált, feladatát gyakran képtelen teljesíteni, és a világból éppen a leglényegesebb tűnt el: a személyesség és a szeretet.

Nem segített ezen sokat a 19. század óta a filantrópia sem: a magamutogató és a lelkiismeret megnyugtatóra szolgáló alamizsnálkodás máig is eleven, civil szervezetek egész sorát életre hívó divatja vagy a 20. századra kibontakozó segélyezésipar térhódítása sem. Ezekre nagyon is illik Jézusnak az a figyelmeztetése, hogy „a jót ne az emberek szeme láttára tegyétek, azért, hogy lássanak benneteket.” Ha az adakozó szeme előtt csak a rászoruló látványának zavaró kellemetlensége, a nyugalmat és biztonságot fenyegető ténye vagy éppen a jótékonyság fitogtatásának, az adójóváírás lehetőségének kecsegtető ígérete lebeg, akkor bár adakozik, de nem ad, csak odalöki, ami számára megunt, felesleges, miközben önmagát azzal a boldog tudattal ajándékozza meg, hogy jót cselekedett.



„...a szegényeknek adott alamizsna a testvéri szeretet egyik fő tanúságtétele, ugyanakkor az igazságosság gyakorlása. Amikor a nélkülözők számára szükséges dolgokat adunk, nem a magunk javait osztogatjuk nekik, hanem azt adjuk oda, ami az övék:

nem is annyira a szeretet cselekedete ez, mint inkább az igazságosságból fakadó kötelesség teljesítése...” –

írja a Katolikus Egyház Katekizmusa.

Pedig ha az evangéliumi útmutatás szellemében viszonyulnánk az adás gesztusaihoz, valamit vissza tudnánk hozni a másokkal törődés, a kölcsönös megajándékozás, a szolidáris szeretet ősi hagyományából és élményéből. Hiszen valamennyien úgy vagyunk vele, hogy legalább ünnepi alkalmakkor szeretünk ajándékokat adni és kapni – nem más ez, mint a kölcsönös szeretet, a másikkal való törődés tárgyakban is testet öltő gesztusa, amelyet mint személyes cselekedetet mereven elválasztunk adakozásaink rideg személytelenségétől. Nagyon úgy tűnik, amikor ajándékot adunk, ha esendő módon is, de magunkat is adjuk, szeretetünket fejezzük ki a másik iránt, akitől viszonszeretetet remélünk. Így van ez még akkor is, ha ma itt is a túlcitálás, a presztízs, a mohó fogyasztás és bírvágy logikája kerekedik gyakran felül az ünnepi vásárok forgatagában, amikor évközben szunnyadó szeretetünket megpróbáljuk elektronikus masinákra, ékszerekre, illatszerekre, ruhaneműre, ha meg még gazdagabbak vagyunk, autókra és értékpapírokra váltani.

Adakozásunk – különösen karácsony közeledtével – sokunk számára feszegetve teljesített kínos kötelesség, megmaradunk az adakozó gyámoltalan tanácsalanságánál, amikor tartós élelmiszert, divatjamúlt ruhát, használt játékot csomagolunk. Amit adunk, találomra vagy feleslegünkből kiválasztott és személytelen

marad, pedig ez azt is jelenti, hogy nem valódi ajándék, csak adomány, amely mögött aligha fedezhető fel a személyes szeretet. Személy szerint még csak nem is igen tehetünk arról, hogy így működik az adományozás mai rideg logikája, de beletörődünk, hogy van adomány és van ajándék; az előbbit adni gyakran pusztán részvétel, illendőség vagy kényszer dolga, míg az utóbbiban érzéseinket, szeretetünket, önmagunkat akarjuk adni azoknak, akiktől viszonszeretetet is remélünk. A rászorulóknak, szegényeknek jutattott adományaink viszont többnyire csak részvétünk, sajnálatunk és nagylelkűségünk jelei, amire az adományozott sem felelhet másként, mint némi szemérmes öröm mellett hálálkodó alázattal.

Pedig milyen jó volna visszatérni ahhoz a keresztény, bibliai lelkülethez, amelyben az adomány is valódi ajándék, mert a benne testet öltő szeretet hatja át! Olyan ajándék, amely nem vár tárgyi, anyagi viszonzást, de örömet ad a másiknak, és ez az öröm válik akár személytelenül is viszonzássá, szeretetajándékká az adakozóban. Így esendő, gyalgó módon ugyan, de egy pillanatra ahhoz a minket adományaival elhalmozó Istenhez kerülhetnénk közelebb, aki bőven ad, de nem viszonzást, hanem szeretetet vár cserébe, aki – és éppen ebben van karácsony titka is – úgy szerette a világot, hogy ajándékképpen egyszülött fiát adta érte. ♦





SZÖVEG –
KÖLNEI LÍVIA

SOROZAT –
LÉTKÉRDÉS

ADNI JÓ – ÉS KAPNI IS

Amikor adományról, adakozásról hallok, egyszerre támadnak bennem jó és rossz érzések. Könyöradomány, kompenzáció, koldusmaffia – ezek a fogalmak rossz érzést keltenek. Jótékonyág, támogatás, ösztöndíj – ezek megmelengetik a szívemet. És ott van még a segély, amely életmentő lehet, de megalázó is.

◆ **ADNI JÓ – TARTJA A MONDÁS. KAPNI IS JÓ – TESZIK HOZZÁ A KEVÉSBÉ KÖLTŐI LELKEK**
Adni csak akkor tudunk a magunkból, ha valamivel rendelkezünk. Tekintve, hogy pucéron jövünk a világra, kezdetben minden tulajdonunk másoktól kapott ajándék, vagyis adomány. Később saját erőnkől is szerzünk hozzá ezt meg azt, és abból is ajándékozhatunk.
Az ószövetségi Biblia nagy hangsúlyt helyez az adakozásra: az ókori zsidó társadalom egyik alappilléreinek tartja. Az anyagi gyarapodás, a gazdagság azért van – és azért vágyott cél –, hogy általa Isten dicsőségét szolgálhassuk. Ezért kell adományokkal támogatni a jeruzsálemi templomot, a szegényeket, özvegyeket és árvákat, a rászoruló rokonokat. Nem szabad úgy kölcsönt adni – a nép tagjainak –, hogy kamatot kérünk rá, mert az elszegényíti a kölcsönkérőt.

AZ ÚJSZÖVETSÉG MÉG TOVÁBB VISZI AZ ADAKOZÁS PARANCSÁT

Úgy adj, hogy ne tudja a jobb kezéd, mit tesz a bal! Ne kürtöltess magad előtt, hogy mások lássák jó tetteid! Az üdvözülés egyik feltétele az adakozás, és nemcsak pénzt, hanem időt, figyelmet, gondoskodást és szeretetet is kell adni a rászoruló embereknek. És még mindig nincs vége a radikális újszövetségi tanításnak: ne csak a felesleget adj! Jézus példabeszéde a szegény asszony két fillérjéről ezt a mintát állítja elénk. (Mk 12, 41–44)

A középkori európai emberek annyira komolyan vették az adakozás üdvösségszerző voltát, hogy ebből épültek fel a mai szociális és egészségügyi intézmények elődei: a városok szegényházai, ispotályai, árvaházai. Minden ünnepen és temetésen pénzt osztottak a szegényeknek, vagy legalább ételt, és nemcsak a gazdagok, hanem mindenki, akinek volt otthona. Fontos volt számukra az üdvözülés.

MIÉRT JÓTÉKONYKODJON AZ, AKI NEM HISZ ISTENBEN?

A földi lét mindenki számára értékes. Nem nehéz belátni, hogy okos adományainkkal, jótékonyágunkkal magunk és családunk számára is jobbá, élhetőbbé tesszük a világot. Nem könnyű ma okosan adakozni. Pénzadományaink egy részét lefoglalja a koldusmaffia, másik része pedig a túlzottan intézményesült segélyszervezetek infrastruktúrájára megy el. Érdeemes közvetlenül a rászorulókhöz eljuttatni a segítséget, vagy olyan közvetítők segítségével, akik valódi, fizetés nélküli önkéntesként végzik ezt a feladatot.



A nemrég lerombolt, „calais-i dzsungel” néven elhíresült menekülttábor a francia kormány hivatalosan sosem ismerte el, ezért a nemzetközi segélyszervezetek nem tevékenykedhettek területén. Lelkes civil csoportok viszont sokat segítettek a hétezer főre duzzadt tábor lakóinak. Londoni önkéntesek csoportja például amatőr színházat, mozi működtetett a táborban, de volt olyan önkéntes manikűrös, aki ingyen szépítette a bevándorlók körmeit. A képen látható 32 éves Marie Eisendisc Dalstonból (Egyesült Királyság) jól fizető divatvideós állását hagyta ott, hogy önkéntesként dolgozzon a táborban.

DE MIKOR ÉS MENNYIT ADAKOZZUNK?

Talán jó segítség lehet a tizedről szóló tanítás. A tized, amely az évszázadok során „egyházi tized” nevet vett föl, és a kisebb vallási gyülekezetek be is adják a közösbe. A nagy népegyházak általában csak a jövedelem egy százalékát kérik – és az a jelek szerint bőven elég is. Emiatt a magukat kereszténynek vallók

zöme is elfeledkezik a tized fennmaradó részéről, ami elsüllyed a háztartás mindent elnyelő büdzséjében. Pedig ideje lenne újra feleleveníteni a tized hagyományát, akár hívők vagyunk, akár nem. Kézhez kapott jövedelmünk tizede szolgálja a társadalom jobbitását, élhetőbb világunkat! ◆

hirdetés

SZENT István
RÁDIÓ ÉS TELEVÍZIÓ

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

Áldott, békés Karácsonyt és Boldog Új Évet kíván
a Szent István Rádió és Televízió!

Kép - Profimedia - Red Dot





SZÖVEG –
KÓLNEI LÍVIA

KÉP –
CSALÁDI ARCHÍVUM

SOROZAT –
RIPORT

LÉLEKMENTÉS AZ ŐSERDŐBEN

Finta Lajos missziója Peruban

Peruban, az amazóniai őserdő szélén, a brazil határtól viszonylag nem messze fekszik a kis falu, Oventeni. 160 kilométerre van az utolsó olyan várostól, ameddig még elvezet valamiféle aszfaltos út, és ahol még van áram. Folyók szelik át a vidéket, amelyek egyesülve később az Amazonasba ömlenek. E folyók mentén indián törzsek élnek, akiknek egy különös, fehér bőrű, szakállas „gringó” a papja: a magyar Finta Lajos.

- ◆ Az indiánok bejönnek a faluba, és hozzák eladni (vagy inkább elcserélni) a maguk portékáit, főleg gyümölcsöket. Nem ismerik a pénzt, ezért a falubeliek – spanyol telepesek – fillérekért felvásárolják tőlük, a városban pedig eladják a terményeket. Rengeteg fajta banán terem, főzni- és sütnivaló, fehér, sárga, rózsaszín, kicsi, nagy. Úgy eszik, mint mi a kenyeret. Nagy a bőség a gyümölcsök terén, a fák egész évben teremnek. A lekvár alapvető élelemiszer a faluban, de különösen Lajos atya diákotthonában fogy belőle nagyon sok. A bőség azonban csak látszólagos. Az őserdőt folyamatosan irtják, három év múlva valószínűleg már nem lesz fa Oventeni környékén. Az indiánok sem az állattenyésztést, sem a földművelést nem ismerik – ma is gyűjtögető életmódot folytatnak. A többségi társadalom szinte lemondott róluk. Az őserdők irtásának útjában vannak, mert hivatalosan meg kell venni tőlük az erdőt. Kapóra jön az adásvételnél, hogy sem olvasni, sem számolni nem tudnak: néhány pénzdarabért megfosztják őket életterüktől, és költözhetnek, ahová tudnak. „Ha tudnának okosan gondolkodni, ebbe nem mennének bele, vagy rendes árat kérnének a kitermelt fáért” – mondja Finta Lajos atya, aki az ő emberi méltóságukért, sorsuk jobbra fordulásáért dolgozik misszionárius papként 2009 óta.



„EZEN A VIDÉKEN A KARÓRA NEM FONTOS”

„A plébániám területe nagyobb, mint Nógrád megye. Én a központi faluban lakom, hozzám tartozik még 32 falu és 42 erdei indián közösség a nagy, őserdőkkel borított területen. Nincs áram, nincs telefon, nincs újság. A hat hónapig tartó esős évszakban az egyetlen közlekedési lehetőség egy kisrepülő, ami már negyvenéves, többször is lezuhant.” Néhány törzs területére eljutni többnapos gyalogút az őserdőn keresztül, amihez vezetőre és tolmácsra is szükség van. Elegendő ivóvizet és élelemet vinni szinte képtelenség, ezért különösen fontosak a folyók, és a vándor rá van utalva az indiánok vendégfogadására. Lajos atyának kezdetben meg kellett küzdenie európai ízekhez szokott gyomra háborgásával, amikor az indiánok különféle férgemből, lárvákból készült ételekkel kínálták. Visszautasítani nemcsak hogy nem lett volna illendő, de praktikus sem: evés nélkül

nem lett volna ereje a visszaútra. Az erdőben egyébként nem a leopárd vagy a puma a legveszélyesebb állat – mivel már alig vannak –, sokkal veszélyesebb lehet egy mérges lepke vagy hernyó. „A kollégiumi étkezdénkbe betévedt egy gyönyörű lepke, meg akartam fogni, de a gyerekek rám kiáltottak: »Padre, meg ne fogd!« Az életem sokszor múlt csak egy pillanaton. A feje olyan volt, mint egy krokodilé, hátára fordítva pedig látszódtott a fullánkja, aminek a mérge halálos. A kígyók mindennapos vendégek. Ha sárgák, akkor többnyire mérgesek is. Nemrég sikerült véletlenül elejtenem egy olyan mérges kígyót, amit az indiánok is csak puskával mernek lelőni, mert a fejével és a farkával is mérges sebet tud ejteni, és több méterről ráugrik az emberre. Amikor bevittem a faluba, nagyon csodálkoztak. Egy ekkora állat hét-nyolc kiló húst jelent.”





Ha ügyeket akarnak intézni, a fővárosba kell utazni, ehhez át kell kelni az Andok hegláncán. 4900 méter magasan van a hágó, ahol a busz áthalad. A sziklaomlás gyakori az utakon – ilyenkor akár napokat is várnak az utasok, amíg jön egy munkagép. *„Trópusi időből indulok egy rövidujjú ingben, és lehet, hogy hóban kell várakozni sokáig, a hegy túloldalán pedig ismét meleg van.”* A falvak közötti közlekedés lehetetlen terepjáró nélkül. A legközelebbi városig is eltarthat egy hétig oda-vissza az utazás, mert közben például az eső elmosza az utat, sziklákat görgetve a lejtőn. *„Ezen a vidéken a karóra nem fontos”* – mondja mosolyogva Lajos atya.

ELFOGY AZ ŐSERDŐ

Az őserdei indiánok szinte kőkorszaki elmaradottságban, szegénységben élnek, embertelen körülmények között, folyamatosan az éhhalál küszöbén. Ha valaki megbetegszik, hagyják éhen halni, hogy az ételadagjával megmentsék a többiek. Otthonaik cölöpökre épített, oldalt nyitott pálmakunyhók, a pusztán földön vagy függőágyakban alszanak, lábukat a tűz felé fordítva, hogy ne fázzanak annyira a hűvös éjszakában. Alvás közben a gyerekek arcán sebeket ejtenek a férgék. Gyógyszert hírből sem ismernek. A kunyhó körül kiirtják a növényzetet, hogy a kopár földön könnyebben észrevegyék, ha kígyó közelít. A kunyhó közepén, tűzön főznek: bambuszrúdba töltönek rizst vagy yucát, a végét betömik, és az a maga gőzében megpárolódik. A yuca krumpლისzerű gyökér, a legalapvetőbb élelem, sokszor hónapokig nem is esznek mást. A masato a yucából erjesztett bódító ital, de európaiak számára nagyon rossz ízű. A gyerekek csemegéje egy nagy, vízben főtt hangyafajta, úgy fogyasztják, mint itthon a tökmagot vagy a szotyit.

„Az emberekből itt teljesen hiányzik az emberi méltóság, fogalmuk sincs arról, mi az, hogy Isten képmására lettünk teremtve.” Egy gyerekről gyakran nem lehet pontosan tudni, hogy ki az apja, mint ahogy a születési ideje is ismeretlen, mert nincs nyilvántartás. Többnejűségnek lehetne nevezni azt a kapcsolati rendszert, amiben élnek, de természetesnek tekintik a válogatás nélküli szexuális kapcsolatot, amibe az apa és lánya, testvérek és rokonok közötti szexuális kapcsolat is beletartozik. *„A lányok az első menzeszük után általában nem várják meg a másodikát, teherbe esnek, függetlenül a testi érettségüktől – ez számukra az elfogadott rend. A nők szinte évenként szülnék, 10-12 gyermeket hoznak világra, nagyon hamar megöregszenek, elhasználódik a szervezetük.”* A gyerekekben van a remény. *„Ebből a vegetáló életmódból a kiút számukra a tanulás lehet, akkor lassítani lehetne az őserdők irtását is. Sajnos úgy tűnik, Peruban ez senkinek nem érdeke. Huszonkilenc hatosztályos általános iskola van a plébániám területén, 1800 gyerekkel – nincs tanfelszerelésük, de ha lenne a szülőknek pénzüik, akkor se vennének, mert el se tudják képzelni, miért kell tanulni. Vásároltam ezer vonalzó, radírt, füzetet, ceruzát, de még a felét se jártam végig az iskoláknak, már elfogyott. A tanító néni jó esetben le tudják hibátlanul írni a saját nevüket, és megtanítják a betűket a diákoknak, de mást nem tudnak átadni. El lehet gondolni az oktatás színvonalát! A korrupt helyi vezetők néha azért fizetnek a tanítóknak, hogy ne tanítsanak.”*

Lajos atya a Magyarországon gyűjtött pénzből épített egy diákotthont négy évvel ezelőtt, hogy biztosítsa az indiánok továbbtanulását. Ez az egyetlen európai színvonalú diákollégium 3000 km-es körzetben, falán a magyar címerrel. *„Magyarországról koldultam össze az adományokat, amiből mindez megvalósult, ezért egy kis Magyarország ez itt az erdő közepén”* – mondja Lajos atya büszkén.

A GYEREKEKBEN A REMÉNY

Lajos atya minden évben összegyűjti a legjobb tanulókat az iskolákból (akik persze még alig tudnak olvasni). *„Ha csak nyolc órára is lakik a falunktól, ahol a gimnázium van, az már napi tizenhat óra gyaloglás, amit nem tudnak vállalni – ezért kell diákotthon a plébánián, ahol hét közben laknak, és csak hétvégére mennek haza. Ez azért fontos, hogy ne szakadjanak ki a saját közösségükből, mert majd oda kell visszamenniük, példát mutatni a többieknek. Megtanítjuk őket a civilizált szokásokra, kezdve egészen az alapoktól: megismertetjük az ágygal, a kézmosással, a tisztaság fogalmával, a söprővel, a tányérral és evőeszközökkel, a zuhanyozással, a ruháik kimosásával. A gyerekek maguk takarítják a lakókörzetüket, mosogatnak, rendet tartanak. A főtt ételeket nem ismerték, kezdetben nem is akarták megkóstolni, a szájukban ismeretlenek voltak ezek az ízek. Ma már a szakácsnak is segítenek a főzésnél, hogy lássák, hogyan kell az ételeket elkészíteni.”* Délután, a játék mellett egy órát dolgoznak a ház körül, mert ez is teljesen ismeretlen a számukra. Az esős évszak utáni hatalmas gaz gyökérzetét csákánnyal kell kifordítani a földből, hogy helyet készítsenek az ágyásoknak. Uborkát, paprikát, paradicsomot ültetnek – zöldségfélék, vitamint ezek a gyerekek szinte soha nem ettek azelőtt –, ugyanígy a háziállatok gondozását is meg kell tanulniuk.

A helyzet persze cseppet sem idilli. Az állami tanítók látszólag támogatják Lajos atya kezdeményezését, de távozása után inkább lebeszélnek a szülőket arról, hogy a kollégiumba engedjék a gyerekeiket. 40–50 meghívott gyerekből jó, ha 8–10 eljön. Ha egy gyerek mégis kollégista akar lenni, akkor a tanító szól az Indián Szövetségnek, amely ellenérdekelt szervezet, ezért megfenyegetik a szülőket. A falubeli telepések ellenállásával is meg kell küzdenie.

A kollégium legjobb tanulóit küldték a falu gimnáziumába, először be se akarták őket fogadni arra hivatkozva, hogy gyengítik a színvonalat. Most viszont negyedikben a két indián kollégista lett az osztály két legjobb tanulója – ebből is nagy perpatvar keletkezett, mert a militáns szerveződés miatt az osztályelsők „generálisok”, akik a többieknek parancsolhatnak. Milyen dolog az, hogy indián parancsoljon a falubeliek gyerekeinek?! – dohognak a szülők. Aggódnak, hogy az indiánok már nem fognak csak ételért elszegődni munkásnak a kávéföldjükre, ha tudnak számolni. *„Egy külföldi pap áthúzza mindenkinek a számításait. Nem támadnak, de ott hátráltatnak, ahol csak tudnak”* – jegyzi meg Lajos atya. Kevés a segítője: csak egy tanár házaspár, egy szakácsnő és egy falubeli matematikatanár, aki ingyen korrepetálja az indián gyerekeket, emiatt azonban elbocsátották gimnáziumi állásából. *„Néha jönnek spanyol önkéntesek, de ők inkább a spanyol nyelvű papok mellé csatlakoznak.”*

„ELMEGYEK, TEHERBE AKAROK ESNI!”

Hatalmas váltás a gyerekeknek, hogy a kőkorszaki körülményekből belecsöppennek a civilizációba, rengeteget kell pótolniuk. A fele feladja és hazamegy. Tizenkilenc volt a legutóbbi kollégiumi létszám, ebből mindössze két lány. Tavaly év végén az egyik azzal állt Lajos atya elé: *„Padre, elmegyek.”* *„Hova, miért?”* *„Teherbe akarok esni.”* Hiába kérte Lajos atya a náluk dolgozó tanárnőt, magyarázza el, hogy ez így nem jó, túl fiatal még ehhez. Így már csak egyetlen lány van negyedik éve náluk – remélik, hogy befejezi a középiskolát. *„Kérem, hogy imádkozzanak ezért a lányért, hogy példa lehessen a közössége számára, ha majd visszamegy. Élő példa kell, hogy egy nőnek is sikerülhet a felemelkedés”* – mondja Lajos atya, és érezni, mennyire mélyen érinti ez a törekvés.





A faluban van egy kőtemplom, amelyet még az 1930-as években építettek az első misszionáriusok. Amikor Lajos atya megérkezett, az elhagyatott, lyukas tetejű épület padlóját vastagon borította a denevértárgya. Azóta sikerült kitakarítani, istentiszteletre alkalmassá tenni. A falu lakói nagyon elutasítók a fehér emberek és így a kereszténység irányában is. „Sajnos tettek is róla az erre járó fehér emberek, hogy ez így legyen – jegyzi meg Lajos atya. – A gyerekek viszont minden este ott vannak a szentmisén, sőt, csütörtökönként már az ő nyelvükön mondom, hogy azt is megszokják.” Két év tanulás után a gyerekeket megkeresztelte, majd harmadik évben az elsőáldozás ünnepét is megtartották. Ennek ellenére hangsúlyozza, hogy a missziós munka nem hittérítés. A helybelieknek a fehér emberekhez és az általuk képviselt kereszténységhez nagyon sok rossz tapasztalatuk kötődik. „El kell nyernem a bizalmukat, be kell bizonyítanom, hogy nem minden fehér ember rossz, én nekik akarok segíteni.”

PÉKÜZEM A MINDENNAPI KENYÉRÉRT

A gyerekek tanév elején egy szál gatyában és pólóban érkeznek. Lajos atya teljes iskolai felszerelést ad nekik. Tanítás közben egyenruhát viselnek, hogy ne látszódjon a nagy anyagi különbség a falubeli és az indián gyerekek között. A perui törvények minden diák számára biztosítanak „fejkvótát”, élelmiszer-fejadagot. Ezt azonban a helyi politikusok minden évben csökkentik, az idei egy hónapi adag már csak egy hétre elég. „Huszonöt ember

étkezéséről kell gondoskodnom. Elhatároztam, hogy létrehozok egy péküzemet. Már fel is építettem egy kőműves és a gyerekek segítségével, az építőanyagot is mi magunk készítettük. Mielőtt eljöttem, éppen elkészültünk az utolsó festéssel. Ha már jól tudunk sütni kenyeret, el is adunk belőle a falubelieknek, hogy ne csak koldulásból, bizonytalanul éljünk. Még szerezni kell kemencét, kenyérdagasztót.”

Lajos atya háromévenként tud Magyarországra jönni. Ilyenkor előadásokat tart, és pénzt gyűjt a misszió számára. Néha nekiszegezik a kérdést, hogy nem lenne-e érdemesebb az őserdei indiánokat megtartani a maguk tudatlan létében. Ilyenkor egy kissé indulatosan felel: „Azoknak az embereknek nincs választási lehetőségük, nem ébredhetnek öntudatra, kismimmizik őket, és ez igazságtalanság.” Amikor pedig megkérdezték, vajon ki lesz az utódja majd a misszióban, széttárta a karjait, és bibliai szavakkal válaszolt: „Bárki lehet misszionárius. Én ültettem, más majd öntöz, az aratás pedig Istené lesz.” ♦

Ha támogatni szeretné a perui magyar misszió munkáját, számlaszáma: OTP 11773102-08506627

heti válasz
k.i.a.d.ó

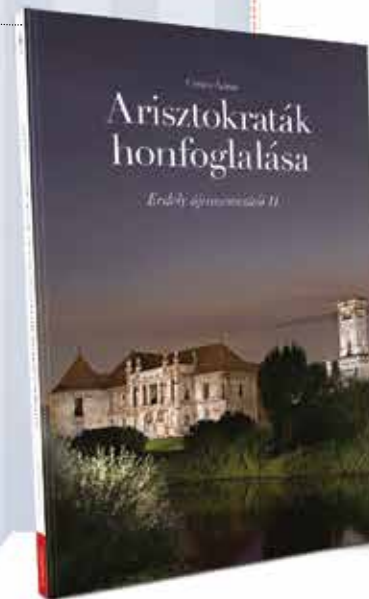
VÁLOGASSON KÖTETEINKBŐL KEDVEZMÉNYES ÁRON!

3790 Ft helyett
3030 Ft

3790 Ft helyett
3030 Ft



3300 Ft helyett
2640 Ft



1027 Budapest, Horvát u. 14–24., telefon: 06 (1) 461-1400

konyv.valasz.hu





SZÖVEG –
PÁCZAI TAMÁS

SOROZAT –
VILÁG-KÉP

A PÁLMAOLAJ ÁRA

◆ A WWF azonnali változást sürget októberben kiadott „Living Planet Report 2016” című jelentésében. A Természetvédelmi Világalap kétévente publikált felmérése szerint 1970 óta a gerinces állatfajok populációinak 58 százaléka tűnt el, és ha semmit sem teszünk, 2020-ra az arány eléri a kétharmadot, ami gyors és visszafordíthatatlan környezetpusztulást jelenthet a következő évtizedekre nézve. **Leonardo DiCaprio** pedig – a National Geographic csatornával karöltve – végigrohanta a földgolyót, hogy egy kíméletlen, tényekre épülő dokumentumfilmben elmondja: nem várhatjuk másiktól vagy a szomszédunktól a változást, nekünk kell cselekedni a Föld és gyermekeink érdekében, azonnal.

Az amerikai természetfotós-ornitológus, **Tim Laman**, a szomorú jövőt előrevetítő indonéz szigetvilágban töltött el hónapokat 2015-ben. A száraz évszak az El Niño-hatás miatt különösen aszályos volt a dzsungelben, összesen 21 ezer négyzetkilométernyi területen égett az erdő. A Szumátrát és Borneót beborító tüzeket valószínűleg farmerek okozták, akik a rendkívül száraz időjárást kihasználva így jutottak új területekhez, hogy azokon olajpálma-ültetvényeket létesítsenek. Ez a pálmafaj gyorsan nő, igénytelen, a húsos gyümölcs héjából sajtolt növényi zsiradékot nevezik mifelénk pálmafaolajnak. Ez iránt nagyon nagy a kereslet, hiszen szinte az összes margarinféle egyik alkotóeleme, ezenkívül megtalálható édességekben, kozmetikai szerekben, péksüteményekben, valamint biodízelként is használják, főleg Indiában és Kínában.

Becslések szerint naponta 6–12 orángután pusztul el a pálmajolaj-termelés következményeként, és a 2015-ös indonéziai gyűjtogatások miatt ez a szám jócskán meg is ugrott. Tim Laman végigfényképezte az orángutánok és a helyszínen dolgozó állatvédő szervezetek tusáját az életért, hónapokig követte az emberszabásúakat tűz elől menekülve, árvaházakban, állatkórházakban vagy a még érintetlen esőerdőben. Munkáját az „NHM The Wildlife Photographer of the Year” zsűrije nagydíjjal jutalmazta, nem titkoltan azzal a szándékkal, hogy felhívják figyelmünket arra, hogy kényelmes fogyasztói kultúránk, amely a ma divatos természetes alapanyagokat is felelőtlenül használja, miképpen harap saját farkába a dzsungel mélyén. ◆

Kép - Tim Laman/Wildlife Photographer of the Year. A pályázat és a kiállítás a londoni Natural History Museum rendezésében valósulhatott meg.



▲ Az orángutánok fejből tudják, hogy területükön éppen hol érnek a fügék. Az itt látható példányra három napig várt a fotós a 30 méter magas fa lombkoronájába telepített időzített kamerájával. A fénykép „az év természetfotója” címet nyerte el a pályázaton.



▲ Jóllehet az orángutánok remete életmódot folytatnak, a kicsik körülbelül tízéves korukig maradnak az anyjukkal. Ennyi idő szükséges, hogy az életbenmaradáshoz szükséges tudást megszerezzék.



▲ Az erdőirtásokban az orángután anyukák legtöbbször megölik, a bábikat pedig háziállatként tartják a helyiek. A térségben dolgozó szervezetek ezeket gyűjtik össze árvaházakba. A képen éppen sétálni viszik a dolgozók talicskában az árván maradt emberszabásúakat, akik bár túlélték az erdőirtást, önálló életre már soha nem lesznek képesek.



▲ Égő esőerdő a Gunung Palung Nemzeti Park bufferzónájában, Nyugat-Borneó, Indonézia.





VAN-E FOLYTATÁS A MEGCSALÁS UTÁN?

Bár a statisztikák különböző eredményeket mutatnak a házassági és párkapcsolati hűtlenség mértékéről, annyi bizonyos, hogy egyre növekszik az arányuk, ami szoros összefüggésben áll a válások számának növekedésével is. Szükségszerű következmény-e a hűtlenség utáni válás, vagy van olyan kapcsolat, amelyik kibírja ezt a krízist?

- ◆ A közvélekedés megoszlik az őszinteség és a hallgatás között: sokak szerint „amit nem tud a másik, az nem fáj neki”, vagyis a béke, a nyugalom, a jó hangulat érdekében jobb elhallgatni a hűtlenséget. Ennek a véleménynek a hívei nem akarják feleslegesen megbántani, elszomorítani a megcsalt felet. Mások szerint egy jól működő párkapcsolatot csak a kölcsönös bizalomra érdemes építeni. Mi is nélkülözhetetlen alapkőnek tartjuk a kétirányú bizalmat. Hűtlenségi helyzetben a legfontosabb kérdés éppen az, hogy helyreállítható-e a bizalom a felek között. Ez a mérvado szempont, amikor a folytatás vagy a kapcsolat lezárása között kell döntést hozni. Ehhez a döntéshez viszont elegendő időre van szükség. A hűtlenséget elszennvedő félnek végig kell élnie ezt a nehéz időt, hagynia kell dolgozni az érzelmeit, hogy a maga részéről mérlegelni tudja, képes-e újabb esélyt adni társának. Ez a pszichés munka sok szempontból hasonló a gyászhoz. Nem egy élő személyt, hanem a róla alkotott belső képünket, a hozzá kapcsolódó bizalmunkat, a kötődésünket, sőt, egy kicsit az órá bízott önmagunkat is el kell gyászolnunk. Ha siettetjük, nem veszünk tudomást az érzelmeinkről, örökre ott lebeghet a kapcsolat feje felett ez a helyre nem tett, végig nem élt krízis.

AZ ÉLET NEM ÁLL MEG

Nem egyszerű feladatsor ez, főleg úgy, hogy az élet eközben nem áll meg, helyt kell állni más életszerepeinkben is. Különösen nehéz a helyzet közvetítése a család, a gyermekek, saját szülők és testvérek vagy a közösség felé. Nem érdemes egyikből sem kiszakadni, de úgy sem tehetünk a hozzánk közelállóknak elótt, mintha minden rendben volna. Nem szükséges minden részlet azonnal kitergetnünk, elég, ha csak annyit tud a rokoni és baráti kör, hogy a házasság, a kapcsolat nehéz helyzetben van, legyenek megértők és türelmesek, de beavatkozásokra nincsen szükség. Előfordul gyakran, hogy a jó szándékú, de nem felkért külső beavatkozás csak ront az amúgy is nehéz helyzeten. Az érintetteknek kell eldönteniük, kivel, kikkel osztják meg a helyzet terhet. Akár tanácsot, akár csak figyelmes meghallgatásukat kérve.



ÚJRA KÉT IGENRE VAN SZÜKSÉG

Hogy hogyan kell meghozni egy ilyen döntést, arra mindenki számára megfelelő, tuti recept nincs. Igyekezni kell a lehetőségek szerint megfelelő körülményeket biztosítani. Van, akinek az elvonulás segít, utazás, egyéni zárándokút, más igyekszik minél több megbízhatónak gondolt ember tanácsát kikérni, szempontokat gyűjteni, megint más transzcendens erőforrásokat és iránymutatást keres, lelki gyakorlatra megy, böjtöl, imádkozik. Nem szabad megfélekedni a rendkívül fájdalmas beszélgetésekről sem a másikkal, amikor és ahogyan készen állunk rá – feltételezve, hogy fontos nekem a másik személy, még annak ellenére is, hogy ekkora szenvedést okozott számomra. Meg kell tudnom, hogy van a másik, hogy éli meg ezt a helyzetet, amit teremtett, hogy látja a kapcsolatot most.

Így vagy úgy, de előbb-utóbb valamilyen döntést muszáj hozni mindkét félnek, egymástól függetlenül. Ahogyan egy párkapcsolat kezdete is két igent igényel, az újakezdés is. A megcsalt fél arról dönt, szeretne-e és képes-e újra bizalmat szavazni a másikkal, míg a másik arról, hogy szeretné-e folytatni a kapcsolatot, ehhez kéri-e a megbocsátást és elfogadja-e az új esélyt, ha megkapja.

VIHAR SÚJTOTTA KAPCSOLAT

Az ilyen témával foglalkozó amerikai filmek általában ott szoktak végződni, amikor a sok vívódás, gyötrelem és gyász után megszületik a két igenes döntés. Fontos tudni, hogy ilyenkor még rengeteg lépés van a felek elótt, amihez ajánlott igénybe venni szakemberi segítséget, hiszen – ahogyan egy vihar sújtotta, tetejét vesztett házat, a párkapcsolatot is újra fel kell építeni, ha nem is teljesen az alapoktól kezdve.

Fontos az újakezdett kapcsolat szempontjából a kialakult helyzet okainak pontos feltárása (ebben is jól jön egy külső, objektív szemlélő pszichológus), hogy melyik fél miben hibázott, a későbbi megelőzés érdekében. Ha úgy döntünk, hogy mindketten képesek vagyunk és szeretnénk is magunk mögött hagyni a történeteket és közösen tovább lépni, akkor – bár meg nem történtté természetesen soha nem tudjuk tenni, de tilos előrángatni a témát a másik ellen használva. Nincs célozgatás, utalgatás, nem tépkedjük újra és újra fel a sebeket! Ez a valódi megbocsátás egyik feltétele. Sose hagyjuk figyelmen kívül, hogy a megbocsátás igen nehéz, időigényes feladat! Nem érdemes sürgetni egyik résztvevőt sem. Ez az egyik legösszetettebb pszichés feladat, amivel az ember az élete során találkozhat. ◆



„Lezardes” Marcel Jean (1900–1994) festménye.
Olaj, lenvászon, 80x60 cm, 1945.

Nem örömteli helyzet, amikor tudomást szerzünk arról, hogy közeli rokonunknak, barátunknak félrelép a párja. Akarva-akaratlanul mi is bevonódunk így súlyos helyzetükbe, hiszen felelősek vagyunk értük, mint az őket körülvevő közösség tagjai. Ha valóban közeli és élő ez a kapcsolat közöttünk és a pár tagjai közt, nem tehetjük meg, hogy passzívak maradunk. Tapasztalataink alapján elenyésző azok száma, akik utólag azt vetik az őszinteséget vállaló hozzátartozó szemére, hogy „bár ne szóltál volna”, ellentétben azokkal, akik nem szóltak és megbánták, amikor később, már jóval nehezebb helyzetben kiderült a megcsalás. „Te tudtál róla, mégsem szóltál?!” Ilyenkor már nincsenek jó érvek, mint hogy „nem mertem” vagy „nem akartam beleavatkozni a ti ügyetekbe”. Fontos azonban, hogy nagy körültekintéssel, odafigyeléssel és szeretettel cselekedjünk ebben a helyzetben, nem túllépve a felelősségünk határát. Célszerű először a félrelépő féllel négy szemközt beszélni, elmondani neki, hogy tudunk erről a helyzetről, rákérdezni, mi a szándéka, akár segítséget ajánlani számára. Elő kell segíteni és meg kell adni az esélyt, hogy a hűtlen fél maga álljon a társa elé, és vázolja a helyzetet. Ha ezt nyomatékos kérésre sem teszi meg, jelezhetjük, hogy ha ő nem teszi meg, nekünk muszáj lesz elmondani a tényeket a megcsalt félnek, mert nem tehetjük meg, hogy cinkosként elhallgadjuk.



SZÖVEG –
TAHIN RÁHEL

SOROZAT –
CSALÁDI KÖRBEN

ILLUSZTRÁCIÓ –
SZÜCS ÉDUA



HALÁSZAT, VADÁSZAT, DÍSZEK ÉS ANGYALOK

A tanárnéni a múltkor megkérdezte, kinek mi jut eszébe a karácsonyról. Le kellett írni a szavakat, aztán mindet felolvastuk és megszámoztuk. Első helyen az ajándékok meg a karácsonyfa volt. Utána holtversenyben az utazás, Jézus baba és a pulyka, végül az adventi naptár és a nagyszülők. Én azt írtam: halászat, vadászat, díszek és angyalok. Persze az első kettőt senki sem értette elsőre. Szerencsére utána el is lehetett magyarázni.

◆ Az angyalok másnak is eszébe jutottak, mert volt, aki azt mondta, hogy hozzájuk ők hozzák a karácsonyfa. De legtöbben azért mégis maguk veszik, és már december elején fel is díszítik, mert karácsonykor úgysem lesznek otthon. Sokan elutaznak valahová, és csak akkor jönnek vissza, amikor újra elkezdődik az iskola. Kicsit irigyek is vagyunk Ágóval, mert nekik majdnem egy hónappal előbb elkezdődik az ünnep: csillog-villog a fa a nappaliban, és mindennap eszegetik az édességet az adventi naptárukból... Amikor meg elfogy a csoki, jöhet a pulyka és a sok-sok ajándék a nagyszülőknél. Igaz, azért sokan elmennek a templomba is, hogy énekeljenek a kis Jézus születésnapjára. Nekem is el kellett magyaráznom a szavaimat. Nálunk minden azzal kezdődik, hogy csinálunk egy szép koszorút az ajtóra: szürös zöld leveleket teszünk rá meg piros bogycákat és egy díszet, amit Anya készített nagyon régen, az első angol karácsonyunkra, amikor én még az ő pocakjában ünnepeltem. Aztán odakészítünk négy szép gyertyát az asztalra, és abból minden héten meggyújtunk egyet. Anya szerint ez a mi adventi naptárunk. Este befűtünk a kandallóba – mert akkor már nagyon hideg van –, és együtt készítjük a képeslapokat, díszeket, amiket Magyarországra küldünk a nagyszülőknek és az unokatestvéreknek. Próbálunk jobbak lenni, mint máskor. Ez a legnehezebb része – de azért egy kicsit ritkábban rugdosódnak az asztal alatt. Sőt, ajándékot is készítünk egymásnak! Legtöbbször valami szaloncukorfélét, mert azt itt egyáltalán nem árulnak, és

mert Anya szerint az biztos nem kallódik évekig a fiókunk alján (persze csak azért, mert ő is segít megcsinálni). Amikor mindenkinek véget ér az iskola, akkor jön a legérdekesebb rész: a fenyővadászat és a pontyhalászat. Először karácsonyfa kell szerezni. Az pedig nem könnyű, mert addigra mindenki rég megvette a szép fákat, mi meg versenyeztethetjük a maradékot, hogy melyik nem annyira ferde, kopasz vagy szomorú... A nyertest viszont olcsón hazavihetjük, mert már úgyse kéne senkinek. Ez nagyon izgalmas dolog, mert több helyre is elmegyünk, és mindig azt hisszük, hogy egyáltalán nem fogunk normálisan kinéző fákat találni, de aztán a végén valahogy mindig lesz egy, amivel nagyon jól járunk. Szerintem ez biztosan a karácsonyi angyalok miatt lehet. Utána száguldunk a szomszéd városba pontyot venni, amit sosem lehet kapni máskor, csakis szenteste előtt egy nappal – és nagyon kell sietni, mert a lengyelek is pontyot esznek az ünnepen, és ők sajnos jóval közelebb laknak a bolthoz. A múltkor amint beléptünk az áruházba, Apa mindjárt mondta, hogy Ágó meg én rohanjunk a halashoz, és ha van ponty, mindenképp vegyünk meg. Nagyon büszke voltam, mert még soha nem vettünk egyedül semmit, és pont az utolsó halat kaptuk meg – mire Apa meg Dani odaérték, már be is csomagolták nekünk. Úgyhogy mi ketten mentettük meg a karácsonyi vacsorát. Amikor már minden megvolt, Anya szépen megsütötte a kalácsokat, jól elvágta a kezét a nagy késsel, és megfőzte a halászlét meg

a tésztát. Mi meg feldíszítettük a fát. Misére is mentünk, ajándékot is kaptunk, mint az angol gyerekek. A nagyszülők helyett pedig minden évben elmegyünk a David bácsiékhoz pulykát enni – meg játszani a gyerekeikkel. Nálunk mindig ilyen a karácsony, de ebben az évben, azt hiszem, kicsit máshogy lesz. Most végre mi is együtt ünnepelhetünk az egyik nagymamánkkal! Sőt, idén ő intézi majd az egész karácsonyt! Nagyon izgalmas lesz!!! Én már alig várom! Ágó kicsit aggódik, hogy mi lesz a mákos kaláccsal meg a halászlével, de Anya elmagyarázta, hogy ő is mindent a nagytól tanult, úgyhogy az ünnepi vacsora biztosan legalább annyira finom lesz, mint szokott. Dani vigyorgott:

– Akkor most majd a nagymama vágja el a kezét...
– Hátha idén ez is elmarad... – mondta Anya.
– És te mikor jössz haza? – kérdezte Ágó.
– Ti – javítottam ki.
– Még nem tudom. Ha szerencsénk lesz, talán szentestére kiengednek.
– Ó, akkor idén két jászol is lesz a fa alatt! Egy a Jézuskának, egy meg a mi kicsi babánknak – öleltem meg Anya pocakját, de csak óvatosan.
– Ha vigyáznak ránk az angyalok, akkor egészen biztosan – mosolygott Anya.
– Vigyáznak ránk – mondta Apa. – Egészen biztosan. ◆

SZÖVEG –
UNGVÁRY ZSOLT



VETÉLKEDŐ

Otthon alapesetben szinte kizárólag a sportcsatornákat nézzük. Ahol három fiú van a családban, alighanem ez a természetes. Néha persze a legkisebb kedvéért elkapcsolunk egy-egy gyermekműsorra, de a női szakasz (feleségem és lányom) gyakorlatilag semmilyen felügyeletet nem gyakorol a távkapcsoló felett. Így aztán az egyik kereskedelmi tévé főzős műsorára sem a lányok tévedtek oda, hanem egyetlen fiam, s mivel ott ragadt, hát nekünk is kényszerből azt kellett nézni. (A távkapcsoló birtoklása a hatalom jelképe, rendszerint ezért a családfő kezében van. Amikor az elsőszülött megkaparintja, az már kétségtelenül annak a jele, hogy készülhetünk nyugdíjazni magunkat.)

◆ A konyhai vetélkedő nyomon követése odáig fajult, hogy hirtelen mindenki kedvet kapott a főzéshez. Elsősorban persze nem a képernyőn elkészülő ételek születnek meg otthon, hiszen a versenyben felhasznált alapanyagok beszerezhetetlenek, vagy legalábbis nem állnak rendelkezésre egy normális háztartásban. Általában a bemutatott fogások sem csigáztak fel, legyen az borjúhere vagy cékla-fagyó, de a munkafolyamatok, a mutatós és ízletes ételek elkészülte mindannyiunkban felszabadította a kreatív énünket. Én is sokkal szívesebben vágok bele egy-egy ebédbe, de ezek legfeljebb kiegészítői a korábbi nyári bográcsony gulyásleveseknek és a mindenkor elsüthető rántottának vagy palacsintának, a gyerekek viszont sokkal bátrabban és ötletesebben nyúlnak a húshoz, zöldségekhez, fűszerekhez. Feleségem, aki huszonkét éve vezeti a háztartást, és eddig megfőzött nagyjából nyolcezer ebédet, kénytelen szembesülni vele, hogy egyszerre mindenki felismerte a konyhaművészet szépségeit, és éppen azt a házimunkát szerette el tőle, amit ő is a legjobban kedvel. A takarítás, mosás, teregetés, vasalás megmaradt neki.

Lehetne forgatni egy olyan vetélkedőt, amiben a résztvevők hol porszívóznának, hol vasalnának; de olyan éle legyen annak a nadrágnak, hogy maximális pontot adjanak rá! A lelkes nézők pedig odahaza követnék a legizgalmasabb feladványokat, és azon versengének, ki képes gyorsabban kiporszívózni a nagyszobát vagy felmosni a konyhát. Egymás kezéből kapnák ki a rongyot, hogy törölgethessenek, azzal heneccnének a családtagok, hogy ki tett be klasszabb színes mosást. Igazán kreatív feladvány volna a folyóvízes mosogatás ötvözése a tálcással. Aztán párbajfeladatként ott lehetne az evőeszköz-tisztítás, lehetőleg új módszerek bevezetésével. Utána következhetne a cipőpucolás és a zoknik szétválogatása, lehetőleg csapatonként, mint a tévében. Lennének pirosak és zöldek, és a végén győztest hirdethetnének. Aki kiesne, az pedig szégyenszemre kénytelen lenne lemondani a mosogatás, takarítás, vasalás gyönyöréről, és visszatérne a gombfocizáshoz, meccsnézéshez és lustálkodáshoz. ◆



SZÖVEG –
PÓTA RÉKA

SOROZAT –
CSALÁDI KISOKOS

MI AZ A KORAI INTERVENCIÓ?

Az elmúlt időszakban egyre több kutatás foglalkozik az agyi fejlődés korai szakaszával, ideértve a fogantatástól kezdődő, anyaméhben töltött kilenc hónapot, majd a születést követő első néhány évet. Ebben az időszakban ugyanis a fejlődés üteme és mértéke annyira hangsúlyos, amennyire egyetlen más életszakaszban sem. Ma már egyértelműen látszik az összefüggés az ekkor szerzett pozitív vagy negatív tapasztalatok és a későbbi képességek kibontakozása között. A nyelv elsajátításától kezdve a problémamegoldó készségeken keresztül a szociális kompetenciáig nagyon sok fontos területre hatnak ki ezeknek az éveknél a meghatározó tapasztalatai. A kora gyermekkori intervenció célja a rendellenességek minél korábbi felismerése és szakszerű kezelése, valamint az érintett családok segítése, támogatása.

♦ A fentiekből következik az is, hogy az ezekben az években szerzett sérülések vagy hiányosságok szociális és érzelmi téren komoly elakadást okozhatnak a fejlődésben. Ugyanakkor pozitív környezeti hatásokkal és élményekkel sok későbbi problémát előzhetünk meg vagy orvosolhatunk hosszú távon ebben a rendkívül fogékony korban. Már egészen korai életszakaszban megállapíthatók olyan eltérések, amelyek később jelentősen befolyásolhatják a gyermek, majd a felnőtt életminőségét.

Az idegrendszeri fejlődési rendellenességek 98 százaléka mögött a méhen belüli, a szülés körüli vagy az azt követő probléma állhat. Ugyanakkor megfelelő fejlesztéssel, terápiával, célzott szocializációval megszüntethetők még azelőtt, hogy komoly problémákká alakulnának át. A kora gyermekkori intervenció célja tehát az ilyen rendellenességek minél korábbi felismerése és szakszerű kezelése, valamint az érintett családok segítése, támogatása. Fontos szemléletbeli vonása, hogy a segítségnyújtás az egész családra irányul, és hangsúlyos eleme a megelőzés.

Mivel komplex területről van szó, ami az egészségügyi, a szociális, a társadalmi felzárkózási, a családjogi és a köznevelési ágazatot egyaránt érinti, a szakterületek összehangolt együttműködésére van szükség ahhoz, hogy a rendszer jól tudjon működni: a szülők tudják, hová lehet fordulni, a szakemberek pedig tudják, hová kell a szülőket irányítani. Magyarországon számtalan fejlesztési módszer létezik, de a szülők nem tudják, mely problémával milyen életkorban kikhez lehet fordulni a kivizsgálás, majd az ellátás érdekében. Hazánkban 2011-ben nagyjából nyolcezer eltérő fejlődésű, hat éven aluli kisgyermek részesült valamely ágazat (egészségügy, köznevelés, szociális), illetve különböző szolgáltatók által (állami, egyházi, alapítványi, magán) nyújtott korai fejlesztésben, terápiában valamilyen elváltozás miatt. Ugyanakkor a szakirodalom és a nemzetközi összehasonlító adatok szerint ennek a számnak többszöröse, több tízezer a korai fejlesztésre, terápiás ellátásra szoruló 0–5 éves korú kisgyermek szám a hazánkban, tehát a problémák beazonosítása, szűrése, majd diagnosztizálása még elmarad a kívánatostól. A sajátos



nevelési igényű kategóriával első osztályba kerülő gyermekek száma évről évre emelkedik, amely az adott évfolyamhoz viszonyítva az elmúlt három évben átlagosan közel öt százalék. Sok esetben az ellátási vagy módszertani protokoll hiánya miatt be sem kerül, illetve visszatér a gyermek a rendszerbe a maradványtüneteivel, ezért kiemelten fontos az ellátás koordinálása.

A fenti felismerésekből született meg az az elképzelés, amely a korábbi, elszigetelt fejlesztések helyett az ágazatköziségre, a gyermek és a család érdekének középpontba helyezésére teszi a hangsúlyt, valamint az ellátórendszerek koordinált, egységes szemléletű fejlesztésével tenné hatékonyabbá a kora gyermekkori intervenció rendszerét. A kormány 5,7 milliárd forintot biztosít a kora gyermekkori intervenció ágazatközi fejlesztésére egy uniós program keretében. Az Emberi Erőforrás Fejlesztési Operatív Program (EFOP) és Versenyképes Közép-Magyarország Operatív Program (Vekop) forrású projekt célja, hogy a fejlődési kockázatok minél korábbi kiszűréseivel, a rendellenességek diagnosztizálásával a családok a gyerekeik számára minél korábbi életkorban megtalálják a megfelelő szakembert és terápiát. A projektbe a legkiválóbb szakembereket kívánják majd bevonni, akikkel egyebek mellett képzési programokat szerveznek, de terveik között szerepel új diagnosztikai eljárások magyarországi megismertetése, új eszközök vásárlása is. ♦

Kép - Profimedia - Red Dot

KORAI INTERVENCIÓBAN, FEJLESZTÉSBEN ÁLTALÁBAN SZÜLETÉSTŐL 5–6 ÉVES KORIG RÉSZESÜLHETNEK AZ ÉRTELMI (PL. BESZÉDFEJLŐDÉS, KOMMUNIKÁCIÓ), ÉRZÉKSZERV- (HALLÁS, LÁTÁS), MOZGÁS- ÉS HALMOZOTTAN SÉRÜLT GYERMEKEK, VALAMINT AKIK A SZOCIÁLIS FEJLŐDÉS, ÉRZELMI FEJLŐDÉS TERÜLETÉN VAGY VISELKÉSBEN ELTÉRÉST MUTATNAK. AZ ELLÁTÁSBAN ELSŐSORBAN GYERMEKORVOS, GYÓGYPEDAGÓGUS, GYÓGYTORNÁSZ, PSZICHOLÓGUS VESZ RÉSZT, DE TÁGABB ÉRTELMEBEN IDE TARTOZHAT A VÉDŐNŐ, GYERMEKNEUROLÓGUS, GYERMEKPSZICHIÁTER, GYERMEK ORTOPÉD SZAKORVOS, GYERMEKSZEMÉSZ, GENETIKUS, SZOCIÁLIS MUNKÁS, PEDAGÓGUS, MOZGÁSTERAPEUTA, MŰVÉSZETI TERAPEUTA IS.



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/KÉPMÁS

ROHAN AZ IDŐ?

Eltűnt fél pár gumicsizma, nincs száraz zokni, a kicsi még aludna, a nagy már indulna. Apa sietve borotválkozik, anya pedig már a reggeli órában úgy érzi, mintha megint összecsaptak volna a feje felett a hullámok. Ahogy a sokunk számára ismerős, hétköznapi szituáció is tükrözi: a kisgyermekes család hatékony időbeosztása gyakran nagyobb feladatot jelent a családnak, mint egy nagyvállalat vezetése. Vannak, akiknek könnyebben megy, és vannak, akik küzdelmesen élnek meg a kisgyermekes lét mindennapjait. Gyerekeink önmaguk létezésén túl a mi személyiségünk formálásának eszközei és segítői. Karon ülő csecsemőként például arra tanítanak, hogy hogyan bánjunk jól a rendelkezésünkre álló idővel.

- ◆ De min múlik, hogy sikerül-e családnaként jól bánni az idővel, vagy csak rohanunk a feladatok után? Egyáltalán mi a célravezetőbb: spontán, a gyermek igénye szerint működni vagy óráról órára megtervezett napirendet követni? „A kettő közti utat érdemes megtalálni – mondja Szabó-Máthé Hanga anyacoach, két fiú édesanyja. – Az idővel való bánásmód függ az édesanya és a kisbaba személyiségétől, a meglévő családi szerepektől és attól is, hogy mennyi segítséget kap az anyuka. Az időkereteket napi szinten is érdemes kijelölni, például a „reggeli rutin” tekintetében, de ezeken belül rugalmasan kell mozognunk, tudnunk kell módosítani az eredeti elképzeléseken. Azt tapasztalom, hogy a mai édesanyák számára az jelenti a legnagyobb kihívást, hogy ne csak a gyerekeiknek, férjüknek, hanem saját maguknak is „gondját viseljék”. Tudatosan kellene törekedniük arra, hogy testi és lelki értelemben rendszeresen karbantartsák magukat. Ennek legnagyobb akadálya, hogy a saját magukra fordított időt a „családtól elvett” tevékenységként éljük meg. Csak egy kiegyensúlyozott, az életével elégedett családanya képes a környezete számára is építő személyiség lenni. A repülőgépen is vészhelyzetben a repülő fedélzetén mindenkinek a saját oxigénmaszkját kell először feltennie, és csak ezután foglalkozhat a körülötte ülőkkel. Hasonló elv szerint működnek a hétköznapijaink is: minden anyának szüksége van saját magára fordított időre, amely által kiegyensúlyozott, odaadó asszony lehet a környezete számára is. A korábbi, többgenerációs együttélésnél a családtagok, nagyszülők, rokonok között megosztott az a munkamennyiség, amelyet a mai családanyáknak egyedül kell elvégezniük. A mai helyzetben, férj és nagyszülők hiányában külső segítség jelenti a megoldást, például bébiszitter. Konzervatív felfogásom és szakmai tapasztalatom szerint a családban a legtöbb dolog az anyákon múlik. Ha a nő „jól van”, a gyerekek is kiegyensúlyozottak, a férj is feltöltődve indul munkába. A gyereknevelés nem pusztán „szülői feladat”, hanem önismereti út. Ezért mindenkit arra biztatok, hogy elakadás, esetleges krízis esetén forduljon segítő szakemberhez.”

CSAK EGY KIEGYENSÚLYOZOTT, AZ ÉLETÉVEL ELÉGEDETT CSALÁDANYA
KÉPES A KÖRNYEZETE SZÁMÁRA IS ÉPÍTŐ SZEMÉLYISÉG LENNI.



Kép - Profimedia - Red Dot

BABAÓRA

„Az édesanyák egyik rendkívülinek mondható adottsága, hogy egyidőben nagyon sok mindenre tudnak odafigyelni – mondja Sűli Ágota pszichiáter, gyerekterapeuta. – Az anyává válással együtt kialakul az a képesség, hogy egyszerre tudnak főzni, gyerekekre vigyázni, telefonon ügyet intézni. Ennek egyik oka az idő szorítása, a másik pedig, hogy zsigerileg mindenkiben megvan a képesség arra, hogy „elég jó” anya legyen. Ma Magyarországon az a leggyakoribb modell a kisgyermekes családokban, hogy az édesapák reggel elmennek pénzt keresni, az édesanyák pedig otthon maradnak, és a gyereknevelés mellett a háztartást vezetik. Ha valaki emellett a hivatását sem szeretné elveszíteni, ennek megszervezése hatalmas energiát igényel az édesanyáktól. A rendelésen olyan páciensekkel találkozom, akik ennek megvalósításában valamilyen okból elakadtak, és úgy érzik, hogy „minden összeomlott körülöttük”. Ezeknek a nehézségeknek természetesen lehet a szülés utáni hormonális változás is oka, de tény, hogy ahhoz, hogy az édesanyák a nap huszonnégy

órájában sikeresen szervezzék a család életét, vezessék a háztartást és gondozzák csecsemőjüket, gyermekeiket, sok külső megerősítésre van szükségük. Nemcsak a fizikai segítségre gondolok, hanem a mentális, lelki támogatásra is, megerősítő, dicsérő szavakra a férjtől, nagyszülőktől, tágabb családtól. A támogatáson kívül fontos az is, hogy a házastársak felosszák egymás között a gyerekek körüli teendőket, ez az apa–gyermek kapcsolatot is erősíti. Egy kisbaba születésével a teljes család struktúrája megváltozik. Szakmai tapasztalatom alapján azt látom, hogy az a legjobb, ha nem az óra szerint, hanem a babák saját, belső ritmusa szerint szerveződik a nap, és ehhez tud alkalmazkodni az anyuka és a többi családtag.”

A KISBABÁS LÉTFORMA TERMÉSZETSZERŰEN BEFELE FORDULÓBB, LASSABB DINAMIKÁJÚ IDŐSZAK

LASSULÓ IDŐ

Barát Katalin pszichiáter, családterapeuta azt vallja, hogy sok egyéb mellett a családi időbeosztás az emberek alaptermészetétől is függ. „Ha valaki gyermeke születése előtt sose osztotta be szigorúan az idejét, nem valószínű, hogy szülővé válása következtében jó volna gyökeresen változtatnia az életmódján. A legelső szempont ebben a tekintetben, hogy a friss anyuka jól, biztonságban érezze magát. Anya és gyermeke képesek kölcsönösen egymásra hangolódni, ennek köszönhetően kialakul a mindkettejük számára működő időbeosztás. Elsősorban az édesanyának kell jól éreznie magát a napi rutin tekintetében. Én harmincegy évesen szültem első gyermekemet, és emlékszem, hogy az volt az egyik legnehezebb feladat, hogy a két hónapos kisbabám mellől eljussak a fogorvoshoz. Családterapeutaként pedig hozzá kell tennem, hogy anya és gyermeke jó érzése mellett a többi családtagot is figyelembe kell venni, és olyan közös napirendet kell kialakítani, amely által mindenki érdekei érvényesülni tudnak. Ez nem egyszerű feladat, elsősorban azért, mert a korábbi évtizedekhez képest nehezebben engedjük meg az idő „lelassulását”. Pedig a kisbabás létforma természetesen befele fordulóbb, lassabb dinamikájú időszak. Ehhez képest már a szülőszobából is „szelfiket” közvetítünk, és közösségi portálon követjük nyomon, hogy a másik gyermeke mennyit büfizik. A világ „kifelé fordulásban” él, és ez kihat a családi életre is, de ha mégis sikerül az elvárásoktól, rokonoktól, szakkönyvektől függetlenül megfelelő időbeosztást kialakítani egy családnak, az nemcsak a babának és az édesanyának, hanem az édesapának és a testvéreknek is kiegyensúlyozott, megelégedett hétköznapiakat eredményez.” ◆



SZÖVEG –
SZÁM KATI
SOROZAT –
HÁRMAS KÖTÉS

LUSTA VAGY **CSAK** KAMASZ?

HÁRMAS KÖTÉS - KAMASZPROBLÉMÁKRÓL SZÜLŐKNEK ÉS PEDAGÓGUSOKNAK

A gyereünk csak fekszik az ágyon, és bámulja a plafont. Mindennek ímmel-ámmal fog neki, nem jár el még a barátaival sem, csak csetel velük. Abbahagyta a sportot is. Egyszerűen csak lusta? Vagy depressziós? Vagy minden kamasz ilyen?

- ◆ Létezik élettani lustaság? Van-e fizikai oka annak, hogy a tizenévesek nehezen motiválhatók? Több mint tíz évvel ezelőtt az Egyesült Államok Nemzeti Alkoholabúzus és Alkoholizmus Intézetének kutatói arra keresték a választ, hogy miért gyakoribb a tinédzserek körében a veszélykereső magatartás: például a túlzott alkohol-, illetve drogfogyasztás, az ittas vezetés, a felelőtlen szexuális kapcsolatteremtés. Tizenkét kamasz (12–17 év között) és tizenkét fiatal felnőtt (22–28 év között) bevonásával végezték a vizsgálatot. Egy számítógépes játékot játszottak a résztvevők, amelyben különböző pénzüsszegek elnyerése érdekében kellett célpontokat eltalálni. Közben minden résztvevő agyáról funkcionális mágnesrezonanciás felvétel készült. Mindkét korcsoportban aktivitásfokozódás mutatkozott bizonyos agyi régiók területén, a tizenéveseknél azonban ez feleakkora volt, mint a felnőtteknél. A tizenévesek inkább a veszélykeresés révén érik el a hasonló jellegű motivációs hatást. Ez a megfigyelés további vizsgálatokkal kiegészítve magyarázatul szolgálhat arra is, hogy miért jellemzi a kamaszokat bizonyos helyzetekben a motiváció hiánya, amelyet a külvilág lustaságnak tart. (Forrás: www.ng.hu/Tudomany/2004/03/Miert_lusta_a_kamasz) A kísérlettel kapcsolatban **Balkuné Szűcs Emese** pszichológus megjegyzi, hogy elég kis létszámú kísérleti alannal végezték el ahhoz, hogy meszeszemenő következtetéseket lehessen levonni belőle, azonban egyáltalán nem lehetetlen, hogy a fejlődésben lévő agyban ilyen különbségeket tapasztaljunk serdülők és felnőttek között.

„ÉN AZT HÍVOM LUSTÁLKODÁSNAK, AMIKOR REGGEL CSAK ÚGY NÉZELŐDÖM.”

ÁGOSTON

„A serdülőnél a fáradékonyság mellett – meglehetősen kontrasztosan – valóban megjelennek a kíváncsiság extrém formái, a kockázatkeresés, saját határainak feszegetése, olykor, a konzolidált felnőtt társadalom számára örülnek látszó tevékenységek. A kamaszkorba átmenetileg minden belefér, akár olyan megnyilvánulások is, amelyeket felnőtteknél patológiásnak tekintünk. Az viszont fontos, hogy ezek ne váljanak szokássá, ne állandósuljanak.” És hogy mibe képes egy tinédzser belefáradni? A növekedésbe, a hormonális változásokba, az érzelmi-lelki válságokba, abba, hogy eddigi élete puzzle darabkáiból össze kell raknia egy egészen más, új minőséget: felnőtt énjét.

K. Németh Margit pszichológus szerint „serdülőkorban sok minden válik fontossá azon kívül, amit a szülők kérnek. A felnőttek számára persze mindez lustaságnak tűnik, hiszen nem mindent csinálnak meg első szóra (tizedikre sem sokszor). Komoly testi és pszichés változások zajlanak a fiatalokban, az élet nagy dolgairól gondolkodnak, közben a serdülőkori feladataikat is meg kell oldaniuk. Ez sok energiát, „belső” munkát igényel. Egyáltalán nem biztos, hogy amikor a plafont bámulja, akkor éppen nem valamin gondolkodik. Ehhez néha magányra van szüksége, akkor ezt kell biztosítani számára. A szülő úgy segíthet, ha biztosítja serdülő gyermekét, hogy ott áll mögötte, számíthat rá.”

Törösné Fehér Ildikó pszichológus igen szemléletesen fogalmazza meg, mi is zajlik a kamaszban, amikor csak ül és néz maga elé, vagy hever az ágyán fejhallgatóval: „A kibillentési kísérletek rendre kudarcot vallanak. Bármilyen felszólításra maximum „jó” vagy „mindjárt” reakciót produkál, és a kamasz visszasüllyed belső világába. Naphosszat képes így merengeni, időérzéke megszűnik. Közben agya mozivásznán folyamatosan peregnék a képek; akár újra és újra lejátszva ugyanazt a jelenetet. Megtörtént, valós eseményeket dolgoz így fel, bennük elfoglalt szerepét értelmezi, viselkedését gondolati szinten korrigálja, elképzeli az ezekhez kapcsolódó kimeneteket. Főleg a társakra gyakorolt hatását veszi górcső alá. Kamaszéletének legfontosabb információi ezek, hiszen fel kell építenie, meg kell határoznia önmagát. A szemét levitele, a leckeírás bosszantó kicsiségnek tűnik a benne kavargó létfontosságú ügyekhez képest.”

„HA CSAK FEKSZEM ÉS NÉZEM A PLAFONT, OLYANKOR ÁTRENDZEK MAGAMBAN VALAMIT, VAGY VISSZANÉZEM VALAMELYIK HÜLYESÉGEMET.”

JORGI

„HA NEM CSINÁLSZ SEMMIT, AZ IS VALAMI.”

LILLA

Természetesen a serdülő fiatalnak is lehet, sőt, kell feladatokat adni, de Törösné Fehér Ildikó szerint legjobb reggel vagy inkább előző este elmondani neki, hogy aznapra milyen megbízást kap, és esetleg a hazaérésünket megjelölni mint teljesítési határidőt. Legtöbbjük az azonnali ugrasztást tűri nehezen. Gyakran érzi fáradtnak magát. Egy bulimentes hétvégén is képes átaludni a délelőttöt. Tényleg fáradt. Testarányai viharos gyorsasággal változnak. Belső szerveinek működése nem képes azonnal lépést tartani ezzel a tempóval. Más kérdés, hogy gyakran önmagát fosztja meg a kiadós pihenéstől. Mindez a kamaszkor természetes velejárója. A szakértő szerint „baj akkor van, ha a tétlenség a jövőkép hiányából fakad. A tartósan munkanélkülivé váló szülők gyermekei között lehet látni ilyen mintakövetést. A sorozatos kudarcok után megszűnik a tevékeny, értelmes élet akarata, már az sem motíválja, amit módjában áll megtenni életminőségének védelmében. Mintát mutathatunk a saját időbeosztásunkkal is. A kora délutáni órák még tevékenyen tölthetők – csak azért, mert van valamilyen műsor, nem kell a képernyő elé ülni.”

AMIKOR SENKI SEM ÍR LECKÉT

A kamaszok motiválása nagy kihívás a pedagógusok számára is. Már nem lelkesíthetők egykönnyen, és persze nem is igen irányíthatók „furfangos távvezérléssel” úgy, mint korábban. Hogyan lehet pedagógusként motiválni a kamaszokat? Miért nem lelkesednek semmilyen közösségi munkáért vagy külön feladatért olyanok sem, akik eddig segítőkészek voltak? Hogyan lehet közösséget kovácsolni belőlük, ha érdektelenek?

K. Németh Margit szerint az iskola, ahogy a szülői ház is, jó terep a serdülőkori csatározáshoz. Mivel a serdülőkor feladata bizonyos értelemben a felnőtt társadalom leértékelése, vagyis a szülők és pedagógusok trónfosztása, az iskolában is feszegetik a határokat. Fontos a példamutatás, a valódi odafigyelés, a megértés. Fontos lenne a „mobillkütyük” beépítése a tanításba, így aztán hasznos dolgokra is használhatná a telefonját a fiatal. Arra a kérdésre, hogy mit érdemes tenni azokon a napokon, amikor senki nem figyel vagy például senki nem csinált leckét, hogy van-e ilyenkor vészforgatókönyv, vagy csak következzenek a megszokott „szankciók”, így válaszol a szakember: „Amikor senki sem figyel, és nem írt leckét, el kéne azon is gondolkodni, hogy mi ennek az üzenete. Lehet, hogy ebben az esetben nagy a baj, de elsősorban a pedagógussal. Sajnos a jól ismert szankciók: az intő, az elégtelen nem visznek sikerre. Sokkal fontosabb, hogy megbeszéljük, mi lehet az oka, vagy egyszerűen csináljunk valami mást, beszéljünk olyan dolgokról, amelyek érdeklik őket, és esetleg átlendíthetnek minket ezen a helyzeten. Ne féljünk attól, hogy emiatt kevesebbek leszünk a serdülők szemében!” Előfordul, hogy a gyereket a szülő lustának minősíti, a suliban viszont szorgalmas, vagy éppen fordítva. „A serdülők nagyon gyorsan fel tudják mérni, hogy kinél hol a határ. Valószínű, hogy az a tanár, aki következetes, akinek elvárásai egyértelműek és világosak, szakmai tudása a diákok által elismert, annál igyekeznek a tanulók és szorgalmasak.”

„A FIÚK MESTERTEN TUDNAK
A SEMMIRE GONDOLNI.
ÉN EZT TÖBBNYIRE KÉMIAÓRÁN
SZOKTAM MŰVELNI.”

VITÉZ

Dr. Skita Erika tréner szerint az sem könnyíti a kamaszok iskolai életét, hogy „*időközben az elvárások is megnövekedtek velük szemben. Míg például egy kis elsőst – jó esetben – igen gyakran megdicsérünk, egy kamasznak nehéz ezt elérnie. Általában inkább úgy éli meg a visszajelzéseinket, hogy szakálni akarjuk, még ha jobbító szándékkal is. A kamaszok egyik legfontosabb kérdése önmaguk és a világ felé: ki is vagyok én tulajdonképpen? És ha erre a kérdésre nem a pozitív tulajdonságaival vagy készségeivel válaszolunk, pláne, ha a kortársaitól sem ilyen visszajelzést kap, könnyen a közönyösség álcája mögé rejti csalódottságát. Innen nézve a motiváció kis híján a lehetetlen kategóriába esik. De csak első pillantásra. A motiváció gyökere ugyanis mindig odabent keresendő, kívülről leginkább ennek mozgósítására törekedhetünk, ha hosszabb távra gondolunk. Ha a kamasz megerősítést kap önmagával kapcsolatban, a motiválhatósághoz nagy lépéssel közelebb kerülünk.* Ezt segítik a következő játékok is, amelyek Skita Erika „Érzelmi intelligencia gyakorlatok” című füzetéből származnak.

EGY CSAPAT VAGYUNK

A diákok feladata hasonlít a jól ismert székfoglaló játékhöz, azzal az eltéréssel, hogy itt, amikor elhallgat a zene, és egy székekkel kevesebb marad a körben, a csapatnak továbbra is az a feladata, hogy mindenki találjon magának helyet. Az egyre fogyatkozó székekkel megmutatkozik a csapat-szellem, hiszen nem egyetlen győztest hirdetünk, hanem az egész csapat azzá válik, ha megtalálják a lehetőségeket az együttműködésre.

VISSZAJELZÉSEK

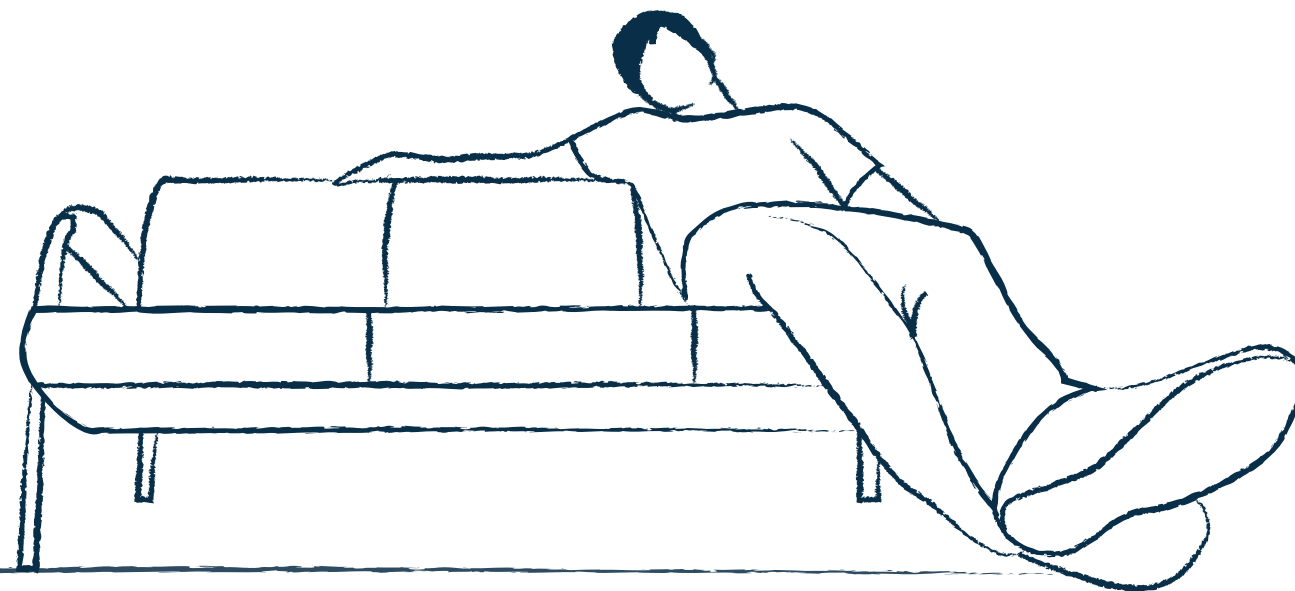
Az osztálytól/csoporttól függően lehet nyílt szóbeli vagy írásos formája. A közösség minden tagja részt vesz benne, és elmondja/leírja a többieknek, mi az, amit szeret benne, miért örül annak, hogy ismeri és/vagy a barátjának tudhatja. A visszajelzések elmondása/megírása előtt érdemes kiemelni, hogy itt nem kritizálni szeretnénk egymást, hanem megerősíteni, és kérni mindenkit, hogy pozitív visszajelzéseket adjon. Annak érdekében, hogy ne csak a szűk baráti közösségek jelezzenek vissza egymásnak, érdemes kisebb csoportokba sorolni a diákokat, és ezen belül kérni a visszajelzéseket, de emellett lehetőséget biztosítani mindenki számára, hogy az adott csoporton kívül másnak is visszajelzést adjon.

ÚJRAJÁTSZÁS

Sok olyan helyzettel találkozunk, amikor a végkimenetel nem azonos azzal, amit az elején elképzeltünk. Kérjünk néhány példát, amikor valami egészen más lett a történet vége, mint amit a kamaszok szerettek volna kihozni belőle – pl. egy buliba való meghívás veszekedésbe torkollik. Játsszák el a helyzetet kétféleképpen: először ahogyan történt, majd olyan módosítással, hogy a befejezés mindenki számára megnyugtatóbb legyen. ♦

„AMIKOR CSAK FEKSZEM,
ÉS BÁMULOK KI A FEJEMBŐL,
A JÖVŐMÖN GONDOLKODOM.”

MÁTÉ



Hallgassák meg december 9-én 11:30-kor az MRI Kossuth Rádió Keresztes Ilona VÁLASZ-UTAK c. műsorát, amely a Hármas kötés e havi témáját dolgozza fel kamaszokkal.

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.



SZÖVEG –
SZÁM KATI

SOROZAT –
OLVASÓSAROK



MIT REJT AZ IDŐKAPSZULA?

Fiala Borcsa októberben megjelent „Szerinted?” című könyve furcsa, két oldalról induló történet, középen felvágatlan lapokkal. Történet egy padláson felejtett időkapszuláról, amely olyan, mint a kamaszkor. Szenvedélyesen átéljük, megpróbáljuk az agyunkba vésni, aztán mégis elfelejtjük, hogy legfeljebb nagyikorunkban jöjjön elő újra, miféle sebeket is kaphat és ejthet egy tizenéves.



◆ A könyv tulajdonképpen háromgenerációs családrégiény is lehetne a kamaszléttel nehezített, mindent felforgató viharok történéseibe sűrítve. Hogyan lehet a hétköznapokban is jól szeretni azokat, akik fontosak számunkra, köztük saját magunkat is? Mi az, ami időtálló, és mi az, ami idővel súlytalanná lesz? A kétfelől megközelített történet hősei – a naplóját író tizennégy éves lány és válsághelyzetben lévő anyja – személyes és életbevágó jelenként éli meg ugyanazt a hat hónapot ugyanabban az otthonban és családban, mégis mintha csak pár véletlen esemény kapcsolná össze a két sztorit. A kamasz Jankának nemcsak szülei válását, mostohaapját, új testvérét, apja új nőjét és saját megváltozott, idétlennek érzett testét kell megszoknia, hanem szembesülnie kell az első szerelem kínjaival, a felvétellel, és meg kell kezdenie az érzelmi elszakadást is anyjától. Épp, amikor legnagyobb szüksége lenne egy megértő, szerető társra. Eközben az anyja nemcsak egy váratlanul jött súlyos betegséggel küzd, hanem a „szaranya” érzéssel is, látva, hogy lánya, akit kétségbeesetten próbál a maga módján szeretni, kedvenc vacsorával, színházjeggyel, meglepetés rajztafolyammal, csak egyre jobban távolodik tőle.

Az időkapszula, ez a furcsa tárgyakkal és vallomással megpakolt doboz őrzi mindazt, amit egy anya olyan nehezen mond ki esténként duzzogó, vagdalkozó kamaszgyerekének. Ládába zárt múlt és jövő igyekezetünkéből és kudarcainkból, vágyainkból és emlékeinkből. Amit persze egyik szereplő sem ismerhet úgy, mint mi, beavatott olvasók, de az egymás után következő generációk mégiscsak megsejthetnek belőle valamit egy-egy pillanatra. A dédnagy almáspitéjének ízéből, a padlás félhomályából, amely a nagymama számára a mindenkori félelmek helye, az unokának pedig titokzatos kincslelőhely. ◆

Fiala Borcsa: Szerinted?! – Ellenpontok

TREND  FM ^{94.2}

Gazdaság és Kultúra

94.2

FM | | | | |

www.trendfm.hu

LEGYEN TARTALMAS A TELE!
KEDVENC ÚJSÁGJÁVAL A KELEMESES IDŐTÖLTÉS
MELLETT MOST ÁLOMUTAZÁST IS NYERHET!

3 DB 300 000 FT
ÉRTÉKŰ POSTA UTAZÁSI
UTALVÁNY

12 DB
50 000 FT
ÉRTÉKŰ POSTA PALETTA
AJÁNDÉKUTALVÁNY



Ha 2016. november 1. és december 31. között vásárol a Postán újságot, megnyerheti a 300 000 Ft értékű Posta Palette Utazási Utalványt vagy Öné lehet a további értékes nyeremények egyike.

www.posta.hu/hirlapelofizetes


Magyar Posta



SZAVAZZON A CSALÁDBARÁT MÉDIÁÉRT-DÍJ KÖZÖNSÉGDÍJASÁRA ÉS NYERJEN CSALÁDI VACSORÁT!

www.mediaacsaladert.hu

ISMERJE MEG A JELÖLTEKET ÉS VÁLASZTÁSÁVAL
SZAVAZZON A CSALÁDBARÁT MÉDIÁRA!

A SZAVAZATOKAT 2016. DECEMBER 1-JÉTŐL 31-IG VÁRJUK.

Minden szavazó megkapja a 2017-es februári Képmás digitális változatát, egy szerencsés pedig megnyerheti a Három Királyfi Három Királynő Mozgalom családi vacsorameghívását is.

Támogatók

Média a
Csaláért
Alapítvány



PAGEO



EMBERI ERŐFORRÁS
TÁMOGATÁSKÉZELŐ

SZÖVEG –
SZABÓ EMESE

DECEMBERI JELÖLT



Jelölt neve: Petrás Lilla



Petrás Lilla jogászként végzett, ezen belül családjoggal és szociológiával foglalkozott behatóbban. Szabadúszó újságíróként már az egyetem mellett is dolgozott családmagazinoknak, ma pedig a *She.hu* vezető szerkesztője.

MIÉRT KELL A MAGYARÁZAT?

Senki nem furcsállja, ha valaki babával van otthon, de ha egy nő nagyobb gyerekkel marad a tűzhely mellett, már számíthat erre – ha pedig látszólag ok nélkül nem dolgozik, sütheti is le a szemét. Ezt élte át Petrás Lilla, aki élményéről „Háziasszonyként töltött évem megaláztatásai” címmel írt cikket. A *She.hu*-n megjelent írás a Családbarát Médiaért-díj decemberi jelöltje lett.

Lilla cikkében nem részletezte, miért maradt otthon, lévén a dolog nagyon személyes, de nekünk elmesélte: államvizsgái előtt állt, amikor haldokló édesanyját kellett fél évig ápolnia. A tragédia és a gyász után ki kellett várnia a következő félévet, hogy megszerhesse diplomáját. Ezzel munkaerőpiaci szempontból légtüres térbe került: a munkáltatók nem repesnek azért, ha egy állásinterjúval valaki bevallja, ugyan elkezdene dolgozni, de két-három hónap múlva államvizsgáznia menne. „Ezeket a magánéleti dolgokat az ember nem szívesen mondja el egy banki ügyintézőnek, viszont ha csak azt válaszolja a foglalkozására vonatkozó kérdésre, hogy háztartásbeli, akkor kitartott nőnek nézik” – mondja.

A szerző sokszor szembesült azzal, hogy a környezet nem tud mit kezdeni azzal, hogy valaki kisgyerek nélkül tevékenykedik háziasszonyként. Föl sem merül bennük, hogy ennek sok egyéb oka is lehet. Ennek kapcsán gondolkodott el azon, mennyire elítélné őt a társadalom akkor, ha olyan nő lenne, aki nem szeretne karriert építeni, és aki olyan szerencsés, hogy amúgy anyagi szempontból meg is tehetné, hogy otthon marad, és főállásban háztartást vezet.

Lilla kiemeli, hogy ez nemcsak az egyén szintjén káros, hanem rendszerszinten gondolkodva is. Ha ugyanis egy olyan nőt kényszerítünk a munkaerőpiacra, akinek nincs motivációja, és amúgy szüksége sincs pluszbevételre, ezzel olyan munkavállalók elől „foglalja a helyet”, akiknek nagyon is szükségkérdés lenne az adott állás megszerzése. Mindez talán azért van így, mert ma valahogy csak azt tartják normálisnak, ha valaki addig van otthon, amíg

a gyerek kicsi. Ha viszont már óvodás, az anyának vissza kell mennie dolgozni, mert különben másodrendű állampolgárként tekintenek rá. „Érdekes, hogy a magántanár, a szakács, a napközis pedagógus és az asszisztens mind elismert foglalkozás. De ha a saját gyerekeimet korrepetálom, a saját családomra főzök, a saját gyerekeimre vigyázok és a saját férjemnek segítek az ügyeket intézni, akkor a társadalom szemében az nem más, mint »nem csinál semmit, csak otthon van«”.

Lilla szerint a megoldás a társadalmi problémákra, így a család válságára is: a párbeszéd. Emiatt olvasóit is biztatja a véleményük megfogalmazására – akkor is, ha az ellentétes az övével. Emiatt türelemmel válaszolt a cikkére érkező ellenséges hangvételű véleményekre is. Csak azt a hamis állítást lehet ugyanis megcáfolni, ami elhangzik. És csak abból az igaz állításból lehet tanulni, ami szintén elhangzik. Ezért sem szabadna senkinek magában tartania a véleményét. ♦



A Családbarát Médiaért-díj határon túli decemberi jelöltje a Magyar Szó című felvidéki napilapban jelent meg. **Tómos Margareta** írásának címe: Megbecsültség és biztonság helyett

A CSALÁDBARÁT MÉDIÁÉRT-DÍJ 2016 FŐTÁMOGATÓJA A TELEKOM



EGYÜTT. VELED



VAN HOZZÁ KÖZÖD?

A szociálpszichológia alapvetése, miszerint az ember társas lény, közismert tény, amit a mindennapokban a saját bőrünkön tapasztalhatunk. Hiszen kivétel nélkül mindnyájan átéltük már, hogy mennyire fontos lelki szükségletünk az odatartozás, a megbecsülés, a szeretet megtapasztalása. Milyen következményekkel és felelősséggel jár mindez a mindennapokban?

◆ A motivációs rendszerek kutatásának és a hozzájuk kapcsolódó neurobiológiai vizsgálatoknak egyik meghatározó eredménye a *Thomas Insel* és *Russell Fernand* nevéhez fűződő „társas agy” fogalma, amely szerint a pozitív törődés, a szociális elismerés és a szeretet megélése rendkívül erős hajtóerőként működnek, hiányuk pedig apátiához, illetve a motivációs rendszerek kikapcsolásához vezet. A számunkra fontos emberekre szánt figyelem, a velük való törődés alapvető lelki szükségletünk, társas kapcsolataink pedig hozzájárulnak az egészségi állapotunkhoz és várható élettartamunkhoz is. A törődés tehát mindkét fél szempontjából egyaránt fontos, jótékony hatású, olykor azonban nehéz megtalálni az arany középutat, és felismerni, hogy meddig terjed a szeretetünk és a másik iránti figyelmünk kifejezése, és hol kezdődik a másik ember intim szférájába való betolakodás, a személyes határainak megsértése.

KÉRETLEN SEGÍTSÉG

Amikor a számunkra fontos emberek nehéz helyzetbe kerülnek, vagy úgy látjuk, hogy rossz irányba haladnak, gyakran ellenállhatatlan vágyat érzünk, hogy valamiképp a segítségükre siessünk, felnyissuk a szemüket, hogy észrevegyék, mekkora pácba kerültek, vagy megosszuk velük a hasonló élethelyzetekben gyűjtött tapasztalatainkat, esetleg néhány jó tanáccsal lássuk el őket. Ez a segítség azonban gyakran ellenállást szül a megmenteni kívánt félben, mivel azt éreztetjük, hogy okosabbak, ügyesebbek, rátermettebbek vagyunk, legalábbis ebben a konkrét helyzetben világosabban látjuk a megoldást, mint ők maguk, akik a helyzet átélői, elszenvedői vagy éppen nagyon is elégedettek az életük folyásával. Ez a felsőbbrendű hozzáállás csak igen ritkán vezet valódi eredményhez, hiszen ahhoz a másik félnek át kellene adnia az irányítást, ami nem szerencsés, hiszen a tehetetlenség és alkalmatlanság érzését erősítené benne. Máskor pedig éppen az ellenkezőjét érezzük el, mint amit szerettünk volna: ha ugyanis a másik az általunk kívülről ráerőltetett tanácsot nem érzi a sajátjának, akkor vagy figyelmen kívül hagyja azt, vagy úgy építi be az életébe, hogy kudarccal végződjön, ezáltal is a saját igazát támasztva alá.

Kép - Profimedia - Red Dot



Ennek ellenére fontos, hogy amennyiben úgy látjuk, a másik rászorul a segítségünkre, felajánljuk neki a támogatásunkat, olyan módon, hogy a kioktatásnak még a látszatát is elkerüljük, illetve anélkül, hogy az abszolút tudás birtokosának szerepében tetszelegnénk. Bizonyos esetekben jó, ha a segítségnyújtásunk nagyon is konkrét, így ha valaki éhes, nem szerencsés túlságosan messziről indítani, egyszerűen megkínáljuk ennivalóval. Bonyolultabb helyzetekben érdemes a másik szükségleteit és igényeit kérdésekkel feltérképezni, majd ezután ajánlani fel a segítségünket. Rendkívül lényeges mindkét esetben, hogy tudatosítsuk, az esetleges elutasítás nem rólunk szól, nem a mi személyünket utasítják vissza, egyszerűen csak ebben a helyzetben nem tartanak igényt a felajánlott segítségre. Olykor pedig szükség lehet arra is, hogy a másikat szembesítsük a helyzetével, a döntései következményével, vagy rámutassunk a leselkedő veszélyekre – de ilyenkor mindig érdemes tisztázni az indítékainkat, hogy véletlenül se a saját igazunk, nagyszerűségünk, felsőbbrendűségünk bizonyítása vagy a másikra gyakorolt kontroll megélése motiválja a cselekedetünket.

CSALÁDBAN MARAD

Talán a családban a legnehezebb az arany középutat megtalálni az aggodalom és a törődés, illetve a másik határainak tiszteletben tartása között. Gyakran előfordul, hogy az egyik családtag szeretné megosztani a nehézségeit valakivel, de a hallgató úgy érzi, valamiféle útmutatást és tanácsot is kell adnia, és ezzel rövidre zárja a panaszáradatot. Ez azonban nemhogy előre vinné a folyamatot, inkább megakasztja. A gyereknevelés során többnyire nagyon konkrétan kell lennünk, hiszen határokat kell szabni, és be is kell tartatni azokat, sőt, a gyerekek gyakran igénylik is az útmutatásunkat. Ugyanakkor a gyermek értelmi fejlődésével érdemes egyre inkább közösen keresni a megoldásokat kész recepteket helyett. Ez egyrészt építi az önbizalmát, másrészt hozzájárul az együttműködés megalapozásához, ha a gyermek is bevonódik azon szabályok, megoldások és javaslatok megalkotásába, amelyek mentén a mindennapjainkat szervezzük. Különösen a serdülők veszélyeztetettek azokban a családokban, ahol a határok összeolvadtak, és a családtagok toladó aggodalommal és törődéssel veszik körül egymást. A túlzott kontroll az autonómiára vágyó serdülő gyakran megkérdőjelezni sem képes, mivel lényegében a szülei törődését kellene elutasítania, ha függetlenedni szeretne.



MILYEN A JÓ TANÁCS?

Előfordulhat, hogy bennünket találnak meg különféle kérdésekkel. A munkám során számos gyermekkel és szülővel foglalkozom, ezért gyermekes ismerőseim a baráti találkozókon gyakran hozzám fordulnak tanácsért, támogatásért. Ezekben a helyzetekben (is) óvakodom attól, hogy a megmondó ember szerepét magamra öltsem – nem azért, mert nincs a tarsolyomban többféle megoldási javaslat, hanem mert egyrészt képtelen vagyok objektív maradni a számomra fontos emberek problémáival kapcsolatban, másrészt az általános tapasztalat azt mutatja, hogy a tanács akkor a legsikeresebb, ha a kidolgozásában, a megoldás keresésében a tanácskérő is részt vesz, nem készen kapja azt. Ugyanakkor szívesen megosztom egy-egy téma kapcsán a tudásomat, ismeretemet, például olyan fejlődéslektani alapelveket, amelyek segítséget, esetleg kapaszkodót jelenthetnek az ilyen helyzetekben. Lehetséges, hogy azért fordulnak hozzánk tanácsért, mert úgy gondolják, hogy nagyobb a tudásunk az adott területen, vagy mi magunk már átértünk a tanácskérőéhez hasonló történéseket. Nyugodtan megoszthatjuk ezeket a tapasztalatainkat a másik féllel, de óvakodjunk attól, hogy az egyedüli érvényes receptként tekintsünk a számunkra bevált módszerekre, technikákra. Olykor pedig többet segíthetünk azáltal, ha érdeklődő és elgondolkodtató kérdések segítségével feltérképezzük a kialakult helyzetet, mivel ezzel támogatjuk a másikat abban, hogy kicsit más szempontok alapján gondolkozzon el a tényekről, és olyan aspektusokat is észrevegyen, amikre talán nem is gondolt eddig.

**FONTOS, HOGY MINDEZT EMPÁTIÁVAL TEGYÜK,
ÉS AZ ÍTÉLKEZÉS HELYETT A MEGÉRTÉS
VEZESSEN BENNÜNKET!**

Egy-egy megoldhatatlannak tűnő helyzetben, amikor a tanácskérő úgy érzi, hogy semmilyen eszköze nincs a helyzet jobbá tételére, rendkívül nagy előrelépést jelenthet, ha segítünk neki felismerni azokat a pillanatokat, helyzeteket, amikor a probléma nem állt fenn, vagy sikerült jól kezelni a szituációt. Majd bátorítsuk arra, hogy építse be a mindennapjaiba ezeket a működő megoldási módokat! Mivel ezek a saját megoldásai, sokkal könnyebb alkalmaznia őket, mintha olyan kívülről előírt változtatásokat ajánlanánk neki, ami esetleg teljesen idegen tőle. *Egyszer egy anyuka azért kért tőlem segítséget, mert úgy érezte, a négyéves kislánya egyszerűen kezelhetetlen, nem fogad szót, hisztizik, nem játszik el egyedül, és nem hajlandó időben lefeküdni. A napirendjük többnyire úgy alakult, hogy az anya először igyekezett túllenni a teendőin, és utána szeretett volna időt tölteni a kislányával. Megkértem az anyukát, hogy figyelje azokat a napjaikat, amikor jól mennek a dolgok, és készítsen feljegyzéseket arról, hogy ilyenkor mit csinálnak másként. Ennek segítségével az anya felismerte, hogy sokkal gördülékenyebben zajlanak a napjaik, ha először 20–30 percnyi időt tölt a kislányával, csak utána kezd bele a napi teendői elvégzésébe. Amikor tudatosan megismételte és beépítette a hétköznapi életébe ezt az apró napirendi változtatást, azt vette észre, hogy a problémák kezdenek megszűnni, és sokkal jobban tudnak együttműködni a kislányával.* Hasznos, ha az ilyen beszélgetések során nemcsak kérdéseket szegezünk a másíknak, hanem egy-egy rövid mondatban átfogalmazzuk a hallottakat, ami segít tisztázni, hogy jól értettük-e a másik mondanivalóját és érzelmi üzenetét, illetve további információkhoz is hozzásegíthet bennünket. Ha tanácsot adunk valakinek, mindig kövessük nyomon, hogy merre halad a tanácskérő, hiszen ez segít tisztázni, hogy mennyire hasznosítható tanácsot adtunk, illetve szükség esetén lehetőségünk van menet közben módosítani is és támogatni a másikat. ♦

Kép - Profimedia - Red Dot



**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!

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 –
NÉMETH ZSÓFIA, SZŐNYI LÍDIA pszichológusok

SOROZAT –
EGY TÖRTÉNET, SOK KÉRDÉS

NÉZŐ VAGY, VAGY JÁTÉKOS?

Felgyorsult, idegtépázó világban élünk. Az információs technológia rohamléptekben fejlődik, és vele együtt virágzik a kütyübiznisz is. Mondhatni, mire kisétálunk a boltból a legújabb típusú mobiltelefonnal, lappal vagy táblagéppel, az máris elavultnak számít (korábban sokáig ezt csak az autóról mondhattuk el). A sikerességet egyre inkább ismertségben, egyediségben, valamint a lájkok, kattintások és megtekintések számában mérik. Amiről nem tud a Google, nincs fent a YouTube-on és nem elérhető a Facebookon, valamint nincs róla kép az Instagramon, az nem is létezik. Egyre több ember tölti a fél életét az interneten, a legfiatalabb generáció pedig előbb tanul meg kattintani, zoomolni, lájkolni, mint beszélni.

♦ A TÖRTÉNET

Mostani filmünk, az „Idegpálya” hősei is az ezredfordulós generáció tagjai, akik fénysebességgel szörfölnek a világhálón, ám ezúttal az internet sötét bugyaival is kénytelenek megismerkedni. Vee (*Emma Roberts*) végzős középiskolás, aki fotósként jobban szeret megfigyelni, elemezni és egy pillanatot elkapni. Nehéz lenne rá azt mondani, hogy vezéregyéniség. Szeretett bátyja elvesztése után ketten tengetik életüket édesanyjával, és egyáltalán nem veti fel őket a pénz. Vee még azt sem meri elmondani, hogy felvételt nyert egy híres művészeti iskolába az ország másik felébe, ráadásul még reménytelenül szerelmes is. Barátnője, *Sidney* teljesen Vee ellentéte. Nagyszájú, bevállalós, látszólag semmitől sem riad vissza, és szeret új dolgokat kipróbálni.

Sidney egy titkos internetes játék versenyzője, ahol minden felhasználó eldöntheti, hogy nézőként vagy játékosként vesz részt. A játékosoknak élő adásban a nézők által kitalált kihívásokat kell teljesíteniük. Ha sikerrel járnak, egyre több és több pénz üti a markukat, ha elbuknak, akkor elveszítik az addigi nyereményüket. Egyetlen szabály van: soha, semmilyen körülmények között nem fecseghetnek, főleg a rendőrségnek nem. Sidney addig cukkolja Vee-t, amíg a felpaprikázott lány végül benevez a játékba. Hamarosan egy kihívás hevében összesodorja az élet *lannel*, aki szintén résztvevő játékos, s mivel a nézők között tetszést aratnak, ezért együtt veszik a nyakukba New York City-t. Egymást követik a vadabbnál vadabb kihívások, és az ártatlannak tűnő játék hamarosan meredek fordulatot vesz: párosuk néhány óra leforgása alatt válik internetes hírességgé, majd nem sokkal ezt követően űzött vaddá. A közönség egyre telhetetlenebb és dühösebb, a háttérben megbúvó láthatatlan erő pedig egyre veszélyesebb irányba sodorja a dolgok menetét.



INTERNETRE HANGOLVA

A filmben számos probléma jelenik meg, amelyeket az internethasználat termelt ki magából. Az interneten szörfözgetés kiváló terep arra, hogy el lehessen menekülni a valóság elől. Az azonnali pozitív visszacsatolások miatt olyan az agynak a világháló, mint valami jutalmazó drog: a megerősítés azonnali és teljes, nincs várakozás és frusztráció.

A szakemberek akkor beszélnek problémás internethasználatról, ha

- az egyén feszültté válik, amikor nincs lehetősége online lenni,
- az internet túlzott mértékű használata károsan befolyásolja családi és baráti kapcsolatait,
- negatív hatással van a munkahelyi vagy iskolai teljesítményre,
- rendszeresen több időt tölt a világhálón, mint amit előre eltervezett.

Az interneten töltött időt pedig egyre nehezebb szabályozni, hiszen a mai fiatalok folyamatosan kapcsolatban vannak online és offline egyszerre, az internet pedig legalább olyan

jelentőségteljes és fontos kommunikációs csatornát jelent számukra, mint az élő kapcsolattartás. Ráadásul a kutatások kimutatták annak fontosságát, hogy az interneten a kamaszok maguk teremtik és alakítják a környezetet, amiben közléseket hoznak létre, nem pedig egy kialakult környezet függvényei az interakciók. Továbbá arra is fényt derítettek, hogy az interneten ugyanazokkal a témákkal foglalkoznak a fiatalok, mint offline életükben, de itt a kommunikációt gyakorta tovább színesíti, hogy nem látják, nem ismerik egymást, sok esetben még a másik nemét sem. Filmünk egyik hősről is kiderül később, hogy nem is az az igazi neve, amit az internetes világ megismert.

ARC NÉLKÜLI VALÓSÁG

A világhálón egy jól csengő nickname (becenév) mögött a nyugdíjas nagymamától kezdve az önbizalomhiányos, öngizolást kereső kamaszon át egészen a gengszterekig bárki rejtőzhet. Új, klassz identitást kreálhat magának az, aki nem elégedett az életével vagy önmagával. Az idegpályajátékban a monitor másik oldalán ücsörgő nézők néma tömeget alkotva élvezkednek, szörnyülködnek, izgulnak és nevetnek a látottakon, mintha csak valami filmsorozatot néznének, aminek nincs tétje, és úgy küldözgetik be az eszement kihívásokat, mintha csak a Facebookon kommentelnének.



Arctalan sokaságként elveszítik egyéniségüket, s legyen egy kívánság bármilyen szélsőséges is, minden körülmények között támogatják még a legvadabb ötleteket is. Teljességgel kudarcra van ítélve kijózanításuk, és lehetetlen hatni az érzelmeikre. Számos pszichológiai kutatás született már az online anonimitás következményeinek feltárására, amelyek főként a negatívumokra világítottak rá: az online társas terek csökkentik a felelősségérzetet, az önkontroll szintjét, ugyanakkor emelik az agresszió és gátlástalanság szintjét. Mégis, korántsem biztos, hogy a névtelen kommunikációnak valóban ennyire romboló hatásai lennének, sokkal valószínűbb, hogy az online közösség normáitól függ, hogy a pozitív vagy a negatív viselkedés válik-e erősebbé. Ugyanis a virtuális térben az egyéni jellemzők kevésbé nyilvánvalóak, így a személyes identitás helyett inkább a csoportidentitás határozza meg a cselekedeteinket. Fontos megjegyezni, hogy az online kommunikáció a nonverbális jelek kiiktatása miatt számos félreértésre adhat okot, növelve ezzel a konfliktusok és agresszív megnyilvánulások valószínűségét.

ONLINE ÉS OFFLINE

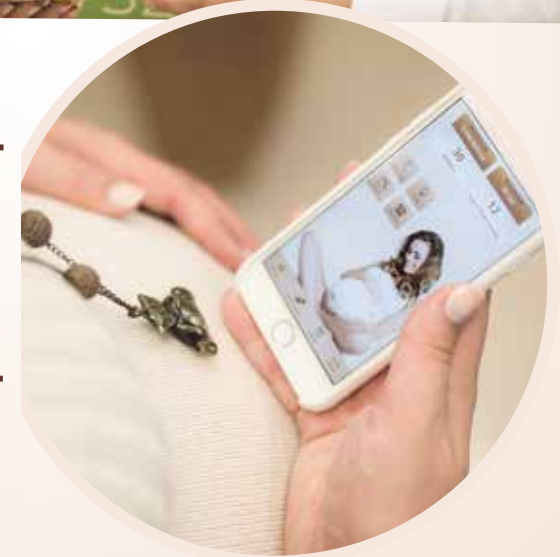
Kamaszkorban különösen beszippanthatja az embert ez az izgalmas világ, ahol a személyiségnek olyan részei kerülhetnek előtérbe, vagy olyan szerepekben próbálhatja ki magát, amiket a való világban talán nem is merne felfedni, kipróbálni. Az önkifejezés, a kreativitás átélése megerősítően hat az identitását kereső, szárnyait próbálgató tizenévesre. Patti és munkatársai azt találták, hogy a tinédzserek főleg prepubertás korban és a kamaszkor korai szakaszában hajlamosabbak különféle identitásokat kipróbálni, amire az internet kiváló terepet biztosít, a társas problémamegoldás és a megerősítések pedig ezt motiválják. Összehasonlítva a nemeket,

inkább a lányok kísérleteznek különféle identitásokkal az interneten, amit az is okozhat, hogy kamaszkorban csökken az önbizalmuk, mert sokkal elégedetlenebbek a testükkel, fizikai megjelenésükkel, mint a fiúk. A különböző szerepek kipróbálása nemcsak a szabadság ízét jelentheti, hanem túlzott mértékben eltávolíthat a valóságtól, mivel a virtuális térben sokkal szabadabban ki lehet bújni a szociális normák súlya alól és megtenni akár olyan dolgokat is, amelyeknek következményeivel a való életben egyáltalán nem vagy alig-alig számolunk. Nincs ezzel másként Vee sem, aki először bár dacosan vág neki ennek a kalandnak, mégis közben saját komfortzónáját tágitja, és személyiségének olyan oldalát próbálgatja, ami eddig talán önmaga előtt is rejtve maradt. Ezen felfedezések következtében azonban rengeteg olyan hajmeresztő dolgot tesz meg, amit a való életben, a társas nyomás és a vizslató tekintetek miatt, valamint az adrenalin-túlfűtöttség nélkül biztos, hogy nem merne véghezvinni. Ugyanúgy, ahogy Vee szorongása feloldódik a virtuális játéknak köszönhetően, vannak, akik a szociális gátlásosságuk kezelésére az interneten való ismerkedést tartják a megfelelő orvosságnak. Általában különböző fórumokon, chaten ismerkednek, mivel az online térben zajló kapcsolatteremtés során kevesebb szorongást élnek át. Ez a módszer azonban csak akkor jelent valódi megoldást, ha ezt az újonnan szerzett tapasztalatot ki tudják terjeszteni az élő, tényleges kapcsolódásokra is, máskülönben a virtuális világ, illetve az ott alakuló felszínes kapcsolatok csak még inkább eltávolítják őket a való élettől. Online személyiségünk és viselkedésünk rendkívül nagy hatással lehet az offline személyiségünk és viselkedésünk alakulására, már ha egyáltalán szét lehet választani a kettőt. Ugyanis könnyedén megtörténhet, hogy egy-egy virtuális küldetés a való életben zajlik le, vagy az online térben kötött ismertségek mély, tartalmas barátságokká, szerelmeikké, akár házasságokká alakulhatnak, természetesen offline. ♦

VEDD ÁT INGYENES PROMOBX VÁRANDÓSCSOMAGODAT AZ alma gyógyszertárak -BAN!



ÁTVEVŐKÓDODAT AZ ÉDES KISBABÁM MOBILALKALMAZÁSBÓL TÖLTHETED LE!



www.promobox.hu
varandoscsmag@promobox.hu



www.edeskisbabam.hu





SZÖVEG –
ACZÉL PETRA nyelvész, kommunikációkutató

SOROZAT –
KÖZVILÁGÍTÁS

4.0



Nem vagyok science fiction rajongó. Szerintem mi, nők nem szeretjük annyira a műfajt, mint a férfiak – talán mert éppen elég, hogy a jelen (z)űrzavarát megoldjuk. Persze ez csak afféle naiv bölcsesség, a világon semmi tudományos alapja nincs. Amolyan fiction a science-szel szemben.

- ◆ Mostanában azonban kénytelen vagyok belátni, hogy Európában, az orrunk – és kék háttér – előtt zajlik a csillagok háborúja, miközben alakul a szép, új világ. Időről időre jelennek meg hírek arról, hány munkakörrel lesz kevesebb rövidesen, és a számok minimum százezres nagyságrendűek, de inkább milliósak. Tíz éven belül hétmillió munkahely szűnik meg a világban, miközben ez a megszűnés kétmillió munkahelyet teremt. Marad ötmillió szabad, program nélküli ember. És a többi mind robot. A 4. ipari forradalom fogalma rövid idő alatt vált olyan fordulattá, mint az ötödik sebesség. Kapcsolnunk kéne?
Persze tudjuk, a technológiaiiparban egy ideje már minden forradalom. Senki nem adja alább annál, hogy a „semmitől minden” legyen – akár 3D nyomtatóról, akár egy telefonról, akár a dolgok internetéről van szó. A digitális forradalom már egyébként is tart egy ideje, ezért sokan vitatkoznak azon, hogy negyedik-e. Vagy hogy egyáltalán hogyan kéne hívni.
Mert valami tényleg történik. Látjuk a nagyáruházak önkiszolgáló kasszáinál, a recepció nélküli hotelekben, az e-ügyintézésben. És halljuk, hogy kevés az informatikus, hogy nagyon kevés, és mi nagyon szégyelljük magunkat, hogy nem vagyunk azok, csak amolyan idéttlen és időszerűtlen bölcsészek, akik az adatot még megrögzötten összekeverik a gondolattal. Pedig nem kellene. Közben aggódunk, hogy mi lesz így a nemgazdasági, nemtermészettudományi, neminformatikai szakra készülő gyerekeinkkel, hogy mi lesz így velük. És a világgal, ahová adatbányászok, komplex rendszermenedzserek, és infografikusok kellene majd. Lehet, hogy otthon jó modor helyett már interface designt kellene tanítani – gondolkodunk el önkritikusan. És bizony a válasz nem egyértelmű.
Az ipari forradalmakat a termelés technológiáinak megváltozása jelölte ki. A víz-gőz, az elektromosság, a digitális technológia. De akkor mi forradalmasul most, negyedikként? Talán az ember, aki most végre megtanulhatja, hogyan kell végleg összeolvadni a technikával. Ez a gőzzel még bajos lett volna. Most egészen bájosnak tűnik.
A viccet félretéve, a 4. ipari forradalom kapcsán elsősorban nem a megnövekedő kapacitásokról és a csökkenő munkakörökről lenne érdemes beszélni. Hanem magáról az emberről. Hogy ő talán mégsem lesz pont nulla. Mert lehet, hogy most érkezik el az új humanizmus kora. Amikor mindent, ami munka, gépek végeznek majd el, akkor újra rájöhethetünk arra, mi az, amire egyedül csak az ember képes. Az Ember.
Ebben – indulásként – az idej karácsony, újév, az Ünnep biztosan sokat segíthet. ◆



Ha kíváncsi, hogy mire használta fel Somodi Ferenc családi gyümölcsöse az elnyert támogatást, regisztráljon a www.mitortenetunk.hu oldalon.





SZÖVEG –
SZÁM KATI

SOROZAT –
NŐI SZAKASZ

ÉLETÜNK MOZIJA

Egy hétköznap este, amikor családunk tagjai egyöntetűen kiborítónak nyilvánították az átvészelt napot, és mindenki számára halaszthatónak tűnt a vacsora utáni tanulás, előadásírás és vasalás, támadt egy ötletem: vegyük elő a régi családi videókat!

◆ Férfiem dicsfényben úszó „na ugye” ábrázattal helyezkedik el a fotelben: végre beérett méltánytalanul alulértékelt, kitartó munkájának gyümölcse. Ő volt az, aki a kamerát tartotta az utókor számára, dacolva minden tisztavirág-életű napi tennivalóval. A felvételeken ugyanis visszatérő motívum, hogy a távolból türelmetlen, szemrehányó, segélykérő vagy elhaló kiáltás hallik (én), amire a válasz többnyire: „Most nem tudok menni” vagy „Én sem szórakozok!” (Eközben a képen tíz perce látható hároméves fiunk, amint hiányos öltözetben fekete karikákat fest egy már teljesen fekete papírra.)

Ezen az estén feltárul előttünk családunk története kiemelt csomópontokban elmesélve: szentesték, nyaralás, évszázados művészitorna-, néptánc- és zongoraelőadások, családi ebédek. Valamint unokatestvérem – összesen hat alkalommal rögzítve – piros kapucnis lepelben, fehér szakállal, vagyis Mikulás verzióban. Valahogy minden évben eredetinek tűnt az ötlet, hogy felvegyük, holott 15 év távlatából szemlélve egyértelmű, hogy gyerekeinken nem látható sem kitörő öröm, sem izgatott várakozás, amint a nem túl bizalomgerjesztő Vattaköppő Ajándékosztó színe elé járulnak, jólnevelten meghallgatva dicséretet és intelmet, majd gyorsan visszaülnek az ölembe vagy helyhiány miatt szorosan mellém. A jelenet meghittségének az sem használ, hogy Apa közben a kamera mögül szurkol. A ceremónia inkább díjátadóra hasonlít, a jutalmazottaknak illik mondani pár keresetlen szót is, de legalábbis egy Mikulás-verset. Persze nem minden esemény ilyen protokolláris, az ünnepi ebéd-kockákon például nincs hiány spontaneitásában. Nagymamák, nagypapák, nagynénik, nagybácsik érkeznek nagy csomagokkal, amelyekben egészen biztosan lapul egy migrénkeltő trombita vagy elektromos szintetizátor, egy-két vízipisztoly és azonnal kipróbálható festékspriccelő. A férfiak koccintgatnak, a nők szabadkoznak a késés miatt, senki sincs, aki a virágoknak vázát,

az érkezett süteményeknek tálcát keressen, a gyerekeket időben megpisiltesse vagy elvegye tőlük a festékspriccelőt, miután az összes nagyapa fehér ingén tesztelték. A vendégvadás feszültsége a kiskorúak őrzőgő ámokfutásában tör ki, apukám leül zongorázni, én pedig „Kihűl az ebéd!” felkiáltásokkal rohangálok épp csak megszáradt hajjal. (Lányom meg is jegyzi a kanapén: „Anya, te mindig ugyanabban a pólóban voltál? És miért vagy itt strandszoknyában?” „Miért, miért? Nyilván elcsúsztam a frissen kapott buborékfújó nyomain, magamra borítottam a meggylevest, és mivel a szekrény előtt a gyerekek kuckót építettek, ezt találtam a szárítón. Egyébként is épp nyár van, ahogy az az időközben felfújt úszógumikból és csónakokból is látható.”) Az ebéd balladai homályban marad – az operatőrnek is jár a gasztronómiai élvezet –, de a maradékok látványából is nyilvánvaló, hogy szakács- és cukrásztudásom hihetetlen evolúción ment keresztül az évek során. A torták behozatalakor vehetjük föl újra az események szálait, amelyet (nem szándékosan) többszólamú ének kísért. A második rész képi kompozíciójának állandó elemei: bóbiskoló vagy politizáló férfiak (alkalmanként egyszerre a kettő, apukám a szunyókáló apósomnak magyarázza az örmény–azeri konfliktust), gyerekszáj-sztorikat mesélő nagymamák, pusmogó sógornók és a játékhalomban elmerülő gyerekek. Férfjem kamerakezelése néhol kissé darabosan doku-realista (valójában kétszeresen is mozgókép), és emlékszem, minden alkalommal az utolsó pillanatban rohant el filmért, amikor én épp valami más sürgős ügyben számítottam volna rá. Mégis fölvevük a hatodik Mikulás-érkezést is, és most mélyreható következtetéseket vonhattunk le belőle, és hihetetlenül jól szórakoztunk rajta. Mióta minden percben készíthetünk videókat a telefonnal, valójában semmi ilyesmit nem őrzünk meg. Pedig egyszer az unokáinknak is lesz egy ilyen nehéz nap utáni estéjük, amikor szívesen megnéznének pár kockát a másból. ◆



SZÖVEG –
NAGY ISTVÁN

SOROZAT –
FÉRFI SZAKASZ



A NAGY FORGATÁS

Egy kép fészkelte be magát makacsul a fejembe. Egy kameráról, ami 24 órában forog, és szüntelenül veszi-veszi létezésünk minden rezdülését. Feketén-fehéren.

◆ Forog a rendezői változat, életünk dokumentumfilmje. Az utolsó rendezői utasítás elhangzása után pedig: „Ennyi volt, leállunk!” Beülünk a Rendezővel a VIP-páholyba, és végignézzük a vágatlan változatot. Egyszeri vetítés, csak most! Csak Önnek! Kihagyhatatlan pillanat! Színről színre! Egyszerű mechanikájú, jámbor elképzelés, tudom. Gyanítom, hogy a klinikai halálból visszatértek beszámolóiból szerkesztett írások „fertőztek meg”, amelyek a '90-es évek elején áramoltak be annak a könyvhullámnak a taraján, amit a kényszerűen hosszúra sikerült spirituális alutápláltságunk mint vákuum gerjesztett. Mindeközben azért születnek werkfilmek is: visszanezém telefonomon az évek során felgyülemlett musztereket. Véletlenszerűen egymás után sorakozó snittek, nagyrészt családi vonatkozásúak. Születésnapgyertyaelfújások (4 gyermek és 16 év távlatából legalább 48-nak kéne dokumentáltan felsorakozni, de csak nyolcat találok), óvodai ballagások, iskolai fellépések, hangszeres szereplések, junior kosármecsek, kirándulások, síelések – a nagyobbak első sikeres snowboardlesiklásai –, spontán életképek... Minek is folytassam, hiszen ezek a felvételek ott vannak mindnyájunk telefonjain, kameráink harddiszkjein, táblagépek vincseszterein, szalagokon, lemezeken, a felhőben. Banális, érdektelen, amatőr felvételek

gigantikus mennyisége. (És hol vannak még azok, amelyeket a gyorsan változó digitális technológia éppen aktuális eszközei már – kompatibilitás hiányában – képtelenek lejátszani!) De ami még lejátszható – sok év távlatából váratlanul visszanezve –, erősen hat rám: elcsodálkozom. A semmiségek, a talomba és bitekbe hányt jelenetek felértékelődnek. A képek elvarázsolnak. Személyes, privát életünk hétköznapiságai váratlanul egy irányba mutatnak, jelentőségteljessé, jelentéssé, üzenetté állnak össze. Lám, hát ez is megtörtént velünk! Zavarba ejt a semmiségek váratlan felértékelődése. Én, ott a kamera másik oldalán, mily parányi-nagy dolgoknak voltam szemtanúja! Gyermekünk sete-suta mozdulatai, elbűvölő mimikájuk, gyorsan változó, röpké korszakaik jellegzetes hanghordozásai, a botladozó nyelvecskék, ahogy versikéket citálnak, zsenge lényük rezdülései történetté állnak össze. Egy másik visszajáró gondolatom az, hogy valójában nem is magunknak, hanem nekik készítjük a werkfelvételeket. Nekik dokumentáljuk, mentjük át külső memóriákba a feledésbe merülő pillanatképeket. Hogy rácsodálkozhassanak majd egyszer: lám, az élet változó díszletei mögött milyen hiteles alakításaink voltak! A széttartó cselekmény szálai mégiscsak egy nagy történetté állnak össze. ◆

hirdetés

WWW.KATOLIKUSRADIO.HU
MAGYAR KATOLIKUS RÁDIÓ

ÖRÖMHÍR MINDENKINEK!

FIATALOKNAK
IDŐSEKNEK
CSALÁDOSOKNAK
EGYEDÜLÁLLÓKNAK

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



SZÖVEG –
TOLNAI NÓRA, fitness instruktor, életmód-tanácsadó, sportszakpszichológus

SOROZAT –
BEMELEGÍTÉS

A PILATES A JELENRE HANGOL

Korábban írtam már a Pilates testre gyakorolt jótékony hatásairól, szeretném most összegyűjteni a lelki vonatkozásokat is, mert jócskán akad belőlük. Természetesen nem lehet különválasztani a fizikai és lelki tényezőket, egymást erősítve idézik elő a pozitív változásokat. Ezek sokszor egyszerűbbek, mint hinnénk, hiszen már önmagában a testtartásunk javulása képes hatni a gondolatainkra, érzelmi állapotunkra. Egy féléves, egyetemistákkal végzett vizsgálat például igazolta, hogy a Pilates hatására fejlődik a testtudatunk, javul a közérzetünk, és csökken a negatív érzelmi állapot gyakorisága.

◆ LÉGZÉS

A légzés a legősibb meditációk alappillére. Már önmagában a ki- és belégzésre figyeléssel képesek vagyunk relaxált állapotba kerülni. A Pilatesben minden mozdulathoz tartozik egy-egy ki- és belégzés, így szinte áramolnak a mozdulataink. A légzésre koncentrálnva a mozgás is hatékonyabb és harmonikusabb, ez pedig visszahat az idegrendszerre.

KONCENTRÁLT MOZGÁS FESZÍTÉSEKKEL ÉS NYÚJTÁSOKKAL – ÖSSZPONTOSÍTÁS A JELENRE

A Pilates sajátossága az erőközpontból kiinduló mozgás, a teljes test feszítése és nyújtása, a core-izmok aktiválása. Ennek megvalósítása kontrollt, precizitást, koncentrációt igényel. Nem lehet kapkodni, elnagyolni, ímmel-ámmal művelni. Ott kell lenni a pillanatban, figyelni a végrehajtásra, a feszítésekre és nyújtásokra. Erre nemcsak az izmok reagálnak, hanem a pszichotónus is áthangolódik. Annyiszor előfordul, hogy nem éljük meg a jelent, mindig tervezünk vagy merengünk, előre- és visszatekintgetünk. Egy olyan jellegű mozgással, mint a Pilates, újra megtanulunk figyelni önmagunkra, a testi működéseinkre, az adott pillanatra. Néhány hónap rendszeres Pilates-gyakorlás után észre fogjuk venni, hogy a mindennapokban is nagyobb könnyedséggel éljük meg a pillanatot, elkezdünk hallgatni testünk jelzéseire, arra, hogy éppen hogyan érezzük magunkat.

EGYENESÍTSD A HÁTAD, NYÚJTÓZZ A GERINCEDDEL, SZINTE TÁVOLÍTSD EGYMÁSTÓL A CSIGOLYÁKAT! NÖVELD A VÁLL ÉS A FÜL KÖZÖTTI TÁVOLSÁGOT, ZÁRD A LAPOCKÁKAT!

Micsoda szimbolika rejlik e testtartásra vonatkozó instrukciók mögött! Amikor stresszesek vagyunk, felhúzzuk a vállunkat. Ha szorongunk, zárjuk a mellkast, vagyis előrehúzzuk a vállakat, és görbítjük a hátunkat. Amikor magabiztosak vagyunk, kihúzzuk magunkat. Amikor megnyugszunk, leengedjük a vállainkat, s nyitjuk a mellkast. A Pilates a testtartáson keresztül hat az érzelmi állapotainkra is. Sokszor hallottam már kliensektől, hogy pár hét után a Pilatesen kapott instrukciók jutottak eszükbe sorban állás közben vagy a buszra várva, vagy a munkahelyi stresszt kontrollálták légzéssel, vállaik leengedésével. És valóban működik: a jobb testtartás pozitívan hat a gondolatainkra, hangulatunkra is.

Kép - Profimedia - Red Dot



LASSÍTS! ÁLLJ MEG! LEGYEN SAJÁT IDŐD!

Utóbbi talán nem kizárólag a Pilates sajátja, de mindenképpen benne rejlik. A hétköznapi életben állandóan sietünk valahova, hajtunk valamit, rohanunk valamiért. Rendszeresen tapasztalom, hogy milyen értékesé válik a saját idő fogalma, amikor meg lehet állni, le lehet lassulni, és abban az egy órában tényleg csak a testi-lelki jóllétünk javításán lehet dolgozni. Ne sajnáljuk magunktól azt az egy órát, mert a feltöltődés és energizáltság sokszoros többletet ad további feladatokhoz. Az, hogy lassítunk vagy megállunk, szükséges ahhoz, hogy át tudjuk érezni, élni a jelent, és kiszakadhassunk a mókuserkéből.

ARRA FIGYELJ, AMIT CSINÁLSZ!

Elsőre nagyon bagatell kijelentésnek tűnhet, de gondoljunk csak bele, hányszor van ez valóban így? Általában két lépéssel magunk előtt járunk gondolatban, szervezzük a hétfégi programot, közben koordináljuk a munkafeladatokat, írjuk

a bevásárlólistát. A Pilates éppen összetettsége révén éri el, hogy fókuszálj arra, amit csinálsz. Figyelsz a légzésre, összehangolod a mozdulatokkal, feszíted és nyújtod a tested izmait, aktiválsz az erőközpontot. És csak azt veszed észre, hogy nem nézed az időt, nem futsz versenyt önmagaddal, és elrepül az egy óra. Kikapcsolódtál.

(SZ)ÉPÍTSD A MOZDULATAID!

Egy jó instruktor vezetésével végzett Pilates-edzés mindig az alapoktól precízen felépített, egymásra épülő mozgássort jelent, ami lehetőséget ad a továbbfejlődésre. A Pilatesben a mozdulatok folyamatos csiszolásával, a nehezített elemekkel a határ a csillagos ég. Mindig lehet jobban, szebben, magasabbra és precízebben. Ez a mindennapokban is inspirál, illetve arra sarkall, hogy alkossunk szépet, ne nagyoljunk el, és ne csak túlesni akarjunk dolgokon. Szépen és jól akarjuk csinálni, mert úgy esik jól. ◆



SZÖVEG –
SZÁM KATI

KÉP –
PÁCZAI TAMÁS

SOROZAT –
SIKK

Szakmai partner:
DESIGN®
TERMINNL

HUNCUT TÁRGYAK

- ◆ Huncut a név. Kettősséget rejt: *hungarian cut*, vagyis magyar szabás – huncut, azaz játékos, vidám, kicsit talán családfinta, de a jelző leginkább a *kreatív népies* megfelelője lehetne. A márka alkotói autentikus magyar néprajzi alapoktól indulva játékosan vezetik a hagyományt a modern, minőségi alapanyagból készített, praktikus használati tárgyakra. Ezek a Huncut termékek aztán akár egy müncheni vagy londoni otthonba is jól beilleszthetők. Kitalálók remélik, hogy idővel elsősorban a magyar emberek otthonainak válnak majd meghatározó részeivé. ◆





SZÖVEG –
SZÁM KATI

KÉP –
PÁCZAI TAMÁS

SOROZAT –
SIKK

NÉPMŰVÉSZET LEPOROLVA

Az erdő közepén, egy takaros házikóban tudnám elképzelni a Huncut „tanyát” – vagyis a bemutatótermet –, ahol két nő, *Berdefy Tünde* és *Lodge-Konthur Adrienne* tündérkedik. Valóban a várostól távol, Pesthidegkúton van a bemutatóterem, a Geli Lakberendezési Házban. És hogy mi is a tündérkedés lényege? Belemerülni a magyar mese- és motívumvilágba, és könnyedséget, mai eleganciát lehelni belé? Üzletasszonyként meghonosítani és működtetni egy vállalkozást, nem éppen a könnyű meggazdagodás útját járva? Régi kézműves mestereknek munkát, ősi szakmáknak jövőt adni, és közben vásárlóközönséget teremteni a népművészetnek? Vagy egyszerűen hittel, örömmel, kreativitással, sok munkával hivatássá emelni a kedvenc hobbijukat?

◆ Adrienne nyolcéves volt, Tünde tizenegy, amikor egy németországi cserkész táborban találkoztak, Tünde volt az örsvezető. Mindketten Erdélyből származnak, Adrienne még ott született, de Németországban nőtt fel, Tünde már Münchenben jött világra. „Együtt jártunk regős táborba, ezek még ma is élő hagyományként működnek, külföldi magyarok gyerekei ízlelgethetik ott a magyar népi kultúrát – meséli Adrienne. – Édesanyám tartotta az első harmincvahány tábort, mi is így fertőződünk meg a népzenevel, a népi képzőművészettel, a mesékkel. Én néptáncos voltam. Később közgazdász lettem, Tünde hobbiként mindig is kézműveskedett, aztán úgy hét évvel ezelőtt mindkettőnkben kezdett megfogalmazódni, hogy indíthatnánk egy vállalkozást...”

Tündének tetszett, hogy a bajorok milyen jól beépítik a népi kultúrájukat a hétköznapijaikba, és szerette volna hasonlóan átvinni a magyar népművészet hagyományait, motívumait a hétköznapiokba és ünnepeikbe. „Miért ne tudnánk mi is azt, amit az angolok a countryval, a franciák a provence-i stílussal, a bajorok az alpesivel?”, „Vagy a svédek a skandináv stílussal – veszi át a szót Adrienne. – Miért IKEA-szarvas legyen mindenkinek a terítőjén vagy a pólóján, amikor az erdélyi kultúrájának is vannak gyönyörű szarvas-motívumai?” A körülöttünk lévő abroszok, párnák, karácsonyi üveggömbök és gyertyatartók kellőképpen alátámasztják az elhangzott érveket, de pillanatok alatt előkerülnek pólók is.

Persze egy új ötlet, bármennyire is jó, nem jelenti azt, hogy termék is lesz belőle. Sőt, ha van egy szép és hasznos termék, az nem jár feltétlenül együtt a vevők megtalálásával. „Az első vevőink külföldön élő magyarok voltak vagy külföldiek, akik Magyarországon élnek, és nem Kínában festett kalocsai porcelánt vagy fröccsöntött, nyomtatott

mintás húsvéti tojást akartak hazavinni – folytatja Tünde. – Időbe telt, amíg a hazai vásárlóinkat is megtaláltuk.” Adrienne szerint ennek az is az oka, hogy aki itthoni magyarként „népieskedik”, netán magyar motívumokkal díszített ruhát hord, megszólják. „Azért szerencsére kezd kialakulni az az intellektuálisan, műveltségben és ízlésben igényes réteg, amely anyagilag is megengedheti magának, hogy ha nem is kizárólag egyedi kézműves tárgyak között él, de alkalmanként vásároljon egy-egy darabot. Ma a lakberendezéstől kezdve a divatig egyre népszerűbb az etno és a folk. Az ajándékozásban is az a trend, hogy nem sokat ajándékozunk, inkább egy-egy különlegesebb, értékeesebb, személyre szóló darabot.” Bár a bemutatóterem kínálata lenyűgöző, akár órákig is lehetne bogarászni itt, ráadásul minden tárgynak meséje is van, de nem a nagy lakberendezési márkák megszokott dömpingje fogadja a betérőt. Vannak itt ékszeres, konyharuhák, téli mellények és karácsonyi gömbök is. De nem nehéz törzsvendégeket verbuválni egy olyan üzletben, ahol mondjuk borospohárból csak kétfajta van, asztalból három, tálalóból meg esetleg csak egy? „Viszont tudják, hogy itt egyedi tárgyakat találnak, és kívánságra is készítenek a lakásba illő darabokat. Volt, aki például behozta a régi családi porcelánkészletet, hogy ahhoz készítsünk abroszt, vagy ugyanezt a motívumot szeretné az ágyneműre, csak más színben. Nálunk nem az a cél, hogy a vevő mindent megtaláljon, hanem az, hogy olyat találjon, amit máshol nem.”

Adrienne bevallja, hogy jelenleg még nem ebből a vállalkozásból élnek. „Van sok olyan nagyértékű termékünk, amiből az ember ötévente csak egyet vesz, de a kisebb darabokat más üzletkebe is el tudjuk helyezni. Ennek a nehézsége, hogy ez a kereskedelem bizományra épül, ami bizonytalan idő alatt megtérülő befektetés. Itt



viszont láthatják a teljes kínálatunkat, és egyéni kéréseket is tudunk teljesíteni.” Azért egyre igényesebbek vagyunk, már a karácsonyi ajándékokból is a kézműves és minőségi termékeket keressük. A Huncut a mai napig kis manufaktúrákkal dolgoztat, ez egyrészt kedvez a kísérletezésnek, másrészt koncepció is. „Inkább újabb színekkel és variációkkal próbálkozunk, minthogy ugyanazt nagy szériában legyártassuk. Minden alapanyagot magyar vagy közép-kelet európai területről szerzünk be, és ugyanitt gyártjuk. Tündének a bajor kézművesek a példaképei: „A hetvenes években kihálófélben volt a kultúrájuk, a népviseletüket a fiatalok körében egyenesen ciki volt hordani, ma viszont már majdnem mindenkinek van egy dirndlje vagy egy jankere, és művészetüknek a lakberendezésben is helye lett. Szeretnénk kicsit portalánítani a népi kultúrát, hogy vállalható, szerethető legyen, és magas minőséget képviseljen akár egy konyharuha is. A népművészeti tárgyat jól bele lehet komponálni egy modern, letisztult stílusú lakásba is, néha egy-egy

ilyen hangsúlyossá váló darab különleges harmóniát tud teremteni.” „Vannak hagyományőrök, akik nem nézik jó szemmel, ha egy kötény hímzését befotózzuk, és pólóra vagy bekecsre nyomtatjuk, vagy hogy a kalocsait mindössze kétféle színben hímezzük. Pedig a kalocsai nem volt eredetileg ilyen harsány, ahogy ma ismerjük, csak az 1920-as években lett az, amikor – az operettekben – színpadra kerültek a díszített ruhák.”

Miközben az asztalon lévő adventi mandulás-mogyorós-fahéjas sütikompozíciót kóstolgatjuk, amelyek Tünde családi receptjei alapján készültek, az is szóba kerül, hogy idén milyen karácsonyfát díszítenek beszélgetőtársaim. „A lányaim díszítik majd, tökéletesen megbízom az ízlésükben – mondja Tünde –, valószínűleg a fehér-arany és a rozé lesz a nagy sláger.” Adrienne válasza is kész: „Nálam mindig tradicionális szokott lenni, sok piros, arany, zöld... Most viszont új függönyeink vannak, türkiz és zöld, úgyhogy azt hiszem, ezüst, kék és zöld lesz.” ◆





HA KOPPAN A FEJ

Az agyrázkódásról

A kisgyerekes családok életében mindennaposak a kisebb-nagyobb balesetek. Az egyik leggyakoribb sérülés a fejsérülés, amellyel gyermektraumatológiára vagy gyermeksebészetre visszük gyermekünket. Tényleg azonnal a legsúlyosabbra kell gondolni, vagy ne foglalkozzunk azzal az apró kis duzzanattal? Sok esetben az orvosok és a szülők másképp gondolkodnak erről.

- ◆ Azt, hogy egy fejsérülésnek milyen azonnali vagy késői szövődményei lehetnek, sok tényező határozza meg, például: a gyermeket mekkora erőbehatás éri, van-e és hol társsérülése? Milyen gyorsan látták el? Volt-e neurológiai tünete? A gyermek fejsérülésének tényéről árulkodhatnak sebek, duzzanatok, benyomatok a koponyán, illetve szemtanú beszámolója. Ilyenkor természetes, hogy a szülő megijed, mégis szükséges higgadtan végiggondolni az eshetőségeket. Először biztosítanunk kell a környezetet, hogy megelőzzük a további sérüléseket. Ha a gyermek eszméletlen, hívjunk mentőt, fektessük óvatosan stabil oldalfekvésbe. Amennyiben végtagi vérzése van, sebtét kötéssel nyomjuk. Szerencsére legtöbbször ezek egyikére sincsen szükség, és gyermekünknek csak kicsi az esélye koponyán belüli sérülésre. Ezért se ijedjünk meg, hanem inkább a tényekre, tünetekre kezdjünk el figyelni! Ezek, illetve ezek időbeli alakulása alapján gyermekünk különböző rizikócsoportokba sorolható, ami azt mutatja meg, hogy mekkora az esélye az agy sérülésének. A mi megfigyelésünk, megítélésünk határozza meg az orvoshoz fordulást, az orvosi vizsgálatot, így végső soron a „betegség” kimenetelét. Amennyiben az alább felsorolt tünetek valamelyikét a baleset után közvetlenül vagy az elkövetkező 48 órán belül észleljük, szakrendelőben vagy az ügyeletes ambulancián jelentkezzünk! Amennyiben több mint két napja történt a sérülés, és fokozódó panaszai vannak a gyermeknek, mindenképpen lássa ideggyógyász!
- nagy erőbehatás a fejre,
- eszméletvesztés,
- tudatzavar (átmeneti vagy teljes),
- a gyermek alvásidején kívüli aluszékonyosság,
- kooperáció hiánya,
- duzzanat vagy seb; orr, fül vérzése, folyása
- vegetatív jel (hányinger, hányás, erős, fokozódó fejfájás, szédülés, látászavar)
- pupillatágasság különbsége a két szemem
- görcsroham
- egyéb testtájék sérülése, komoly vérzés



Az orvos különböző vizsgálatokat rendelhet el, választhatja a koponyaröntgen, koponya CT, MRI, neurológusi, idegsebészeti vizsgálatokat, javasolhatja vagy éppen elrendelheti gyermekünk felvételét a kórházba megfigyelés céljából, esetleg műtétjét. Vizsgálatokat ne követeljünk, mert károsak is lehetnek gyermekünkre nézve. Nem lehet eléggé hangsúlyozni, hogy a szülő az, aki gyermekét a legjobban ismeri, ezért mérvadó lehet a megfigyelése a korábban felsorolt tünetek hiánya esetén is. Észrevételeinket, például hogy „a gyermekem nem ilyen szokott lenni” vagy „olyan más lett, nem szokott így elaludni” – vegyük komolyan, és osszuk meg orvosunkkal!

A legfontosabb a baleset, illetve a sérülések megelőzése, amennyire tőlünk telik! Autóban mindig gyermekülésben, megfelelően bekötve utazzon, kerékpáron fejevédő sisakot és térdvédőt használjon! A megfelelő felszereléssel a sérülések nagy része megelőzhető! Ha baleset történik, állapotának megfelelően álljunk gyermekünkhöz, panaszait hallgassuk meg, tüneteit mérjük fel, sebeit kössük be, szükség esetén vigyük orvoshoz! ◆



Kétéves gyermekünk játékmotorral elesett, fejét beütötte, apró horzsolás van az állán, azonnal felsírt, nem hányt, és semmi más tünete nem volt, azóta is jól van. Ebben az esetben nem kell traumatológiára sietnünk, mossuk le az állát, fertőtlenítsük, kössük be, és éjszaka jobban figyeljük rá oda!



Három hónapos babánk a pelenkázóról leesett, fejét beütötte, azonnal felsírt, de nagy duzzanat van a fején. Ha egyéb kórosat nem is észlelünk, akkor is forduljunk orvoshoz!



Nagyfiunk kerékpárral elesett, hazajött, teste csupa horzsolás, egyre erősödő fejfájásra, nyaki fájdalomra, émelygésre, hányásra panaszkodik, rosszul érzi magát. Vigyük orvoshoz!



Nagylányunkat tornaórán fejbe dobták kosárlabdával, rövid ideig émelygett, szédült, rosszul érezte magát, majd lassan jobban lett. Mire hazaért, már csak a fejét fájlalta, panaszai fokozatosan enyhültek. Ilyenkor pár napig ágyban pihenjen, torna alól mentsék fel!



Gyermekünket valamivel fejbe dobták, duzzanata, pirossága, sebe nincsen, fejét fájlalja, de nem hányt, nem volt eszméletvesztése, azóta is jól van. Ilyenkor pihenjen pár napot!



Gyermekünk most kezdett el járni, de még ügyetlen, elesett, állát felszakította, rajta vérző, tátongó seb van, de semmi más kórosat nem észlelünk. Vigyük orvoshoz, már csak a sebellátás végett is!



Gyermekünk fára mászott, és két méter magasról leesett. Hazaérkezéskor jól volt, de később hasát és fejét fájlalni kezdte, horzsolást, illetve zúzódást is látunk rajta, panaszai is fokozódtak. Mindenképp vigyük orvoshoz!



Gyermekünket zebrán sétálva gépkocsi elsodorta, elesett, hasát vagy fejét megütötte, hazajött. Ha panaszai nincsenek is, mégis vigyük orvoshoz!



SZÖVEG –
BOGOS ZSUZSANNA

SOROZAT –
VÉGY EGY RÉGI RECEPTE!

ÍZES AJÁNDÉKOK

Csokicsodák az adventi kalendáriumból, ötletes böjti fogások, a család hagyományos karácsonyi ételei, süteményhalmok a két ünnep közötti időszakból, majd a szilveszteri lakoma... Jóízű emlékekkel búcsúzunk decemberben az évtől, és ezt az élményt ajándékba is adhatjuk – ha ellessük a régiek fortélyait.

◆ IHLETADÓ EMLÉKEZÉS

Ünnepi emlékeink olyan elevenen élnek bennünk, hogy elég valahol megéreznünk a fahéj vagy a narancs illatát, máris karácsonyi hangulatunk támad. Zárjuk hát üvegbe ezt az élményt! A narancsból likőr és lekvár, a fűszerekből tea- és páckekeverék, a dióból és mandulából pedig izgalmas sütemények, kekszek készülhetnek, nemcsak az ünnepi asztalra, hanem ajándékba is. A klasszikus ízeket ráadásul újjakkal is gazdagíthatjuk. Ha felütünk egy-egy századfordulós szakácskönyvet, olyan, már nevükben is izgalmas gasztrójajándékokra bukkanunk, mint a gyömbéres paradicsomlekvár, a vaníliás szilvadzsem, a kandírozott rózsaszírom, a csipkebogyósajt, a csokoládés ostya vagy éppen a rumos csók. Egészen különleges, egyedi ajándékot kapunk tehát, ha ebből az elfelejtett hagyományból merítünk. Mindezt pedig tovább tökéletesíthetjük a mai divat szerinti formával: egy szép üveggel, egy izléses szalaggal, egy ötletes címkével.

BEFŐZŐISKOLA

Kiindulópontnak *Kapitán Mária* 1936-os befőzési könyvét érdemes felütni, itt megismerkedhetünk az alapokkal. A tanárnőként dolgozó szerző négy oldalon keresztül vezet be minket az előkészületekbe. Alaposságát mutatja, hogy az egyes recepteknél kitér minden fortélyra: a sárgadinnyéből készült befőtt receptjét például azzal kezdi, milyen gyümölcsöt érdemes használnunk e célra. („A keményhúsú, teljesen kifejlődött, illatos”, de még meg nem puhultat.) Maga a recept nem bonyolult: felszeleteljük a meghámozott dinnyét, eltávolítjuk a magokat, cikkekre vágjuk „formásan”, majd – 1 kg gyümölcs esetén – leöntjük 1 kg cukorból és 1,2 liter vízből főtt sziruppal. Fűszernek vaníliát és citromlevet ajánl hozzá. Nem csak az ízesítésben ad jó ötleteket ez a szakácskönyv. Eltehetünk rumban is gyümölcsöt: öt kiló szilvához például négy deci kell. (A gyümölcsöt félbevágva és kimagozva öntsük fel az alkohollal, adjunk hozzá 1,5 kg cukrot. Főzni nem kell, csak kicsit rázogtatni, hogy feloldódjon a cukor.)

SOHA SINCSEKÉSZŐ ELKEZDENI!

Akkor sincs veszve minden, ha nyáron a tücsök ráérősségével élveztük a jelent. Kora legnépszerűbb receptgyűjteménye volt a *Képes budapesti szakácskönyv*, amelynek 29. kiadása 1909-ben jelent meg. Ebben olvashatunk például az aszalt meggyből készült kompótról, amelynek fűszere fehérbor, citrom- és narancshéj. Használhatunk déligyümölcsöket is: az 1906-os *Dunántúli szakácskönyv* nyomán készíthetünk ananászlekvárt. Több helyen említik továbbá a kandírozást, alma, körte, cseresznye, narancs, de mégogyoró és gesztenye is szerepel a receptek között. Segítségünkre lehet ezenkívül a modern technika: friss gyümölcs hiányában némely receptnél használhatunk fagyasztottat. Ilyen például a Nagyasszony című lap 1937-ben megjelent ötlete: „5 kg gyümölcshöz 1 liter bort és 3 kg cukrot veszünk. A bort és a cukrot sűrű szirupká főzzük, beleadjuk az áfonyát, és addig főzzük, amíg tányérra csepegtetve belőle kocsonyásodni kezd.” Bármilyen süteményhez, vadételhez, de akár csak vajjas kenyérré kenve is tökéletes.



MÉZ ÉS ÁNIZS

A *Nagyasszony* egy évvel később is remek téli receptekkel szolgált olvasóinak. „2 tojást egészben 10 dkg cukorral elkeverni, hozzá fél kávéskanál finomra törött ánizsmagot, egy jó evőkanál mézet, 6 és fél dkg lisztet, ugyanannyi őrölt diót vagyogyorót adni.” A hamisítatlanul karácsonyi hozzávalókból könnyű tésztát keverünk, majd kivajazott sütőlapra kanállal kis halmokat rakunk belőle, és megsütjük. (180 fokon kb. 15–20 percig tart, így az alja már roppanós, de a belseje még omlós marad.) Ha pedig unjuk az édességeket, készíthetünk savanyúságot ánizzsal: „Hámozott zellert kis kockára vágunk, sós vízben félíg puhára főzzük és leszűrjük. Szemes borsot, ánizst teszünk rá, ecettel leforrázzuk, s egy napig betakarva állni

hagyjuk.” A *Nagyasszony* megemlíti, hogy tehetünk rá mustárlisztet és cayenne borsot, ha csípősnek szeretnénk.

VÉGY EGY RÉGI RECEPTE!

Az ízelítőként idézett receptek jól példázták, hogy nincs szükség nagy konyhai mutatványokra, ha meg akarunk lepni valakit. Elég egy jó ötlet, ebben pedig régi szakácskönyveink az igazi szakértők. Legyen szó lekvárról, süteményről, savanyúságról, fűszerkeverékről vagy más gasztrójajándékról, évszázados receptjeink úgy tudnak újat mondani, hogy közben megvan bennük a hagyomány, különlegességeikben megtaláljuk az ismerős ízeket, emlékeket. ◆



Advent idején minden napra adunk egy ötletet, hogy igazán egyedi ajándékok kerülhessenek a fa alá. Kattintson az „Adventi gasztronaptár”-ra a kepmas.hu-n!

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

Kép - Profimedia - Red Dot



AZ ÜNNEPI MENÜ KIRÁLYNŐJE

Az adventi és karácsonyi asztal elképzelhetetlen édességek nélkül, decemberben kínálgatik is rengeteg alkalom arra, hogy felvonultassuk jól bevált kedvenceinket. Minden családban megvannak a megöröklött, kipróbált receptek, az ünnepi ebéd vagy vacsora tervezetések azonban szívesen kísérletezünk valami új, különleges, látványos desszerttel. Íme két finom és elegáns torta a Zsidai Group cukrászüzeméből.

SACHER (16 SZELETES)

- ♦ **Piskóta:**
- 8 tojás • 13 dkg liszt • 13 dkg kristálycukor
 - 13 dkg porcukor • 13 dkg vaj • 13 dkg 50 százalékos csokoládé
-
- Töltelék:**
- 55 dkg baracklekvár • 1 dkg zselatin • fél dl rum
 - 1 citromhéj • 1 narancshéj
 - 15 dkg 50 százalékos csoki a torta bevonásához

Elkészítés:

A tojásokat kettéválasztjuk. A tojássárgáját habosítjuk a porcukorral. Beleöntjük az olvasztott vajat és csokoládét, majd felverjük a tojásfehérjét a kristálycukorral. A kettőt egymásután lassan hozzákeverjük a lisztet. A piskótátésztát 24 cm-es átmérőjű tortaformába tesszük, és 170 fokos előmelegített sütőben 45 percig sütjük. Kihűlés után három részre vágjuk. A lekvárból egy keveset félreteszünk, a többit felforraljuk, majd hozzáöntjük a felolvasztott zselatint, a rumot és a reszelt citrom- és narancshéjat. Ezt a krémet a piskóták közé töltjük. A tetejét vékonyan bekenjük a maradék lekvárral, majd dermedés után a felolvasztott csokoládéval áthúzzuk.

SÓS KARAMELLTORTA (16 SZELETES)

Gluténmentes piskóta:

- 12 dkg porcukor • 12 dkg mandulaliszt • 13 dkg tojásfehérje
- 4 dkg kristálycukor • 1,5 dkg kakaópor

Karamell mousse:

- 4 dkg cukor • 3 dkg glükózsirup • 5 dkg tejszín • 5 dkg vaj
- 1 tojássárgája • 2 dkg cukor • egy kevés víz • 6 dkg porzselatin
- 10 dkg tejszínhab

Csokoládé mousse:

- 3 tojássárgája • 10 dkg étcsokoládé • 5 dkg kristálycukor
- 20 dkg tejszínhab • 1 dkg porzselatin

Sóskaramell-betét:

- 15 dkg cukor • 7,5 dkg glükóz • 21 dkg tejszín
- 12 dkg sós mogyoró apróra vágva • 5 dkg vaj

Karamell bevonó:

- 22 dkg cukor • egy kevés víz • 18 dkg tejszín • 2 dkg keményítő
- 1 dkg zselatin

Elkészítés:

Piskóta:

A tojásfehérjét felverjük a kristálycukorral. A liszt, a porcukor és a kakaópor keverékét lassan, óvatosan hozzáadjuk. Két 24 cm-es átmérőjű kerek tortaformába szétosztjuk. 175 fokos előmelegített sütőben 10 percig sütjük.

Karamell mousse:

A cukrot, a glükózt karamellizáljuk, majd hozzáadjuk a tejszínt és a vajat. Megvárjuk, amíg kihűl. A tojássárgáját habosítjuk. Cukorból és kevés vízből cukorszirupot főzünk. A szirupot hozzáöntjük a felvert tojássárgájához, és kihűlésig habosítjuk. A zselatint kevés vízbe áztatjuk. A tejszínt habbá verjük. A karamellizált cukrot összekeverjük a tojássárgájával, majd a tejszínhabbal, és belcsurgatjuk a zselatint.

Csokoládé mousse:

A tojássárgáját és a cukrot vízgőz fölött melegítjük. Amint elolvad a cukor, habosítjuk. Hozzáöntjük a felolvasztott csokoládét, a felvert tejszínhabot és a felolvasztott zselatint.

Karamellbetét:

A cukorból és a glükózból karamellt készítünk. Hozzáöntjük a tejszínt és a vajat, utóljára pedig az apróra vágott sós mogyorót. Ha ez elkészül, akkor az egyik piskótalapra kenjük. Betesszük a hűtőbe, hogy megdermedjen.

Karamellbevonó:

A cukrot és a vizet karamellizáljuk, majd hozzáadjuk a tejszínt, keményítőt és a felolvasztott zselatint.

Összeállítás:

1. A 24 cm-es formába alulra tesszük a sima piskótalapunkat.
2. Rátöltjük a karamell mousse-t.
3. Belehelyezzük a lehűlt második piskótalapot, amelyre a karamellbetétet kentük.
4. Majd rátöltjük a csokoládé mousse-t.
5. Az egész tortát a fagyasztóba tesszük és megdermesztjük.
6. Végezetül a karamellbevonóval leöntjük, áthúzzuk. ♦



MIÉRT FONTOS, HOGY A GYEREKET BEVONJUK A HÁZIMUNKÁBA?



Régen magától értetődött, hogy egy lány megtanulta édesanyja, nagymamája mellett a főzés, a háztartás vezetésének csínját-bínját, vagy egy fiú az édesapjától, a nagypapától elleshette, hogyan kell fát hasogatni, ásni, biciklit vagy autót szerelni. A mai gyerekek egyre kevesebbet tudnak a házimunkákról, pedig ezek a feladatok az életre készítik fel őket.



Krausz Anna óvónő szerint nehéz úgy beletanulnia a gyerekeknek a háztartás vezetésébe, hogy mindez sok helyen már nem az anyuka feladata, hanem a takarító- vagy házvezetőné, akivel a gyerekek nem is nagyon találkoznak; és egyre többen élnek egyszülős családban, ahol hiányzik a követendő minták egy része. A lelkes óvónők nekik is megpróbálják megmutatni a süteménysütésen, az ebéd utáni pakoláson, takarításokon keresztül, hogy mi is az a házimunka. Ezek a feladatok az önállóvá válásban is fontosak, és a családi életre is hatással vannak. Jó azt megélnie a gyermeknek, hogy együtt csinálnak mindent, és boldogok, ha a szülők bevonják őket az életükbe ilyen módon is. A házimunka során együtt eltöltött idő fontosságára hívta fel a figyelmet Kresznerits Szilvia pszichológus is. A közös takarítás például jóval több, mint a helyes porszívózás vagy mosogatás elsajátítása; általa a gyermek ízelítőt kaphat a szerepekből, s új szemszögből látja a szülei életét.

Amennyiben kimarad a házimunka a gyerekek életéből, a hiány majd felnőttkorukban jelentkezik, és nem csak úgy, hogy egy levest sem tudnak megfőzni maguknak, vagy nem tudnak egy polcot felszerelni. Később bosszulja meg magát az is, ha egy gyereket túlzottan óvnak valamitől, ami pedig teljesen normális része az életnek. A házimunkába bevonás előnyei között említhetjük még – az óvónő szerint – az önállóságra nevelést. Ez, túl azon, hogy növeli a csemete magabiztosságát, a szülőt is megnyugtatja afelől, hogy gyermeke mindent megtanult, ami ahhoz kell, hogy önálló, talpraesett felnőtt váljék belőle.

A házimunkával kapcsolatosan fontos kérdés, hogy mikor és hogyan kezdjük el bevonni a gyerekeket. A védőnő, Horváth Katalin szerint érdemes már akkor elkezdni, amikor a házimunka még játék. Két-hároméves korú gyerekekkel pakoljuk össze együtt este a széthagyott babákat és építőkockákat! Később a takarításba, porszívózásba, mosogatásba és az edények helyretételébe is bevonhatjuk a gyereket. A papás-mamás játékok által is megtapasztalhatják a kicsik anyja és apa feladatait, ebből mi magunk is sok visszajelzést kaphatunk az általuk megértett szerepekkel kapcsolatban. A házimunka fontos eleme a tartalmas együtt töltött időnek, ami a család minden tagjának sok előnyt tartogat. ♦

A cikk a Magyar Katolikus Rádió szeptember 20-i Életre-Való című műsora alapján készült. A műsor szerkesztője: Varga Edit.



Ajándékozzon Babakötvényt Karácsonyra!
Lepje meg gyermekét egy életre szóló ajánddal!

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

Kapható a Magyar Államkincstár fiókjaiban.



BABAKÖTVÉNY

• TÖBB MINT ÜZLET •

www.allampapir.hu

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



SZÖVEG –
BOGNÁR MÁRIA

SOROZAT –
ZÖLD MOZAIK

ZÖLD MOZAIK

1 ZÖLDÜLŐ ÓRIÁSCÉGEK
A távközlési technológiai óriáscégek is élen járnak abban, hogy energiaszükségletüket megújuló forrásokból szerezzék be. Az élvonalas e téren a *Microsoft*, amely már 2014 óta kizárólag zöldárammal üzemel. Ezt úgy éri el, hogy egyrészt a piacról zöldáramot szerez be, de maga is állít elő zöldenergiát. Ezenkívül egy megújuló energiaprojektet is finanszíroz. Óriási adatközpontjait fele részben már a saját maga által előállított zöldárammal táplálja. A Szilikon-völgyben levő központjának tetejére napelemeket szerelt. Őt követi az *Apple*, amely a megújuló energia alkalmazásában már 33 százaléknál tart, de 23 országban már elérte a 100 százalékot e téren. Nemrégiben Kínában helyezett egy 40 MW-os naperőművet üzembe, ez több, mint amennyit a cég helyi üzemei és boltjai igényelnek. Kaliforniában szélerőműparkok, Észak-Karolinában biogáztelepek, Oregonban pedig mini víz-erőmű szolgáltatja az Apple üzemei számára a zöldenergiát. A *Google* azzal tűnik ki, hogy a világon a legtöbb zöldenergiát vásárolja, mégpedig akkora mennyiséget, ami egymillió autó üzemeltetéséhez szükséges. Jelenleg az energiafelhasználásban 35 százalékos aránynál tartanak, de a kitűzött cél a 100 százalék. A *Google* azonban nemcsak vásárolja a zöldenergiát, hanem sokmillió dolláros befektetéseivel világszerte elő is mozdítja azok termelését. Ilyen például a kenyai szélerőműpark is, amely az ország eddigi legnagyobb magánberuházása. A *Facebook* 2012-ben zöldenergia-felhasználásban még 25 százaléknál tartott, de látványosan halad a kizárólagosság, azaz a 100 százalék felé. A cég most épülő, ötödik adatközpontja már teljesen megújuló energián alapszik, amit egy 200 MW-os szélerőműpark biztosít.

2 VILLANYREPÜLŐ
Magyarországon készült a világ első teljesen elektromos meghajtású repülőgépe, az *eFusion* névre keresztelt légi járgány. Létrejött a multinacionális *Siemens Zrt.* és magyar partnere, a kecskeméti *Magnus Aircraft Zrt.* együttműködésének köszönhető. A kétülékes gép jelenleg fél órát képes a levegőben maradni, amihez az energiát kilenc darab tíz kilogrammos akkumulátor biztosítja. Cseréjükhez mindössze három perc szükséges. A repülőgép mindössze 410 kilogramm súlyú, a kategóriájába tartozó hagyományos

gépek 700 kilogrammjával szemben. A könnyű súly a szén-szál kompozit karosszériának köszönhető, ez a kecskeméti cég öt év alatt végzett fejlesztő munkájának eredménye. Ez az anyag nemcsak rendkívül erős, de könnyű is. A környezetbarát repülőgép semmilyen káros anyagot nem bocsát ki, hangja alig hallható. A Siemens elektromos repülési részlegének vezetője szerint az elektromos meghajtás a jövő, és 2030-ban már 60–100 főt szállítani képes hibrid hajtású gépek létezhetnek. Az *eFusion* 2018-ban kerülhet piaci forgalomba mint kétülékes oktatógép.



Kép - MTI fotó/Újvári Sándor

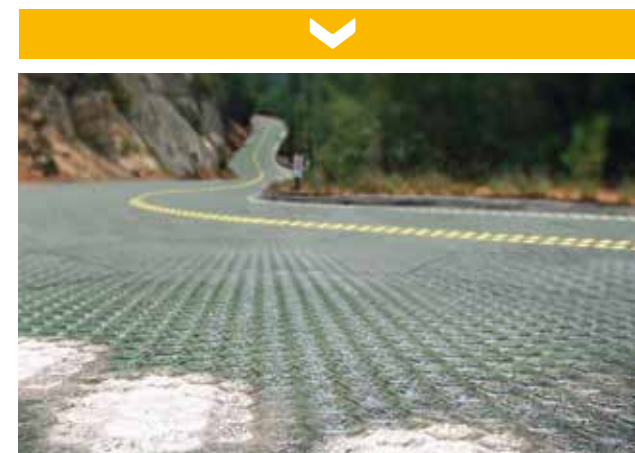
3 VEGYÜNK PÉLDÁT A NÖVÉNYEKRŐL!
A növények fotoszintézise két tényezőn nyugszik: a levegőben található szén-dioxidon és a napsugárzásban. Mindkettő gyakorlatilag korlátlan mennyiségben áll rendelkezésre. Mi lenne, ha üzemanyag előállítására is felhasználnánk ezeket? Ebből indult ki a Szegedi Tudományegyetem kutatócsapata *Janáky Csaba* adjunktus vezetésével. Munkájuk nemcsak tüzelőanyag előállítására irányul, hanem bármilyen hasznosítható anyagra. Kísérleteik közül azt is hasznosnak tekintik, amelyek zsákutcának bizonyul, mivel ezekkel egyes kutatási irányok kizárhatók. Nem elsősorban a levegőre koncentrálnak, mivel ott a CO₂ csak nagyon kis, mindössze

0,3 százalékos koncentrációban fordul elő (miközben a növények ezzel is nagyon jól megvannak), hanem az ipari mennyiségben termelődő szén-dioxidra, ami például egy-egy erőműben vagy ipari üzemből keletkezik.

Ha munkájukat siker koronázza, nemcsak ebből az üvegházhatást okozó gázból kerül kevesebb a levegőbe, de még hasznos, eladható terméket is kapunk. Tevékenységükre külföldön is felfigyeltek, amit az bizonyít, hogy az Európai Kutatási Tanács pályázatán 1,5 millió eurós (~460 millió forintos) támogatást nyertek el, öt évre szólóan.

A téma nem teljesen új, néhány éve a Nobel-díjas *Oláh György* professzor vetette fel – Magyarországon is – ezt a lehetőséget. Ő például CO₂-ből metánnak, mint fűtő- és üzemanyagnak az előállítását szorgalmazta.

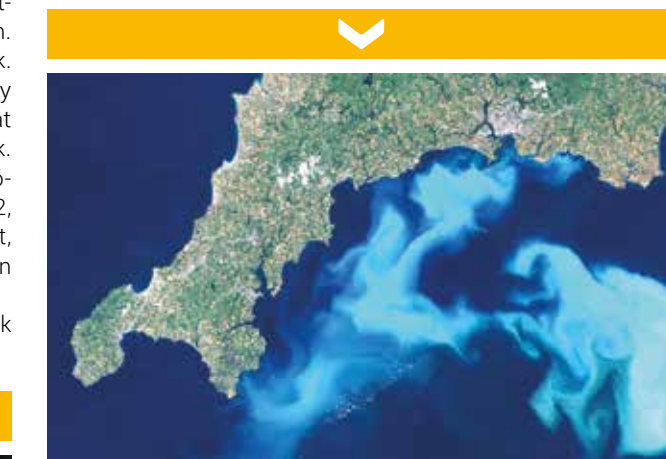
4 NAPELEM AZ ÚTTESTBEN
Napelemeknek az úttestbe építése különböző céltal már egy idő óta szerepel egyes elképzelésekben. A megvalósulást eddig azonban különféle kifogások hátráltatták. Az egyik fő ellenérv a drágaságuk és (ehhez képest) csekély hatékonyságuk volt, de találták már az efféle megoldásokat túlságosan bonyolultnak és nem is eléggé környezetkímélőnek. Az USA-beli Idaho állam Sandpoint településén most megvalósult egy napelemes úttestszakasz. A város főterest lerakott 12, hatszögletű napelem egy szökőkutat és egy mosdót működtet, éjszaka pedig fényjátékot sugároz. A panelek működését külön webkamera vigyázza. Európában Hollandiában és Franciaországban folynak kísérletek ezzel a technológiával.



Kép - Profimedia - Red Dot



5 TEJFEHÉR TENGER
Új-Zéland keleti partjaihoz közel különleges jelenséget észleltek: az óceán felszíne egy időre tejfehérré vált. Mint azt kutatók kiderítették, a jelenség oka a *Coccolithophore* nevű fitoplankton tömeges virágzása, ami kedvező vízviszonyok mellett, viszonylag magas hőmérsékleten következik be. Ezek a kedvező környezeti feltételek a klímaváltozásnak köszönhetően a térségben egyre gyakrabban megvalósulnak, és fokozatosan dél felé terjednek. Ez a jelenség 120 éve, a legutóbbi nagy meleg periódus idején volt hasonló mértékű, amikor az óceán vize a mainál 1–2 °C-kal melegebb volt. A wellingtoni Victoria Egyetem kutatói szerint az alga nagy mennyiségű üledéket – kokkoltot – termel, ami lesüllyedve fehér iszappal borítja a tengerfenéket. A jelenség a világ más tájain is megfigyelhető. Egyelőre még nem világos, hogy a jelenségnek van-e káros hatása az óceán élővilágára.



Kép - Wikimedia Commons

6 TALAJTISZTÍTÁS NÖVÉNYEKSEL
Egy jelentéktelennek tűnő növény különös képességére figyeltek fel német kutatók: az *Arabidopsis halleri* lúdfűfaj nagymértékben képes felvenni a talaj nehézfém-tartalmát. Különböző, jelentősen eltérő ólom-, kadmium-, cink- és réztartalmú talajokon is megélt a növény, miközben például a leveleiben felhalmozódott cink mennyisége az 54 százalékot, a kadmiumé pedig a 43 százalékot is elérte, mégpedig száraz súlyra vonatkoztatva. Feltételezések szerint a növény így védekezik a növényevők ellen. A jelenségből két dolog is következhet: egyrészt a nehézfémekkel szennyezett talajokba ültetve azokat megtisztíthatja, másrészt az általuk felvett, amúgy értékes nehézfémek kinyerhetők belőlük, ami egyfajta „növényi bányászatot” jelent. ♦



FLAMENCO – TÖBB MINT ÉLETÉRZÉS

Az andalúz gyökerekből kinőtt zenei és táncműfaj, a *flamenco* 2010-ben bekerült az UNESCO kulturális örökségébe. A tüzes, legtöbbször fájdalmakat megéneklő dalművészet ma virágkorát éli, a világon egyre nő a flamenco klubok és táncműhelyek száma, Japánban például 650 ilyen iskola működik, amely a Spanyolországban található akadémiák létszámán bőven túltesz. A magyarok körében is népszerű, életérzésében a miénkkel rokonságot mutató flamenco világhírű énekesnője, *Estrella Morente* december 9-én koncertezik Budapesten, a Müpában. Lapunknak adott interjújából többek között arra is választ kaphattunk, ő milyen értékeket fedezett fel Magyarországon.

- ◆ Nem valószínű, hogy *Ketama*, *Lola Flores*, *Niña de los Peines* vagy *Camarón de la Isla* neve a magyarok számára ismerősen cseng, ám *Paco de Lucía* vagy *Carlos Saura* művészete bizonyára sokak fejében fonódik össze a flamencóval, hiszen a gitárvirtuóz számos alkalommal adott nagyszerű koncertet Budapesten, Saura 1995-ben készített „Flamenco” című táncetűdjé pedig hazánkban is nagy népszerűségnek örvendett, s nem kizárólag a hispanisták körében. Estrella Morente három hatalmas spanyol művész csodálatát is élvezhette: Paco de Lucía „a legtisztább hang” címmel illette, *Pedro Almodóvar* a „Volver” című filmjének betétdalát bízta rá, *Fernando Trueba*, Oscar-díjas filmrendező pedig ma is műzsájként tartja számon. Ez alkalommal énekszóban hozza el Budapestre a spanyolok tüzes műfaját, amely a zord téli napokon igazi feltöltődésnek ígérkezik. Bár a flamencót szinte kivétel nélkül a spanyolokkal azonosítják az emberek, a szó hallatán pedig a vörös és fekete ruhákban lejtő, csettintgető, fájdalmas szerelmi történeteket megéneklő ibérek jutnak eszünkbe, a valóság ennél jóval színesebb képet fest. A magyarok által annyira kedvelt, „három a magyar igazság” szlogent a spanyolok is magukévá tehetnék a flamenco vonatkozásában, ugyanis a műfaj sajátosságait kutatva szinte kivétel nélkül e hármasságba ütközünk. Az Andalúziából világhódító útjára indult műfaj a tánc, az ének és a gitármuzsika egységére épül, harmóniájukból születhet meg a fájdalmakat, a szenvedélyt és örömet kifejező műalkotás, amely az előadók által „duende”-nek nevezett csúcspont létrejöttével adja meg azt a katartikus élményt, amely a görög drámák sűrített formájaként is értelmezhető. *Federico García Lorca*, a „Cigányrománcok” szerzője – aki maga is a flamenco rajongója, alkotója és közvetítője volt –, a spanyol operaszerzővel, *Manuel de Fallával* még flamenco dalversenyt is rendezett az Alhambrában. *Goethe* szavaival úgy írta le ezt az állapotot, mint egy olyan varázserőt, amit mindenki érez, ám egy filozófus sem képes megmagyarázni. Maga a „flamenco” szó eredét illetően számos teória létezik, ezek közül az arab *felagmengu* (menekülő vagy föld nélküli paraszt) kifejezésből való származtatás talán a legelfogadottabb, ami a műfajt Andalúziában meghonosító romák vándorló életmódjára utal.



Mások szerint a flamenco előadóinak sziluettje, hosszú lábai leginkább a flamingókra hasonlítottak, és innen kapta a nevét a művészeti ág, de az a felfogás is közkedvelt, ami az ének jellegzetes szenvedélyességével, égető (*flameante*) mivoltával hozza összefüggésbe az elnevezést. A hangszeres kíséretre is éppígy igaz a hármasság, amelynek alapja a gitármuzsika, amely ciprusfából készült, cédrusfa nyakú és fenyőfa hátlapú flamenco hangszeren szólal meg. Ezt egy dobként funkcionáló doboz ütögetésével támogatják (cajón), illetve az előadók is hozzájárulnak a hanghatáshoz kasztanyettájuk és ujjaik csattintgatásával, cipőik kopogásával.

”

EGY NAP, AMIKOR A KÖZÖNSÉG VALÓBAN MEGÉRTI, HOGY AZ EMBEREK ÉLETÉBEN UGVANOLYAN FONTOS A MŰVÉSZ, MINT AZ ORVOS, AZ UTCASEPRŐ, AZ ÜGVEVÉD VAGY A VÍZVEZETÉK-SZERELŐ, ÉS HOGY A MŰVÉSZETBEN REJLIK A TÖRTÉNELEM LÉNVEGE, AHOGY GRANADA TÖRTÉNETE AZ ALHAMBRÁBAN, EGYIPTOMÉ A PIRAMISOKBAN, GUERNICA TELEPÜLÉSÉ PIGASSO KÉPÉBEN – ÉS HA UGVANEZEN A NAPON A MŰVÉSZ IS MEGÉRTI, HOGY TEHETSÉGE NEM EMELI ÓT SENKI FÖLÉBE, AKKOR AZ EMBERISÉG KÉPES LESZ A MŰVÉSZETBŐL TÁPLÁLKOZNI, A MŰVÉSZET PEDIG AZ EMBEREKBŐL.

Annak ellenére, hogy ma már tudományos kísérletek keretében próbálják a flamenco zenéjét algoritmusokkal leírni, matematikailag értelmezni és reprodukálni, a flamenco vonzerejét még mindig szenvedélyessége, intuitív és improvizatív jellege adja, ami miatt minden egyes előadás utánozhatatlan. A XVIII. század közepén több kultúra is keveredett Dél-Spanyolországban, ahol a mór vonásokkal is keveredett andalúz, a cigány és a Karib-tengerről érkező afrikai hagyományok találkozásából születtek meg az első flamenco dalok és táncok. A műfaj korai képviselői az utcákon, kávéházakban és színházakban adták tovább egymásnak tudásukat. Az andalúzok az eleganciáját és frissességét, a cigányok a temperamentumát, a feketék pedig a ritmusait és mozgásukat ültették át a flamencóba.

Estrella Morente nem csupán a magyarországi cigányzene és flamenco hasonlósága miatt bízik budapesti közönségében: „A magyar nép nagyon közel áll hozzám, hiszen otthonunkban sokat énekelünk Magyarországról, és mély meggyőződésem, hogy számos történelmi, kulturális és zenei kapocs köt össze bennünket. A közelítés egyik legfőbb eszköze a kultúra, amiben Magyarország is bővelkedik. Gazdag történelme, legendái Granadát juttatják eszembe: eltérő civilizációk, királyságok, kormányok, más és más politikai ideológiák színhelyei voltak, de mindkettőre igaz a művészet szabadsága és a kreativitás. Kicsit úgy érzem magam, mint Sissi, akinek második hazája volt Magyarország, szerelmes volt Magyarországra és Andrássy grófba (a gróf spanyolul conde). Én ugyanígy érzek, csak az én grófont Javier Condénak hívják (Estrella férje, aki szintén tradicionális foglalkozást űz, torreador)” – nyilatkozta lapunknak a harminchat éves énekesnő. Számára talán a legnagyobb kihívást az jelentette, hogy édesapjának, a spanyolok köztiszteletben álló





Estrella Morente flamenco-előadása közben. Ljubljana, Szlovénia, 2011

művésznének, egyben a műfaj egyik hatalmas újítójának számítót Enrique Morente nyomdokaiba lépjen. Paco de Lucía mellett nagy részben neki köszönhető, hogy a flamenco nyitott a világgazene és a könnyedebb műfajok felé, és így újabb irányzatok is születhettek e „zenei világmárka” neve alatt. Estrella azonban ma már ott tart, hogy népszerűsége vetekszik 2010-ben elhunyt édesapjájával, annak ellenére, hogy önmagát inkább a hagyományos, ortodox flamenco képviselőjének tartja, amelyet a Murciai Katolikus Egyetem Flamenkológia Tanszékének igazgatójaként az ifjúság számára is tovább hirdet.

A granadai Morente művészcsalád azonban nemcsak zeneiségéről, hanem összetartásáról is híres volt: „Egyetértek ma is azzal a kijelentéssel, hogy a család az elsőszámú mintakép a gyerekek számára, és bárcsak a gyerekeim, de akármelyik gyerek a világon olyan gyermekkort élhetne meg, mint amit én kaptam a szüleimtől. A testvéreimmel együtt (Soleá és José Enrique, akik szintén énekesek) minket az értékek, az idősek és a hagyományaink tiszteletére neveltek, emellett megkaptuk a fiataloknak kijáró szabad szárnyalás lehetőségét is. Ez talán a legnagyobb örökség, amit édesapámtól kaptam. Ezt a szülői magatartást igyekszem saját gyermekeim számára is közvetíteni.”

Művészetében a flamenco népszerűsítésén túl a generációk, eltérő nézőpontok közötti párbeszéd közvetítését is fontosnak tartja, amelynek példája, hogy önálló estjein túl főszerepet játszik az Arisztophanész „Lüszisztraté” című drámája alapján készült flamenco operában is (ugyanazzal a címmel írt egyébként 1962-ben Petrovics Emil operát), amely az Athén és Spárta közötti politikai viszály megoldására keresi a megoldást. Májusban pedig a spanyol politikai elitnek üzenve fakadt dalra, dialógusra szólította fel a kormányalakításra képtelen hiszán pártokat: „Egy nap, amikor a közönség valóban megérti, hogy az emberek életében ugyanolyan fontos a művész, mint az orvos, az utcaseprő, az ügyvéd vagy a vízvezeték-szerelő, és hogy a művészetben rejlik a történelem lényege, ahogy Granada története az Alhambrában, Egyiptomé a piramisokban, Guernica települése Picasso képében – és ha ugyanezen a napon a művész is megérti, hogy tehetsége nem emeli őt senki fölébe, akkor az emberiség képes lesz a művészetből táplálkozni, a művészet pedig az emberekből. Az én ars poeticám mindennekfelett az igazság. Bármit is csinálsz, a szándékodnak az érzéseid tisztaságát kell közvetítenie, vagy nem megy át az üzenet, és nincs jelentése a mondanivalódnak. Autentikusnak kell lenni, akár mint amilyen Magyarország”. ♦

Kép - Profimedia - Red Dot



HÁRY Estély

A VÉDELMEZŐK
ÉS MŰVÉSZEK
ESTÉLYE AZ OPERÁBAN
2017. FEBRUÁR 25.

SZTÁRVENDÉGEK:

ILDEBRANDO D'ARCANGELO
ÉS
ALEKSANDRS ANTONENKO

**KARÁCSONYI KEDVEZMÉNY
2016. DECEMBER 31-IG.**

OPERA
MAGYAR ÁLLAMI OPERAHÁZ
HUNGARIAN STATE OPERA

JEGYVÁSÁRLÁSSAL KAPCSOLATOS INFORMÁCIÓK:
TELEFON: +36 30 438 8610
ESTELY@OPERA.HU
WWW.HARYESTELY.HU

DAGUERRE ÉS ÁRNYKÉPE

A diorámától a papírképig

Mai, memóriakártyákon és szelfiken edzett gondolkodásmódunkkal nehéz megértenünk, milyen hatalmas dolog volt kétszáz évvel ezelőtt a világ dolgairól visszaverődő fényt rögzíteni. Amikor az első fotográfiák létrejöttek, a művészi szemlélet is alapvetően megváltozott.

♦ A fényképezés közvetlen őseinek a dagerrotípiát tekinthetjük. A legmegbízhatóbb módszer kidolgozója, **Louis-Jacques-Mandé Daguerre**, az 1810-es évek végén kezdett kísérletezni azzal, hogy milyen módon rögzíthetné fényérzékeny anyagok segítségével a világ dolgairól visszaverődő fényt. Hosszas kísérletezés után ezüsttel bevont rézlemezekre jódkristályokat gőzölt, és a képet az így létrejött ezüst-jodid-bevonatra rögzítette. „*Foglyul ejtettem a fényt* – mondta büszkén. – *Feltartóztattam a röptét.*” Erre persze egyedül nem lett volna képes. Mint sok más találmány esetében, itt is csendben meghúzódik a háttérben egy kitartó, tehetséges, de kevésbé életrelélő szereplő, **Nicéphore Niépce**. A Daguerre-nél több mint húsz évvel idősebb egykori katonatiszt, aki annak idején még részt vett a francia forradalomban és a napóleoni háborúkban, a hadakozás befejeztével elképesztő érdeklődéssel vetette magát a tudományokba. Olyan forradalmi dolgokat talált fel, mint a világ első belső égésű motorja, a velocipéd, az elfelejtett és jóval később újra felfedezett tekeréscsiga vagy a fényképezőgépekben használt objektív. Kísérletezett víztornyok hidraulikus szivattyúrendszerével és motoros meghajtású kerékpárokkal is. Ennek a termékeny elmének az egyik alkotása a ma ismert első fényképszerű alkotás, az úgynevezett heliográfia, amit a saját házából látható utcaképről készített 1826-ban. Nyolc óra hosszát exponálta egy fényérzékeny bitumenréteggel bevont ónlemezre, és jól kivehető rajta néhány épület, valamint egy fa.

Az őt és családját sújtó anyagi csőd vette rá arra, hogy a hasonló kísérleteket folytató Daguerre-rel társuljon. 1929-ben tíz évre szóló együttműködési szerződést kötöttek, Niépce azonban nem érte meg a társulás sikereit, mert 1833-ban meghalt. Daguerre egyedül folytatta az üzletet, és nemsokára komoly sikereket ért el vele. Mivel Daguerre-nek komoly összegekre volt szüksége a kísérletek folytatásához, a szórakoztatóiparban kereste a komolyabb bevételek lehetőségét. 1822-ben rukkolt elő a dioráma ötletével, ami korábban ismeretlen régiókba emelte a közönség szórakoztatását. Mivel eredetileg építészetet, díszlettervezést és nem utolsósorban panorámafestést tanult, volt mire alapoznia ötletét. Nagy beruházás és példátlan erőforrások kellettek hozzá, de maradéktalanul beváltotta a hozzá fűzött reményeket. Azokban az időkben, amikor az első komoly kísérletek zajlottak a fotográfiával, még sokkal alacsonyabb volt az emberek ingerküszöbe, mint később. A legtöbben egész életükben alig mozdultak ki a szülőfalujukból vagy -városukból, és az életük legkomolyabb látványossága a vásár vagy a vándorszínház volt. A Párizsban megnyitott diorámaszínház a fényképezés előtti idők multiplex mozijának számított, a 19. század első felének leggrandiózusabb szórakoztatói formája lett. Külön helyiséget, sőt, külön épületet kellett biztosítani hozzá, mert ehhez a látványossághoz húsz–huszonöt méter hosszú, tizenöt méter magas vászra volt szükség.

Kép - Wikimedia Commons, Profimedia - Red Dot (Daguerre portréja)



NICÉPHORE NIÉPCE

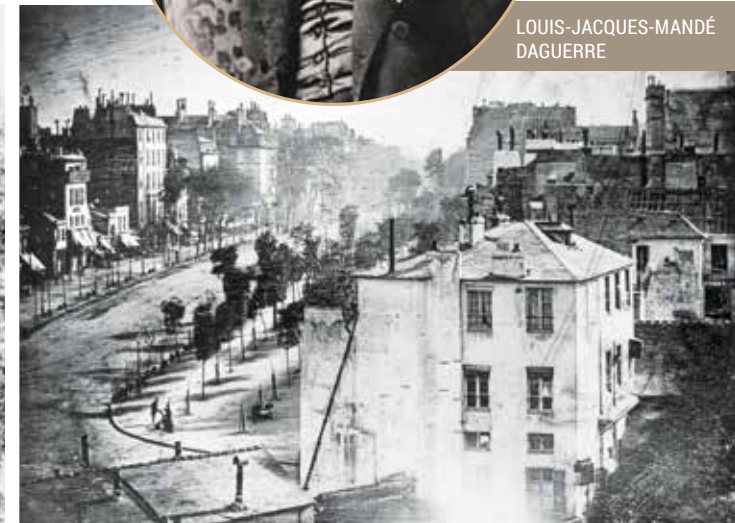


„Kilátás a dolgozósobából”. A történelem első, ismert fényképe, Niépce alkotása, 1826 v. 1827.

Ezeknek a hatalmas, áttetsző felületeknek mind a két oldalára gondosan kidolgozott festmény került: mindkettő ugyanazt a témát ábrázolta, de kétféle hangulatban, más színekkel és látványvilággal. A különleges hatást azzal érték el, hogy pontosan kidolgozott tervek szerint játszottak a megvilágítással. A terembe jutó természetes fény és különböző más fényforrások, például petróleumlámpák ügyes kombinációival befolyásolták a vászon két oldalára festett képek láthatóságát. Szinte háromdimenziós hatásokat gerjesztettek például egy romantikus hegyi falu ábrázolásával, amelyet a vászon egyik oldalán kellemes napfényben, a másikon baljós éjszakai sötétben ábrázoltak. Naplementéket, viharokat és más természeti jelenségeket szimuláltak a fényjátékkal, miközben a vászon mögött színes szalagok és leplek lengedeztek a tervezők szándékai szerint. A közönségre mindez döbbenetes hatást tett, valószínűleg jóval nagyobb, mint ma egy háromdimenziós tudományos-fantasztikus film egy átlag tinédzserre. A nem sokkal később kialakuló fotóművészetre óriási befolyást gyakorolt a világítástechnikának ez a kifinomult rendszere. Mivel az infrastruktúra ilyen grandiózus volt, tiszteletet parancsoló színpadtechnikára volt hozzá szükség. A vászonnak helyet adó emelvényt hatalmas köté- és csigarendszerekkel munkások vezérelték, miközben a megvilágítás pontos koreográfiáját is többen irányították. Az előadások alatt végig nyikorgott és dübörgött



LOUIS-JACQUES-MANDÉ
DAGUERRE



„Boulevard du Temple”. Az első, embert ábrázoló fotográfia. Daguerre alkotása, dagerrotípiát, 1838.

a nézőtér alatt húzódó gépezet, de korabeli leírások szerint ez sem vett el semmit a közönség megdöbbenéséből és lelkesedéséből. Daguerre alaposan megszedte magát, és eközben a fotográfiába fektetett energiája is meghozta a gyümölcsét. Az egyre hatékonyabban tökéletesített eljárást – szigorú titoktartás közepette – bemutatta a Francia Tudományos Akadémia vezetősége előtt. Az új képalkotási módszer lenyűgözte a tudósokat. Lelkesedésükben megvették a jogokat Daguerre-től: élete végéig évi hatezer frankos járadékot biztosítottak neki, az elhunyt Niépce fiának pedig négyezret. A francia kormány a megvásárolt találmányt ünnepélyes keretek között nyilvánosságra hozta, és „ajándékként” átnyújtotta a világnak. A babérokat – társ és vetélytárs hiányában – Daguerre aratta le. Sokan azóta is tisztességtelennek tartják ezért, bár később társult Niépce fiával, és közösen folytatták az eljárás további tökéletesítését célzó kísérleteiket. A dagerrotípiát módszere hamar elterjedt, de nem tudta sokáig megőrizni egyeduralmát. Más kitartó kísérletezők feltalálták a korlátlanul sokszorosítható papírképet, így a fémlémezre készült fotók az 1860-as évekre kimentek a divatból. Daguerre azonban megőrizte hírnevét. Krátert neveztek el róla a Holdon, a nevét felvették az Eiffel-toronyra, és örökre megmaradt a dagerrotípiát elnevezésben. ♦



SZÖVEG –
KÓLNEI LÍVIA

SOROZAT –
PÉNZBŐL ÉRTÉK

KÉP –
DUBA MÁTÉ

PÉNZ ÉS ÖRÖK ÉLET

Képmás-est a Várkert Bazárban

Baritz Sarolta Laura domonkosrendi nővér volt a vendége a Várkert Bazárban tartott Képmás-estnek. Előadásának címe – „Pénz és az örök élet” – utal a „Pénz és érték”-sorozat címére, mégis meghökkentő. Az emberek gondolkodásában nagyon távol áll a pénztől a hit és az erkölcs. Laura nővér ezt az előítéletet próbálta lebontani, bizonyítva, hogy a pénz, sőt, maga a kapitalista gazdasági rendszer lehet erkölcsös és értékes minden ember számára. Csak azon múlik, hogy a gazdasági szereplők akarják-e.

„Itt ez a rendes ember, aki sokat tesz a keresztény közösségért – csak az a kár, hogy bankban dolgozik!” – hallotta egyszer Laura nővér, és akkor elhatározta, hogy megpróbálja cáfolni ezt a káros előítéletet a pénzzel foglalkozó, azt gyarapító emberekkel szemben. Történelmi példák sorjázta előadásában annak bizonyítására, hogy a vagyon, a pénz – ha kellő erkölcsi érzékkel használjuk – valódi érték, hasznossá válhat az emberek számára. Ferenc pápa ostromozza a mai gazdasági helyzetet: „Ez a gazdaság öl”. Ha két pontot esik a tőzsde, az hír, de ha meghal egy ember, az nem hír. Inkluzív gazdaságot sürget, amely senkit nem hagy kihullani a szociális hálóból. A nemrég lezajlott válságot is a bankárok mohóságának tulajdonítják. Előttünk áll tehát egy negatív bankár-kép, holott a közgazdaságtan története nem mutat egyértelmű ellentétet az erényes élet és a pénzszerzés között.

Az ókorban és a középkorban, különösen az elmúlt 2000 évben az erkölcsi elvek sokkal meghatározóbb hatást gyakoroltak a gazdasági-társadalmi életre, mint fordítva – erényetika érvényesült a haszonetikával és élvezetetikával szemben. Igazságosságot, mértékletességet, becsületességet vártak el a pénzügyek intézésében is. Arisztotelész, Platón, Aquinói Szent Tamás is foglalkoztak műveikben gazdasági kérdésekkel, kamattal, profittal, megtérüléssel. A szintén domonkos szerzetes, érsek, Firenzei Szent Antonin „Summa moralis” című erkölcssteológiai értekezése tele van gazdasági vonatkozásokkal. Ő írja le: „A nyereség célja, hogy

az ember magának és másoknak is juttathasson anyagi javakat, állapotuk szerint.” A pénzt, profitot összekapcsolja az erényes élettel, amelynek célja az üdvözülés, az örök dicsőség megszerzése. A pénzt tehát pozitív kapcsolatba hozhatjuk az örök élettel, ha bekapcsoljuk ebbe a viszonyba a jótetteket, az adakozást, az erkölcsöt.

Ha az ember változik, akkor megváltozhat a rá épülő struktúra is. A mai közgazdászok, szociológusok nagy része fordítva gondolja, de Laura nővér ebben a változtatási irányban hisz. A proaktív ember képes ellenállni a csoportnyomásnak és változtatni a környezetén – miközben természetesen a struktúra is visszahat az emberre.

A haszonközpontú paradigma (Adam Smith, 18. sz.) sem tagadja az erkölcs létjogosultságát, de alárendeli a profit megszerzése érdekének. A keresztény alapú, erkölcsi központú paradigma magát az erkölcsösséget tekinti célnak, amely általában valamilyen társadalomjobbító célban fogalmazódik meg. A 18. században Antonio Genovesi pap, a nápolyi egyetem tanszékvezető közgazdaságtanára azt tanította, hogy a gazdaság legfőbb célja a közjó, köz-jólét, mozdatói pedig az erényes emberek. A 19. század végén nyomtatott formában megjelenő katolikus egyházi társadalmi tanítás is az erényetikát képviseli.

A 20. században is fel-felbukkan az erényetika a szociális piacgazdaság elveiben, például Adenauer idején érvényesült a Német Szövetségi Köztársaságban, és ma is fel-felvetődik.



A PÉNZ ÖNMAGÁBAN SE NEM JÓ, SE NEM ROSSZ. A HOZZÁ KAPCSOLÓDÓ MOTIVÁCIÓ LEHET JÓ VAGY ROSSZ.

A pénz önmagában se nem jó, se nem rossz, hanem egy eszköz. A hozzá kapcsolódó motiváció lehet jó vagy rossz. Ha a vagyon felhalmozásának célja valami jó elérése, akkor az egy jó folyamatnak tekinthető. A maximálási logika (a pénz folyamatos és korlátlan felhalmozása), amely Arisztotelész óta létező fogalom, ellene hat a mértékletességnek, a közjó szem előtt tartásának. A kapzsiság ellentéte a nagylelkűség. A pénz pozitív érték, ha jó célokat szolgál – viszont ha ez a cél csak a felhalmozás, akkor megrekedünk az anyagi szinten, a pénz fogja uralni a szellemi javakat is, és ez nem vezet jóra az emberiség szempontjából. Laura nővér többször hitet tett amellett, hogy az emberközpontú gazdaságpolitika kialakulása az abban részt vevő embereken múlik. Tehát, ha át akarunk lépni egyik gazdasági struktúrából a másikba, az emberi értékrendet kell megváltoztatnunk – noha tagadhatatlan, hogy a struktúra is visszahat az emberre, és korlátok közé szoríthatja. Nem feltétlenül erkölcstelen a bankok haszonszerzése. A 15. században a ferencesek létrehozta egy Monti di Pieta vagy Montes Pietatis, a „Kegyesség halma”) nevű zálogkölcsonzót, amelyben szegényeknek adtak kölcsönt mérsékelt kamattal, tehát nem uszarakamat volt. Jelenkorunkban Muhammad Junus, a bangladesi bankár is a szegények segítségét tűzte ki célul, és működnek más etikus bankok is, amelyek jótékonykodással is foglalkoznak.

Ha egy képzeletbeli skálán, amelyeknek egyik végpontja a „forprofit”, másik a „nonprofit”, elhelyeznénk a különböző intézményeket, nagyon sokszínű képet kapnánk: lennének szélsőségesen profitmaximalizálók; a profitszerzés mellett célként vagy eszközként társadalmi felelősséget gyakorló; lennének olyanok is, amelyek profitszerző tevékenységük céljaul egy szociális célt tűznek ki;

végül a hagyományos nonprofit vállalkozások zárnák a sort, amelyek csak a missziót tekintik céljuknak. A bármi áron korlátlan profitra törekvő és az optimalizált, korlátozott profitra törekvő vállalatok spektruma tehát nagyon széles.

Angliában 70 000, Magyarországon pár száz társadalmi felelősséget is vállaló vállalkozás van – ezek jelentősége egyre nagyobb, és egyre nagyobb társadalmi hatást gyakorolnak rendszerszinten is. Profi módon termelnek profitot, de ezt egy társadalmi cél eléréséért teszik. Biztató az etikus vállalatok és bankok jelenléte is világszerte, amelyek elkötelezettek a fenntarthatóság, átláthatóság, etikusság, korrupcióellenesség iránt, és etikus határokat húznak a vezetők és alkalmazottak jövedelmkülönbségében is az igazságosság és mértékletesség alapján. Ez a működés nem jelent számukra gazdasági hátrányt.

Az egyház társadalmi tanítását egyetemesen érvényesnek és megvalósíthatóknak tekintik azoknak a multinacionális cégeknek egyes felső vezetői, akik a Blueprint for Better Business nevű mozgalomba lépnek be. Ebben már képviselteti magát sok más cég mellett a Vodafone, az Easyjet, sőt még az IMF egyes vezető tagjai is. Ők azokat a célvezérelt üzletalapításokat támogatják, amelyek az emberi méltóságot, a közjó szolgálatát és a fenntarthatóságot tartják szem előtt.

Az előadás után következő beszélgetésben Baritz Sarolta Laura és Szám Kati főszerkesztő mellett részt vett Palotai Dániel, a Magyar Nemzeti Bank ügyvezető igazgatója és vezető közgazdásza is. Mindkét vendég egyetértett abban, hogy világvallások alapvető tanításaiban sok a közös – vannak bizonyos univerzálék, a „természetes erkölcs”, amelyek az emberi együttélést segítik elő – sok





ugyanakkor a különbség, és az emberi méltóság terén a kereszténység jutott a legmesszebb. *„Becsületesen lenni a legjobb üzlet – idézte Palotai Dániel Jókai »A kőszívű ember fiait« című regényéből. – Akik az erkölcsi elveket is szem előtt tartják a gazdasági életben, nem lesznek kevésbé sikeresek, mint akik kizárólag a profitot maximalizálják, és semmilyen társadalmi célt nem tűznek ki maguk elé.»* De milyen konkrét tetteket jelent a társadalmi felelősségvállalás? *„Megjelenik mikroszinten már az alkalmazottak egymáshoz fűződő viszonyában is: a versenyszellem nem nyomja el a szolidaritás elvét.»* A vezetés jó munkakörülményeket teremt a dolgozóknak, ezáltal is megtartva őket. Középszinten a vállalatok együttműködésében is a becsületességnek kell érvényesülnie – makrogazdasági szinten pedig nagy szerepe van az államnak: a pénzügyi felügyeleti szervek által bünteti a gazdasági etikai szabályokat áthágókat. Sajnos Magyarországon is végbement az a folyamat, amikor a bankszektor uralkodó gyakorlata csak és kizárólag a profitmaximalizálás volt – mondta Palotai Dániel. A devizahitelek esetében is nagyon nagy a pénzügyi szféra felelőssége (bár nem kizárólagos, hiszen a hitelt felvevők is felelőtlenül cselekedtek) – ez évekig extraprofitot eredményezett a bankoknak. Ma az etikus bankszektor kialakítása a fő törekvés: a bankoknak versenyezniük kell egymással az ügyfelek megszerzéséért, de olyan eszközökkel, amelyek az ügyfelek érdekeit szolgálják – vagyis a költségek csökkentésével és kedvezőbb pénzügyi csomagok kínálásával. Fontos a bankszektor stabilitása is, amelyet nem bonthatnak meg olyan kockázat vállalásával, amely már az ország gazdaságát is veszélyeztethetné. Elvárás, hogy a bankok a kisvállalatokat is támogassák kölcsönökkel. A bankszektornak ezzel kell hozzájárulnia a gazdaság élénkítéséhez, munkahelyek teremtéséhez. *„Jó példákat kell teremteni szóban, tettben, vállalkozásban – a jó példa elgondolkodásra és talán követésre is ösztönöz majd másokat”* – tette hozzá Baritz Sarolta Laura, akinek könyve, a *„Háromdimenziós gazdaság”* hamarosan megjelenik a Kairosz Kiadónál. ♦

KÉPMÁS-ESTEK PÉNZBŐL ÉRTÉK

MEGHÍVÓ

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

PÉNZ ÉS CSALÁD

Az est vendége:

PÁL FERI

katolikus pap, mentálhigiénés szakember

A PÉNZ NEMCSAK PÉNZKÉRDÉS

Szakértő vendég: dr. Németh Erzsébet
szociálpszichológus, egyetemi tanár

Időpont:

2016.

12.08.

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:



» stílusos » bátor » elköllezett

KÖZREMŰKÖDŐ:



TÁMOGATÓ:



HALLGATÓK ÉS SZOLGÁLTATÓK RÉSZÉRE

NÉPSZERŰ SOROZATUNK MOST KÖNYV ALAKBAN IS MEGJELENT

AJÁNDÉKOZZON VERS-VITAMINT
KARÁCSONYRA KÖLTŐK AJÁNLÁSAVAL!

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

2990 Ft helyett 2390 Ft*

*Postai küldésnél csomagolási
és postaköltséget számolunk fel.

Válogatás a kortárs világirodalom verseiből
Szabó T. Anna és Lackfi János kísérőszövegeivel.



EZ MOST CSAK EGY KÁRTYA. DE IGAZI AJÁNDÉKKÁ VÁLTOZHAT.

NINCS MÁS DOLGA,
CSAK AZ ÚJSÁGBAN TALÁLT KÉPESLAPOT
A KARÁCSONYFA ALÁ TENNI.

ITT TUDJA ÉRVÉNYESÍTENI AZ AJÁNDÉKOT:

KEPMAS.HU/ELOFIZETES



SZÖVEG –
LACKFI JÁNOS

SOROZAT –
ÜZENETE ÉRKEZETT!

SUGALLAT

- ♦ Egy igazi klasszikusan édes és érett vers. Sugallatos, rejtélyes, muzsikás, fény-árnyas, boldog-szomorú, megtartó szöveg. T. S. Eliot, a híres angol költő mondta, hogy egy jó vers már azelőtt közöl valamit, mielőtt igazán megértenénk. *Ignotus* pedig, a legenda szerint, *Ady* verseiről mondott valami ilyesmit, hogy „*haljak meg, ha értem, de gyönyörű*”. Ez a vers pontosan ilyen, fordításban legalábbis. A Nyugat legédesebb hangján, vagy még inkább *Jeszenyin*, *Ahmatova* hangszerén zeng, valamit üzen, ráadásul olyan szép fordításban, hogy akár magyarul is lehetne. Mégsem egészen állnak össze a képei, csak a hangjai zengenek egyre. Nézzük csak végig: van benne sír, jéghegy, balyu, láng, fejsze, nyelv, varázsló és ital. Alig pár sorban – hogy tartozik ez mind össze? És van benne olyan egyértelműen pozitívnek látszó sor is, mint ez: *Dalol a fagyban, s nem süllyed el. Shakespeare* szonettjei jutnak itt eszembe, különösen a szerelmet csillagmagasba emelő 116. szonett: „*Ő, nem; az örök fárosz maga ő, / Nézi a vihart, s nem ing semmi vészben; / Minden vándor hajók csillaga ő, / Magasságát mérhetik, erejét nem. / A szerelem nem az Idő bolondja...*” (Szabó Lőrinc fordítása).
- Valami tehát él a sírban, mint Hófehérke a koporsóban, mint jéghegy mélyén a fagyott mamut, mint hagyma vagy hangya a téli földben – és folytathatnánk a sort. Valami, ami átviszi a szerelmet vagy az élet szeretetét a túlsó partra, halálból életbe; valami, amit ki lehet ásni, ki lehet vézni fejszével, mint jégből vagy kőből a szobrot, és közben füstöl a lehelet a hidegben, minden csupa ragyogás, élet liheg a tisztán villogó jégfal felett. Első olvasásra – néha félrevezet, néha pont beletalál az ilyen mohó első-olvasat – depresszió-versnek nézem, mert ha a vers terápia, akkor nekem ebben segít: szépen elkapja azt az általam is gyakran megélt pillanatot, amikor az ember a testét-lelkét befagyasztja, és inkább az örömet is elkerüli, semmint hogy sebződjön; inkább jó mélyre rejti egy vágy (egy vad kívánság, egy lehetetlen álom vagy egy viszonzatlan szerelem) sebét és hevét, inkább jégkoporsóba fekteti az érzelmeit, mint hogy nyersen megmutassa, és a szenvedély tűzében megégesse magát. „*Ő alszik, mint a nagy kövek, melyeken vándorol a víz*” (Hajnal Anna) „*Tehetetlenül, megalázva, / ruhástól a vetetlen ágyba/ begöngyölödve, mint a lárva (...) valami mégis látja, hol hol van/ valami rátalál az ólban/ vele mozdul feltámadóban.*” (Székely Magda)
- Vajon a nők, vagy még inkább a nőies lelkek védekezése ez, mert a ki nem élt agresszió regresszióba, depresszióba taszít? Nem tudok válaszolni rá. Egyet viszont tudok: ez a vers szép. Ez a szöveg szól hozzám. Körbevesz, hogy aztán kiszabadítson. ♦



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...

Jelena Svarc ÜVEGES, PORLÓ ZSIBBADÁSBAN...

Üveges, porló zsibbadásban
A lélek, mit kín fel se vérez,
Vonul, mint sír felett az ég,
Mint zöld jéghegy mélyén, s nem érez.
Dalol a fagyban, nem süllyed el,
Fűti cókókja, vágy-balyu.
Rejtett lángját nem becézi más,
Csupán szeretője, a jég.
Ő, fejsze fagyos vasa: reád
Égett a nyelv, vedd birtokba hát.
Hó villog, lék páráll, s a jég -
Varázsló, nyeli parázsló italát.

»»» Lackfi János fordítása

Kép - Profimedia - Red Dot

SZÖVEG –
SZABÓ T. ANNA



JÉGTŰZNÉZŐ

- ♦ Ezek a mai költők két fokozatban dolgoznak. Vagy hígítanak, vagy sűrítnek. Hol keresnek valami apró valóságdarabkát, sztorit, képet, figurát, és olyan részletezve írják le, hogy az élet szinte tapinthatatlanná hígul. Máskor olyan sok metaforát, hangsávot, szókapcsolatot gabalyítanak egymásba, mintha vesszőkosarat fonnának, nem látni, merre tűnik el az egyik szál, merről bújik elő a másik. Ahelyett, hogy embernnyelven beszélnének...
- Az orosz költőnk inkább sűrítő, a szimbolizmus örökségét igyekszik még töményebbé párolni. A nyelvtani főhős a „lélek”, amely vonul (odalenn, odabenn), nem érez, dalol, lebeg a vízen, lángját pedig a jég becézi. Mellékszereplő a jég, amely a lélek szeretője, amelyre ráégett a nyelv, és varázslóként nyeli a parázsló italt.
- Most akkor mi van? – ordít fel a józan honpolgár.
– Nem lehet értelmesen beszélni? – kontráz a haverja.
– És ez a mi adónkból? – nyomja a basszus szólamot a harmadik.
Igaz, ami igaz, pusztá okoskodással itt eltévedünk. Hagyatkozunk inkább a szavak asszociatív ugrásaira, amelyek mint valami hatalmas, villogó kapcsolótáblán, ide-oda szikráztatják a jelentéseket!
Ne akadjunk el azon, hogy itt minden tele van oximoronokkal, önmaguk ellentétébe csomózódott jelzőkkel, főnevekkel! A lélek mozdulatlanul fagyott, s közben zakatolva rohan, mint sír fölött az ég. Van dala, de nincsenek érzései. Zsibbadtan fagyos, de belül vágy tüze fűti. A vágy tűzét meg a jég szítja. A fejsze vasára ráizzik a nyelv élő húsa. A jégbe vágott lék elnyeli a lenn kotyogó, napfénytől izzó vizet.
De hát nem ilyen bonyolult a valóság? A jég égési sérüléseket okoz!
A nap tüzesen ég át a jégrétegen! A szerelem dermeszt és perzsel!
Az ember jégcsap és vulkán!
Ha felfejtettük rejtjeleit, bontsuk ki nagy bután a vers jelentésmagvát, hogy aztán hosszan ízlelgethessük a gyümölcszuhást! Adott egy befagyott lélek (csalódott, becsapták, elhagyták), melyet azonban körbevakít a napsütés, körbeölel a fellegek vonulása (az élet zakatolása?). Rájön, hogy legbelül mégiscsak őriz valamiféle tüzet. Ezen a ponton a lélekhez tartozó száj elkezd beszélni, olyan dolgokat, amelyek fájdalmasak (fejszére sistergő nyelv), de amiknek köszönhetően léket vág saját érzéketlenségén, egybeszakad fönt és lent, eleven víz és izzó jég, és másféle állapotba billen át a (belső) világ. Tömören összefoglalva egy pszichológiai gyógyulási folyamat és egy téli lékhorgászat kopírozódik egymásra látványosan.
Most engedjük el a kiküzdött értelmezést, és vegyünk oroszos fürdőt a lékben, bukdácsoló metaforák közt libegve. Jégkockák, iszapmélyen halak, hullámszél és tükröződés, prizmák, élek, sebződés, gyógyulás, frissesség, felfokozott érzékelések, mámor, bűntudat, élnívágyás. Minden és mindennek az ellentéte. Perzsel, mint a..., fagylyal, mint az... élet. ♦





SZÖVEG –
LACKFI JÁNOS

SOROZAT –
FRISS FORGÁCSOK

A JÁMBOR PIRANHA, AKI VAGYOK

Egy kérdőívben faggatnak, melyik élő embert csodálom leginkább. Hát amelyik még nem halt meg. Na jó, *Lionel Messit*. Ahogy sokáig csak egy mezzszám a tizenegyből, aztán meg, mint akit áram ütött, bekapcsol egy pluszsebességet, megmajmolja a fél pályát, gólt lő, majd miután kiürülte magát, visszavedlik sétáló, orpiskáló óvodássá. Na jó, *Mario Vargas Llosát*. Hogy lehet ennyiféle könyvet írni ekkora profizmussal, ilyen lírával, ilyen fantáziával, ilyen robbanékonyan! És közben mint egy snájdig, ezüsthajú katonatiszt...

◆ Sokkal több embert ismerek, mint ahányat ismerek. Ezért van egy találkozásokra rendszeresített arckifejezésem, iszonyú barátságos és megnyerő vigyort villantok, nehogy lebukjak. Hiszen fogalmam sincs, az illetővel egymás nyakába kell-e borulnunk, vagy csak szívélyes, jó viszonyról van szó. Gyerekeim röhögnek, szerintük lazán csinálom, meg nem mondanák, hogy gőzöm sincs, ki az illető. Szörnyű, hogy nem akarnék hazudni, de még kevésbé kívánom megbántani azt, aki kedves emlékeket őriz rólam. Azért a tapintatosak ilyenkor hanyagul cseppentenek picit infót, amin el lehet indulni, egy helynevet, egy évszámot, valamit, és akkor a színlelések és hazugságok ingó jégtábláiról végre szilárd partra léphetek. Föld, föld!

Messzemenően elégedett vagyok a külsőmmel. Hiszen ez a lelki béke titka. Á, dehogyan akarnék kétféle lenni, hajkoronám ritkulása se izgat, lapátnagy tenyeret se szeretnék a nőiesen kicsi kezem helyett, és az ólábam se zavar, bár be lehetne közé tolni egy lovat, még csak észre se venném. Régebben beképzelt voltam, de most már tökéletes vagyok!

Hú, de idegesítenek a pillanatlovagok, a menőző, hánytató-parfümös, méregdrága karórás, szedett szemöldökű gigerlik, felébresztik bennem az alvó piranhát. Hiába mantrázom, hogy ők is Isten állatkái, a kifogástalan külsővel sebeiket takargatják, azért, ha elszabadulnék, lemarnám pofájukról a húst. Amúgy békés, jámbor fiú vagyok.

Imponál, ha egy férfi egyszerre határozott és érzékeny. Ennél jobb koktél nincsen. Ha a tetejébe spontán is tud lenni, jó humorral megáldva, az már tényleg férfiideál a köbön. Semmi kuncogás, nem magamról beszélek! Egy nő esetében talán legvonzóbb a természetesség. Humorérzékkel és okossággal kombinálva verhetetlen. S ha még szép is az illető... akkor ő a feleségem, Juli.

Rám ragadnak szavak, poénosnak érzem őket, rendhagyónak, izgalmasnak. Aztán addig ismétlgetem őket, míg papagájá, automatává nem leszek, míg minden válaszom kiszámíthatóvá nem válik. Feleségem halálosan ideges lesz, ha arra kérem, „ne brékeljen”, mikor azt szeretném, kímélje magát. Lányaim szerint, akik már kész felnőtt nők, gáz, hogy még mindig „makinak” és „mazsolának” szólítom őket. Lépní kell, levetni a régi göncöket, vedleni, mint kígyó a bőrét. Huh, nagy levegő, mehet! Milyen szépen szállnak béna szavaim, elnézem őket a léghajó kosarából. ◆



ÚJPALOTAI KÉPMÁS-ESTEK MEGHÍVÓ

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

FÉRFISZEREP

Vendég:

LACKFI JÁNOS

ÍRÓ, KÖLTŐ

Időpont:

2016.
12.17.
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:



KÉPMÁS

KINYITHATÓ/ FELFÜGGESZTHETŐ

CSALÁDI
FALINAPTÁR
2017

Kinyitott mérete: 400x245 mm

ÚJDONSÁG!
MOST PRAKTIKUS
ÖSSZESÍTETT
CSALÁDI ÓRARENDEL

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

1200 Ft helyett 960 Ft*

*Postai küldésnél csomagolási
és postaköltséget számolunk fel.



KEPMÁS • ÓRAREND

HÉTFŐ	KEDD	SZERDA	CSÜTŐ





SZÖVEG –
DÉR KATALIN

SOROZAT –
BIBLIA ÉS IRODALOM

ÍRÓK KARÁCSONYA

„Zavarba jövök és elpirulok, Uram, ha földézem születésed körülményeit, s ha a magaméra gondolok. Te, az Isten, teremtőm nekem és a mindenségnek, istállóban születél, én palotában; téged ökor és szamar között szegény pásztorok, engem, ki por és féreg vagyok színed előtt, udvari emberek nyüzsgő tömege vett körül. A te szüleid szegények, az enyémeek fejedelmek; te szegénységben jöttél világra, én gazdagságban.”
E sorokkal kezdi Vallomásait II. Rákóczi Ferenc fejedelem.

- ◆ Karácsonyi irodalmunk azóta is ellentétekkel szembesít, annál inkább, minél komorabbá válik odakinn a világ. Az alkotások javát nem a fenyőről, csillagszóróról, kék szemű kisdédről, pásztorokról szóló ártatlan, kegyes művek adják, hanem azok, amelyek szembenéznek a gazdagon terített asztal és a hóban fagyoskodó koldus kontrasztjával, az ünnep békéje és a világháború, az ünneplő család képe és a költő magánya, a gyerekkor csodaváró karácsonyai és a hitevesztett, kiábrándult felnőtt kínos ünnepei közötti fájó kettősséggel. Érdekes, hogy nálunk a karácsonyi versek, elbeszélések a hittől eltávolodott 20. században szaporodtak meg: a legnagyobb nyugatosok, *Ady*, *Babits*, *Juhász Gyula* ilyen tárgyú versei magukban is szép kötetet töltenének meg. *Kosztolányi Dezső*nek, aki első egyetemi éve alatt elveszített hitéhez csak a halálos ágyán talált vissza, egész életét és költészetét e hit keresése, a Megváltó hiánya határozta meg. Mégis így ír: *„Járom a karácsonyi világban, és úgy érzem, minden léptemmel tisztább és igazabb leszek. Valami csendesség van ma a világban, s láthatom azt, amit a köznapokon oly sokszor keresek, és sohasem találok: az életet... Ma újra hívő vagyok. Az éjszakában titkos suhogást hallok, s látom magam előtt a rongyos viskót, hol egy sugárzó arany csillag világol. Benn a barmok között fekszik az isteni fiú. Az egész világon ünnep van ma.”* Kivételes érzékenységgel ráébred, hogy a liturgia az, amely vállalja, kiélezi, de fel is oldja karácsony paradoxonját, a reménytelen, sötét, hideg, kaotikus világ és az ünnep kontrasztját. *„Olyan páratlan, tündöklő vallás egy sincs, mint a tiétek”* – írja egy pap barátjának. Ez a vallás épp adventben, az év legsötétebb napjaiban tartja hajnali miséit, teli torokkal énekelve az „Ó, fényesség szép hajnal”-t. A leghosszabb, legsűrűbb éjben ünnepli a fény születését, a sötétség mélypontját, december 24-ét nevezi szentestének, hogy Jézus születésének mámorában rendezzen hallatlan karácsonyi tűzijátékot. Így ír Kosztolányi, a nem hívő. A lényegre érez rá most is. Mert karácsony felmutatja a kontrasztokat, hiszen a Születéssel kezdődik a hit minden paradoxonja: hogy az egy Istennek Fia van, hogy ez a Fiúisten emberré lesz, az örökké élő meghal, e halál életet szerez, a holt feltámad, és megvalósul az a prófécia, hogy sebek, az ő sebei szereznek gyógyulást. A Karácsony a hit ezen alapjainak megmutatkozása, epifániája, amelyeknek igazsága épp paradox voltuk miatt bizonyos: ember semmiképpen sem találhatta volna ki őket. ◆

Kép - Profimedia - Red Dot



Hieronymus Bosch (1450 körül – 1516): Királyok Imádása. Olaj, fa, 1475 körül, Metropolitan Museum of Art, New York, USA

DECEMBERI KIMENŐ

LYUKASÓRA KLUB

Decemberben a MOM-ban ismét lesz Lyukasóra. Költőkből, színészekből, irodalmárokból álló összeszokott baráti társaság tagjai kalauzolják egymást és a nézőket a költészet izgalmas világába. Lazítanak, sztoriznak, és versekkel próbálják beugratni egymást. Játsszótárs a közönség is, hiszen aki mer (és tud), az nyer!

Budapest, MOM Kulturális Központ, 2016. december 13.

MESEHŐSÖK NÖVÉNYEI – CSALÁDI PROGRAMOK A FÜVÉSZKERTBEN

A Szamóca Kiskertész Tanodába 3–12 éves gyerekeket várnak egy kis kertészkedésre: ültethetnek egy katicalánnyal, megkereshetik az örökké termő fát egy mókussal, megcsodálhatják egy virág szépségét, ahogy a kis herceg tette. Mesehősökkel együtt tapasztalják meg azt a csodát, amely során egy pici magból égisz erő paszuly lesz. December 10-én „Kippkopp és a gesztenye gyerekek” december 17-én pedig „Kaland a dzsungelben Mauglival” várja a gyerekeket. Bővebb információ a gyerekkertesz.hu weboldalon.

Budapest, Szamóca Kiskertész Tanoda, Fűvészkert, 2016. december 10., december 17.



CSÍK 2016

A Csík Zenekar decemberben a SYMA Rendezvényközpontban ad nagykoncertet. Az előadást Őze Áron rendezi, vendégként fellép Bródy János és Laár András is.

Budapest, SYMA Rendezvényközpont, 2016. december 30.

JAZZ ELŐSZILVESZTER

Az év utolsó előtti napja most is a jazzé lesz a Fonóban. Fellép a Dresch Quartet, Tóth Viktor és a Santa Diver.

Fonó Budai Zeneház, 2016. december 30.



BUDAPEST VOICES-KONCERT

Karácsonyi nagykoncertet ad decemberben a MOM-ban a Budapest Voices. Az átdolgozásaival országosan ismertté vált 13 tagú együttes olyan dalokat ad elő a cappella formában – egy ütőhangszerrel kiegészülve –, mint az „Autó egy szerpentinen” (Quimby), a „Hajlj bele a hajamba” (Péterfy Bori & Love Band), az „Adjon az ég” (Tankcsapda) és az „Ennyi csak” (Kowalsky meg a Vega). A másfél órás repertoár része lesz új – a „Könnyű álmat hozzon az éj” című dalt is tartalmazó – kislemezük is.

Budapest, MOM Kulturális Központ, 2016. december 28.



Kép - Máté Balázs

MESEAUTÓ

A legendás film alapján musical comedy készült a Madách Színházban. A jól ismert mondatokat sodró lendületű dalok kísérik. Sente Vajk különleges rendezői világát ezúttal is a vígjáték „nagyágyú” népesíti be: Nagy Balázs, Molnár Nikolett, Simon Kornél, Szerednyey Béla, Magyar Attila.

Budapest, Madách Színház, 2016. december 21. és 29.



Kép - Madách Színház

ADVENTI KASTÉLYNAPOK GÖDÖLLŐN

December 17-én és 18-án számos programmal várják a családokat a Gödöllői Királyi Kastélyba. Lesznek bábelőadások, koncertek, játékos drámafoglalkozás, gyertyaöntés, kézműves vásár és sok minden más.

Gödöllői Királyi Kastély, 2016. december 17. és 18.



DIÓTÖRŐ AZ ARÉNAKBAN

A balett, a cirkuszművészet és a show elemeit ötvöző, látványos vetítéstechnikával kiegészített Diótörő-előadást láthatunk decemberben három vidéki városban. A Győri Balett művészei Győrben, Debrecenben és Veszprémben táncolják ifj. Harangozó Gyula „Diótörő az Arénákban” című táncjátékát.

Győr, Audi Aréna, 2016. december 10.

Debreceni Főnix Csarnok, 2016. december 18.

Veszprém Aréna, 2016. december 22.



TALÁLT TENGER

Fennállásának 10. évfordulóját ünnepli idén a Magashegyi Underground. Ennek apropóján jelent meg nyáron harmadik nagylemezük, amely az együttes frontembere, Bocskor Báborka szerint több oldalról járja körbe az élet során megtapasztalt pozitív és tragikus élményeket. „Próbáltuk ezeket egy olyan világ nyelvén megfogalmazni, amely az egyéni biztonságra törekvés helyett egy közösségi élmény végtelen szabadságát írja le, azt, ahogyan másokkal együtt tapasztalsz meg egy határtalan pillanatot.”



FEHÉRVÁRI ADVENT

A Városház téren ünnepi műsorok, kézműves és ajándékvásár várja a látogatókat. A Vörösmarty Színházban Újszövetség Maratont, a Zichy színpadon könnyűzenei koncerteket rendeznek. Ilyenkor megnyílik a Püspöki palota udvara is, amely pompás látvánnyal, színpadi programokkal és foglalkozásokkal hívogat.

Székesfehérvár, 2016. november 27 – december 24.



IRODALMI KÁVÉHÁZ

Az Óbudai Kulturális Központ galériája egy estére kávéházzá alakul, ahol kellemes hangulatban, kávé és tea mellett, az asztalokon elhelyezett irodalmi étlapról lehet rendelni. A verspincér ezúttal Scherer Péter színész lesz.

Óbudai Kulturális Központ, 2016. december 16.

SZABAD-E BEJÖNNI IDE BETLEHEMMEL?

Mikor a betlehemesek karácsonykor házról-házra járnak, üdvözlő versük végén teszik fel a fenti kérdést. A Kaláka együttes karácsonyi koncertjének kerete ez a betlehemes játék. A műsorban elhangzanak magyar és más nemzetiségű karácsonyi népdalok, régi egyházi énekek, karácsonyi versekre írt Kaláka dalok.

Dunakeszi, Szent Imre templom, 2016. december 23.



A BAGOLY, AKI FÉLT A SÖTÉTBEN

A gyermeki borzongás természetes dolog. A félelem, mint sok más pozitív és negatív érzelem, egyszerűen az élethez tartozik. Tehát nem probléma, ha a gyerekek időnként bátortalanok, bizonytalanok. Ugyanakkor érdemes megmutatni nekik, mi az, amit le kell és le lehet győzni, és hogy a világ akkor teljes, ha ezekkel a félelmekkel együtt egyensúlyoznak benne. Az előadás a kis gyöngybagoly történetén keresztül meséli el, hogy a gyermeki félelmet miként gyűri le a kíváncsiság, a szeretet és a tudás.

Budapest, Kolibri Gyermek- és Ifjúsági Színház, decemberben több alkalommal



ADVENTI FORGATAG

A Klebelsberg Kultúrkúria karácsonyi ajándékkészítésre vár kicsiket és nagyokat egyaránt. A foglalkozáson karácsonyi dísz- és üdvözlőlapokat, mézeskalácsot, gyertyát, gyapjú- és rézdomborítású képeket készíthetünk, illetve gyöngyfűzés is lesz. A karácsonyi hangulatról Madaras Zsolt gondoskodik énekkel és gitárjátékkal.

Budapest, Klebelsberg Kultúrkúria, 2016. december 10.



ADVENT A VÁRKERT BAZÁRBAN

2016.11.27. — 12.24.

nka
Nemzeti Kulturális Alap

PORT.hu

jegy.hu

NEMZETI
TÁNCSZÍNHÁZ

www.varkertbazar.hu

VÁRKERT
BAZÁR



SZÖVEG –
SZÁM KATI

SOROZAT –
OLVASÓSAROK



VÉKONY ZSINEGEN FICÁNKOLVA

◆ 100 év mozaikdarabkái egy oroszországi család egyetlen vérvonalának élettöredékeiből – dédapától dédunokáig, Jakovtól Jakovig. Hiányos részletek, amelyek helyenként pengeélesen összepasszolnak, és végtelen gondolatárada-tot képesek elindítani, máshol viszont homályba vesznek. Ízelítő a XX. század művészetéről, eszmerendszereiről, politikai viszonyairól. Irodalom, zene, matematika, informatika, történelem, filozófia, színház- és táncművészet – mind az emberi lét alapvető törvényeire kérdeznék rá. A „Jákob lajtorjája” mégsem unalmas értekezés, hanem feszes szerkezetű, lélektani és dramaturgiai szempontból is eleven szöveg: a teljes századot felvillantó 700 oldalas regényt alig lehet letenni! A történet könnyed eleganciával halad levélről levélre, jelenetről jelenetre, évtizedről évtizedre. Nem süllyed bele egyetlen érzelembe, szituációba, korba vagy karakterbe, mégis minden szereplő, minden helyzet megszólítja a saját életünket is. És miközben Nóra, a relatív főhős, megpróbálja összerakni a maga puzzle-darabkáiból

az élet értelmét, rájövünk, az életek láncolata és az élet maga nemcsak ennyi: „Megszületni, sokféle tulajdonságra szert tenni, hatalomra, hírnévre, vagyona, dicsőségre, tudásra, szokásokra. Szert tenni személyiségre, aztán ledobni magadról az egészet. Magát a személyiséget is. Eljutni a teljes, az eredeti meztelenségig”. Mert ahogy bepillanthatunk az ősök életének egy-egy dokumentumába, „végtelen történet kerekedik belőle, aminek értelmét oly nehéz megfogni, pedig nyilvánvalóan ott ficáncol egy vékony zsinegen.”

Ljudmila Ulickája: Jákob lajtorjája. Magvető Kiadó, 2016.



IGAZZÁ ÍRT MESE

Ugron Zsolna sajátos női történelmi regényeket ír, a most megjelent „Hollóasszony” is ebbe a sorba illeszkedik. Jól ismeri a kort, amelybe meghív minket – ezúttal a Hunyadiak korát –, munkája nem nélkülözi az aprólékos forráskutatást és a személyes kötődést sem. Nem a mindentudó mesemondók útját járja, nem férfias történetmondás az övé előre kigondolt elmélethez igazított, szórakoztatva népszerűsítő cselekménnyel. Azt hiszem, ő az apró részletekből indul. Egy-egy korabeli iratban, levélben megtalált név vagy szokatlan félmondat indítja el kutatómunkáját és fantáziáját. Ezekből kanyarít sztorit erre is, arra is. Így lesz az egymásból ágazó ritkás tényekből képzelettel feldúsított, összekapaszkodó terebélyes fa.

A regényszerkezet az írásos emlékek töredékességét és soknézőpontúságát őrzi, mintha kis vallomásokot, visszaemlékezéseket olvasnánk a történelem előteréből és háttéréből. Mintha csak véletlenszerűen böktek volna rá pár fő- és mellékszereplőre, hogy tegyék már hozzá a maguk Szilágyi Erzsébet-verzióját az egészhez, amely persze – ezt sugallja a szerkezet – soha sem lehet teljes. A történelmet ízlelgethetjük, de tökéletesen megismerni nem tudjuk. Megérezhetjük a kor szí-
nét, szagát; rettegéseit és vágyait, megérteni legfeljebb egy-egy pillanatban, egy-egy szemszögből lehet.

De Ugron Zsolna még csak nem is erre vállalkozik, hiszen nemcsak nézőpontot nem rögzít, a távlat és az érzelmi viszonyulás is állandóan változik, így közelítgetjük az egyre bővülő történetet. Személyes és nemzeti tragédia egyetlen mondatban, és jelentéktelen burleszkszerű pillanat ráérősen kitágítva. Végzetes, jelképszerű és hiábavaló, súlytalan apróságok egymás mellett megőrzött képei. Féltő szeretet és féltékeny harag, hideg, számító közöny és meleg részvét lengi körül az egyetlen éjszaka megöszült fekete asszony alakját. Ahogy az emberi tudat átmossa magán mind-
azt, amit történelemnek és emberi életnek nevezünk. Ezt az érzést, ezt a bizonyosságot kaphatjuk meg ebből a tényekből mesévé formált, meséből igazzá írt Szilágyi Erzsébet-regényből. ◆

Ugron Zsolna: Hollóasszony. Libri Kiadó, 2016.



ÁKOS

DUPLA ARÉNA 2016 DECEMBER 16-17.

PAPP LÁSZLÓ BUDAPEST ARÉNA

Jegyek a www.akos.hu

és az **Eventim** hálózatában kaphatók!

Roland



heti válasz





SZÖVEG –
MIRTSE ÁRON

SOROZAT –
VADÁLLATOK KÖZELRŐL

TÉLI ÜNNEPEK ÁLLATAI

Mikulás, karácsony, újév – december folyamán egymást érik az ünnepek, és mindegyikhez kötődik valamilyen állat. Kevesen tudják azonban, hogy miért éppen ezek az állatok kerültek kapcsolatba az ünnepeinkkel, nem árt tehát feleleveníteni a múlt homályába vesző történetüket.

♦ Ma már teljesen egyértelmű minden gyerek számára, hogy a Mikulás szánját rénszarvasok húzzák. De vajon mióta van ez így, és egyáltalán: hogy került kapcsolatba a Kis-Ázsiában élt Miklós püspök az északi hómezők háts- és igavonó állatával, amikor hazájában soha nem esett hó? A kereszténység terjedésével Szent Miklós legendája eljutott Európa északi részére is, ahol a tél nélkülözhetetlen része a hideg és a hó. Ebben a zimankósabb környezetben igen fontos szerep jutott a kandallónak és a benne lobogó tűznek – és vele annak az istenségnek, aki az észak-európai „pogány” hitvilágban a tűznek, villámnak és mennydörgésnek parancsol, és a neve Thor. Ő az, akit nagy szakállal, piros kabátban ábrázolnak, széles derékszíjjal.

KECSKÉBŐL LETT A RÉNSZARVAS

Ez azonban még mindig nem magyarázza meg, hogy jön ide a rénszarvas. Nos, a mitológia szerint Thor olyan szekéren közlekedik, amelyet két bakkecske húz. A skandináv hagyomány ma is őrzi ezt: Svédországban több város főterén szalmából készült kecskeszobrot állítanak karácsonykor, a Mikulás ma már világszerte ismert finn neve, a Joulupukki pedig egész konkrétan karácsonyi bakot jelent. Egy kecskéről azonban nehéz elhinni, hogy a hómezőn keresztül el tudna húzni egy megrakott szánt. A valóságban nem is tette soha – a rénszarvas viszont igen. 1823-ból származik az a vers, amelyben a szerző, Clement C. Moore a nyolc agancsos szánhúzó név szerint is felsorolja. De talán a kecske magyarázza a krampuszként ismert ördögfióka megjelenését is a Mikulás mellett: a középkori egyházi festészetben ugyanis az ördögöt a kecskéképű, kéjenc ógörög pásztoristen, Pán képében jelenítették meg.

SÓLYOM A SÖTÉTBŐL

Az angolszász országokban Szent Miklós, azaz Santa Claus karácsony estéjén érkezik, mivel ők nem ünnepelnek névnapokat. Nálunk azonban december 6-án, Szent Miklós napján jön, s ezt követően a gyerekeknek még jut idejük a karácsonyt várni. A betlehemi jászol mellől sem hiányoznak az állatok, de még mielőtt odáig eljutnánk, érdemes megállni egy pillanatra a téli napfordulónál, amelyet már pusztai nomád őseink is megünnepeltek, méghozzá oly módon, hogy szertartásosan sólymot röptettek. A „csony”, „csong” szó, illetve különböző változatainak jelentése (pl. „sahin”) a türk nyelvekben sólyom (lásd a Csongor név eredetét), „kara” pedig fekete, sötét. Az év legsötétebb napján tehát a sólyom szimbolikusan útra kel, hogy elhozza nekünk a fényt, a világosságot – amit aztán a kereszténység felvétele óta Krisztus születésében találunk meg.

ÖKÖR ÉS SZAMÁR A JÁSZOL MELLETT

A Megváltó egy istállóban jött világra, az utókor tehát természetesnek, kézenfekvőnek veszi, hogy jászolágya mellett ott voltak azok az állatok is, amelyeknek etetésére eredetileg ez a jászol szolgált. Valójában az Újszövetségben nem esik említés ökörről, szamárról, vagy legalábbis nem itt és ekkor. Megjelenésük a betlehemi jászol ábrázolásain mégsem csupán azon a feltételezésen alapszik, hogy egy istállóban állatnak is kell lennie. Ézsaiás próféta ugyanis korábban a gazdáját és annak jászolatát megismerő ökör és szamár példájával állítja szembe népet, akik nem ismerik fel az Úr hírnökét. Az ökör és a szamár tehát ilyen értelemben túlmutat önmagán: azokat a híveket jelképezi, akik felismerik a jászolban fekvő kisdedben az ő urukat. A szamárnak persze egyéb szerepe is van a karácsonyi néphagyományban, hiszen a várandós Szűz Mária az ő hátán érkezik Betlehembe.

Kép - Profimedia - Red Dot



ISTEN BÁRÁNYA

Természetesen nem hiányozhat a betlehemi jászol mellől a bárány sem, noha a Szentírás csupán annyit említ, hogy a pásztorok, akik nyájukat a pusztában legeltetvén az angyaltól értesültek Jézus születéséről, felkeresték és ünnepelték őt; azt, hogy kisbárányt is vittek volna neki ajándékba, már megint csak a népi betlehemes hagyomány teszi hozzá. A bárány azonban mint táplálék és áldozati állat igen fontos jelkép volt már az Ószövetségben is. Krisztus pedig – azon túlmenően, hogy ő maga is Isten báránya, aki saját magát feláldozva magára veszi a világ bűneit – további jelentéssel ruházta fel: mivel a juhok erénye a szelídség, a türelem és az összetartás, gyülekezetét nyájhoz hasonlította, s őt magát a jó pásztorhoz, aki ezt a nyáját felelősséggel vezeti és gondját viseli.

AHOL A KURTAFAKÚ KISMALAC TÚR

Az újév állatszimbóluma már nem bibliai élőlény, hiszen húsának fogyasztása a Szentföldön nemcsak hogy nem szokás, de egyenesen tilos. A sertéssel szembeni közel-keleti ellenszenv észszerű magyarázata az, hogy a disznónak víz kell és nedves föld, ahol túrhat, dagonyázhat. A sivatagos, száraz tájakon azonban a víz nagy kincs, és az embernek van szüksége rá – nem hagyhatja hát, hogy a disznó beszennyezze, inkább lemond a tartásáról. Európában azonban, ahol bővében vagyunk a víznek, a malac a gazdagság és a szerencse szimbóluma, mivel sok utódot hoz világra egyszerre, és mire eljön a téli disznóvágás ideje, bőséges táplálékkal halmozza el a gazdáját, ha nem is teljesen önszántából. Akinek tehát szilveszterkor malac visít az udvarában, annak minden oka megvan arra, hogy vidáman lépjen át az új évbe. ♦

A karácsony szimbolikus állatai közé és egyben az ünnepi asztal elmaradhatatlan kellekei közé tartozik a hal. Krisztus első követői halászok voltak, de a hal a gazdagságot is jelképezi csillogó pénzermékre emlékeztető pikkelyei miatt.

A kecskeszakállas, szarvas-patás krampusz jellemző tulajdonsága a nyelvöltögetés is. Aki látott már bakkecskét, amint a kiszemelt nőtény nyomában lohol, az tudja, hogy pontosan így öltögeti a nyelvét.

A festményeken általában szereplő gyapjas, fehér bárány modellje egy német juhfejta volt, amely hazájában azóta gyakorlatilag kihalt. Leszármazottai élnek Magyarországon a sváb eredetű cikta juhok személyében.

A babona szerint újévkor nem szabad baromfit enni, mert az elkaparja a szerencsét, míg a malac kitérja. Valójában a disznóvágás ideje azért a tél, mert a nagy mennyiségű húst ilyenkor könnyebb volt eltartani, amikor még nem létezett hűtőszekrény.





SZÖVEG –
PÁCZAI TAMÁS

SOROZAT –
TERMÉSZETKÖZELBEN

ÜNNEPI LAKOMA

Charlie Hamilton James fényképe önmagáért beszél: a helyszín a Grand Teton Nemzeti Park, Egyesült Államok, Wyoming állam, a késő őszi tájban grizzly medve lakmározik egy bölény teteméből, hollók udvarolják körbe egy-egy lehulló morzsa reményében. Ember fia testközelből csak álmában lehet részese ennek a jelenetnek, nem csoda, hogy a legrangosabb természetfotós pályázat – az „NHM Wildlife Photographer of the Year” – zsűrije habozás nélkül díjazta az angol természetfotós munkáját.

◆ „Elég veszélyes mutatvány megközelíteni egy ebédelő medvét” – fogalmazott Charlie a pályázat szervezőinek. Ezért nem is a fizikai megközelítés módszerét választotta a fotó elkészítéséhez, hiszen úgy 2–3 méterre kellett volna feküdnie a fényképezőgép mögött. Távirányítású technikával dolgozott helyette, erről a *National Geographic* magazinnak adott interjúban mesélt a fotográfus: „Mozgásérzékelős kameracsapdát állítottam fel a nemzeti park utaktól távol eső részén, ahová a park dolgozói szállítják az elütött állatok tetemeit. Ezek kiváló táplálékot jelentenek a medvék, farkasok, hollók számára.” Persze a természetfotósoknak is tökéletes vadászterep ez. Charlie a fényképezőgép álcázásával nem foglalkozott sokat, csak beletette egy időjárásálló dobozba, a mozgásérzékelő szenzorokat pedig úgy állította be, hogy akkor exponáljon a gép, amikor mozgás van a tetem közvetlen közelében.

„Két fegyveres parkőrrel hetente egyszer mentünk vissza a helyszínre. A fényképezőgépben két 128 Gb-os memóriakártya volt, ezekről lementettem a képeket, visszahelyeztem a gépbe, ellenőriztem az elemeket, majd – gondosan körbetekintve – távoztunk a helyszínről. A legtöbb fotón csak lakmározó hollók és keselyűk voltak, nagyobb vadak ritkán estek csapdába. Ezért nagyon izgatott lettem, amikor a kocsis hátsó ülésén a képek ellenőrzése közben megláttam ezt a fotót. A park munkatársaival öt hónapon át dolgoztunk rajta, közel 200 ezer expozícióba került, hogy álmaim egyik fényképe elkészülhessen” – mondta a szerencsés felvételtől Charlie Hamilton. A fotóst csak az zavarja, hogy a kép bal felső sarkában repülő holló nagyon eltakarja a Teton-hegység hófödte csúcsait. ◆

Kép - Charlie Hamilton James/Wildlife Photographer of the Year. A pályázat és a kiállítás a londoni Natural History Museum rendezésében valósulhatott meg.



NÉVJEGY:

Charile Hamilton James (sz. 1974) David Attenborough sorozataiban kezdte karrierjét 16 évesen, majd évekkel később a National Geographic és a BBC megbízásából készített fotóriportokat és dokumentumfilmeket. Munkait számos pályázaton és fesztiválon díjazták. charliehamiltonjames.com



CSALÁDOKNAK SZERETETTEL ÉVINDÍTÓ AKCIÓ

4 éjszaka 20%
3 éjszaka 15%
01.02 – 03.04.

- 100.000 m² kikapcsolódás
- Családi élményfürdő, vizes játszótér, sószoza
- Szakképzett gyermekfelügyelet Bobóországban
- Bababarát szobák és családi lakosztályok
- Családi- és gyerekprogramok
– időjárástól függetlenül
- Hanami Beauty & Spa bio kozmetika,
különleges testkezelő és masszázsrituálék,
gyógyvíz

Válasszon ajándék programok közül!

Ringató® napok • Kerekítő® hét
Tá-Ti-Ka foglalkozások • Kriston Intim Torna®
Helen Doron English • Stoller® Babaúszó Tábor
Maminbaba tánc

A programhetek sorrendjéről és részleteiről
tájékozódjon weboldalunkon.



KOLPING HOTEL ** SPA & FAMILY RESORT**
8394 Alsópáhok, Fő u. 120. • (+36) 83 344 143 • sales@kolpinghotel.hu
Részletek, online árkalkuláció és foglalás:
kolpinghotel.hu • facebook.com/kolpinghotel • youtube.com/kolpinghotel

KÉSZÍTSEN SZEMÉLYES BÉLYEGET SAJÁT FOTÓJÁVAL!



Ajándék
csillagjegyes
bélyegív



SZEMÉLYES ÉS EGYÉB KÜLÖNLEGES BÉLYEGEK A POSTA WEBSHOPJÁBÓL

Igazán személyes üzenetet küldene?
Ha december 31-ig a Posta webshopjában, az eshop.posta.hu-n
legalább 5 000 Ft értékben bármilyen bélyegterméket, vagy
fotója feltöltésével személyes bélyeget rendel, és a megjegyzés
mezőbe beírja a "filakarácsony" kuponkódot,
illetve horoszkópját, egy **csillagjegyes bélyeg-
ívet kap ajándékba**. Az ajánlat kizárólag
webshopos rendelés esetén érvényes.



eshop.posta.hu


Magyar Posta

ZAMPEX

stílusos, bátor, elkötelezett



KOKAS KATALIN



„PICHNER TERÉZ TANÁRNŐ ÉLETEM EGYIK LEGNEHEZEBB IDŐSZAKÁBAN VOLT »ANYÁM HELYETT ANYÁM«. 12 ÉVES KOROMBAN EGYEDÜL BUDAPESTRE KÖLTÖZTEM, HOGY HALÁSZ FERENC TANÍTVÁNYA LEHESSEK A ZENEAKADÉMIÁN. Ő SZINTE MINDEN HALÁSZÓRÁN OTT VOLT, ÉS AMIKOR TANÁR ÚR SÚLYOS BETEG LETT, MINDEN LELKI- ÉS PEDAGÓGUSI TÁMOGATÁST MEGKAPTAM TŐLE, AMIT CSAK LEHETETT.”