

# KÉRDÉS

2018  
05

stílusos, bátor, elkötelezett

SZÁRNYAS OLTÁR  
VAGY LEVESKONZERV?

—  
ÁKOS



795 FT ÉVES ELŐFIZETŐKNEK: 575 FT



9 771586 423002



# OLVASNIVALÓ EGY HÓNAPRA, ÉRTÉKEK EGY ÉLETRE.

## KÉPMÁS MAGAZIN-ELŐFIZETÉSEK:

**ÉVES ELŐFIZETÉS** (nyomtatott):  
9540 Ft helyett **6900 Ft**

**TÁMOGATÓI ELŐFIZETÉS**  
(nyomtatott): 12 000 Ft

**MEGRENDELHETŐ:**  
[kepmas.hu/elofizetes](http://kepmas.hu/elofizetes)

**ÉVES VEGYES ELŐFIZETÉS**  
(1 digitális + 1 nyomtatott példány)  
12 360 Ft helyett **10 290 Ft**

**MEGRENDELHETŐ:**  
[digitalstand.hu/kepmas](http://digitalstand.hu/kepmas)



**A 100 oldalas havilapot keresse az újságárusoknál,  
vagy fizessen elő könnyen és gyorsan! [kepmas.hu/elofizetes](http://kepmas.hu/elofizetes)**



SZÁM KATI • BEKÖSZÖNTŐ

## LAPZÁRTA UTÁN ÉRKEZETT

Egy sokgyerekes, külsős kolléganőnk szokásos májusi cikkét küldte és kísérőlevelében azt írta, most egy ideig nem jelentkezik. A kisfiát azonnal operálni kell, kérte, hogy imádkozzunk érte.

Mindennap eszembe jutott, hogy most azzal az anyákban megbújó, alattomos, elhatalmasodó rettegéssel viaskodik, amely évtizedeken át sunyin várakozik, akár egy ugrásra kész vadállat. Mert a félelmeink folyamatosan etetik, életben tartják. Talán azért van ez így, hogy ha egyszer előugrik, ismerősként küzdhessünk meg vele.

Pár nap múlva jött az e-mail: megvolt a műtét; aztán tíz nap múlva érkezett a késő esti SMS: a szövettani eredmény is megnyugtató. A vadállat visszabújt.

Egy hét múlva, amikor májusi számunk már teljesen kész volt, küldött egy újabb cikket. *Semmelweis Ignácról* és a sebészetről szól, de sok másról is. Leginkább talán arról, hogy egy anya akkor lehet a szakmájában igazán profi – a szó nemes értelmében –, ha szakmai felkészültsége mellett a világ anyaként megkapott szeptetét sem fél megosztani másokkal.

A cikket a 45. oldalon olvashatják.



ÁKOS  
A CÍMLAPFOTÓZÁSON

Képek: Pácza Tamás





JELENLÉT

12



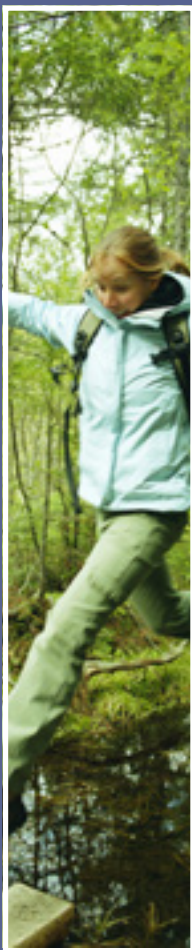
TANDEM

26



TÜKÖR

38



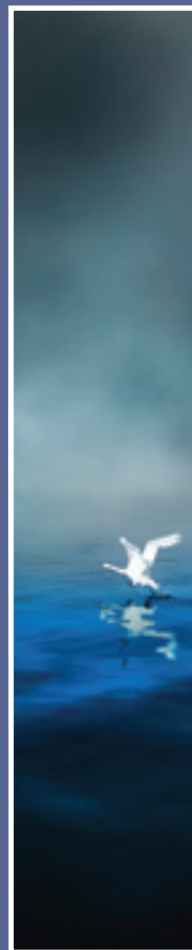
HÁZITREND

62



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: szerkesztoseg@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, Ayhan Gökhan, Balkuné Szűcs Emese, Bognár Mária, Bogos Zsuzsanna, Dér Katalin, Fodor Zsófia, Gábos Katalin, Horváth Pál, Keszler Patrícia, Lackfi János, Massay-Kiss Andrea, Mártonffy András, Mirtse Áron, Németh Zsófia, Póta Réka, Szabó Emese, Szabó T. Anna, Széles-Horváth Anna, Szőnyi Lídia, Tolnai Nóra, Ughy Szabina, Ungváry Zsolt, Vanyovszki Mária • Olvasószerkesztő: Kölnai Livia kolnei.livia@kepmas.hu • Korrektúra: Trans-Ken Bt. • Címlapfotó: Emmer László • Hátsó borítókép: Páczai Tamás • Szerkesztő: Baka Ildikó, baka.ildiko@kepmas.hu • Értékesítés: Tóth-Fazekas Andrea, tothfazekas.andi@kepmas.hu • Rendezvények, sajtókapcsolat: Fodor Krisztina, fodor.krisztina@kepmas.hu • Ügyvezető: Molnár-Bánffy Kata, mbk@kepmas.hu, Urbán András, urban.andras@kepmas.hu • Szerkesztőségi titkár: Demecs Tímea, demecs.timea@kepmas.hu

Arculat, márkastratégia, layout: Salt Communications / Molnár-Bánffy Kata, Nagy István, Balassa Nikoletta. Nyomdai előkészítés, tördelészerkesztő: Légár Béla  
 Előfizethető a Képmás szerkesztőségében, a 365-1414-es telefonon, az elofizetes@kepmas.hu e-mail címen, a Magyar Posta hálózatában, digitális formában pedig a www.digitalstand.hu oldalon. • Terjeszti: a Lapker Zrt., a Magyar Posta Zrt. és alternatív terjesztők  
 Nyomda: Grafcom Media Kft., Magdó Emil, Simon Andrea • Ipress Center Central Europe Zrt. 2600 Vác, Nádás utca 8. – Felelős vezető: Borbás Gábor • ISSN 1586-4235  
 Lapunkat rendszeresen szemléli Magyarország legnagyobb médiafigyelője, az OBSERVER MÉDIAFIGYELŐ Kft.  
 Következő számunk 2018. június 1-én jelenik meg.  
 A Képmás magazin kiadását támogatja: Emberi Erőforrások Minisztériuma, Nemzeti Kulturális Alap  
**Hirdetési felület értékesítő: LifeTime Media – Miczinkó Katalin – miczinko.katalin@lam.hu**  
 A hirdetések tartalmáért nem vállalunk felelősséget.  
 A szerkesztőségi anyagok vírusellenőrzését az **eset** biztonsági programokkal végezzük, amelyet a szoftver magyarországi forgalmazója, a Siconact Kft. biztosítja számunkra.



## KÉPMÁS

Szárnyas oltár vagy leveskonzerv  
Ákossal beszélgettünk

6

## RIPORT

Menedékhelyek

12

## MAGYAR PÉLDAKÉPTÁR

A vértanú püspök

16

## VILÁG-KÉP

Scelte

18

## CSALÁDI KISOKOS

Gyerekre várva

20

## A CSALÁD MESÉJE

Édeshármasban 1.

24

Anyós-suli

26

## CSALÁDI TÖRTÉNETEK

Saját nyelvünk

28

## HÁRMAS KÖTÉS

Nevelheti a digitális bevándorló  
a bennszülöttet?

30

## MÉDIA A CSALÁDÉRT

35

Bizalom nélkül –  
interjú Almási Kittivel

36

Mondj nemet!

38

## KÖZVILÁGÍTÁS

Robotkompatibilis?

41

## EGY TÖRTÉNET, SOK KÉRDÉS

Párterápia

42

A sebészek évszázada

Egy anya gondolatai a műtő előtt

46

## TANÁROK TITKOS ÉLETE

Van értelme?

48

## A SZALON

A közből szabott ékszer-táska:  
Stonebag

50

A dallamos nevű márka és  
míves táskái – LAONI

52

## BEMELEGÍTÉS

Sport a babavárás alatt

54



HÁZITREND



JELENLÉT



TANDEM



KIMENŐ



TÜKKÖR

## RENDELŐ

Derült égből diabétesz?

56

## UTÁNAJÁRTUNK

Négy lábú vendégek

60

## VÉGY EGY RÉGI RECEPTET!

Egy ismerős fűszer

ismeretlen előétele

62

## ÍRÓ A KONYHÁBAN

Éhes kamaszok öröme:  
a spanyol omlott

64

## ZÖLD MOZAIK

66

## KÉRDEZŐK, KÉTKEDŐK, KERESŐK

A csodálatos gyógymód

68

## IKERTÜKKÖR

Lackfi Jánossal és Szabó T. Annával

70

## BIBLIA ÉS IRODALOM

Stephansdom

72

Nehéz könnyűségek

Interjú Visky Andrással

74

„A kortárs galéria bók a köztünk élő  
művészeknek”

Scheffer Livia hagyatéka

78

## ARANY 200

82

## MÁJUSI KIMENŐ

84

## FRISS FORGÁCSOK

A dadus néni és a halál

87

Kőkorszaki barangolások

88

## VADÁLLATOK KÖZELRŐL

Éhezőművészek

92

## TERMÉSZETKÖZELBEN

Csavargók szerencséje

96



Szink: Somogyvári Dóra | Fodrász: Mezei József | Stílist: Tusor Anikó | Ruha és cipő: Saxoo London



SZÖVEG –  
KÖLNEI LÍVIA

KÉPEK –  
EMMER LÁSZLÓ

SOROZAT –  
KÉPMÁS

# SZÁRNYAS OLTÁR VAGY LEVESKONZERV

A Klebelsberg Kultúrkúriában várok **Ákosra**. A színházterem színpadán, ahol a születésnap nagykoncert nyilvános főpróbáját tartják, építik az erősítőrendszert a munkatársai. Izgatott és jókedvű fiúk és lányok érkeznek, a kórus tagjai. Ákos harmincéves művészi pályafutása során mindig minőségre törekedett, ez a garancia számukra, hogy most is nagyszerű koncert közreműködői lesznek.

- ♦ – **Egyik régi dalodban azt írtad, a „fegyelem neveltje, szerencse kegyeltje” vagy.**  
– Így igaz. A Facebookon indítottunk egy visszaemlékező sorozatot, képeket és apróbb történeteket osztunk meg az 50. születésnap kapcsán. Az első fotó a szüleimről készült, még a születésem előtt, apámék zuglói lakásánál, talán 1965-ben. Tönkretett polgárcsaládban nőttem fel, mint oly sokan, ami nemcsak hátrányt jelentett, hanem előnyt is, például műveltség tekintetében. Ez például nagy szerencse. Édesanyám jogászcsaládból származik, ahol a férfi felmenők háború idején katonáskodtak, békében bírászkodtak, joggal foglalkoztak. Nagyon rövid élet jutott neki, 23 évvel ezelőtt halt meg, hosszas betegeskedés után. Alig volt idősebb, mint én most. Apám családja egyszerűbb: kettejüket a jogi pálya hozta össze. Ő a múlt nyáron halt meg. Öcsém, egyetlen testvérem ügyvéd lett, és azt hiszem, tőlem is ezt várták a szüleim. Szigorúan, de szeretettel neveltek. Ma már a szigorú neveléshez mindig hozzá kell tenni valami enyhítő körülményt, mintha a szigor valami gonosz dolog lenne, pedig pont a következetesség hiányzik ma a gyerekek életéből – a szülők részéről. Négy gyerekem van, én is szeretetre és szigorra törekszem a nevelésükben, bár valószínűleg kevésbé vagyok következetes, mint a szüleim.

## – **Mi szolt amellett, hogy nagy családok legyen?**

– Akartuk a gyerekeket, de nem tudom pontosan megmondani, mi szolt a nagycsalád mellett – talán azok az ősi, közhelyszerű bölcsességek, hogy „egy gyerek nem gyerek”, „két gyerek már elvan egymással”, „három gyerek már közösség”. Négy gyerek pedig tömeg, ezt biztosan állíthatom. Marci 20 lesz, Anna nemrég töltötte a 16-ot, Kata 13, Julika 8 éves. Marci a jogra jár, felnőtt ember, tízéves kora óta partnerként kezeljük, vagyis

megbeszéljük vele a dolgokat, a maga szintjén. Annában komoly művészi hajlam munkálkodik, jól zongorázik, gyönyörűen énekel. Kata lányom ízig-vérig nő: egyedül neki kellett kilőni a fülét tízéves korában, az anyukája magas sarkú cipőit és retiküljeit próbálgatja, sütitet süt és blogol. Míg a nővérének fontos, hogy eminens legyen az iskolában – ahogy Krisztának, a feleségemnek és nekem is mindig az volt –, őt az „akadémiai” előmenetel nem érdekli. Ebben Marcihoz hasonlít. Viszont színtanodába jár, és ott nagyon jól érzi magát. Igyekszem azt a kevés időt, amit a gyerekekkel töltök, tartalmasan kihasználni, Annával együtt zenélni, Julikával térbeli amőbát és memoryt játszani. Csak nyolcéves, de annyi esze van! Megtanítottam az alap sakklépésekre, aztán öt játszma után mattot adott. Szivacsként szívja magába a tudást. Az Arany János-estem verseit otthon tanultam, sokat hallották a gyerekek, Júlia simán elmondja fejből az egész műsort.

#### **– Bosszant, amikor magadra ismersz a gyerekeid egy-egy tulajdonságában?**

– Ha a rossz tulajdonságaimra ismerek, akkor igen. És nagyon jólesik, ha az én jóra törekvésemet látom viszont bennük, pláne, ha valamit jobban csinálnak, mint én. Anna például a 16. születésnapjára kért egy ukulelét, hiába próbáltam rábeszélni inkább a gitárra, ami szerintem praktikusabb lett volna. Két hét alatt írt hat olyan elképesztően jó számot, amelyet én sose tudnék. Zongorán kísértem, ő énekelt és ukulelezett – mondtam neki, ez olyan zseniális, hogy rátesszük a következő lemezemre.

Híres apuka mellett önmagukat megvalósítani nem könnyű. Amennyire tudtuk, igyekeztünk megóvni őket a hírnév negatív következményeitől, különösen Krisztának, a feleségemnek vannak ebben nagy érdemei. Ha büszkeséget élek át a gyerekeimmel kapcsolatban, az nem is teljesen jogos, mert a feleségemnek köszönhető, hogy normálisak, egészségesek, tiszta tekintetűek, jól neveltek. Én a munkám megszállottja vagyok, amit nem is munkaként élek meg. Fölkelek reggel, hat óra alvás után, odaülök a géphez, kisvártatva pittyeg a telefon, hogy délután van, indulnom kell a próbára. Innen este 11-kor lépek ki, és már vár a grafikus, hogy a fotókönyvet tördeljük. Ez megy hetek óta.

#### **– De azért te sem rontasz rajtuk...**

– Remélem. Azt hiszem, tőlem lesték el például, hogy ha kezdet adnak valakinek, akkor egyenesen a szemébe kell nézni. A pusztá létezésünkkel nevelünk, azzal, ahogyan

a levegőt vesszük. Ez nagyon jó, de rettenetes is lehet, amikor a hibáinkat látják és magukévá teszik a gyerekek.

A pozitív visszacsatolás rendszerében nőttem fel, ami annyit tesz, hogy ha jól csináltam valamit, akkor megdicsérték érte, ha meg elítélendőtettem, akkor leszúrtak. A pszichológusok mondják, hogy ha valakivel nagyon rosszat akarsz tenni, azért szidd le, amit jól csinál. Velem a kritikásaim egy része éppen ezt teszi: nem azért marasztalnak el, amit elrontok, hanem amit szívvel-lélekkel, jól és sikeresen csinálok.

A közvetlen környezetemben és szakmai közegemben is nehezen viselem, ha a nagy nehezen kialakított konszenzushoz valaki nem tartja magát – magamat is beleértve. Ugyanakkor azt meg számon kérjük egymáson, amiről nem is alakult ki konszenzus. Aki a pozitív visszacsatolás rendszerében nőtt fel, mint én, az idegenül érzi magát ebben a világban.

#### **– Velem együtt sok barátom és ismerősöm hallgatja rendszeresen a dalaidat. Megegyezik a véleményünk abban, hogy száz interjút adhatsz, az emberek lelkében mégis a dalaid szövegeivel éred el a legnagyobb hatást, azok miatt szeretnek téged. Mennyire mersz személyes lenni a dalaidban?**

– Nem tudok nem személyes lenni. A líra egyes szám első személyű, örök jelen idejű műfaj. A nagy költőktől azt tanultam, hogy az alapanyag maga a szerző. Ez életveszélyes dolog. Biztosan vannak, akik ebben a műfajban is tudnak szerepet játszani, programverset, csasztuskát írni. Az én írásaim arról szólnak, amit a világról gondolok, és szívesen megosztok azokkal, akik erre rezonálnak.

A dalban, a versben sűrítve van jelen a szerző, a hétköznapijaimat nyilván nem tudom ilyen töménységben élni. Az írás egészen más létforma, mint a hétköznapi világ, amikor nem röpködnek percenként örök bölcsességek az ember ajkáról. Ezért mondta Babits tanárnő a Fazekas Gimnázium irodalomóráján, hogy „gyerekek, két könyvet adtak az irodalomoktatáshoz, a tankönyvet és a szöveggyűjteményt. A szöveggyűjteményre nagyon vigyázzatok, abból fogunk tanulni. Az életrajzi adatok és belemagyarázások kötetét pedig hosszan eltartott kézzel vigyétek az ablakhoz, és eresszétek szélnek.”

#### **– Aki kultuszt épít az általa csodált művész alakja köré, könnyen kiábrándulhat egy személyes találkozástól.**

– Tapasztaltam, hogy olyan filozófiai szintet kérnek számon a hétköznapi éneken, ahogyan nap mint





---

”

ILYEN VAGYOK:  
„SEBZETT ÉS  
KÖNYÖRTELEN”.  
A KITÁRULKOZÁS  
KISZOLGÁLTATOTTÁ IS  
TESZ, DE EZ ÍGY VAN  
RENDJÉN.

---

nap nem lehet élni. Például amikor egy szupermarket fagyasztott húsa között keresgéltem, odajött hozzám egy ember váteszi tekintettel: „Jaj, de jó, hogy találkoztunk – holott ez nem is volt igazi találkozás –, már régóta meg akartam kérdezni, hogy mit gondolsz a halálról!” És várta, hogy válaszoljak, miközben leharcoltan, öt óra alvás után a fagyott húsok között turkáltam.

**– Ismerőseim az „Ikon” című, húszéves dalodat tartják a legtalányosabbnak, mert nehéz eldönteni, hogy istenes vagy szerelmes vers-e a szövege. Ugyanígy az „Örök április” is sok találgatásra ad okot.**

– Csodálkozom, mert szerintem mindkettő kódolatlan, nyílt szöveg. Az „Ikon” témája számomra egyértelműen szakrális. Az „Örök április” viszont önéletrajzi, ars poetica-szerű: „Hol vagyok otthon, nem tudom / De ha fáradt leszek, és elbukom / Simítsd le arcomról a rémálmok ólomporát.” Ilyen vagyok: „szezett és könyörtelen”. A kitárulkozás kiszolgáltatottá is tesz, de ez így van rendjén.

**– Ha már a kitárulkozást említetted – kit ébresztgetsz a „Szent Márton köpenye” című megrendítő, balladisztikus dalodban?**

– Marci fiamat, aki kiskorában épp akkor mandulaműtéttel kórházban volt. Ez egy olyan dal, amelyet szinte senki sem tart számon. Ha koncerten eljátszanám, a közönség kilencven százaléka csak nézne, mert nem ismernék...

**– Rangsoroltuk a szerelmes dalaidat, és a legszebb „A világ legvégén” lett. Van olyan menedék az életben, ahol „nem fáj a kérdés, hogy van-e igazság a világ legvégén”?**

– Minden embernek kell egy hely, ahol nem kéri folyton számon, nem vádolják semmivel, amikor belebújhatunk a másikba, elrejtőzhetünk a világ elől. Az igazságtalanság elől csak a szerelem a bűvőhely, az égi szeretet halvány tükörképe. Akiknek a költészete számomra meghatározó volt – például József Attila, Radnóti Miklós, és ide sorolom Faludy Györgyöt is –, mind ezt az oltalmazó szeretetet keresték a szerelemben, ami utójára gyerekkorukban vagy talán még akkor sem volt meg. Amikor valami annyira körbevesz, hogy megvéd. Ezt a feltétlen szeretetet a szerelemben ideig-óráig meg lehet találni, néha-néha érezhetjük, hogy „nem fáj a kérdés”, mert a helyemen vagyok, és nincsenek kételyek bennem. Mint az anyaméhben. De hát nem maradhat ott az ember, mert fel kell nőni.

**– Amikor magamban áttekintem az énekes pályádat, óhatatlanul is leegyszerűsítve, korszakokra bontva látom. Volt egy indiános-sámános kereső időszakod, amikor az volt számodra a központi kérdés, hogy mennyire vagy otthon ebben a világban, hol találsz meg a helyedet.**

– Az még mindig kérdés.

**– Utána következett a katonakorszak, egy harcos időszak egy kis Szindbád-kitérővel, amikor a jó és a rossz küzdelméről, az élet érdekében és a halál ellen szóltak a dalaid.**

– Igen, ez mind én vagyok, bár a korszakolás a még élő szerzők esetén... furcsa.

**– Emblematikus élmény számomra, amikor 2002-ben megjelent az „Új törvény” című, elképesztően kemény mondanivalójú lemezed, amelyet egyvégtében, a fotelben ülve hallgattam végig, és le voltam dermedve. Nem nevezném magam a rajongódnak, csak hallgatom a számaidat, és azok megszólítanak.**

– Örülök neki. A rajongás gyakran az önzésről, a birtoklásról szól, ez egy bizonyos szint felett már hiányjelenség. Az ilyesmi bármikor át tud fordulni önmaga ellentétébe. Jönnek a nagy csalódástörténetek, hogy a rajongott személy bezzeg nem is olyan, mint a rajongó képzelte... A szeretet és tisztelet dimenziójában nincs rajongás, nincsenek szélsőséges megnyilvánulások, abban csak szeretet van.

Egy évvel ezelőtt elkezdtük árusítani a jegyeket a mostani, április 7-ei Müpa-koncertre, 16 perc alatt elfogytak a jegyek. Ez a bizalom jele, nagyon örültem neki. Aztán kiderült, hogy az új helyre kerülő kamerák miatt más lesz a nézőtér elrendezése, és a zenekari árok helyére betettek még három sort, ahová elkezdtek jegyet árusítani. Nyílt levélben estek nekem a „rajongók”, hogy én személyesen miért követtem el ezt a pofátlanságot ellenük, akik már egy éve megvették a jegyet az első sorba. Hullafáradtan, egy éjszakai próba után válaszlevelet írtam, miszerint nem én tettem be eléjük a három sort, a levélig azt se tudtam, hogy ilyen történt. De a negyedik sorból is ugyanazt a koncertet hallja, aki eljön.

**– Néha engem is kétségbe ejt, hogy a leírt szavaimat mennyire félre tudják magyarázni.**

– Érdemes megkülönböztetni azokat, akik nem képesek megérteni, amit írsz, azoktól, akik tudatosan félremagyarázzák. Utóbbiak 2015 decemberében



NÉHA MEGKÉRDEZIK,  
LENNÉK-E MÉG  
EGYSZER HÚSZÉVES.  
PERSZE, DE CSAK  
A MAI ESZEMMEL.

majdnem kinyírtak egy megnyilatkozásom miatt. Kevés ember besározására szánnak ennyi energiát, úgyhogy ez tulajdonképpen megtisztelő. Arról merészeltem beszélni, hogy szerintem nem annyira jó a nőknek, ha a férfiakkal versengenek a munkaerőpiacon, ha a nemeket egymás ellen fordítja az ideológia. De hát tudomásul kell venni, hogy ennyire megengedők és toleránsak a mai feministák.

Szerintem maguktól értetődő dolgokról beszélek, egyszerű nyelven, néha költői formában. Ha valaki nem érti, nem akarja érteni vagy izomból félreért, abban nem csak ő a hibás. Be kell látni például, hogy a „nem vagyok rá méltó, hogy házamba lépjen”-sor A katona imája című dalban csak annak jelent valamit, aki legalább minimálisan járatos a keresztény kultúrkör és hivatkozárendszer környékén. Ez a terület mára nemcsak a hétköznapi emberek számára ismeretlen, sokszor az is művészettörténésznek tartja magát, akinek fogalma sincs, kik lehetnek a szakállas emberek Caravaggio képein.

**– Akik igazán értik a mondanivalódat, azért is kedvelnek nagyon, mert úgy tudsz énekelni Istenről, hogy abból nem lesz dicsőítő dal, mégis tele van hittel. „Az égi lesz az új törvény” – énekled szinte minden koncerten.**

– A direkt dicsőítés Bach idejében teljesen elfogadott, általános jelenség volt. Ma ez a jelrendszer csak vallásos közegben működik, néha még ott se. A mi korunkat megfosztották a szentség dimenziójától, ezért a hétköznap is megtapasztalható transzcendensről más nyelven kell beszélni. Egyszer meghívtak a Nemzeti Galériába, hogy a Múzeumok Éjszakáján beszéljek a pop-artról. A középkori szárnyas oltárok termében tartottam meg az előadást, talán nem azt, amit vártak tőlem. Megpróbáltam megértetni a hallgatósággal, hogy amíg a 15. században a szentek élettörténete jelentette a közös tudásbázist, addig az 1960-as években, a pop-art idején a paradicsomos leveskonzerv. Az előbbi most is fontos, az utóbbi meg már rég kiment a divatból.

**– Az 50. születésnapod alkalmából a saját dalod szavaival kérdezem: „Mire vagy még jó?”**

– Nehéz erre jól válaszolni. Remélem, hogy sok dolgom van még. Gyerekszemmel ez matuzsálemi kor, de most, hogy benne vagyok, nem érzem magam ötvennek. Néha megkérdezik, lennék-e még egyszer húszéves. Persze, de csak a mai eszemmel. Viszont a jó Isten valamiért megóv minket az ilyen lehetőségektől. Valószínűleg jó oka van rá. ♦

# MENEDÉKHELYEK

*Juhász Csilla* és párja, *Robi* a szabadság elkötelezett vándorai. A teleket általában Mexikóban töltik – kisfiuk is itt született –, május környékén pedig hazaköltöznek a Csobánc melletti Bács-hegyen nemrég vásárolt tanyájukra, ahol az esővizet ciszternában gyűjtik, az áramot napelem biztosítja, a mindennapi betevőt pedig a kertben megtermelt növények és gyümölcsök jelentik.

◆ „Van egy hely, ami hihetetlen, hogy még létezik... Egy forró vízű forrás, amely egy kis folyó mellett tör fel a föld mélyéről. Egy kis ösvény vezet ide a folyó mentén, kb. egy óra gyalogútra a legközelebbi falutól. A folyón hatszor kell keresztülgázolni, mire elérjük a forrást. Akárhányszor érkezem meg ide, mindig ez visszhangzik a lelkemben: a hely, ahol Isten lelke lebeg a vizek felett.” Csilla így osztotta meg a mexikói hétköznapokat nemrég a legnagyobb közösségi oldalon. A történet azonban nem idén télen, hanem 1987-ben kezdődött, amikor Csilla 16 évesen autodidakta módon jogázni kezdett, de lelkesedése egy idő után abbamaradt. Egyetemi évek következtek, három diplomát szerzett (köztük angol szakfordítóit és geográfust), majd Miskolcra költözött, ahol egy utazási irodánál kezdett dolgozni túravezetőként. Ekkor érkezett haza Robi, aki akkoriban masszázsterapeuta, tengerikajak-oktató és túravezető volt Mexikóban.

Az első találkozás után szerelmesek lettek. Csilla felmondott új munkahelyén, hogy Robi után mehessen Amerikába. Valamikor a kétezres évek elején történt mindez, azóta is együtt vannak. Csilla továbbképezte magát jogából Indiában, így már oktatóként is dolgozik, Robi pedig több évtizedes természetgyógyászati ismereteit használva számos embert kezel a világ olyan tájain is, ahol modern orvostudomány nincs, vagy alig van jelen. Számos helyen megfordultak az elmúlt 15 évben – többek közt Patagóniában, Délkelet-Ázsiában, de jellemzően Norvégiában és Mexikóban vállalnak munkákat.





## A SZABAD ÉLET AZ, AMIKOR A LELKEDET NEM ADOD EL, ÉS NEM CSINÁLSZ RABOT MAGADBÓL.



„Nagyon fontos számukra az, hogy hogyan éljek meg a szabadságot. Az őket bemutató képriportom nyomán egy internetes portál neohippiként jellemezte őket. A szöveghez társul egyfajta negatív konnotáció is ingyenélésről, céltalanságról, pedig Robiék esetén közel sem erről van szó: a természettel összefonódva szeretnek eltölteni életük legtöbb pillanatát. Ahogy Csilla szokta mondani, a szabad élet az, amikor a lelkedet nem adod el, és nem csinálsz rabot magadból” – mesélte lapunknak Bácsi Róbert László fotóriporter, képszerkesztő (HG Media), aki évekkal ezelőtt ismerte meg Csillát és Robit. „2014-ben sziklamászó barátaim hívtak, hogy látogassuk meg Norvégiában élő ismerőseiket. Egyhetes autózás után érkezünk meg egy észak-norvégiai félszigetre, ahol Robi tengerikajakozást oktatott. Nagyon jó barátságba kerültünk, és terveztem, hogy vele tartok, dokumentálom az egyik útját, Robi ugyanis időnként több ezer kilométeres kajakos expedíciókra indul az európai partok mentén.”

De az élet máshogy alakította, a két Róbert tengeri kajakozásából szárazföldi történet lett a Káli-medencében. A Szebeni András fotóművész szervezésében megvalósult tapolcai alkotótelepre Bácsi Róbertet is meghívták 2016-ban. Témakeresés közben jutott eszébe, hogy a Norvégiában megismert Csilla és Robi nemrég vásároltak egy tanyát a közeli Bácshegyen, így minden lehetőség adott volt, hogy dokumentálja életüket. Közel két héten át fényképezte a pár életét, és azóta is rendszeresen visszajár hozzájuk. Mint mondja, „Csilla és Robi találtak végre itthon egy olyan helyet, ahol megvan az a béke és nyugalom, amihez az elmúlt 12 évben hozzászoktak a világ más tájain. Nagyon szeretik a Bács-hegyi tanyát, Robi a szőlőt műveli, Csilla a zöldségeskertet. Káptalantótiban jogafoglalkozásokat tartanak, Robi a vasárnapi piacon zenél, és mivel évtizedek óta gyakorló természetgyógyász és masszőr, kezeli azokat, akik megbíznak ezekben a módszerekben.” Bár amióta kisfiuk megszületett, szeretnének itthon maradni, az idáig vezető út rögös: kis házuk nem alkalmas a zord telekre, ezért pénzt gyűjtenek, hogy fel tudják újítani. Az elmúlt telet Mexikóban töltötték, de Robi nyaranta is elutazik egy-két hétre Norvégiába túrákat vezetni, hogy pénzt rakhassanak félre.

Bácsi Róbert a kisfiú, Zen születésének történetével zárja beszélgetésünket. „Csilla 45 évesen lett várandós. A második, harmadik hónapban rengetegett biciklizett, a negyedik hónaptól kezdve napi több kilométert gyalogolt, az ötödik hónaptól mindennap úszott. Közben napi szinten folytatta a joggyakorlást, sok csípőnyitó és csípőlazító gyakorlattal, amiből a legfontosabb a széles, mély terpeszben való guggolás volt. 2015 őszén érkeztek meg Mexikóba, ahol azonnal elkezdték keresni a megfelelő helyet a szüléshez. Egy Ela nevű bábához irányították, aki férjével 30 éve vezet egy helyet El Refugio, azaz Menedékhely néven, 2600 méter magasan a San José del Pacíficohoz közeli hegyekben. Olyan embereket fogadnak, akik mind fizikailag, mind lelkileg gyógyulni akarnak, és helyet adnak olyan szülőknek is, akik a világ zajától távol, csendben és nyugalomban szeretnék világra hozni gyermeküket. Itt született meg a kisfiú természetes körülmények között, egy kis házikóban, ahol két és fél hónapot töltöttek. A biztonságot a német származású bába 30 éves tapasztalata jelentette és az egy órányira található kórház, ha esetleg komplikáció merülne fel.” ♦







SZÖVEG –  
HORVÁTH PÁL filozófus

SOROZAT –  
MAGYAR PÉLDAKÉPTÁR



HORVÁTH  
PÁL ÚJ  
SOROZATA

# A VÉRTANÚ PÜSPÖK

A 20. század semmivé tette a magyar keresztényeknek azt a reményét, hogy a vértanúk ideje végérvényesen lejárt, hiszen a világháború, majd az azt követő kommunista uralom szomorú módon a mártírok idejének bizonyult. A napokban emlékezünk a magyar egyház közelmúltjának egyik vértanújára, *Apor Vilmosra*, Győr egykori püspökére.

## ◆ SZÁMONTARTOTT ŐSÖK

Apor Vilmos egy magát az Árpád-korig visszavezető erdélyi főúri család gyermekeként született 1892-ben, Segesváron. A hagyomány szerint Apur nevű székely ősök emelte az államalapítás idején Bálványos várát, 1200 után pedig az Apor-család története már az oklevelek jóvoltából is nyomon követhető. A családi birtok központja idővel Torjára került át, a reformáció idejétől pedig a katolikus hit mellett szilárdan kitartó nemzedékek Székelyföld leggazdagabbjai közé tartoztak. Bárói címet Altorjai Apor Péter nyert 1713-ban, utódai pedig magas közigazgatási, közjogi méltóságokra jutottak.

Apor Vilmos apja, Gábor is volt főispán, majd államtitkár a bécsi Király Személye Körüli Minisztériumban. Gróf Pálffy Fidélával kötött házasságából kilenc gyermek született, akik közül öt érte meg a felnőttkort. A család az 1890-es évek derekától az apa hivatali kötelezettségeinek megfelelően Bécsben élt, az ifjú Vilmos viszont a kalksburgi és a kalocsai jezsuita gimnáziumoknak volt a diákja. Apja váratlan halála után az anyagi gondok közé kerülő család többször is költözött, míg végül Mosonban állapodott meg.

## PAPI SZOLGÁLAT

Ekkor Vilmos már lélekben elkötelezte magát a papi hivatás mellett, és döntését sikerült anyjával is elfogadtatnia. 1910-ben jelentkezett kispapnak a Győri Egyházmegye szolgálatára. Teológiát Innsbruckban tanult, és 1915-ben szentelték pappá. Káplánként (vagyis a plébánost segítő papként) egy évet Gyulán töltött, hitoktatói és börtönlelkészi szolgálatot is végzve.

Ezt követően rövid ideig aulista (egyházi hivatali tisztségviselő) volt Győrben, majd tábori lelkész a világháború forogtatásában. A háború vége előtt került Nagyváradra a szeminárium spirituálisaként (a lelki élet irányítójaként) és a dogmatika tanáraként, ezt pedig még 1918-ban követte plébánosi kinevezése korábbi kápláni szolgálata színhelyére, Gyulára. Itt 1941-ig több mint két évtizedet töltött.

Jó gazdaként, lelkiismeretes pásztorként viselte gondját híveinek. Nagy szociális érzékenységgel karolta fel a rászorulókat, megszervezte a karitatív munkát, népkonyhát működtetett. Szívesen foglalkozott a gyerekekkel, akiket hitre és emberségre nevelt, szervezett énekkart, buzgón látogatta a családokat, a betegeket. Ajtaja mindig nyitva állt a hívek előtt, akiknek, ha kellett, az utolsó fillérjét is odaadta. Soha nem érezte az egyszerű hívő emberekkel arisztokrata származását, osztozott gondjaikban, amit a hívek szeretetükkel viszonoztak. Már javában tombolt a II. világháború, amikor 1941-ben új korszak kezdődött az életében.

## EMBER AZ EMBERTELENSÉGBEN

Az év elején XII. Pius pápa a Győri Egyházmegye püspökévé nevezte ki. Püspökként is szociális érzékenység, közéleti elkötelezettség és segítő, oltalmazó szándék vezette. Így lett alapítója a Katolikus Szociális Népmozgalomnak, ezért támogatta a győri munkáslakás-építési programot, fontolgatta a földreform gondolatát. Egyike volt azoknak a főpásztoroknak, akik a színpad mögött a háborúból való mielőbbi kilépést sürgették, sőt, bátyja, Bárány Apor Gábor révén pedig, aki az ország vatikáni követeként a Kállay-kormány diplomáciai kezdeményezéseit támogatta, részese volt





## „A KERESZT MEGERŐSÍTI A SZELÍDET, ÉS MEGSZELÍDÍTI AZ ERŐSET”

(Apor Vilmos püspöki jelmondata)

Horthy kormányzó háborúból való sikertelen kiugrási kísérlete előkészítésének is.

Bőséges információkkal rendelkezett Róma béke-kezdeményezéseiről, a háborús kilátásokról és a zsidóság ellen elkövetett bűntettekről. Éppen ezért vezető szerepet vállalt a katolikus egyház zsidómentő akcióiban; a Magyar Szent Kereszt Egyesület elnökeként lépett fel a faji törvények ellen, az azok alapján zsidónak minősülő keresztények érdekében – memorandumokat is készített ebben az ügyben –, és emellett jó szívvel adta ki a keresztelési engedélyeket magukat menteni akaró zsidók számára. Birtokain úgy intézkedett, hogy az üldözöttek menedékre leljenek. A püspöki kar tagjaként és közéleti szereplőként határozottan emelte fel a szavát a gettó, a deportálás ellen a német és a nyilas hatóságoknál; nem ő tehetett róla, hogy kevés sikerrel. A Szálasi-kormány ellenében, amely egy idő után már letartóztatását tervezte, valódi véd- és dacsövetséget kötött Shvoy Lajos fehérvári, Mindszenty József akkor még veszprémi püspökkel, Kelemen Krizosztom pannonhalmi főapáttal, és csak azt fájlalta, hogy nem sikerült elérnie a magyar püspökök közös és nyilvános fellépését a rombolással, üldözéssel, barbársággal szemben. Beszédeiben, írásaiban kimondta, hogy nem keresztény az, aki mások vallási, faji alapon való üldözésének részese, közben pedig már azt tervezgette, miként lehet a háború után az anyagi, szellemi és lelki értelemben sebzett nemzetet talpra állítani.

### SZEMTŐL SZEMBEN

Amikor a front 1945 tavaszán elérte Győrt, a helyén maradt, és a Püspökvár pincéibe gyűjtötte a menedéket keresőket, öregeket, nőket, gyermekeket. A szovjet csapatok 1945. március 28-án vették birtokukba a várost. A következő napokban a feletteseiknek sem engedelmeskedő orosz katonák németek után kutatva, valójában azonban rablás, zabrlás, dorbézolás, nőkkel való erőszakoskodás szándékával részegen kóboroltak a városban, és többször is behatoltak a Püspökvár pincéjébe. Apor szemtől szemben fogadta őket. Azok hol visszahőköltek határozott fellépése láttán, hol tisztelettel fogadták és elsomfordáltak, mások fenyegetőztek, erőszakoskodtak, de a püspöknek ideig-óráig sikerült az általa oltalmazottakat megvédenie. A városparancsnokságtól hiába kért védelmet, március 28-án este újabb részeg katonák törtek a pincére, nőket követelve. Apor kiutasította őket, a távozók egyike azonban egy géppisztolysorozattal búcsúzott. A püspököt gyomorlövés érte.

Papjai kórházba vitték, ahol megoperálták. Másnap jobban volt, ám a fertőzés, a hasnyálmirigy gyulladása erősebbnek bizonyult, így április 2-án, a szentségekkel megerősítve visszaadta életét a Teremtőnek. A karmeliták városi templomában temették el. Bár szentté avatási eljárása 1946-ban megindult, a hívő emberek pedig emlékezetükben hűségesen őrizték, de halála körülményei miatt a kommunista hatalom parancsa szerint több évtizedig hallgatni kellett róla.

Újratemetésére a püspöki székesegyházban csak a hatóságokkal való hosszú huzavonát követően, szinte titokban, 1986-ban kerülhetett sor, II. János Pál pápa pedig a rendszerváltás után, 1997-ben a hősiesség lelkipásztori kitartás, az önfeláldozó szeretet hőseként a boldogok sorába emelte. Szentté avatási eljárása ma is tart. Azóta már terek, utcák, köztéri szobrok vagy a váci Apor Vilmos Főiskola neve idézi az önfeláldozó kitartás és emberszolgálat modern mártírjának alakját. ♦



SZÖVEG –  
PÁCZAI TAMÁS

SOROZAT –  
VILÁG-KÉP

# SCELTE

*Scelte, azaz „választások” olaszul. Kicia Randagia lengyel fotográfus Siria nevű kislányának története arról, hogyan él két teljesen eltérő európai kultúrában és életforma szerint.*



Kép: Kicia Randagia, Poland, Shortlist, ZEISS Photography Award



◆ „Siria nemcsak két különböző országban, hanem két különböző világban nő fel. Nagyon jól érzi magát szülővárosában, Rómában, pár évesen önállóan is eligazodik a fejlett nagyváros világában. De minden nyáron eltöltünk két hónapot a lengyelországi szülőfalumban, ahol az ízig-vérig nagyvárosi lányom teljesen megváltozik: mezítláb jár, beszélget a szomszédnénikkel, segít terelni a birkákat” – nyilatkozta róla édesanyja, Kicia Randagia. Vidéken a kislány eszi a málnát a bokorról, nem hiányzik neki a gyorsétterem. „Kezdetben nagyon meglepődtem, de úgy tűnik, hogy Siriának mindkét világ tökéletesen megfelelő. Viszont arra nagyon kíváncsi vagyok, hogy melyiket fogja választani, amikor felnő.”

Ezt a különös kettős életet, egy gyermek öntudatlan identitáskeresését dolgozta fel képpárokból álló sorozatában a fiatal lengyel fotóriporter.

A képeken költőien jelenít meg hétköznapi élethelyzeteket az eltérő kultúrákból: Siria a lengyel faluban lóháton pihen, Rómában egy buszmegállóban; a lengyel faluban egérrel, Rómában okostelefonnal játszik; itt szedret majszol a kerítés tövében, ott hamburgert gyorsétteremben; a lengyel faluban őzikét etet, Rómában a tigris nézi őt az állatkertben.

Kicia Randagia Scelte című fotósorozatát a Zeiss Photography Award 2018-as pályázatán díjazták. A rangos pályázat győzteseinek munkáit Londonban (Somerset House) állítják ki a Sony World Photography Awards pályázat győztes munkáival együtt. Bővebb infó a kiállításokról: [www.worldphoto.org](http://www.worldphoto.org), a fiatal lengyel fotós képeit Siriáról pedig a honlapján ([www.kiciarandagia.com](http://www.kiciarandagia.com)) is megtekinthetjük. ◆





# GYEREKRE VÁRVA

## A Hóembertől a Kisemberig

A meddőség, a hosszúra nyúlt vágyakozás a gyermekre érzékeny és személyes téma, ugyanakkor komoly társadalmi jelentőséggel bír. Miközben az orvosi vizsgálatok és beavatkozások tárháza látványosan bővül, a statisztikák nem javulnak. Íme, egy személyes történet és az ebből született indíttatás, amelyet talán nem túlzás misszióknak hívni, és amely jó példát nyújt egy másfajta megközelítésre. A meddőség mögötti lelki küzdelemről *Orbán-Horváth Éva* mentálhigiénés szakemberrel, pszichodráma-asszisztenssel beszélgettünk.

♦ – **Miért érezted úgy, hogy fel kell karolnod ezt a témát?**

– Szinte mindenhol arról hallani, milyen fontos a család. A család jelenti a gyökereket, hátteret, életet, biztonságot. Otthon, testvérek, gyerekek... De milyen lehet olvasni ezekről azoknak, akik egyelőre csak vágyakoznak mindeyre? Egyre többen vagyunk sajnos, akik úgy érezhetjük, nem értenek meg, sőt, belegázolnak a lelkünkbe, vagy egyszerűen csak figyelmen kívül hagynak. Nem lehetünk a tagjai azon emberek közösségének, akik gyerekekkel ajándékozzák meg a párjukat, magukat és a társadalmukat. Némán hallgatunk és szenvedünk. Az életünket a vágy tölti ki, aztán a tehetetlenség, harag, és közben úgy érezzük, egyre fogy az időnk. Belekerülünk egy olyan ördögi körbe, amiből már nem nagyon látunk ki. Közben körülöttünk születnek a gyerekek, barátoknál, ismerősöknél... és mi még sehol nem vagyunk. Feladjuk, aztán újrakezdjük. Orvoshoz megyünk, kitesszük magunkat a vizsgálatoknak, aztán talán belevágunk különböző mesterséges megtermékenyítésekbe. Amiknek során lehet, hogy megfog az élet, de lehet, hogy nem. Ahhoz hasonlíthatnám, mint amikor dugóba kerülünk. Dugóban lenni, elakadni egy olyan úton, aminek határozott célja van, ahová el szeretnénk jutni, és persze időre. Ott nagyon nehéz a várakozás, mert pár perc is óráknak tűnik. Legjobb ezt minél hamarabb tudomásul venni. Attól nem biztos,

hogy könnyebb lesz, de legalább realizáljuk a helyzetet: most nem fogok odaérni, és nem tudom, mikor érek oda, talán soha. Ezt a legnehezebb elfogadni.

– **Személyesen is érintett vagy?**

– Valahogy így éltem meg, milyen babára várni. Csoda akkor történt, amikor néha el tudtam engedni azt, hogy akadály van előttem, mögöttem, körülöttem, mert akkor észrevettem, hogy úton vagyok!

Van egy csodálatos férjem, akivel nagyszerű együtt lenni, jó nőnek, feleségnek lenni! De ide el kellett jutni. A házasságunk utáni első évben minden hónapban vártam, hátha most jön a baba! De nem jött, és nem jött a következő évben sem. Elkezdtük az orvosi kivizsgálást, amire nagyon nehezen vettem rá magam, mert féltem, ha kiderül, hogy nem lehet gyerekem, akkor azt a maradék reményt is elveszít tőlem, ami hónapról hónapra vitt előre. Megéltem, milyen a petevezeték-átfűvés, ekkor már az ötödik évnél tartottunk. Semmilyen problémát nem találtak. Közben egy pszichodráma csoportban elkezdtem foglalkozni azzal, mi lehet az oka, hogy nem jön a baba. A férjem párhuzamosan szintén ezen rágódott. Olyan volt, mint egy hullámvasút, és amikor mélyen voltunk, akkor szomorúságot, felemészítő fájdalmat, elkeseredettséget, igazságtalanságot éltünk meg.



A szülők, barátok eleinte kérdezősködtek: Na, lesz baba? Mikor jön? Mi mindig próbáltuk udvariasan, őszintén elmondani, hogy szeretnénk, de még várat magára a mi babánk. Aztán a végére már kérdezni sem mertek, mi is kerültük az ilyen beszélgetéseket.

#### **– És hogyan folytatódott ez az út?**

– A petevezeték-átfűvés után két hónappal fura érzésem támadt. Már hosszú hónapok óta nem néztem terhességi tesztet, de ekkor vettem egyet, megcsináltam, pozitív volt. Soha nem ismert izgalmat, boldogságot éreztem! De sajnos nem tartott sokáig. Körülbelül három héttel később elvetéltem. Ő volt az én kis Hóemberem... aki elolvadt. Úgy éreztem, én is meghaltam. Úgy éreztem, Isten játszik velünk. Először előntött a fájdalom – ami már nagyon ismerős volt –, aztán a harag, tehetetlenség, végül a szomorúság. Ez utóbbi nagyon sokáig elhúzódott, túl sokáig. Egy év múlva egyéni terápiába mentem, mert úgy éreztem, a gyász felemészt engem és a férjemmel való kapcsolatomat. Ott kezdtem szeretni, látni az értékeimet, kezdtem felismerni, mitől vagyok, az, aki vagyok. Megtanultam szeretni magamban a kislányt,

aki gyermekként hiányokat élhetett meg, és közben elengedni az én kicsi lánykámat vagy fiúcskámat. Megtanultam gyászolni, sírni és szeretni.

A hetedik, várakozással teli évet kezdtük. Újra ott tartottunk, hogy akkor ketten megyünk tovább az úton. Sokat dolgoztam, jól éreztem magam a munkámban. Aztán egyszer csak megtörtént a csoda. Pontosan az első babánk elvesztésének évfordulóján Isten megajándékozott egy újabb kisbabával, aki ma már két és fél éves! A mai napig úgy érzem, hogy a kisfiam egy Csoda! Ő a mi Kisemberkénk!

#### **– Hogyan jött az ötlet, hogy a személyes tapasztalataidat összekösd a pszichodrárával?**

– Elkezdtem gondolkodni, hogyan lehetne segíteni azokon, akik hasonló utat járnak be. Ez egy olyan eszköz a kezünkben, ami lehetővé teszi, hogy a problémát, kérdést, konfliktust „kihelyezzük”, színpadra tegyük. Ez nem szereplést jelent, nem teljesítményt, sokkal inkább azokat a szinteket mozgatja meg, amelyek a játék, a spontaneitás révén törnek felszínre. A nehézség, kérdés kimondható és feloldható lesz. A tudattalan szintet hívja elő, berögzült sémákat oldhat föl, ami saját erőből



nem nagyon mozdítható már. Mindez egy megtartó, bizalomteljes légkörben, csoportban. Ez persze egy leegyszerűsített, nem teljesen szakmai megfogalmazás. A csoportban nem feltétlenül klasszikus pszichodráma együttléteket tervezünk, hanem kifejezetten erre a problémára épülő alkalmakat alkotunk meg kolleganőmmel, Calin Mártával és másokkal, férfiaknak és nőknek. Azokból a tapasztalatokból indultunk ki, amelyeket megéltünk: én személyesen, Márti pedig hosszú évek óta vezet drámacsoportokat. Beláthatóságra törekedve háromszor kétnapos intenzív alkalmat tervezünk. A résztvevők munkájának nagy része a saját érzéseik megengedése, tudatosítása, de előkerül a párkapcsolat, a nőiesség, férfiasság és sok egyéb. A legfontosabb, hogy érezzék, nincsenek egyedül, hogy ez nem egy szégyenletes állapot.

### **– Miért fontos szétválasztani a foglalkozást férfiakra és nőkre?**

– A férfiak talán még a nőknél is nehezebb helyzetben vannak. Sokan nem tartják „férfiasnak”, hogy az érzéseikről beszéljenek. Ez a probléma a férfiasságot kérdőjelezi meg számukra, ami hatalmas teher rajtuk. De más szempontból is szerencsés, például sokszor meg akarom kímélni a másikat a saját fájdalmamtól, és ez megakadályoz engem is az átélésben. Máskor egyszerűen máshol tartanak a párok tagjai. Ezekről nem biztos, hogy könnyű beszélni a másik előtt.

### **– Hogyan éritek el ezeket a párokat? Hiszen ahogy mondod, nem könnyű erről beszélni...**

– Dr. Spánik Gábor nőgyógyász, aki többek között meddőséggel is foglalkozik, vállalta, hogy azoknak a nőknek, pároknak, akik hozzá fordulnak, figyelmébe ajánlja ezt a lehetőséget, mert véleménye szerint

a meddőség kérdése nagyon összetett, amiben a lelki háttérnek is bőven jut szerep. Nagyon jó, hogy találtunk olyan szakembert, aki az embert test és lélek egységeként gondolja el, és ennek megfelelően próbálja kezelni. Tapasztalataim szerint ez itthon nagyon ritka. Lengyelországban a meddőségi klinikán már a vizsgálatok kezdetén bevonnak pszichológust vagy a pszichéhez értő szakembert. Szeretném biztatni nő- és férfi társaimat arra, hogy ne adják fel, merjenek olyan utat is választani, ami nem csak a feladat megoldásáról, és főleg nem az egyedüllétről, szégyenről és bűntudatról szól. Ez az út sem könnyű, de szerintem a mesterséges megtermékenyítéssel járó beavatkozások sora legalább ekkora kálvária, ha nem nagyobb. Ha a testünket beáldozzuk ezért, akkor a lelkünkkel miért nem foglalkozunk legalább ugyanennyit?

### **– Van arról tapasztalatod, elméleted, milyen okok húzódnak meg a háttérben?**

– Azt természetesen sejtem, hogy a mi esetünkben milyen gyökerekkel kellett szembenézni. De határozottan tartózkodnék attól, hogy bármilyen választ adjak mások számára. Mindenkinek egyedi válasza van erre, és a körülményeink is mások: nem jövünk egy helyről, nem ugyanazt eszük, nem ugyanazt érezzük, gondoljuk. Van, akinek elég, ha életmódot vált, van, akinél végül megtalálják a biológiai okot, aminek szintén lehet lelki háttere, sőt. Ha nem is feltétlenül jutunk el A pontból B-be – nem lehet és nem is akarok ígéretet tenni erre –, mégis akadályokat gördíthetünk el az utunkból, amelyekkel egyébként minden szülősségre készülő embernek dolga lehet. Akkor is, ha könnyen jön a baba, és akkor is, ha nem. A csoport, amellet, hogy segít szembenézni az érzéseinkkel, fel is szeretne készíteni a vágyott szülősségre. ♦

# Bárki beszállhat



Babakötvény



## Babakötvény

- 42 500 Ft állami támogatás
- az éves befizetések mértéke után akár évi 6 000 Ft jóváírás
- korlátlan felhasználás

Igényelje a **Magyar Államkincstárban**, és nyissa meg gyermekének a **Start-értékpapírszámlát** most!

[allampapir.hu](http://allampapir.hu)

akár  
**5,4%**  
kamattal!

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](http://www.allampapir.hu) és a [www.akk.hu](http://www.akk.hu) honlapon. A 2013-2018. évi központi költségvetési törvényekben az adott évben született gyermeket illető első utalási összeg. Jelen tájékoztatás a tőkepiacról szóló 2001. évi CXV. törvény vonatkozó rendelkezései alapján kereskedelmi kommunikációnak minősül, és nem tekinthető ajánlattételnek, teljes körű tájékoztatásnak, befektetési vagy adótanácsadásnak. A Kibocsátó felhívja a befektetők figyelmét, hogy a Babakötvény esetében sem zárhatóak ki teljeskörűen az infláció változásából eredő kockázatok, és valamennyi további befektetési kockázatot és lehetőséget a befektetőnek kell felmérnie.

Az első sorozat esetében (2032/S) a kamat: 3,4%, mely sorozat a 2014. január 31-ig született, a Magyar Államkincstárnál Start-értékpapírszámlával rendelkező gyermek javára vásárolható.

# ÉDESHÁRMASBAN 1.



Talán a legnagyobb elhatározás, amelyet egy párkapcsolatban megteszünk, az édeskettes feladása egy új élet befogadása érdekében. Mekkora kaland részt venni a teremtésben! Mégis számos házasság megy tönkre olyan sérelmek következtében, amelyek az első gyermek vállalásának időszakában mélyülnek el.

- ◆ Zsófi a fürdőszobában izgatottan lesi a mosógép tetejére fektetett papírcsíkot. Vajon jól érezte? Mi lesz, ha tényleg? Hónapok óta erre vár, mégis elképzelhetetlen! Csak néhány pillanat, de örökkévalóságnak tűnik... Péter a konyhában áll, teljesen lefagyva. Érti, valami egészen rendkívüli történik, amire semmilyen befolyása nincs már. Hogyan lehet ezt túlélni?! Zsófi sosem látott arckifejezéssel tárja ki az ajtót: „Pozitív!”

A gyermek megfogásával a pár közötti kizárólagos kapcsolat szükségszerűen felbomlik. A várandósság tudata átforgalmazza a nő viszonyulását társához. Az önálló, határozott életvitelű személyiség háttérbe húzódik, helyébe a másiktól függő, az idő előre haladásával egyre kiszolgáltatottabb állapotos asszony lép. Még a könnyedén viselt várandósság is terhessé válik a folyamat végére: a növekvő gyermek kikövetel mélyülnek a teret és figyelmet szülei életében.

## ANYÁVÁ ÉRLELŐDNI KILENC HÓNAP ALATT

Mondják, az anya együtt születik meg gyermekével. Nem feltétlenül zökkenőmentes folyamat ez, számos buktatót rejtget. Zsófi az első mámoros napokon túllépve szembesül a fizikai átalakulás cseppet sem kellemes tüneteivel. A rosszulletek mellett nem hagyja nyugodni a gondolat: „Megmarad-e a magzat?” A nők általában a 12. hétig nem verik nagydobra állapotukat, így a titkolózás, a kifogáskeresések terhe is nyomasztja őket.

## ÖNKÉNTES SZÁMÚZETÉS

A munkatársak, barátok, rokonok gyakran kirekesztődnek az első hónapok történéseiből, a kismama óhatatlanul kezdi elszigetelni saját magát korábbi közösségeitől. Nem csak változókéony közérzete és hangulata jelent nehézséget. A várandós nők aggodalmi is egyre szaporodnak, párhuzamosan a növekvő ismereteikkel a magzat fejlődéséről. Olykor egyszerű testi jelenségek is egészen irreális félelemkékké torzulhatnak.

A várandósság középső, átmenetileg kiegyensúlyozottabb ideje elteltével sok kismama akarva-akaratlanul már szívesebben tartja magát távol a társaság zajától, a munkahelyi gondoktól. Elég megbirkóznia változó testével-lelkével, összehangolódnia magzatával, berendeznie új életét. Szerencsés esetben a párja is helyet kap gondolataiban, érzéseiben, és igyekszik bevonni őt átalakulásába.

## A LEENDŐ APA TERHE

Hogyan reagál minderre a férfi? Péter, bár ő Zsófi bizalmasa, nem ritkán mégis kirekesztve érzi magát a párja és magzatuk között formálódó kapcsolatból. Neki nincsenek fizikai tünetei, csak a teendői szaporodnak hétről hétre, miközben a korábban megerősítést és kielégülést nyújtó testi örömeik egyre fogyatkoznak. Veszteségek érik, amelyek miatt még csak szomorkodnia sem illendő! Hogyan néznének rá, ha elmesélné valakinek, hogy egy szeszélyes hangulatú és fizikai állapotú, egyre növekvő igényekkel és pocakkal bíró, kapaszkodó és függő személlyé változott a szerelme?!

Számos férfi túljut ezen a megterhelő időszakon, és végül képes megfelelni a támaszadó, terhelhető, gondoskodó férj szerepének, büszkén szemlélve asszonya terebélyesedő idomait, aki az ő utódját hordozza.

## TRÓNÖRÖKÖS VAGY TRÓNKÖVETELŐ?

Ki az, aki mindent megváltoztatott? Kinek van ekkora hatalma? A gyermekkel kapcsolatos fantáziák segítik a pár számára megtalálni szülőszerepüket. Az álmodozás, névkeresgélés, babakelengye-beszerezés mellett ma már egészen korán informálódhatunk a magzat neméről, egészségi állapotáról, sőt, akár kinézetéről, arcvonásairól is. Mire az újszülött megérkezik, alig marad valami rejtve.

Ha fizikai eltérésre, betegsége számíthatnak a szülők, ez gyakran már a méhen belül kiderül, nem kevés szorongást okozva, egyúttal felkészülési lehetőséget biztosítva a várakozóknak. Amennyiben valamelyik nemet előnyben részesítették, és a kicsié nem egyezik, elkezdődhet a szembenézés a realitással. Ugyanakkor mindez nem feltétlenül segíti a háborítatlan várandósságot. Különösen akkor nem, ha a szülők számára elfogadhatatlan tények kerülnek napvilágra. Ilyenkor a családottság és az álmok összetörése csak tetézi az egyébként is jelentős szerepvessztéssel járó időszakot mindkét fél számára. Miért éri meg mindez?

Zsófi a szülőszobán a fájdalommal, testi-lelki kiszolgáltatottsággal szembesülve veszi tudomásul – bár megtanult jól lélegezni és préselni –, hogy a folyamatot mégsem ő irányítja. Hagynia kell mindezt megtörténni. Péter megrendülve követi az eseményeket, igyekszik nem kimutatni aggodalmát, és nem útjában lenni a segítőknek. Először ő pillanthatja meg a gyermekét, aki világra küzd önmagát, és hangos kiáltással szívja be első lélegzetét, majd megnyugszik édesanyja mellkasán. A megkönnyebbülés és boldogság közepette mindketten tudják, hogy életük legjelentősebb perceit tapasztalhatják meg, s ez még szorosabbra fűzi kettejük kapcsolatát. ♦



SZÖVEG –  
SÁRDI ENIKŐ

# ANYÓS-SULI

„A menyem nem hagyja, hogy amikor az unokákra vigyázok, el is mosogassak”, „A fiamék minden telefonhívást ellenőrzésként élnek meg”, „Ki se kéri a véleményem a függönyválasztáshoz!” – csak néhány a számos konfliktushelyzetből, amiket az anyósok élnek meg a menyükkel vagy vejükkel szemben. Pedig a feloldáshoz néha elég csak megfogalmazni a problémát, és érezni, hogy nem vagyunk egyedül. A Kilátó Ferences Mentálhigiénés és Lelkigondozói Szolgálat keretei között működő Anyós-suli ezt kínálja. Létrehozói **Süttő Márta** tanár, mentálhigiénés szakember, pszichodráma-vezető, valamint **Szikora Istvánné Ildikó** gyógypedagógus, pszichodráma-asszisztens. Egykori menyek, ma többszörös anyukák, anyósok és nagymamák, így nem elsősorban a szakirodalom vezérli őket. Sokkal inkább az élet.

## ♦ – Milyen indítással vágtatok bele a suli létrehozásába?

**Süttő Márta:** Anyósom nagyon szép nő volt. A férjem magas piederasztalra emelte, mert nagyon jól főzött, és általában mindent kiválóan tudott. Fiatalasszonyként sokáig frusztrált, vajon hogy fogok tudni megfelelni a férjemnek a tökéletes anyukájához képest. Mégis kialakult köztünk egy egyensúlyi állapot. Nem túske van bennem, hanem hiány, mert korán meghalt, és nem tudtam begyakorolni a mintát. Az anyóssá válásom közeledtével kezdtem felkészülni az új szerepre, és ennek kapcsán szembesültem vele, hogy milyen sok nőnek vannak megoldatlan problémái ezen a területen. Egyebek mellett ez vezérelt az Anyós-suli létrehozásában.

**Szikora Ildikó:** Az én motivációm a saját anyósomhoz fűződő nehéz viszonyom. Már akkor elhatároztam, hogy nagyon odafigyelek majd, hogyan viselkedem a menyeimel és vejeimmel. Közben már tudom, hogy én is léphettem volna, és azt is, hogy az anyósom bizonyos kérdéseket nem is tudott volna másként megoldani a ráakódott terhek miatt. Ráadásul heten vagyunk testvérek, így láttam azokat a nehézségeket is, amelyek édesanyám és a menyjelöltek között kialakultak. Ez is jó támpont volt ahhoz, hogy milyen ne legyenek majd.

– Részben érthető a nem is olyan régi korok gondolkodásmódja: a sokszereplős család működtetése, főleg, ha fiam, lányom, menyem és vejem is van benne, egyszerűbb, ha ők alkalmazkodnak hozzám.

**SM:** Nekem, mint anyósnak egyszerűbb lenne így, de konfliktusosabb. El kell fogadni, hogy a fiatalok másképp gondolkodnak és mást várnak el tőlünk. Van, aki gondoskodásnak, figyelmességnek éli meg, ha például unokavigyzás közben az anyósa el is mosogat, és van, aki tolakodásnak, esetleg burkolt kritikának. Szükség van arra, hogy ráhangolódjunk, ki mit szeretne, és fontos a viszonyulás. Hatalmas előrelépés a kapcsolatunkban, ha előre meg tudjuk beszélni, ki mit vár a másiktól.

**SZI:** A lányok ösztönösen az édesanyjukkal beszélnek meg a fontos kérdéseket, így például azt is, hogyan rendezzék be a lakást. Az én lányaim is szívesen fordulnak hozzám ilyen ügyekben, a menyeim jóval kevésbé. Ezt tiszteletben tartom. Amikor kéri, ott vagyok segíteni, de kéretlenül sosem.



**– Minden élethelyzet más, ezért egy adott problémát sem csak egyféleképpen lehet megoldani. Mindenre van receptetek?**

**SM:** Nem kész válaszokat kínálunk, pusztán el tudunk indítani egy változást, fejleszteni tudjuk a csoporttagok önreflexió és kommunikációs készségét, és saját identitásuk megtalálását. Fontos, hogy egy anyósna legyen saját élete, és megtalálja önmagát az új szerepében.

**SzI:** Ahogy a csoporttagok elmondják a saját tapasztalataikat, sokat szelődülnek a legkeményebb helyzetek is. Akik belesüppedtek egy nehézségbe, itt elkezdene kilátni a gödörből. Meglátják azt az irányt, amerre el tudnak indulni a menyük vagy vejük felé. Fontos tudatosítani, hogy a család egy olyan egység, ahol ha az egyik oldal elkezd pozitívan viszonyulni, az húzza magával a másik oldalt is.

**– Mennyire szólhatunk bele a saját gyerekünk párkapcsolatába?**

**SM:** Annak lehet segíteni, aki segítséget kér. Ott kell melléállni, ahol éppen tart, még ha én előre is látok sok mindent. A gyermeknek nem a mentálhigiénés segítőtje vagyok, hanem az anyukája. Van, amikor jelzi, hogy el akar mondani valamit, mert kíváncsi, hogyan reagálok rá, és olyan is van, hogy elmond valamit, de nem kíváncsi a véleményemre. Ezen nem megsértődni kell, hanem örülni annak, hogy tudja, mire van szüksége: adott esetben csak egy kis gondolatrendezésre, máskor konkrét szülői segítségre.

**– Mennyivel jobb a csoportos foglalkozás, mint az egyéni?**

**SM:** A probléma egyetemességét megérzik a résztvevők: küzdelmükkel nincsenek egyedül. Technikáink segítségével biztonságos környezetben tudják kipróbálni azt, amit egyébként nem mernek. Visszajelzést kapnak egymástól: „ha te így viselkedsz, én így érzem magam”. A gyakorlatok során olyan gondolatokat, érzéseket mondanak ki a csoporttagok egymásnak, amiket az érintettek maguknak nem tudtak szavakká formálni. Sokszor már ez elindít egy változást. Ahhoz, hogy a gyerekem szárnyaljon a párjával együtt, szabadnak kell lennie. Nem ülhetnek a hátukra a frusztrációimmal együtt. Gyönyörködnünk kéne bennük, nem lehúzni őket. ♦

#### **KIT TARTANAK A FIATALOK JÓ ANYÓSNAK?**

„Nem telepszik ránk.”

„Ápolt, csinos, foglalkozik magával.”

„Nem tukmál minket étellel, nem hiszi, hogy éhezünk.”

„Nem manipulál se pénzzel, se érzellemmel.”

„A bizalmunkkal nem él vissza, nem pletykálja ki a titkainkat a barátnőinek.”



SZÖVEG –  
UNGVÁRY ZSOLT

SOROZAT –  
CSALÁDI TÖRTÉNETEK

# SAJÁT NYELVÜNK

◆ Ha a saját tapasztalat nem is nevezhető általánosnak, nem támaszkodhat statisztikai adatokra, mindenképpen igaz, mert legalább egy megbízható forrás alátámasztja. Újságcikkekből, tanulmányokból kiolvasott okosságok valóságtartalmában mindig van okunk kételkedni, a hozzánk közel állók szavában viszont – jó esetben – nem. Például az interneten terjesztett gyakori hiedelemmel ellentétben, amely szerint a szerelem néhány év alatt biztosan elmúlik, és átalakul „tiszteletté”, „szeretetté”, „kölsönös megbecsülésé” és más közhelyekké, velem ez másképpen van; én a feleségembe ugyanúgy szerelmes vagyok, mint húsz évvel ezelőtt, és egyáltalán nem nevezném „tiszteletnek” azt az érzést, ami eltölt, amikor megpillantom. Konzultáltam erről néhány barátommal, és érdekes módon ők is hasonlóan nyilatkoztak. (Nem az én érzelmeimről, hanem a sajátjukról.)

Nekem a szüleimmel való kapcsolatomat is az ünnepléses tisztelet helyett inkább valami kedélyes játékoság jellemezte. Egy-egy kifejezést, beszólást, viccet áthoztam az új családomba is, amivel ezek a szokások tovább öröklődnek. Bizonyos szavakra, szituációkra megvannak azok a reakciók,


Hajlamos vagyok rá, hogy ha a családból valaki elmeséli egy problémáját, vagy tanácsot kér az élet nagy gondjaival kapcsolatban, akkor elmondom a saját, hasonló élményeimet. Ezt a feleségem úgy fordítja le, hogy kizárólag magamról tudok beszélni. Ilyenkor kénytelen vagyok elmagyarázni, hogy bármilyen kérdésben (legyen az párválasztás, hit vagy akár hétköznapi apróságok) a saját tapasztalatokon alapuló vélemény a leghitelesebb.

amiket a beavatottak pontosan értenek, a kívülálló számára felfoghatatlan vagy idegesítő; mi éppen csak összemosolygunk, és pontosan tudjuk, ki mire gondol. Például valahányszor banánt ettünk (gyerekkoromban nem volt túl gyakori), édesapám – aki egyébként mindig nekünk adta a maga részét – elmondta ezt a viccet: *Két majom beszélget. Azt mondja az egyik: „Banán van a füledben.” „Mi?” „Mondom: banán van a füledben.” „Nem hallom, mert banán van a fülemben.” Később már a déligyümölcs láttán épp csak annyit mondott: „Banán van a füledben!”*

November végén meglátogattam immár özvegy apámat. Kicsit rosszul érezte magát, nehezen vette a levegőt, ágyban maradt. A kihívott ügyeletes orvos szerint valami fertőzés, pihengessen. Nem akart semmit enni, búcsúzásakor azért felkarikáztam neki egy banánt, és otthagytam az éjjeliszekrényen. Elköszöntem, kijöttem, de valamit még utánam kiáltott. „Tessék?”, fordultam vissza. „Banán van a füledben!”, mondta.

Ezek voltak az utolsó szavai hozzám. Estére rosszabbul lett, nővérem felhívott, hogy bevitettesse a kórházba. Leállt a veséje, dialízist kapott, de már nem tudták megmenteni. ◆

VEDD ÁT INGYENES PROMOBÓX  
VÁRANDÓSCSOMAGODAT

AZ  **alma**  
gyógyszertárak -BAN!



ÁTVEVŐKÓDODAT  
AZ ÉDES KISBÁBÁM  
MOBIL ALKALMAZÁSBÓL  
TÖLTHETED LE!



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



Promobox

*Az első pillanattól...*

WWW.PROMOBÓX.HU  
VARANDOSCSOMAG@PROMOBÓX.HU



SZÖVEG –  
SZÁM KATI

SOROZAT –  
HÁRMAS KÖTÉS

# NEVELHETI A DIGITÁLIS BEVÁNDORLÓ A BENNSZÜLÖTTET?



Beszélünk a média káros hatásairól és veszélyeiről, de ritkán vesszük számba az előnyeit. Pedig szülőként is élvezhetjük például, amit egy család logisztikájához hozzátesznek a telefonos alkalmazások, csevegések. Vagy felidézhetjük diákkorunk könyvtári katalógusbogarászását is, amikor lejártuk a lábunkat egy-egy kötetért, amelyet ma otthonról, pár kattintással megszerezhetünk. Nyilvánvaló, hogy a technikai fejlődés nem ab ovo ördögtől való, bár tény, hogy az online tér akár ördögi dolgok széles skáláját is könnyen elérhetővé teheti. Szeretnénk a gyerekeinket ez ellen a legjobban felvértezni, ugyanakkor a terepen – finoman szólva – nem vagyunk otthonosak. Akkor mégis hogyan nevelhetjük tudatos médiahasználtra őket?

- ◆ A kamasz „gépezik”, „kütyüzik”, „nyomkodja” a mobilját, de vajon ezek a kifejezések mennyit mondanak el arról, mit is csinál éppen? Játsszik, csetel, filmet vagy vlogot néz, esetleg készít? Nyelvet tanul, ismeretterjesztő cikkeket vagy épp álhíreket olvas (talán arra keres választ, amit tőled nem mer megkérdezni)? Esetleg éppen szerelmet vall vagy üzletet köt? Az NMHH legfrissebb kutatása szerint a 7–16 éves gyermekek a legtöbb időt a Facebook, Messenger, YouTube, Instagram, Viber, Snapchat, WhatsApp, musical.ly felületein töltik. A számukra fontos információkat elsősorban egymástól, a korcsoportjuk tagjaitól, influencereitől szerzik. A korosztályra egyáltalán nem jellemző, hogy hírportálokat, a felnőttvilág hírforrásait keressék fel, hacsak nem a kortársaik által megosztott tartalom miatt.

## MIT CSINÁL A GYEREKEM?

„Mindenekelőtt fontos, hogy a szülő legyen nyitott gyermeke tapasztalataira – figyelmeztet Pelle Veronika, digitális műveltségfejlesztési munkatárs –, először is próbálja megérteni, mi motiválja a kamaszt ezeknek a médiatartalmaknak a fogyasztásában. Ehhez szükséges, hogy ismerje az online színteret, ahol a gyermeke a legtöbb idejét tölti, ne csak felületesen, látszatérdeklődéssel, hanem valódi kíváncsisággal. Minél inkább tisztában vagyunk gyermekünk online aktivitásával, annál jobban tudjuk befolyásolni választásait. Így tudjuk felkészíteni a veszélyekre és arra, hogy egészséges viszonyt alakítson ki a technikával. Fontos, hogy bizalmi környezetet teremtsünk, amelyben azt érzi, hogy semmiről nem ciki mesélnie, mert azonnali leszidás helyett megpróbáljuk megérteni, miért reagált így vagy úgy. Így sikerrel fejleszthetünk olyan kompetenciákat, amelyek segítik az információk válogatásában, hitelességük megítélésében. Kérjük meg őket, hogy ajánljanak nekünk YouTube csatornát, játékot, vloggert, instást, beauty bloggert, gamert! Beszéljünk róluk! Kik ők? Mit és miért ajánlanak nekünk? Mindeközben a hitelességünket érdemes megőrizni, ne keltsük azt a látszatot, hogy mi jobban ismerjük azokat a színtereket, amelyeken a gyermek éli napjai nagy részét. De törekedjünk arra, hogy miközben behozzuk a lemaradásunkat, a gyerekekben fejlesszük azokat a képességeket – például szelekció, kritikai gondolkodás, rangsorolás –, amelyekben mi már rutinosabbak vagyunk. Ne kioktassunk, hanem kérdezzünk: Szerinted ez tényleg valós hír? Ez az ember így néz ki a valóságban, mint a képen? Valóban meg lehet tanulni 14 nyelvet egy hét alatt? Miért tesz ez a vlogger mindig ugyanolyan üdítő dobozt az asztalára? Ahogy egy család leül közösen megnézni egy filmet, aztán jó esetben beszélnek is róla a végén, úgy érdemes leülni akár fél órára a gyerekekkel együtt internetezni, és beszélni a látottakról-hallottakról. A közös élményszerzés és élményfeldolgozás itt is meghatározó, ahogy bármilyen más családi programnál.”

AZ A TAPASZTALATOM, HOGY AZ INTERNETET RÉSZBEN FELESLEGES IJEDTSÉG VESZI KÖRÜL AZ IDŐSEBB GENERÁCIÓ RÉSZÉRŐL. RETTENETESEN BOSSZANT, HOGY AZ ISKOLÁBAN ELRETTENTENI AKARNAK TŐLE, MERT ŐK NEM ISMERIK, NEM ÉRTIK, ÉS CSAK A ROSSZAT LÁJTJÁK BENNE.

(BALOGH BENEDEK)

Tudjuk, hogy a személyes mintaadás fontos, de amikor a szülő médiafogyasztási szokásai jelentősen eltérnek a gyerekeitől, aki már nemigen néz televíziót, nem feltétlenül használja az e-mailt vagy a Facebookot sem, mindez nem ilyen egyértelmű. Ráadásul a kiskamaszok, kamaszok esetében a kortárs csoport visszajelzései, viselkedésmintái, attitűdjei a legmeghatározóbbak. Ugyanakkor a korábban említett felmérésből kiderül, hogy a 14–16 éves kamaszok 40 százalékánál, a 11–13 éves korcsoportnak pedig a kétharmadánál még családi szabályok, korlátozások érvényesek az otthoni internetezésre, ez pedig nagyon jó és fontos gyakorlat. **Sipos Edina**, szakmai koordinátor szerint a személyes példamutatásnak ezen a téren kell



Hallgassák meg május 12-én 11:30-kor az MRI Kossuth Rádión Keresztes Ilona VÁLASZ-UTAK c. műsorát, amely a Hármaskötés e havi témáját dolgozza fel kamaszokkal.

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

SZÉP LASSAN KEZDENEK HOZZÁSZOKNI AZ IDŐSEBB GENERÁCIÓK A TECHNIKA HASZNÁLATÁHOZ. SOKKAL KEVÉSBÉ TUDATOS FELHASZNÁLÓK VISZONT, MINT A MI GENERÁCIÓNK, EZÉRT TÖBB VESZÉLY IS LESELKEDIK RÁJUK, ÁLHÍREK, ÁTVERÉSEK, PROPAGANDA. A NAGYSZÜLEIM LEGFŐKÉPP HÍREKET OLVASNAK A NETEN, VAGY ÉPPEM A KÖZÖSSÉGI HÁLÓK VILÁGÁT FEDEZIK FEL. A SZÜLEIM GYAKORLOTT ÉS TUDATOS MÉDIAHASZNÁLÓK.

(ROSTÁS MÁTÉ)

mutakoznia: „A szülői hitelesség szempontjából fontos az, hogy a médiaeszköz használatára vonatkozó, közösen lefektetett családi szabályokat a szülő betartsa, és maga is betartsa! Amennyiben az a szabály, hogy egy közös étkezésnél vagy egy családi közös program során (pl. társasjátékozás) vagy este egy bizonyos időpont után nem lehet okostelefont használni, a szülő is tartózkodjon az eszközhasználatától! Ha ezeket a szabályokat még egy korábbi életszakaszban rögzítjük, és következetesen alkalmazzuk, a mintakövetés a későbbiekben is megmarad. Emellett a szülő felelőssége, hogy olyan családi programokat – kirándulást, színházlátogatást – szervezzen, amelyek közös offline élményeket nyújtanak.”

## NEVELHETNE AZ ISKOLA AZ ONLINE ÉLETRE IS

Fontos lenne a diákokat iskolai, tantárgyi keretek között megtanítani a médiából megszerezhető információk szelektálására hitelesség és fontosság szempontjából. Annál is inkább, mivel a mozgóképkultúra és médiaismeret tantárgy csak gimnáziumban kötelező, más típusú középiskolákban csak választható, általában iskolában pedig nem is létezik.

**Lajtos Ádám**tól, a Bűvösvölgy debreceni központjának vezető médiaértés-oktatójától azonban azt is megtudom, hogy a kerettantervek szerint a magyar nyelv, az informatika is foglalkozik valamiképp a médiaismerettel. „Az informatika az információkeresési stratégiák kapcsán foglalkozik a találatok hitelességének értékelésével, míg a magyar nyelv inkább

a műfaji kategóriák felől közelít a hír felé. Természetesen legrésztesebben a mozgóképkultúra és médiaismeret adna lehetőséget a probléma tárgyalására, de a gimnáziumi kilencedikes heti egy óra nem sok lehetőséget ad erre. Különös aktualitást ad a témának a hoax (átverés) és a fake news (álhírek) térhódítása, ezeket a jelenségeket a médiaismereten és a fentebb felsoroltakon túl más tantárgyak tanításába is be lehet csempészni. Álhírvadászat angol nyelven angolórán; történelemből akár Báthory Erzsébet sorsán keresztül is be lehet mutatni, hogy hatalmi célokból hogyan keletkeznek álhírek, amelyek végül a szűz lányok vérében fürdő grófnő legendájává érnek; irodalomórán csoportokban Adyról is gyárthatnak híreket és álhíreket a gyerekek (Ady színes és végletek közt mozgó életútja sok mindent hihetővé tesz), és mindjárt kiderül, ki mennyire ismeri a költő életét.

A fontos az, hogy maguk a szaktanárok is ítélik megkerülhetetlennek ezt a problémát, és foglalkozzanak vele. Ez természetesen igényel utánajárást és felkészülést, de nagyon sok jó ötletet és játékot találni a témával kapcsolatban a neten. Lehet javasolni megbízható forrásokat, hasznos felébreszteni a gyanakvást a gyerekekben, és kialakítani az igényt, hogy hiteles képük legyen a világról, és ennek fenntartásába energiát is fektessenek. Sok vita zajlik arról, hogy mit kellene tudniuk a gyerekeknek, és mit bízzanak a Google-ra, de ahhoz, hogy el tudjanak indulni egy információ hitelességének és fontosságának megítélésében, elsősorban szükség van az összes tudományterület »játékszabályainak« ismeretére. A legnehezebb élővé tenni mindezt, és nem iskolai tananyagként, hanem az életben való eligazodáshoz nélkülözhetetlen túlélőkészletként átnyújtani a gyerekeknek, eltiúntetni a tanterem falait, hogy ne elváljasson attól a bizonyos nagybetűstől.”

A BIOSZTANÁRNŐNK LELKIISMERETES, JÓ TANÁR, DE SAJNOS NEM TUDJA HASZNÁLNI A SULIS PROJEKTOROKAT ÉS A LEGALAPVETŐBB PROGRAMOKAT. MINDIG MEGKÉRTI AZ EGYIK FIÚT, HOGY KAPCSOLJA BE A GÉPET, MERT Ő NEM MERT. AZ ANGOLTANÁRNŐNK VISZONT NAGYON KÉPBE VAN: TED TALKOKAT NÉZÜNK, ONLINE TANANYAGOT HASZNÁLUNK. SZÁMOMRA AZ ANGOL EMIATT SOKKAL IZGALMASABB ÉS ÉRDEKESEBB.

(HULLÁN LUCA)

Az évtizedekkel ezelőtt végzett szaktanároknak persze nem kis kihívás tartaniuk a lépést, de a mai pedagógusképzés sem áll nyeresre ezügyben, hiszen a tanárokat képző oktatók sincsenek mindig felvértezve a legújabb technikai ismeretekkel. Nem csoda, ha a médiahasználat a kívánatosnál ritkábban kerül elő a tanórákon. A Bűvösvölgy ezt a hiányt szeretné pótolni, ahogy lehet. A munka részleteibe Sipos Edina avat be. „Az osztályfőnöki és etikaórán kiváló segédanyagként szolgáló háromrészes füzet sorozatunk a 6–9, 10–12, valamint 13–16 éves korosztály számára releváns, életszerű módon, interaktív feladatok segítségével tárgyalja a médiafogyasztáshoz, médiaeszköz-használathoz kapcsolódó témákat. A fogyasztás, a reklám, az egészséges testkép, a biztonságos internethasználat és az online személyiség alaptémái mellett a legidősebb korosztályban a sexting és online zaklatás jelenségeivel is foglalkozunk. Facebook-oldalunkon naponta osztunk meg híreket annak a színtérnek az aktuális történéseiről, amelyen a gyermek is mozog. A Budapesten és Debrecenben működő Bűvösvölgy Médiaértés-oktató Központok munkatársai 3–10. évfolyamos iskolai csoportokat fogadnak. A »Kép« foglalkozásunkon az alkotófolyamatban a képek értelmezése, a különböző műfajú sajtótermékekben való tudatos elhelyezése áll a középpontban, a rádióstúdióban pedig a hangokból, zenéből összeálló tartalom. Greenbox stúdióinkban saját reklámszpot, filmrészlet vagy híradóríport elkészítése közben ismerkednek meg a gyerekek műfaji-narratív szabályokkal, a vizuális és verbális meggyőzéssel és a több szempontú tájékoztatással. Internetes foglalkozásunkat két részre bontottuk. A Netvizsgálón a gyerekek közösen járnak végig egy

témát, keresnek háttérinformációt netes tartalmak kapcsán, vagy együtt szerveznek valamilyen eseményt. A Netkockázaton az online bántalmazásról, kiközösítésről, személyiséglopásról, sextingről, netes behálózásról, hiteltelen netes tartalmakról esik szó. A történetek előre megírt végkimenetele mellett a folyamatos párbeszéd, a fázisok közös értelmezése, az alternatívák felvetése biztosítja bevonódásukat.

Az érintett általános és középiskolás csoportok a Bűvösvölgy honlapján található online regisztrációs felületen foglalhatnak látogatási időpontot.” Lajtos Ádám azt is hozzáteszi, hogy a program a hátrányos térségekből is elérhető, évente egy iskolából egy csoport mehet a budapesti vagy debreceni központba, előbbibe 50, utóbbiba 32 fővel. A gyerekek utaztatása sem kerül pénzbe, hogy a program az ország minden pontján segítséget jelenthessen. ♦

**A Bűvösvölgy Médiaértés-oktató Központ nyolc szakkönyvet, valamint három korosztálynak készült füzet sorozatot felölölő kiadványai:**

**http://buvosvolgy.hu/cikk/118/Kiadvanyok Szülők és pedagógusok számára hasznos link a gyermekek médiafogyasztásáról: http://nmhh.hu/dokumentum/194575/szuloi\_kiadvany\_web.pdf**



# Díjazzuk a családbarát médiát!

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

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

Decemberben választjuk ki a **Média a Családért-díj** 2018 magyarországi és külhoni díjazottjait, akik 500 000 Ft jutalmat kapnak.

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



## SEGÍTSEN MEGTALÁLNI A HÓNAP JELÖLTJÉT!

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

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

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





# MÁJUSI JELÖLT >



Füller Tímea

**Füller Tímea** hittanár, mellette több helyre is ír. A *Family magazin* mellett jelennek meg cikkei az *Evangélikus Életben*, de olvasható novellája a *Szegedi Piaristák* oldalán is. „Tócsatükörben – Mesék, tárcák, novellák” címmel jelent már meg kötete is.

## CSILLOGÓ SZEMEK

Személyes történetet osztott meg olvasóival **Füller Tímea**, aki egy véletlennek köszönhetően találkozott újra gyerekkori ismerősével. A *Family magazinban* megjelent cikk, amely a nevelőszülői hálózathoz két ponton is kapcsolódik, a Média a Csaláért Alapítvány májusi jelöltje.

- ◆ Füller Tímea ismerősei két gyereket gondoznak nevelőszülőként, tulajdonképpen nekik köszönhető a szerencsés találkozás. Őket vitték ugyanis láthatásra, amikor föltűnt az ismerős tekintet: a kicsiket egy mosolygós, nagy szemű nő vette át, hogy vér szerinti szüleikkel megejthessék az éppen esedékes találkozót. Az asszony már a bemutatkozáskor ismerős volt Tímeának, de az emlékek csak később jöttek elő, a teljes kép mozaikokból állt össze. Apránként jött rá arra: a csecsemőotthonban dolgozó gondozó ugyanaz a kislány, Mária, akit még hétéves kora körül ismert meg. Iza néni és Béla bácsi nevelte, akiknek nem lehetett gyerekük, viszont időnként kihoztak egy-egy kicsit az intézetből: ilyen volt Mária is. Amikor a nevelőszülők már túl idősek voltak, nem adtak nekik gyereket, így csak hétvégeként hozhatták el ezt a fitos orrú, apró kislányt. Már nagyobb volt, amikor a lány teljesen eltűnt, okát igazából nem is tudták. Tímea felnőtt fejjel már jobban érti ennek hátterét.  
– Hittant tanítok, gyerekek között dolgozva pedig azt látom, hogy a családok egyre jobban széthullanak. A kicsiknek a válások,

szétszakadások miatt több neve is lehet, amit néha követni sem tudunk. Ismerek például olyan kislányt, akinek volt egy születési neve, aztán megkapta az édesanyja nevét, mert kiderült, nem a gondolt személy az apukája. Keresték a valódi szülőt, amikor pedig meglett, fölvette az ő nevét. Utána viszont egy negyedik nevet kapott, mert azt az apukát édesanyja mégsem akarta – érzékelteti Tímea, mennyire nehéz helyzetekkel szembesül. Sok gyerek nevelőszülőkhöz is kerül. Ilyen az a házaspár is, akiknek két nevelt gyerekét Tímeaék kísérték láthatásra: ők már az ötödikek, akiket a házaspár időszakosan magához vesz. – Ez az eset nem egyedül, mindenhol sok az olyan gyerek, aki alig lát ép családot. Ráadásul sokszor olyan kicsikről van szó, akiket szüleik elhanyagoltak, bántalmaztak, esetleg molesztáltak. Nekik nagyon fontos, hogy legyen egy olyan nevelőszülői csapat, akikkel földolgozhatják traumáikat, és megélhetik mindazt, ami az életükben kimaradt – emeli ki Tímea. Hozzáteszi: amióta ezekkel a dolgokkal szembesült, teljesen nevelőszülő-párti lett. Jóleső érzés volt látnia azt is: Mária milyen háttérrel kerülhetett végül a helyére, felnőtként pedig miként segít másoknak. ◆



A Családbarát Médiaért-díj határon túli győztes jelöltje májusban a Kárpáti Igaz Szó munkatársa, **Simon Rita**. A kiso.net oldalon megjelent írásának címe: **Gyermekáldás: sohasem késő!**

# BIZALOM NÉLKÜL

Korunk embere szenved a bizalom és az intimitás hiányától. De mit is jelentenek ezek a fogalmak, és miért olyan fontosak számunkra? *Almászi Kitti* pszichológust kérdeztük, aki szerint egész életünkben azt az ideális alapélményt keressük, amelyet jó esetben a születésünkkel tapasztaltunk.

♦ – A számos definíció mellett én úgy gondolom, hogy a bizalom az a kicsi korunkból hozott élmény, amit az anyaöbelen megéltékhez hasonlítunk; az az érzés, hogy megtaláltuk azt a helyet, ahol biztonságban vagyunk, azt a személyt, akire rábízhatjuk magunkat. Ez az élet kezdetén fizikailag jelenik meg, hiszen ekkor – jó esetben – biztos kezekben tartanak, ringatnak, megnyugtatnak minket. Valójában egész életünkben ezt az élményt keressük újra és újra, amikor bele merünk „ereszkedni” valamibe, mert azt érezzük, hogy a másik fél megtart minket. Az intimitás pedig ennek egy olyan folyamánya, amikor érzelmi kötődést alakítunk ki, s meg merjük engedni magunknak azt, hogy kölcsönös érzelmi közelségbe kerüljünk valakivel, illetve el tudjuk fogadni annak a veszélyét is, hogy ebben a helyzetben kiszolgáltatottá válunk. Ezt nevezik intimitástűrésnek, s ebben mindig ott van az a vállalás is, hogy ha közel engedünk magunkhoz valakit, akkor ő érte felelősséggel tartozunk, és ez egyfajta teherrel is együtt jár.

## – Lehet jó életünk e nélkül?

– Fontos kérdés, mert úgy látom, hogy az emberek bizalma megrendült a párkapcsolatok és egyéb emberi kapcsolatok terén. A származási családok gyakran széthullanak a családon belüli ellenségeskedés, rivalizálás, irigykedés miatt. Az instabil munkahelyek a kollégák egymás közötti káros versengését, fűrésát hozták magukkal. Az élet számos területén az érdekek alakítják a kapcsolatokat; úgy tűnik, hogy ezek az emberi kapcsolatok csak időszakosan

működőképesek, amíg kölcsönös előnyöket hoznak, az érdekek megváltozásával azonban nagy részük fel is bomlik. Ez társadalmi szinten sokkolja az embereket, hiszen éppen a már említett „beleereszkedést” akadályozza meg. Így egyre többen élnek egyfajta készenléti állapotban, vagyis kötnek ugyan kapcsolatokat, de folyton azon aggódnak, hogy kijátsszák őket. S a tapasztalatok sajnos ezt igazolják is. Mások szerint csak a bolondok bíznak, ők a megúsásra játszanak. Nem adják ki magukat emberi – sem baráti, sem munkahelyi – kapcsolataikban, bízva a csalódások elkerülésében. Egyfajta nyugalomban élnek, de a fürdővízzel kiöntik a gyereket is.

## – Mi lehet annak az oka, hogy a bizalmatlanság társadalmi méreteket öltött?

– Szerintem főleg az önbizalomhiány az oka. Az oktatási rendszer a kreativitás és a magabiztosság erősítése helyett inkább az uniformizáló nevelést részesíti előnyben. Vagyis a fiatalok egy része úgy nő föl, hogy ha a sajátjuknál jobb teljesítményt látnak, a „meg tudom csinálni én is!” attitűd helyett az irigység és a szorongás kezd el dolgozni bennük. Ellendrukkerekké válnak, aminek többek között az lesz az eredménye, hogy aki sikeres és erős, a negatív környezet ellenére is halad tovább, mások pedig – mivel nem bírják el ezt a terhet –, inkább feladják. Mindkét út a bizalmatlanság felé vezet. Sajnos nem tanítjuk meg az embereknek azt, hogy higgyenek abban, hogy ők is képesek elérni a céljaikat.



**– Hogyan hat a kapcsolatainkra az, hogy az online világban nagyon könnyen lehet kapcsolatot teremteni vagy éppen különösebb következmények nélkül jól megmondani a véleményünket?**

– Az online világ adta lehetőségek a látszabátorságot hozták meg. Anno az SMS-sel is az volt a tapasztalat, hogy az abban leírtakat – legyen az jó vagy rossz – az emberek nem merik személyesen is elmondani. Ma pedig emoji-val fejezik ki az érzelmeiket, de szemtől szemben már nem megy, mert az szerintük vállalhatatlanul nagyfokú intimitást jelentene. Ehhez képest a lájk nem olyan személyes, arra pedig tényleg kiválóan alkalmas, hogy ha nem is ülnénk be a másikkal egy kávézóba, de az ismeretség ápolásáért olykor gesztusokat tegyünk – például lájkoljunk egy fotót, kifejezve érdeklődésünket.

**– Az online világban felnövő fiatalok milyen érzelmi-mentális attitűddel válnak felnőtté? Érzékelik például az intimitás határait?**

– A legveszélyeztetettebb rétegről beszélünk, de nem feltétlenül a szocializáció vagy az offline-minta hiánya miatt. Az a képességük hiányzik, hogy eldöntsék, hol vannak a határok, így sokat mutatnak meg magukból, miközben egyáltalán nincsenek felkészülve arra, ami reakcióként jöhet. Ezzel egy felnőtt embernek is nehéz szembenéznie, de egy még kialakulóban lévő személyiség nem tudja kezelni azt, hogy az ő bántása a másik fél rosszakaratából, belső harmóniájának hiányából fakad. A megosztások, lájkok hajszolása mögött a visszajelzésekre és elismerésre vágyódás húzódik meg, annak a bizonyítása, hogy ők is érnek valamit a világban. Gyakran csak akkor eszmélnek fel, amikor már nagy a baj.

**– Az elismerést, a visszajelzéseket elsősorban nem a közvetlen környezetnek kellene megadnia?**

– De, ám egy idő után ez kevésbé válik. Fontos, hogy legyenek biztos alapjai egy tinédzsernek, ám egyre inkább a kortársak felé fordul a figyelme, tehát a szülei hiába mondanak neki bármit, ha az nem egyezik meg a kortársak véleményével. Az utóbbiak körében akar menő és népszerű lenni, ha pedig nem találkozik a két vélemény, vagyis a szülők dicséretei és a haverok beszélései között nagy a kontraszt, akkor a csalódás is nagyobb. Ráadásul a „népszerűség” ma már mérhető – személyes posztok vagy videók esetében – a lájkok számában is, és ez nyomasztó lehet, miközben azok mennyisége legtöbbször nem arányos a tartalom értékével.

**– Ha az élet kezdetén elmaradt, vagy nem volt elégséges a gondoskodás, és bizalomhiányos, sérülékeny személyiség alakul ki, hogyan lehet ezt helyrehozni?**

– Ha hiányoznak az alapok, és erre rakódik rá számos rossz élmény – ami fakadhat valós emberi kapcsolatokból és az online világból is –, akkor segítségre van szükség. Persze nem feltétlenül pszichológusról van szó; egy fantasztikus pedagógus vagy edző is jelenthet olyan bizalmi kapcsolatot, amelyben az illető képes elhinni, hogy ő is értékes ember. Olyan partnerre van szükség, aki az ő értékeire fókuszál, azt tükrözi vissza. Nem mutatja és formálja másnak, mint amilyen, hanem igyekszik felerősíteni azt az érzést, ami kicsi korban nem tudott kialakulni: hogy úgy jó és szerethető, ahogy van. ♦



SZÖVEG –  
SZŐNYI LÍDIA pszichológus



# MONDJ NEMET!

A „nem” az egyik legnehezebb szavunk, amit nem egyszerű sem kimondani, sem meghallgatni. Mindennapjainkban folyamatosan döntenünk és választanunk kell, és miközben valami mellett letesszük a voksunkat, nemet mondunk számos más dologra. Képtelenség minden felkérést, segítségkérést elvállalni és teljesíteni, sőt, nem is tanácsos, ugyanis a kutatások bizonyítják, hogy az alárendelő, mindenre bólogató attitűd gyengíti az immunrendszert, és megnöveli a különböző fertőzések kockázatát. Mentális egészségünk záloga, hogy képesek legyünk elsajátítani a nemet mondás képességét.

## ◆ FOGADD EL MAGAD!

A nemet mondás képessége összefüggést mutat az önbecsülésünk szintjével. R.W. Emerson szerint „az embernek először magában kell tudni megállni, hogy képes legyen eredményesen együttműködni másokkal.”

Természetes, hogy nem akarunk megbántani másokat, és azt akarjuk, hogy szeressenek minket. Ugyanakkor nem egészséges, ha a szeretetért, megbecsülésért vagy elismerésért olyan dolgokat vállalunk,

amelyeket valójában nem szeretnénk megtenni, vagy annak ellenére, hogy szívesen megteesszük, túlzott mértékben leterhelnek és kiszípolozznak bennünket. Ennek hátterében általában az alacsony önbecsülés húzódik meg, amelyet a túlzott segítőkészséggel és feladatvállalással, illetve az ezekből származó pozitív külső megerősítésekből kompenzál az alacsony önértékelésű személy. Mivel az önbecsülése azon múlik, hogy másoknak mennyire van szükségük rá, egyszerűen képtelen nemet mondani, a másik kéréseit vagy a segítségnyújtást elutasítani, vagy a saját igényeit anélkül kifejezni, hogy önzőnek érezné magát. Ennek a csapdának gyakori végkimenetele, hogy a saját igényeit háttérbe szorítja, a másik segítségében feloldódó személy elkezd mártírszerepben látni és láttatni magát, nem vállalja a felelősséget a saját döntéseiért és érzéseikért, hanem mindezekért a környezetét okolja. Úgy érzi, feláldozta értük az életét. Ez azonban megakadályozza, hogy egyenrangú kapcsolatokat alakítson ki, és megtapasztalja a valódi intimitást és lelki közelséget.

Az önértékelés a gyermekkori élményeinken, a családukból hozott mintákon, tiltásokon és elvárásokon keresztül formálódik. Ha valaki autoriter, tekintélyelvű nevelésben részesült, ahol a szülő teljes hatalommal uralkodott a gyermek felett, soha nem mondhatott nemet és megtörték az akarátát, akkor könnyen előfordulhat, hogy nem tud elindulni a saját útján, mivel nem sajátította el, hogy önállóan gondolkodjon és döntéseket hozzon. Kapcsolati szorongása és függőségi igénye miatt túlzottan ragaszkodik, és minden területen igyekszik megfelelni az elvárásoknak, ezáltal próbálva összeszedgetni az önbecsüléshez szükséges építőköveket. Természetesen a szilárd önbecsülés nem jelenti azt, hogy olyannyira elégedettek vagyunk magunkkal, hogy azt gondoljuk, nincs szükségünk másokra, és mindent tökéletesen tudunk vagy csinálunk. Alexander Oakwood a „Mikor mondjunk nemet és hogyan, avagy út az önbecsüléshez” című könyv szerzője szerint elfogadni magunkat azt jelenti, hogy elfogadjuk a külsőnket, a vérmérsékletünket és a szellemi képességeink határait, továbbá elfogadjuk, de megváltoztatható tényként kezeljük a szokásainkat.

### NEM MINDEN „NEM” VEZET CÉLRA

A „Mondj nemet!” persze nem azt jelenti, hogy minden helyzetre nemet kell mondanunk, hanem hogy el tudjuk dönteni, hogy mikor mondjunk igent és mikor nemet,

és kitartunk a döntésünk mellett. Alexander Oakwood könyvében négy különböző „nem”-et különít el aszerint, hogy milyen érzelmi töltetet hordoz.

A legegyszerűbb helyzet az **egyeztető NEM** esete, ugyanis itt nem szembesülünk sem külső, sem belső ellenállással, hanem két szilárd önbecsülésű, megfelelően önérvényesítő ember a kölcsönös érdekek és közös álláspont mentén mond igent vagy nemet. Nem akarják egymást legyőzni, nem az öngazolás vezérli őket, csupán a tényekhez való viszonyulásukat fejezik ki.

Ahhoz, hogy az egyeztető nemet ki tudjuk mondani, gyakran szükség van az **önérvényesítő NEM**-re, amikor nemet mondunk a manipulációra és az érzelmi zsarolásra, ami amellet, hogy megakadályozza az egyenrangú kapcsolat kialakítását, hosszú távon mindkét félből áldozatot csinál, és megfosztja őket attól, hogy a valóságot lássák, mert ehelyett egymást figyelik.

A **makacs NEM** egy olyan csapda, ami bár elégtételt nyújt a pillanatnyi érzelmeinkre és indulatainkra nézve, ugyanakkor gyakran a valódi érdekünk ellen szól. Amikor makacs nemet használunk, pszichológiailag ugyanazt tesszük, mint amikor behódolunk. Bár a mechanizmus ugyanaz, a makacs nem valójában a behódoló igen visszájára fordítása. Ha az igennel és a ragaszkodással nem tudunk elismerést kicsikarni, akkor ellökjük a másikat, de ugyanúgy tőle függünk, lessük minden rezdülését, de nem azért, hogy egyetértésünk vagy megtegyük, amit kér, hanem hogy ellenszegüljünk neki és elutasítsuk.

A **lázdó NEM** egy nyílt szembeszegülés, ami a hároméves dackorszak vagy a kamaszkor idején még az identitásunk megerősítését szolgálja, de felnőttkorban csak akkor vezet célra, ha olyan kérdéssel találkozunk, amellyel kapcsolatban az elhatárolódásunk szükséges és fontos lépés.

### HOGYAN MONDJUNK NEMET?

Nick Enfield nyelvész szerint a „nem” kifejezéstől annyira félünk, hogy mindenképpen megpróbáljuk elkerülni és más módokon, nonverbálisan vagy valamilyen apró hangadással, például sóhajjal kifejezni az elutasításunkat. Ebből a másik fél általában előre tudja, hogy milyen válasza számíthat, így elkerülheti a valódi elutasítást azzal, hogy átfogalmazza a mondanivalóját („Jó lenne, ha segítenél holnap... vagy mégsem érsz rá?”). Persze mindig vannak olyan erős akaratú emberek, akik nem értenek ezekből a finom jelekből, és rá szeretnének venni olyan dolgokra, amiket nem szeretnénk megtenni.

Talán az egyik legnagyobb nehézség, ha úgy érezzük, hogy nyomást gyakorolnak ránk, és olyan helyzetbe hoznak, hogy azonnal kell válaszolnunk. Ilyenkor érdemes egy pillanatra megállni, és időt kérni, végiggondolni a lehetőségeket, hogy tiszta fejjel tudjunk dönteni. Senkinek nincs joga számon kérni, hogy miként osztjuk be az időnket, és mik a prioritások az életünkben. Fontos tisztázni, hogy miért vállalunk felelősséget, és biztosítani, hogy a feltételek diktálása és az időzítés a mi kezünkben legyen. A döntés előtt érdemes végiggondolni, milyen következményei lesznek annak, ha igent vagy nemet mondunk. Lényeges kérdés, hogy mennyire egyezik az elveinkkel és a céljainkkal, amit mások szeretnének tőlünk. Ennek végiggondolása abban is segíthet, hogy személyeskedés helyett általános elveinkkel indokolhassuk az elutasítást („Úgy döntöttem, nem vállalom több megbízást, mert a délutáni és az esti időszakot szeretném a családommal tölteni.”) Nem muszáj minden részletet kitergetni, maradjunk inkább az általánosságok szintjén! Minél több konkrét információt osztunk meg, annál nagyobb lehetőséget adunk a további alkudozásra.

Jó mankó lehet annak a végiggondolása is, hogy miként fogjuk érezni magunkat a döntés után. Megkönnyebbülést vagy csalódottságot éreznénk, esetleg azt, hogy elszalasztottunk egy remek lehetőséget? Nem érdemes félnünk attól, hogy lemaradunk valamiről, hiszen az életben számtalanszor előfordul, hogy egy lehetőség elengedése kinyit egy másik ajtót. Nem élhetünk párhuzamosan több életet, döntenünk kell, mire szánjuk az időnket és az energiánkat. Amikor túl vagyunk a döntésen, fókuszáljunk arra, hogy mit nyertünk a választásunkkal.

Néha könnyebbnek tűnik a határozott „nem” helyett egy bizonytalan „talán”-t mondani, mert így

nem zárjuk el magunkat a lehetőségek elől, és nem bántjuk meg a másikat sem. Ugyanakkor ez egy veszélyes szócseke, mert olyan, mintha az ajtó becsukása helyett az ajtórésbe tennénk a lábunkat. A „talán” használatával a másokban reményt ébresztünk, és egy olyan alkufolyamatot indítunk el, ahol lehet, hogy ténylegesen a lábunkra csukják az ajtót, és egy számunkra kellemetlen és fájdalmas helyzetben találjuk magunkat, amiből már nem tudunk kiszabadulni.

Még ha száz százalékgig biztosak vagyunk a döntésünkben, akkor is előfordulhat, hogy megpróbálnak meggyőzni, hogy változtassunk elhatározásunkon. Christine Carter szerint ebben az esetben ismételjük meg többször ugyanazokkal a szavakkal, hogy mi a döntésünk. Ha a másik még mindig nem fogadja el, akkor fejezzük ki az együttérzésünket az elutasítás miatt, de továbbra is tartunk ki határozottan az elhatározásunk mellett („Tudom, hogy ezt nehéz elfogadni, de úgy döntöttem, hogy...”). Amennyiben ez sem elegendő, mondjuk el, hogyan érezzük magunkat ebben a helyzetben („Kényelmetlenül érzem magam, amikor továbbra is próbálsz meggyőzni, pedig már egyértelműen kifejeztem az elhatározásom.”). Az érzéseink kommunikációja általában jobban meggyőzi a másikat, mint a logikai észérvek, amelyek csak a további alkudozási folyamatot táplálnák.

Napjaink megnövekedett ingermennyisége között a lehetőségek tárháza végtelen. Nagyon könnyű belesétálni a túlterheltség és a túlvállalások csapdájába. Az életünk annyi, amennyit beleteszünk, de nagyon fontos, hogy lássuk, amikor már túlcsordul. A döntés a mi kezünkben van. Így aztán egyáltalán nem ördögöl való dolog, ha a tarsolyunkban ott lapul a hatékony nemet mondás képessége. Lehet, hogy éppen ennek hatására tárul fel előttünk egy új ösvény, amire ráléphetünk. ♦

hirdetés

1% MAGYAR KATOLIKUS RÁDIÓ

ÖRÖMHÍR MINDENKINEK!

FIATALOKNAK  
IDŐSEKNEK  
CSALÁDOSOKNAK  
EGYEDÜLÁLLÓKNAK

Országos Katolikus Rádió Alapítvány | adószámunk: 18183674-1-42



SZÖVEG –  
ACZÉL PETRA nyelvész, kommunikációkutató

SOROZAT –  
KÖZVILÁGÍTÁS

# ROBOTKOMPATIBILIS?

„Az emberek által végzett, fizetett munkák mintegy felét képes a jelenlegi technológia automatizálni. Míg a foglalkozások kevesebb mint öt százaléka robotizálható teljesen, addig a munkakörök 60 százalékának van legalább 30 százaléknyi olyan tevékenységösszetevője, amely automatizálható.”

◆ Ezek a mondatok egy tavalyi, nagy nemzetközi kutatás eredményét összefoglaló jelentésben olvashatók. Éppen egy oktatási témájú ülésen idézem őket, de valaki rám szól: „Ugyan már, ezek rossz módszertannal kinyert adatokon nyugvó megállapítások. Nem kell velük annyit foglalkozni. Most mindenki ezen pörög, pedig nem megy az a robotizáció olyan könnyen!” Elhallgatok, talán igaz van a kollégának. Hisz még mindig késik a busz, ha esik az eső, még mindig sorban állunk a postán az elvesztett csomagért, és még mindig nem oldották meg a zoknipárok együttmaradását a mosásban (nem, az a bizonyos csipesz nem vált be).

De azért – gondolom magamban – nem árt ezeket a jelentéseket végigböngészni. Például arról, hogy a robot- és digitális technológia jelenleg milyen tevékenységeket tud a legeredményesebben gépiesíteni. Az adatgyűjtést, az adat továbbítását és a tervezhető fizikai munkát, azt igen. Ezekben a tevékenységekben az automatizálás sok pénzt és bizony munkaeort, -időt is megspórolhat. De például a szakértelmen alapuló döntéshozatalt, tervezést és alkotó feladatokat, az emberek irányítását és fejlesztését magukba foglaló munkákat még nem lehet olyan hatékonyan automatizálni. Ami azt jelenti, hogy az ember helyettesíthetetlen olyan foglalkozásokban, mint például az oktatás. Nem, nem az informatikát írták, nem a vendéglátást vagy a kereskedelmet. Hanem

az oktatást. Újra, már olvatag szívvel nézegetem a McKinsey ábráit arról, hogy a tanár pótolhatatlan, és a tanítás még nem robotkompatibilis. Nem mintha félni kellene a robotoktól, például a humanoid Sophiától, akinek már szaudi állampolgársága is van, vagy az almás telefonok szolgálóleányától, Siritől. Vagy mégis? Éppen csak valamiféle nyugalom száll meg, hogy talán az emberinek van fenntartható jövője.

Ezért újra felszólalok az ülésen. Mert mégiscsak azt gondolom, hogy szólni kellene a mai érettségizőknek, akik számára a nagy vizsga még végső cél és nem a kezdet, akik még nem tudják, hogy a továbbtanulásnál nem a bejutás, hanem majd a kijutás lesz a fontos: a saját pálya megtalálása. Akiknek már rövidesen robotok lesznek a „versenytársaik” vagy segítők. Akiknek majd rá kell jönniük, hogy nem azért élnek, hogy dolgozzanak, és nem azért dolgoznak, hogy éljenek. Akiknek tudniuk kell, hogy nem biztos, hogy a most jól fizető állások meglesznek még tíz év múlva is, és hogy mást is kell abba a ballagótarisznyába tenni, nem csak az ambíciót és a fizetési igényt. És akiknek ennek ellenére bízniuk kell, hogy a jövő az övék.

De nem kapok ennyi időt, így bennem ragad még egy lezáró verssor, magamban mormogom már csak a lényegét:

„Föl-föl, fiúk, csak semmi félelem!” ◆



SZÖVEG –  
NÉMETH ZSÓFIA, SZŐNYI LÍDIA pszichológusok

SOROZAT –  
EGY TÖRTÉNET, SOK KÉRDÉS

# PÁRTERÁPIA

Valószínűleg minden évszázadnak megvoltak a maga nehézségei és az ezekre felkínált megoldásai, legyen az akár társadalmi, gazdasági vagy emberek közötti kapcsolódási probléma. Még ideális körülmények között is nehéz a házasságban az intim, mély, elkötelezett és szenvedélyes kapcsolatot fenntartani. A hatalmas mennyiségű feladatnak, ingernek, élménynek, amelyeket manapság megpróbálunk belezsúfolni huszonnégy órába, gyakran a legfontosabb kapcsolataink látják a kárát. A gyilkos tempó és lendület, amit aközben diktálunk magunknak, hogy tökéletes feleségek, férjek, szülők, barátok próbálunk lenni, megakadályoz minket abban, hogy egy pillanatra megálljunk, és számot vessünk azzal, mennyi mindent elértünk már, és hogy megéljük az apró örömeket, pillanatokat. Mindez sem a személyes fejlődésünket, sem pedig a lelki egészségünket nem szolgálja.

## ◆ A TÖRTÉNET

A „Párterápia” című film hétköznapi hősei Phil (Steve Carell) és Claire Foster (Tina Fey) egy teljesen átlagos, kertvárosi házaspár, két gyerekkel, kertés házsal, biztos egzisztenciával. Olajozott, óramű pontosságú gépezetként működnek együtt a mindennapokban, minden problémát megoldanak, és még arra is próbálnak odafigyelni, hogy szerelmi életük ne laposodjon el. Randizni járnak, ami észrevétlenül ugyanolyan megszokottá, monotonná és tervezhetővé válik, mint minden más az életükben. Az első részt a pajzson közeli barátaik beharangozott különválása üti, mert ekkor szembesülnek azzal a ténnyel, hogy ez akár velük is megtörténhetne.

Így aztán saját mércéjükkel mérve igyekeznek egy kis szintet vinni a „kötelező” randizásba: egy nagyon menő városi étteremben úgy jutnak asztalhoz, hogy egy másik házaspárnak adják ki magukat, s egészen jól szórakoznak mindaddig, amíg ez a kis csere életveszélyes bajba nem sodorja őket. A következő pillanatban már két izompacsirta elől menekülnek a Central Parkban, és azt kívánják,

bárcsak otthon maradtak volna, és frottírzokniban néznék a sporthíreket. Pénz, iratok és mobiltelefon nélkül csakis a saját éles eszükre és leleményességükre támaszkodhatnak, hogy szorult helyzetükből kilábaljanak, és természetesen az sem segít, hogy még a rendőrség egy része is benne van a buliban.

## MIT HOZ FELSZÍNRE A PROBLÉMA?

Phil és Claire extrém kalandja egy kicsit már sok a „jóból”, hiszen nem mindennapi módon billenti ki őket a hétköznapi szürkeségéből, de remekül megfigyelhetjük a folyamatot, miszerint egy pár vagy képes összefogni, ha forrósodik a helyzet, vagy végképp kudarcot vallanak a kihívások közepette, és felszínre jönnek az addig szőnyeg alá seprt problémák és hibák.

A film címe utal arra, hogy a kihívásokkal való szembenézés rejtett kapcsolati feszültségeket hozhat felszínre, mint ahogy a párterápiában is a párok által hozott probléma vagy konfliktus mögött gyakran valamilyen hiány fogalmazódik meg. Ez gyakran valamilyen narcisztikus hiány: értéktelenségérzés vagy a szeretve levés, az elfogadottságérzés, esetleg



a megbecsülés hiánya. Ha mindkét fél hajlandó felismerni a saját szerepét és felelősségét, elfogadni a másikat és közös megoldásokat találni, akkor van kiút. Főszereplőink is megtárgyalnak elfojtott érzelmeket és indulatokat, amelyeket addig talán soha nem mertek hangosan kimondani, de most az adrenalinlöket, a sötétség és az életveszély eltörli gátlásaikat, és képesek őszintén beszélni egymással a legbensőbb érzéseikről. Kalandjuk során olyan erőforrásaikat tudják megmutatni egymásnak, amelyek eddig is bennük rejtőztek, de a hétköznapi hajtásban sokkal könnyebb volt ezek felett átsiklani és nem észrevenni, hogy egy adott probléma megoldásában mekkora szerepe van a másik fél leleményességének, rátermettségének.

### **FENNTARTHATÓ A SZENVEDÉLY?**

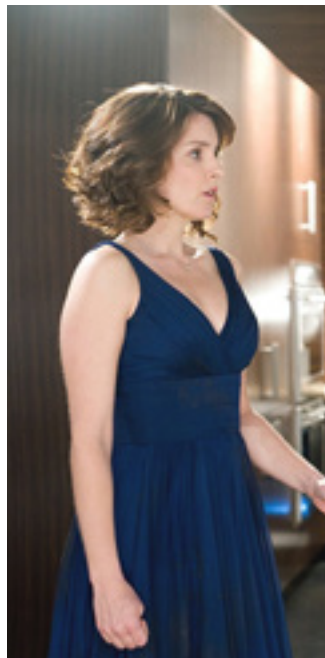
Történetük azt is jól érzékelteti, hogy élvhajhász és újdonságkereső társadalmunkban néha nem vesszük észre, mennyi minden jó hever a lábunk előtt: a biztonságos, kiszámítható és szeretetteljes szövevényen alapuló emberi kapcsolatok erős bástyát jelentenek az élet viharai közepette, szemben

a tisztavirág-életű érzelmi fellángolásokkal. Ugyanakkor személyes és közös felelősségünk is, hogy fenntartsuk a másik fél érdeklődését, és energiát fektessünk a kapcsolatba – ami persze nem kis feladat, hiszen állandó egyensúlyozást jelent, hogy időről időre mind a saját, mind pedig a közös szempontjaink és céljaink is megvalósulhassanak. A hosszú távú, elkötelezett kapcsolatokban az egyik legnagyobb kihívás, hogy megőrizzük önmagunkat, és közben a mi-identitást is építjük. Esther Perel pszichoterapeuta szerint az elkötelezett kapcsolatban a vágy fenntartása két alapvető emberi szükséglet egyensúlyán alapszik: egyfelől vágyunk a kiszámíthatóságra, a megbízhatóságra és az állandóságra, de bennünk él az újdonság, a rejtelem, a veszély és az ismeretlen iránti kíváncsiság is. A házastársi kapcsolattól elvárjuk, hogy a párunk kielégítse érzelmi, értelmi és szexuális igényeinket, hű bizalmasunk és szenvedélyes szeretőnk legyen egyszerre. Az első időszakban, a párkapcsolat szimbiotikus fázisában szinte egybeolvadunk a másikkal. Akkor még könnyedén megvalósul, hogy egyszerre birtokoljuk egymást, és közben vágyunk is egymásra, pótolhatatlannak érezzük

magunkat és a másikat is. A párkapcsolat későbbi fázisaiban ez nem ilyen egyértelmű. A szerelem birtokol és felelősséget érez, de a vágyának térre van szüksége. Ezért tévhit, hogy a meghittség elegendő a szenvedélyes kapcsolat fenntartásához, és azok a párok, akik igazán szeretik egymást, és figyelnek a másokra, nem néznek szembe ezzel a kihívással.

Esther Perel a kutatásai során arra kereste a választ, hogy mikor vonzódunk a legjobban a partnerünkhöz. A válaszokat három csoportba sorolta. Az első csoportba tartozók akkor kezdenek el újra sóvárogni egymás iránt, amikor külön időt töltenek, amikor egy időre eltávolodnak egymástól. A második csoport szerint a vágyat az újdonság táplálja, a másik új, rejtélyes részének megismerése vagy újrafelfedezése. Ők akkor vonzódnak leginkább a partnerünkhöz, amikor a másik színpadon szerepel, egy társaság középpontjában van, amikor magabiztos, lelkesedik és sugárzik. A harmadik csoport tagjainak válasza szintén arra utaltak, hogy a vágyat fokozza, amikor önmaguknak vagy a másíknak egy új részét felszínre hozzuk, például amikor olyan élmény ér minket, amin együtt meglepődünk, vagy együtt nevetünk.

„Akarhatjuk-e azt, ami már megvan nekünk?” – teszi fel a kérdést Esther Perel. Úgy tűnik a „vágy válsága a képzelet válsága”, vagyis a képesség, hogy újra elképzeljük magunkat a párunkkal, táplálja az iránta érzett vágyat. Ehhez fenn kell tartani az intimitás és a vágy kényes egyensúlyát: legyünk elég közel, hogy észrevegyük egymást, de továbbra is maradjunk kíváncsiak, akarjuk felfedezni a másikat. Bár gyakran gondoljuk úgy, hogy a spontán egymásra találás jelent igazán értékes élményt, valójában a randira való készülődés, az együttléteket megtervezése, illetve az erről való ábrándozás és fantáziálás táplálja a vágyat. „Ha például délután négykor érkezel majd, én már háromkor elkezdek örülni. Minél előrébb halad az idő, annál boldogabb leszek. Négykor már tele leszek izgalommal és aggodalommal; fölfedezem, milyen drága kincs a boldogság. De ha csak úgy, akármikor jössz, sosem fogom tudni, hány órára öltöztessen díszbe a szívemet.” (Antoine de Saint-Exupéry: A kis herceg) Ha tudjuk, hogy este találkozunk, már napközben küldhetünk egymásnak üzenetet, amiben megosztjuk egymással az ábrándjainkat, vágyainkat. Lényeges, hogy az együttes élmények mellett legyen időnk saját magunkra is, legyen olyan időtöltésünk, hobbink, esetleg külön barátaink, amikor eltávolodhatunk, hogy utána visszatérhessünk, és újra izgalmassá válhassunk egymás számára.



#### A SZERELEM KÉPLETE: INTIMITÁS–SZENVEDÉLY–ELKÖTELEZŐDÉS

Egy másik elméletalkotó, Sternberg szerint a szerelem egy igen egyszerű képlettel megfogható, leírható. Háromszög-elmélete szerint a szerelemnek három fő komponense van: az intimitás, a szenvedély és az elköteleződés. A beteljesült szerelemben mindhárom megvalósul, mély intim kapcsolat van a felek között, megosztják egymással az érzéseiket, gondolataikat. Emellett szenvedély, azaz szexuális vonzalom és a szerelem romantikus érzése jellemző rájuk; továbbá elkötelezték magukat arra, hogy a párjuk mellett maradnak. A három dimenzió kombinációja nyolc különböző fajta szerelmet eredményez. A párkapcsolat különböző szakaszaiban a szerelem összetevőinek aránya is változik. Az első időszak magas szenvedélye gyakran csökken, viszont az intimitás foka növekszik, ami a társszerelemhez vezet, míg ha a szenvedéllyel együtt az intimitás is csökken, és csupán az elköteleződés tartja össze a párt, akkor kihűlt szerelemről beszélünk. Lényeges, hogy mindhárom komponensre fordítsunk figyelmet, és egyeztessünk, beszéljünk arról, hogy az adott életciklusban éppen melyik összetevőt tartjuk fontosnak, milyen elvárásaink vannak, hogy a pár mindkét tagja elégedett legyen a kialakult kombinációval. ♦



› Média a Családért  
Alapítvány

# Ön milyen médiát szeretne?

LEGYEN A MÉDIA A CSALÁDÉRT!

A média befolyásolja  
**világunkat,**  
mi befolyásolhatjuk  
**a médiát.**

Kérjük, támogassa adója **1%**-ával  
a család- és gyerekbarát  
közgondolkodást,  
segítse a Média a Családért Alapítvány  
munkáját!

Az alapítvány munkájáról  
a [mediacsaladert.hu](http://mediacsaladert.hu) honlapon  
tájékozódhat.

A kedvezményezett neve:  
Média a Családért Alapítvány  
Besorolás: közhasznú  
Adószám: 18260993-2-41

Adományait  
a 10700347-44872502-51100005  
számlaszámra várjuk.

 DIGITALSTAND



## OLVASSA A KÉPMÁS DIGITÁLIS VÁLTOZATÁT!

Nem kell tárolni, virtuális könyvespolcán bármikor elérí



Ajándékba  
is vásárolható



Kiadványát  
több eszközön  
is elérheti

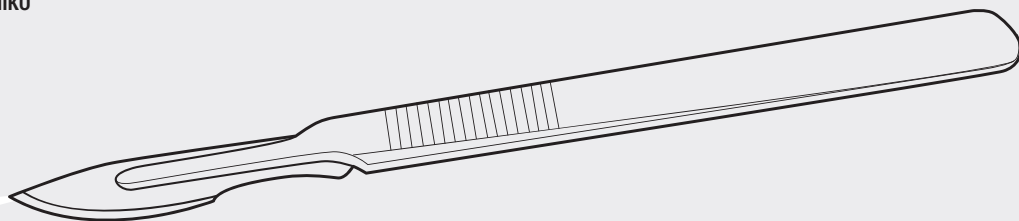


Pár kattintással  
azonnal olvasható,  
előfizethető

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



SZÖVEG –  
SÁRDI ENIKŐ



# A SEBÉSZEK ÉVSZÁZADA

## Egy anya gondolatai a műtő előtt

Apukám polcán találtam egy könyvet 18 éves koromban. A számos kiváló olvasmányom mellett ez lett az egyik kedvencem. Azóta mindig ott van az éjjeliszekrényemen – az elmúlt harminc évben jó néhányon –, és rendszeresen olvasok is belőle fejezeteket. *Jürgen Thorwald: A sebészek évszázada* című, 1959-es kiadású könyvében különösen a fájdalomcsillapítás és a fertőtlenítés felfedezésének, valamint a betegápolás kezdeti korszakának az elbeszélése ragadott magával, már az első olvasáskor. Nemrégiben nehéz heteket éltünk át a családommal. Az események sodrásában sokszor jutott eszembe ez a könyv. Talán bele se gondolunk, hogy ami ma természetes, az régen mennyire nem volt az.

♦ „Soha nem fog sikerülni, hogy egy daganatot – legyen az akár a méhben, gyomorban, májban, lépben vagy a belekben – kioperáljanak. Itt Isten határt szabott a sebészet működésének. Aki ezt a határt átlépi, az gyilkos...” – Ez volt az általános tanítás az 1800-as évek első felében Edinburgh-ban, ahol a kor kiváló orvosait képzik. „Az emberi has felnyitása és a beleknek a hideg levegővel való érintkezése azonnal gyulladást okoz, és halállal végződik...”

Pedig az első sikeres petefészkek-eltávolító műtétet már 1809 decemberében elvégezték Kentucky egyik kisvárosában, minden érzéstelenítés és fertőtlenítés nélkül. Amikor a település lakói megtudták, mire készül dr. Ephraim McDowell, fenyegetően elindultak a háza felé. „A kapun dörömbölni kezdtek. Közvetlenül az ablak alatt két férfi mászott fel az egyik fára, s kötelet hurkolt rá.” A has felnyitását gyilkosságnak gondolták még akkor, amit meg kell torolni. Az a műtét azonban mégis sikerült, az asszony 33 évvel élte túl. McDowell sosem akarta eredményét publikálni.

2018. Ülünk a férjemmel a folyosón, az intenzív osztály előtt. Ide hozzák majd a hétéves fiunkat a nagy hasi műtét

után. Előtte még társasoztunk vele. Mi persze izgultunk játék közben is, de ezt igyekeztünk titkolni előtte. Nem az volt a félelmetes, hogy mindjárt felvágják a gyerekünk hasát, mert az ember alapvető bizalommal viszonyul az orvosaihoz, és tudja, hogy tanulták és gyakorolták eleget, hanem az, hogy nem voltunk biztosak benne, mit szednek ki belőle. A röntgen, az ultrahang és az MRI is egy csecsemőfejnyi daganatot mutatott ki a köldöke vonalában. A sebészünk azt mondta, ha órákig nem jönnek ki a műtőből, akkor se aggódjunk, valószínűleg csak azért tart tovább, mert ágas-bogas tumorról állnak szemben, amit fel kell fejteni. Hát jó, majd nem aggódunk.

1843. Részlet egy férfi régen kifecamodott csípőízületének helyreigazító műtétjéből az érzéstelenítés felfedezése előtt (Massachusetts, General Hospital): „...Utána azonban hirtelenül a beteg torkából is feltört az első kiáltás, amely betöltötte az egész színházszerű termet. (...) A beteg ide-oda dobálta a fejét. Arcát előntötte a veríték. Hirtelen szétvetette karját, felnyitotta vértelen ajkait, s mint egy vadállat, ordítani kezdett.”

Mindezek még a sebészeti beavatkozások, például amputációk, nyelvcsonkolások vagy foghúzások természetes velejárói voltak a XIX. század első felében. 1844. december 10-én egy vándorcirkuszi előadás közben Horace Wells fogorvos jött rá Amerikában, hogy a szórakoztatásul adott kéjgáz, amitől a jelentkezők pár percig „nevetgéltek, nótáztak, szökdécseltek”, alkalmas arra, hogy a fájdalomérzést elfojtsa. Meglátta ugyanis, hogy az egyik jókedvű polgár kéjgázmámorában erősen nekiütdött sípcsontjával a porond szélén lévő egyik padnak, és ahelyett, hogy fájdalmában felüvöltött volna, mámorosan tántorgott tovább. Így kezdődött az érzéstelenítés.

2018. Az altatórrossal az előző napon találkoztunk, kitöltöttük a szükséges papirokat, és válaszoltunk a kérdéseire. Benci a műtét előtt, még az osztályon bódító lötyöt kap, hogy a beavatkozás előtti szorongás is – ha egyáltalán van neki olyan, hiszen előtte még társasoztunk – elmúljon belőle, és ne emlékezzen semmire. A liftnél búcsúzunk el tőle, vigyorog és integet. A műtőben aztán elaltatják, és az egészből nem érez majd semmit. Túl a felfedezés okozta sokkon, itt, a folyosón már ugyanolyan bizalom önt el, mint a szüléseim előtt: ha bármi probléma adódik a beavatkozás közben, tudom, hogy az orvos megoldja azt.

„Mától, azaz 1847. május 15-étől kezdve minden orvos és hallgató, aki a boncteremből jön, köteles a szülészeti kórtermekbe való belépés előtt a bejáratnál lévő mosdótálban klóros vízzel alaposan megmosni a kezét. Ez a rendelkezés kivétel nélkül mindenkire vonatkozik. Semmelweis” – ez a felirat jelent meg a bécsi kórház szülészeten a jelzett napon. „Még kereken harminc esztendő választotta el őt a baktériumok felfedezésétől, de megsejtette a titkot: a baktériumokat az orvosok és sebészek a kezükkel és műszereikkel viszik át a sebbe. (...) A bécsi kórház szülészetének két osztálya volt. Az első osztályon orvostanhallgatókat oktattak a szülészeti tudományokra. A másik osztályt a hallgatók nem látogathatták, ott bábákat képeztek ki. Az első osztályon a szülő nőknek több mint tíz százaléka pusztult el gyermekágyi lázban, a másodikon pedig az áldozatok száma rendszeresen egy százalék alatt maradt.”

2018. A beavatkozást steril műtőben végzik el Benedeken, alapos bemosakodás után. Az embernek aggodalmában eszébe jut mindenféle nem várt fordulat, például hogy elmegy az áram műtét közben, vagy pont akkor zuhan egy

repülő a kórházra – de az, hogy a mi aranyos sebészünk tisztátalan kézzel lát neki a munkának, fel sem merül.

Florence Nightingale (a Lámpás Hölgy), a modern betegápolás úttörője ifjúkorában Isten hívását vélte hallani, hogy megmutassa, mit tudnak segíteni a nők a kórházakban. 1854-ben Scutariban (Konstantinápoly), a krími brit expedíciós hadtest kórházában az orvosok eleinte elutasították őt és ápolónőit: „Teát osztogat, levest főz, megsimogatja az emberek fejét. Mire jó ez? A sebláz – akár itt van Miss Nightingale, akár nincs – úgyis elviszi az embereket...”

2018. Bencit az első kellemetlenség a műtét utáni ébredéskor éri az intenzív osztályon, de nem elsősorban a hasán lévő 15 cm-es vágás zavarja, hiszen folyamatosan adagolják belé a fájdalomcsillapítót, hanem a diszkomfortérzés: nem tud mozogni, mindenféle csövek lógnak ki belőle, kütyük pittyegnek a feje fölött, és idegen nénik tesznek-vesznek körülötte. A nővérkéek kedvesen bátorítják, még viccelődnek is vele. Úgy tűnik, el is fogadja a helyzetét. Éjjel nem alhatok bent vele, de a fiatal éjszakai nővér egy tündér. Széles mosollyal hozzám lép, kezét nyújt, bemutatkozik, és megnyugtat: ne aggódjak, minden rendben lesz. Ez a találkozás levesz a lábamról, jókedvűen megyek haza. Másnap Bencit áthelyezik a sebészeti osztályra, majd onnan három nap múlva hazaengedik. Tíz nappal a műtét után újra iskolába jár. A mi személyes történetünk itt nem ér véget, hisz Bencivel még évekig kell felülvizsgálatra járnunk, de mivel a daganat jóindulatú volt, remélhetjük a teljes gyógyulást.

Apukám könyvéből évtizedek óta tudom, milyen szörnyű szenvedések vezettek ezekhez a ma már természetes, egykor azonban kigúnyolt vívmányokhoz, mint az érzéstelenítés és a fertőtlenítés, majd az újabb és biztosabb diagnosztika és terápiák. De van még egy olyan gyógyító erő, ami a tudomány aktuális állásától függetlenül is működik, évszázadok óta. Nem kell hozzá se modern műszerpark, se szuper pirula. Florence Nightingale 150 éve az emberi hang, a mosoly és a szeretet fontosságáról beszélt a gyógyításban, és alkalmazta is. A Tűzoltó utcai Gyermekklinika orvosai és ápolói – ahogy az összes magyar kórház orvosai és ápolói is – pontosan tudják, hogy ez a módszer ma sem elavult. Sokan közülük világszínvonalon művelik is, és ezért Isten áldja őket! ♦



SZÖVEG –  
JOÓS ANDREA

SOROZAT –  
TANÁROK TITKOS ÉLETE

# VAN ÉRTELME?

Amikor közlöm az igazgatóval felmondásom okát, ráncolja a szemöldökét. „*Nem tudom, Andrea, miért gondoltad, hogy nem fogsz kiégni. Megmondtam előre, hogy ahogy te tanítasz, azt nem lehet hosszú távon csinálni.*” Nem tudok mit válaszolni, megköszönöm a megértését, és távozom. A diákjaimmal is közlöm, hogy a hátralevő egy hónapban már nem én tanítom őket. A tizenkettedikesek pénteken ballagnak, a héten elküldik a témazáró beadandóikat, azokat még kijavítom, mindenki megkapja az év végi jegyét, és vizslát. Búcsúzóul felajánlom a tegeződést – mivel az érettségi bankettjükön a műtőasztalon fogok feküdni, a virtuális pertura most van lehetőség.

- ◆ Az érkező beadandókat csak hozzávetőlegesen olvasom el, többnyire jó jegyet adok... ráment az egészségem arra, hogy lelkesen, innovatívan és maximális odaadással tanítok. Hogy éjszakákon át a videó feleleteiket nézem és az online kvízzjátékokat készítem. Hogy órákig jó gyakorlatokat olvasgatok az interneten, és új módszereken ötletelek. Hogy egyesével visszajelzek nekik egy-egy beadandóra, hogy jegyek helyett pontokkal értékelek, és eljátékosítom a biológiaórát. Mi értelme volt?! Az egyetlen szignifikáns eredmény az egészségem rohamos romlása. Gépiesen olvasok. Ám az egyik dokumentumnak meglepő címe van: Hát ennyi.

„Hát ennyi.

Őszinte leszek. Sejtelmem sem volt róla, hogy miről írjak beadandót. Végül arra jutottam, hogy nem írok. Azt hiszem, már nincs jelentősége, hogy 4-es, vagy 5-ös leszek bioszból, és ennek a levelemnek (ha jól számolom) már csak ez a tétje. Arra gondoltam, hogy inkább mást írok. Egy visszajelzést neked. Mert úgy gondoltam, hogy ez talán fontos lehet.

Két iskolába jártam összesen, és mindkettő merőben különbözött egymástól. Mindkettőben voltak és vannak jó és rossz tanárok. A tanárok többsége folyamatosan fáradt. Függetlenül a korától vagy a leterheltségétől, esetleg a fizetésétől, egyszerűen csak fáradt. Nem tudom, te hogyan csinálsz, de sosem vagy fáradt. Minden órán lelkes vagy és friss, egyszerűen tényleg nem értem. Mindig készülsz az órádra, függetlenül attól, hogy mi általában mennyire vagyunk lelkesek, vagy hogy mennyi idő/energiád van. Itt van például az utolsó két óránk. Simán megtehetted volna, hogy levetítesz egy másfél órás filmet 2x45 percben, és ennyi. Senki se akadt volna fenn rajta, de te mégsem ezt csináltad. Megkérdezted, hogy minket mi érdekelne, és olyan témákat dobtál fel, amik tényleg érdekeltek, és hasznosak voltak a további életünkhöz. Mint annyiszor, most is próbáltál kreatív lenni, és tényleg segíteni nekünk. Ebből látszik, hogy valami olyan elhivatottság van benned, amit én személy szerint nem igazán tudok átérezni, mert nem ilyen fajta ember vagyok, de nagyon irigyellek érte.



Látszik, hogy szereted, amit csinálsz, és lelkesen is csinálod. Ez iszonyatosan ritka manapság bármilyen pozícióban, de pláne a tanárok körében. Esküszöm, hogy egyáltalán nem értem, hogyan csinálod ezt az egészet, de csak így tovább! Azért ne legyenek illúzióid, van még min javítanod, de azt hiszem, erre még lesz is lehetőséged. Az előző mondatot, sajna, muszáj volt ide írnom, mert mire ide érsz az olvasásban, már túl nagy lesz az egőd.

Nem akartam, hogy ez az írás valamiféle nyálás hülyeségnek tűnjön, amit csak azért írok, hogy több pontot kapjak vagy jobb jegyet. Ezért írom most, amikor már ilyen szempontból nincs jelentősége. Nem tudom, hogy anno miért választottad a tanárkodást, de jó döntés volt. Nagyon fontos, hogy ebben az országban a tanárkodás ne valami rossz legyen, ahol mindenki csak a nyugdíjig hátralévő napokat számolja. A legfontosabb dolog egy ország jövőjében az oktatás minősége, és ehhez elengedhetetlenek a jó tanárok. Nem célolok, hogy elolvadj magadtól, szóval ide már nem írok dicséretet, csak sok sikert kívánok a további tanításhoz, és még több türelmet hozzánk.

Az a helyzet, hogy sose ment igazán jól az írásaim lezárása, se a címadás, úgyhogy ezt egy nem túl elegáns módon oldom meg, mindkét helyre ugyanazt írom, majd nem. Ennyi..."

Patakokban folyik a könnyem. Van értelme. ♦

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



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

**GYŰJTŐ** 

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

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

**TREND**  **FM** <sup>94.2</sup>  
Gazdaság és Kultúra

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



SZÖVEG –  
VANYOVSZKI MÁRIA

*A Salon*  
BUDAPEST

# A KŐBŐL SZABOTT ÉKSZERTÁSKA: STONEBAG

A LAONI márka táskáit az egyszerű, letisztult formaalakítás jellemzi, amelyeket változatos anyag- vagy színpárosítás tesz még egyedibbé. *Ács Ilona*, a márka tervezője közel 40 éves tapasztalattal készíti kiváló minőségű, különleges bőr termékeit. Legújabb kollekciójában, a *STONEBAG collection* darabjaiban egy eddig ebben a formában még nem használt, innovatív építészeti alapanyagot, a természetes palakövet értelmezte újra.

◆ „A LAONI márkát és a STONEBAG kollekciót a tervező személye köti össze. A LAONI-val az volt a célom, hogy megmutassam a vevőknek, hogyan lehet egy jól tervezett, sorozatban is gyártható designmárkát létrehozni, amelynek az ár-érték aránya szélesebb réteg számára teszi lehetővé az elérhetőséget. A STONEBAG kollekció tervezésével azt szerettem volna elérni, hogy ne az ár szabjon korlátokat az elképzeléseim megvalósításának, hanem felhasználhassam a legjobb minőségű, kreatív alapanyagokat, és különleges formavilágot hozhassak létre. Ezáltal megteremthessek egy olyan prémium márkát, amely azoknak szól, akik a különleges, korlátozott számban előállított designterméket igénylik.”

A STONEBAG collection táskáiban finoman harmonizál egymással a rideg felületű kő és a nemes bőr alapanyag. A táskák tervezésénél az egyszerű, tiszta mértani formákat, a szimmetriát helyezték előtérbe, hogy minél inkább érvényesülhessenek a különleges anyagok és fémkellécek.

A palakő természetes színeit finom felületű, természetes árnyalatú, vagy éppen ellentétes, komplementer színű bőrökkel egészítették ki. A táskák megalkotása sok kézi munkát igényel, és egyedileg készülnek el a márka budapesti, saját műhelyében. A gyártási folyamat hosszadalmas, ezért meghatározott számban, sorszámozott példányokban készülnek. A LAONI-ra jellemző finom részletmegoldások itt sem maradtak el: a különleges kézi fogók és az aprólékos kidolgozás teszi ezeket a táskákat nagyon karakteres, extravagáns kiegészítőkké, az öltözékek igazi „ékszeréivé”. ◆





SZÖVEG –  
VANYOVSZKI MÁRIA

KÉP –  
PÁCZAI TAMÁS

*A Salon*  
BUDAPEST

# A DALLAMOS NEVŰ MÁRKA ÉS MÍVES TÁSKÁI – LAONI

„Folyamatosan figyeltem, ki mit szeret, és igyekeztem olyan kollektiókat tervezni, amelyek sokféle embernek szólhatnak, hiszen olyan sokfélék vagyunk mi magunk is!” – mondja *Ács Ilona*, a LAONI táskák tervezője.

◆ – **Jól láttam, hogy húszéves a márka az idén?**

– A weboldalon láttad? Akkor biztos így van. A férjemmel először az ÁP design stúdiót alapítottuk meg, annak a logóját nyomtuk a táskákba is. A stúdió sok mindennel foglalkozott, így 8–9 évvel később arra jutottunk, hogy a táskákat külön márkanévvel sokkal jobban tudnánk kommunikálni. Akkor találta ki Gábor az Ilona betűiből a LAONI márkanevet.

– **De a családi vállalkozás jellegét továbbra is meg tudtátok tartani?**

– Igen, és mostanra mindkét gyerekünk bekapcsolódott. Lilla ruhatervező lett, saját márkát alapított, de a főhadiszállása neki is itt van az üzletben. Kristóf pedig még tanul, ő a papáját követi a kereskedelmi és marketingvonalon.

– **Figyelem, hogy mindig mennyire megújulsz. Dizájnban is, anyaghasználatban is.**

– Első üzletünket Szentendrén nyitottuk 26 évvel ezelőtt. Ott rengeteg tapasztalatot szereztem. Megtanultam például, hogy nem szabad attól elkeseredni, ha az egyik vevő félredob valamit, hogy az neki nagyon nem tetszik, mert lehet, hogy öt perc múlva bejön egy másik vevő, aki pont abba szeret bele. Folyamatosan figyeltem, hogy ki mihez nyúl, milyen igények vannak, ki mit szeret, és próbáltam – természetesen önmagamból kiindulva, de olyan kollektiókat tervezni, amelyek sokféle embernek szólhatnak. Hiszen olyan sokfélék vagyunk mi magunk is!

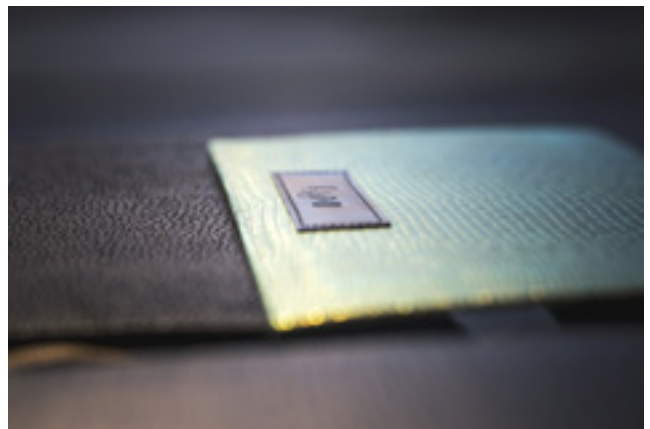
Én például nagyon szeretem a színeket, a különleges anyagokat, engem főleg ez inspirál. A színek, a minták, a bőr lágy-sága vagy keménysége, ez mind befolyásolja, hogy milyen táskát lehet belőle tervezni. Vagy most a kőtáskákra gondoltál?

– **Igen a kőtáska nagy újdonság most nálatok. A technológia, ahogy elkészítettétek, honnan jött?**

– Az alapanyagot fedeztük fel, aztán ahhoz kísérleteztük ki, hogy milyen formát és hogyan lehetne belőle létrehozni. A kő merevségét a bőrrel lágyítva alakítottuk a kisebb és nagyobb fazonokat. A két anyag kontrasztja valahogy mégis összhangot teremt, így alakul ez a különleges dobozforma.

– **Hihetetlen nagy a választék a bőrtáskáitok kínálatában is!**

– Ez azért is van, mert az új kollektiók mellett gyakran veszek elő régi modelleket. Kicsit alakítok rajta, másfajta fogót teszek rá, másképp záródik, és így teljesen megújul. Aztán vannak olyan alapmodelljeink, amelyeket sokan szeretnek, így régóta ugyanúgy gyártjuk, mert egy bevált fazont sokan megvesznek több különböző színben. A legutóbbi *Tatemono* kollektióban, amit a minimalista japán építész inspirált, a színekben visszafogottabb voltam. Aztán ahogy egyre népszerűbbek lettek, ott is kezdtem alkalmazni vadabb színösszeállításokat.



- Nagyon sok színnel és mintázattal dolgozol egyszerre.  
- Az elmúlt közel 40 év alatt sokféle anyagot vettem, és én nem szeretek semmit sem kidobni. A legkisebb darabot is, amiből még készíthetek valami, őrzöm, és amint tudom, felhasználom. Emiatt is érezheted olyan változatosnak

a táskakínálatunkat, mert ha csak egy kis fogóbetétet meg tudok csinálni egy darabka anyagból, attól az a modell teljesen egyedivé válik. Semmi sem készül nálunk nagy sorozatban, így ha egy modelltől van is egyszerre tíz darab, alig akad köztük két teljesen egyforma. ♦



SZÖVEG –  
TOLNAI NÓRA sportszakpszichológus, életmód-terapeuta, fitness instruktork

SOROZAT –  
BEMELEGÍTÉS

# SPORT A BABAVÁRÁS ALATT

Minden életszakaszban megtalálhatjuk a sport sajátos és általános egészségfejlesztő funkcióját. A várandósság alatti sportolás a befelé figyelésről, az önmagunkra és a babára hangolódásról, a testi-lelki változások harmonikus megéléséről, a szülésre felkészülésről – fizikai és lelki tartásunk megerősítéséről szól.

## ◆ MINDENNAPI SÉTA

Ha a várandósság előtt is rendszeresen sportoltunk, és különösebb indok nincs rá, akkor az edzésterhelést fokozatosan csökkentve folytathatjuk az aktivitást. Tartsuk mindig szem előtt, hogy ennek az időszaknak nem a rekordok döntőgetéséről kell szólnia, hanem arról, hogy testileg-lelkileg jól érezzük magunkat. Ha nem

sportoltunk korábban, kiterjedtebb orvosi kontrollra lehet szükségünk e téren. Ez esetben is érdemes rendszeresen mozogni, a séta lehet a legalkalmasabb rá, hogy aktivitásunkat növelni tudjuk. Akár mindennap sétálhatunk 30 percet, de mindenképpen érdemes a héten több alkalommal időt teremtenünk rá.

Fennálló egészségügyi problémák, krónikus betegségek esetén mindenképp ki kell kérni orvosunk véleményét, hogy mit sportolhatunk, vagy sportolhatunk-e egyáltalán a babavárás alatt. Asztma, szív- és érrendszeri betegség, cukorbetegség esetén orvosi szempontból indokolt lehet a sportolás mellőzése. Bizonyos esetekben kifejezetten ártalmas lehet aktivitást végezni, például pecsételő vérzés, gyenge méhszáj, veszélyeztetett terhesség vagy a korábbi koraszülés esetén.

### FIGYELJÜK MEG, JÓLESIK-E!

Nagyon fontos, hogy figyeljünk rá, mire van szüksége a testünknek. Általánosságban mondható, hogy az alacsony intenzitású aerobikgyakorlatok, a saját testsúlyos erősítések, az úszás, kerékpározás, tartásjavító tréningek mérsékelt intenzitással végezhetőek. Ha korábban futottunk, most is tehetjük, de figyeljük meg, jólesik-e. A második, de főleg a harmadik trimeszterbe érve valószínűleg egyre inkább olyan mozgások fognak jólesni, ahol nincs szükség nagy koordinációra és folyamatos egyensúlyozásra, mert a súlynövekedés és a növekvő pocak okozta egyenlőtlen súlyeloszlás miatt a kifejezett koordinációt igénylő mozgásokat nehezebb végrehajtani.

Ha bármilyen kellemetlenséget, fájdalmat, hasi, mellkasi diszkomfortot, fejfájást érzünk sportolás közben, álljunk meg, és konzultáljunk az orvosunkkal. Azonban tegyük különbséget a megfontolt óvatosság és körültekintés, valamint aközött, hogy szorongva, aggódva monitorozzuk állapotunkat! Az óvatos visszafogottság a befelé figyelés felé visz, a belső csendesség felé, ahol ráhangolódhatunk saját és babánk szükségleteire, ahol megérezhetjük, mi esik jól, és mitől érezzük jobban magunkat. Bárhan hallgassunk a testünkre és intuíciónkra, ezek szolgálják most leginkább a saját és születendő gyermekünk jóllétét! A jóleső mozgásnak pozitív hangulati hatása van, csökkenti a depresszív tünetek előfordulásának valószínűségét. A fizikai aktivitás a várandósság alatt a vércukorszint szabályozásában is nagyon fontos, segít

megelőzni a terhességi cukorbetegség kialakulását. Az alacsony intenzitású aerob mozgás hozzájárul a keringés javulásához, amellyel például elkerülhetjük a „nehéz láb” érzését vagy a vizesedést.

A medencefenék izmainak edzése megelőzi a várandósság alatti és szülés utáni inkontinenciát is. A medencefenék edzése egyszerű, otthon is végezhető gyakorlat, amit érdemes napi szinten beiktatnunk az életünkbe.

### AMIT KERÜLNÜNK KELL, ÉS AMI AJÁNLOTT

Fontos, hogy edzéseink során mindig figyeljünk a nyugodt, egyenletes légzésre, hogy ne „szoruljon be” a levegő a hasba, és elkerüljük a hasfal bekeményedését. Kerüljünk minden olyan gyakorlatot, haspréseket, felüléseket, amelyek növelik a hasüregi nyomást. A törzsrotációs gyakorlatok szintén ki kell, hogy maradjanak a repertoárból. A tartásjavító, hátizomzatot erősítő gyakorlatok viszont kifejezetten ajánlottak, válasszunk ehhez olyan pozíciót, amelyet biztonsággal ki tudunk tartani: a térdelőtámaszban végzett gyakorlatok például a legbiztonságosabbak ebből a szempontból.

A pilates és a jóga kiválóak a hátizmok megerősítésére, emellett pedig hangsúlyt fektetnek a csípőizmok erősítésére és a csípő mobilizációjára, a csípőnyitásra is. Ezenfelül lélektanilag elősegítik a lassítást, lecsillapodást, a befelé figyelést. A belső érzetek tudatosításával egy magasabb szintű testi tudatosságra tehetünk szert, amely a bennünk növekvő új élet tudatosítását is támogatja, segít kiterjeszteni figyelmünket a magzatra és kapcsolódni hozzá.

Az erősítő edzések közül a felfüggesztéses és saját testsúlyos gyakorlatok a leginkább ajánlottak. A vázizmok edzése, az alacsony intenzitással végzett guggolások, a farizom-erősítés, a hát- és mellizmok erősítése nagy hangsúlyt kaphat. Az erő, dinamika, aktivitás átélésével szívósabbnak, kitartóbbnak érezhetjük magunkat. Szükségünk lehet erre az érzésre, főleg akkor, ha korábban is sportoltunk.

A relaxáció csak érintőlegesen tartozik a sporthoz, inkább a testi tudatosság vagy mindfulness területe. A relaxáció szintén segít tudatosítani fontos testi érzeteket, áthangolja az idegrendszer, a pszichotónust, ellazíthatjuk vele izmainkat. Pozitív célformulákkal, célállításokkal vagy imaginációval kiegészítve a szülésre, szülővé válásra is segíthet felkészülni. ♦



# DERÜLT ÉGBŐL DIABÉTESZ?

Míg a 2-es típusú cukorbetegség inkább idősebb életkorban alakul ki, rizikóját pedig főképp életmódbeli tényezők fokozzák, addig az 1-es típusú diabétesz már gyerekkorban megjelenhet. A betegség ezen formája a kicsiket és környezetüket egyaránt megterheli, terápiájával kapcsolatban rengeteg a tévhit, sok a félreértés. Pedig kulcskérdés mind a felismerése, mind pedig a kezelése.

- ◆ Az 1-es típusú diabétesz azonnali, élethosszig tartó inzulinkezelést igényel, arról pedig szó sincs, hogy az idősebb emberek betegsége lenne vagy a túlzott szénhidrátfogyasztás és az egészségtelen életmód okozná. Ez a fajta diabétesz egy autoimmun betegség, hátterében az immunrendszer működésének zavara áll: a szervezet védekező rendszere elpusztítja a hasnyálmirigy inzulintermelő sejtjeit. Ez azzal jár, hogy a szervezet a fogyóban lévő inzulin miatt nem tudja hasznosítani a számára létfontosságú, energiát adó szőlőcukrot (glükózt), ezért sejtjei éheznek, anyagcseréje felborul, a vércukorszint megemelkedik. Ennek következtében cukor jelenik meg a vizeletben, a szervezet vegyhatása pedig savas irányba tolódik el. Ha ilyenkor a kicsik nem kapnak plusz inzulint, komoly problémák léphetnek fel: a csecsemők és a kisgyermekek akár egy hét alatt súlyos, életveszélyes állapotba kerülhetnek.

## **SEMMITMONDÓ TÜNETEK**

Az 1-es típusú diabétesz jellemző tünete az, hogy a kicsik folyadékigénye egyik napról a másikra megnő, rengeteget isznak, napszaktól függetlenül gyakrabban pisilnek. Intő jel az is, ha a már szobatiszta gyerek éjszaka bepisil, mellette fáradtság lesz úrrá rajta, illetve fogyni kezd. Ha a gyerkőc még csecsemő, föl hívhatja a problémára a figyelmet a túlcserélődő pelus, az átnedvesedő kiságy is. A kicsiknek a szoptatásra is gyakrabban lesz igényük, illetve a korábbinál jóval többet isznak a cumisüvegből is. Ilyen esetekben a szülőnek nem szabad teketóriázni, azonnal gyerekorvoshoz, ügyeletes orvoshoz kell fordulniuk, ahol el tudják végezni az azonnali eredményt adó vércukormérést.



Késlekedni azért veszélyes, mert kezelés híján a tünetek rohamosan súlyosbodhatnak, hasfájás, hányás, zavartság, aluszékonyság lép fel, acetonszagúvá válhat a lehelet is. Ezek a problémák az első, jól érzékelhető tüneteket nagyon gyorsan követik. Ellátás hiányában a kicsik egyre rosszabb állapotba kerülnek, eszméletüket is veszthetik, diabéteszes kóma állhat be náluk, ami már végképp nem gyerekjáték.

### **ÉLETMENTŐ DIAGNÓZIS**

A gyerekek 1-es típusú diabéteszének felismerését az nehezíti, hogy a szülők általában nem tudják, hogy az amúgy általános panaszok együttese egy adott betegség tipikus jele. Sokszor csak akkor fordulnak orvoshoz, amikor a kicsi állapota már válságosra fordul, lehelete acetonszagú, folyton csak alszik. Gyakori az is, hogy a szülők ugyan orvoshoz mennek, de a diagnózist tévesen állítják fel. Ennek oka, hogy ezeket a panaszokat gyakori gyermekbetegségek, húgyúti fertőzések is okozhatják, és még ha fel is merül a cukorbetegség gyanúja, akkor sem kérnek azonnali vércukormérést. Az idő viszont telik, és mire eljutnak a laborig, a gyermekek állapota válságosra fordulhat. Emiatt jobb döntés az, ha a szülők egyből kéri a vércukorszint mérését, ha pedig az indokolt, akkor azonnal a gyermekkori diabétesz gondozásával foglalkozó intézményekhez fordulnak: az országban közel 30 ilyen szakellátó van. Így a kicsik gyorsan jobb anyagszere-állapotba kerülnek, hamarabb megkezdődhet kezelésük is.



#### **ORVOSTANHALLGATÓKKAL A GYEREKEKÉRT**

A Szurikáta Alapítvány érzékenyítő gyermek-foglalkozásait képzett orvostanhallgatók vezetik, ők keresik fel a diabéteszes gyerekek óvodás csoportjait és iskolai osztályait. A programnak célja az is, hogy minél több orvostanhallgatóval megszerettség a gyermekgyógyászatot, azon belül a gyermekdiabetológia szakterületét. Az alapítvány diabTanoda elnevezésű képzési programja keretében várja azokat az óvodapedagógusokat, pedagógusokat is, akik szeretnék diabéteszes gyerekek óvodai, iskolai fogadására felkészülni. Ezt a Semmelweis Egyetem I. számú Gyermekklinikájának szakemberei tartják, beszámítható a pedagógusok kötelező továbbképzésébe.



# A JÓSÁG ÖSSZEKÖT



technikai szám  
**0011**

Kérjük, támogassa  
adója egyházi 1%-ával a

# MAGYAR KATOLIKUS EGYHÁZ

szolgálatát!

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





Az 1-es típusú diabétesz terápiája nagyon komplex, emiatt a gyermek és a család élete alapjaiban változik meg. A gyerekeknek rendkívül szigorú napirend szerint kell élniük, az inzulinbeadások, étkezések és vércukormérések száma és ideje kötött. A cukorbeteg számára nincs speciális diéta, az ajánlások az egészséges táplálkozási elvekkel egyeznek meg, kivételt csak a gyorsan felszívódó szénhidrátot tartalmazó ételek tilalma jelent. A szigorú napirend elsősorban ijesztően hangzik, de ha a szabályokat betartják, a kis betegek esélyt kapnak arra, hogy teljes életet éljenek, testi épességük ne lássa komolyabb kárát a betegségnek.

### **SEGÍTSÉG ELSŐ KÉZBŐL**

Azt, hogy a család a diagnózis után milyen nehézségekkel szembesül, csak az érintettek tapasztalhatják meg igazán. Az ő megsegítésükre jött létre a Szurikáta Alapítványt, amelynek programja a cukorbeteg gyerekek mindennapjait igyekszik megkönnyíteni. Gyerekfoglalkozásuk még 2015-ben

indult, azóta kinőtte magát. Az indulás ötletét az adta, hogy az alapítvány vezetőjének kislánya diabéteszes, óvodájában pedig olyan kérdések kerültek elő, amelyekből nyilvánvalóvá vált: a gyerekeknek nincsenek ismereteik erről a betegségről, még azzal sincsenek tisztában, hogy nem az édességek túlzott fogyasztása okozza. Kiderült az is: nem elég, ha a kicsi problémájáról az óvónők mesélnek, annál többre van szükség, a gyerekekkel közvetlenül kell kommunikálni, meg kell őket szólítani. Ennek eszköztára igen széles, a játékos gyógyítástól a renghagyó biológiaóráig minden szóba jöhet. A szemléltetőeszközök között vércukormérő, inzulinpumpa is akad, de a leglátványosabbak a szurikáták, Szuri Peti és Szuri Kata, akikkel a diabéteszt barátságosan lehet bemutatni. A cél az, hogy a cukorbeteg gyerekek saját közösségükben úgy tudjanak problémájukról beszélni, hogy társaik azt meg is értsék. Így könnyebben fel tudják vállalni életmódjukat, szükség esetén pedig társaik is könnyebben tudnak nekik segíteni. ♦



Kérjük, rendelkezzen  
**adója 1 %-áról**  
a Bethesda Kórház Alapítvány  
javára!

**EZ MÁR  
NEM  
JÁTÉK!**



Ezzel a Bethesda  
Gyermekkórházban működő  
**Égésérült Gyermekeket**

Ellátó Országos Központ  
gyógyító munkáját támogatja.

**BETHESDA KÓRHÁZ ALAPÍTVÁNY**



Adószám:  
**180 425 39-1-42**  
bethesda.hu • bka.hu

**KÖZÖSSÉGBEN,  
ÉRTÜK.**



**1%-kal**  
*a teljes életre nevelésért*



PIARISTA  
ALAPÍTVÁNY

[alapitvany.piarista.hu](http://alapitvany.piarista.hu)

Adószám: **19013598-1-41**

Számlaszám:

10700024 70759196 51100005



SZÖVEG –  
SZABÓ EMESE

SOROZAT –  
UTÁNAJÁRTUNK

# NÉGYLÁBÚ VENDÉGEK

Nem is olyan régen a kutyák még egyik lábukat sem teheték be a hazai üzletekbe, mára viszont szívesen látják a gazdával érkező kedvenceket sok helyen, legyenek azok szállodák, vendéglők vagy éppen strandok. Megnéztük, hova, milyen feltételekkel mehetnek be az ebek.

◆ Ma is vannak olyan helyek, ahonnan a kutyákat kitessékelik, de egyre több területre vihetők be a házi kedvencek. Félelmek persze vannak, sokaknak ma is szúrja a szemét az, ha a vendéglőben a gazda lába mellett lefetyeli vizét a kutya. Viszont az élelmiszer-biztonsági hivatal (NÉBIH) már egyértelműen kimondta: ennek semmilyen veszélye nincs. Már a jogszabályok is megadják erre a lehetőséget, de néhány szempontot azért szem előtt kell tartani. Alapvetően az üzlet jellegétől függ, hogy a kedvenceket be lehet-e vinni. Aki például élelmiszerüzletbe megy be a kutyájával, az szabálysértést követ el, az viszont nem, aki vendéglátóhelyre sétál be – ott gyakorlatilag a vezetőségen múlik az, hogy az eb bemehet-e. Fogadásukhoz még külön engedélyt sem kell kérniük a helyeknek, magától értetődő, hogy a szabályok betartásával ezt megtehetik. Ilyen esetekben a hatóság csak azt várja el, hogy az üzemeltetők a szokásosnál jobban figyeljenek az élelmiszerek, ételek, illetve vendégek védelmére. Magyarán elvárás, hogy a személyes és élelmiszer-biztonság ne sérüljön, az élelmiszerek ne szennyeződjenek. A hatóság válaszában azt is kiemeli, hogy az olyan éttermeknek, amelyek kutyával érkező vendégeket is fogadnak, külön edényt kell biztosítaniuk az ebek itatásához. Emellett fel kell készülniük arra is, hogy az esetleges „szobatisztasági baleseteket” mihamarabb feltakarítsák. Szabályok a gazdikra is

vonatkoznak: a kutya oltási könyvét maguknál kell tartaniuk, igazolandó azt, hogy kedvencük megkapta a kötelező veszettség elleni oltást. Ezt persze nemcsak a vendéglátóhelyeken kell biztosítaniuk, hanem minden közterületen.

## DILEMMA A PÉKSÉGBEN

Azokra a pékségekre, amelyek beülő vendégeket is fogadnak, reggelizőhelyként is működnek, egyfajta gumiszabály vonatkozik. Ezek ugyanis egyszerre tekinthetők élelmiszerüzletnek, illetve vendéglátóhelynek, erre a kettőre pedig külön előírás vonatkozik: míg előbbiekből az ebek ki vannak tiltva, addig az utóbbiakba bemehetnek, ott falatozó gazdáikkal bent is maradhatnak. Annak eldöntése, hogy egy adott helyre melyik szabály vonatkozik, gyakorlatilag a papírmunkán múlik: a jogszabály szerint az élelmiszeripari vállalkozóknak tevékenységük bejelentésekor meg kell jelölniük egy statisztikai számot, amelynek része a TEAOR-kódként emlegetett szakágazati kód is. Ha egy péküzlet ez alapján élelmiszer-kereskedelmi tevékenységet folytat, akkor a kutya nem tarthat gazdájával, míg ha vendéglátás a fő tevékenysége, akkor már vele mehet. Ha a hely fő tevékenysége az élelmiszer-kereskedelem, hiába van engedélyük vendéglátó tevékenységre is, ilyenkor a kutyákra vonatkozó szabályokat a fő tevékenység





határozza meg: tehát a kutya nem mehet be gazdájával. Ehhez a tevékenységek sorrendjét föl kell cserélni, és akkor is az üzletvezető döntheti el, hogy szívesen látja-e a kedvenceket.

### SZAPORODNAK A KUTYÁS STRANDOK

Míg a vendéglátóhelyeknél a szabályok nagyobb teret engednek a kutyasoknak, addig a közfürdők és a játszótérek tiltott helynek számítanak. Azok területére csak a segítő- és terápiás kutyák mehetnek be, más esetben szabálysértést követ el, aki kedvencével ilyen helyre besétál.

A strandokon az üzemeltető döntheti el, hogy vendégül lát-e kutyákat is. Emiatt azon gazdikkal, akik kedvencükkel szeretnének fürdőzni, minden esetben érdeklődniük kell arról, hogy hol található erre a célra engedélyezett kijelölt terület vagy létesítmény. Kutya-barát strandból egyre több van, Balatonföldváron, Balatonfűzfőn, Fonyódon, Tihany-Sajkód partszakaszán, Délegyházán, a Velencei-tónál is találni már ilyeneket. A hatóságok azért megengedőbbek, mert az ebek tényleges veszélyt nem jelentenek a fürdőzőkre. A szabályokat persze be kell tartani: a kutya-barát fürdőhelyek csak oltott, féregtelenített kutyával látogathatók, a gazdikkal az eb oltási könyvét is be kell mutatniuk. Továbbá az előírás szerint a strandokra csak

jól szocializált kedvenceket lehet bevinni, adott esetben pedig szájkosarat is rájuk kell adni. A gazdáknak vinniük kell magukkal ürülékszedő zacskót is, és használniuk is kell, fel sem merülhet, hogy a kutyák a partot összepiszkítsák.

Attól nem kell tartani, hogy az ebek a vízbe végzik kis- vagy nagydolgukat. Ennek oka, hogy a kutya nagyon kényes az ilyesmire, csak olyan helyen teszi ezt, ami kellően tiszta, amelynek a szaga megfelelő. A víz eleve kizárt, mert ott a jószágoknak nincs lehetőségük a szaglászásra. A másik ok, hogy a kutyáknak ehhez megfelelő testtartást kell felvenniük, amit a vízben sem a szukák, sem a kanok nem tudnak megtenni. Innentől kezdve az ebek garantáltan kijönnek a vízből abban a pillanatban, ha úgy érzik, könnyíteniük kell magukon, majd ehhez megfelelő helyet keresnek. Ezt látta be a közegészségügyi hatóság is, amikor pár éve föloldotta a strandokra vonatkozó általános tiltást, és elkezdte az engedélyek kiadását.

A szálláshelyeken szintén szabadabban mozoghatnak a kutyasok, ott ugyanis kizárólag az üzemeltetőn áll vagy bukik az, hogy érkezhettek-e kíséretként házi kedvenc. Van, ahol ezért pluszdíjat kérnek, illetve néhány helyen csak kisebb kutyákat fogadnak. Azt viszont mindenhol elvárják, hogy az eb jól szocializált legyen. ♦



SZÖVEG –  
BOGOS ZSUZSANNA

SOROZAT –  
VÉGY EGY RÉGI RECEPTE!



# EGY ISMERŐS FŰSZER ISMERETLEN ELŐÉLETE

Bazsalikomos kacs. A név alapján valamilyen mediterrán, paradicsomos fogást váránk. Ám a valóság ennél sokkal izgalmasabb: egy 20. század első feléből származó, hajdúsági népi ételről van szó. Ráadásul nem ez az egyetlen meglepetés a fűszer hazai történetében...

♦ A bevezetőben beharangozott recept, amely Varga Gyula gyűjtésének köszönhetően maradt fenn, egészen egyszerű. A kacsahúst feldaraboljuk, sózzuk, borsozzuk, majd egy réteget a lábásba vagy tepsibe rakunk. Megszórjuk karikára vágott vöröshagymával, kevés fokhagymával, sok bazsalikommal, és egy újabb réteg hússal újrakezdjük a műveletet. Ha megtelt az edény, felöntjük vízzel, és sütőbe tesszük. Amikor a hús megpuhul, kiszedjük, a pecsenyelevet leszűrjük, és a húst még egyszer ebben a lében, serpenyőben átmelegítjük – csak hogy egy kis színt kapjon, a lé pedig sűrűsödjön. A feljegyzés szerint Álmosd, Püspökladány és Hajdúhadház asszonyai készítették ezt az ételt. Ami nem is olyan meglepő annak fényében, amit a magyar botanikus, Rapaics Raymund írt 1932-ben: „Ha korunkban akár a városban, akár a falun szétnézünk, a déli fűszeres illatú ajakosak közül nem a rozmaringgal, nem is a lavandulával, hanem a bazsalikommal (*Ocimum basilicum*) találkozunk legtöbbször”.

## GYÓGY- ÉS ILLATSZER

Mi mindenre használták a növényt vidéken? Főzetét külsőleg borogatásra, torokgyulladás esetén öblögetésre. Ismerték étvágygerjesztő, vizelethajtó hatását. De illatszerként is bevetették: a szegedi lányok ünneplőjéhez hozzátartozott a marokba fogott zsebkendő, amelyben egy-két szál bazsalikom vagy más illatos fű (pl. menta,

rozmaryng) lapult. Moldvában, a Szeret folyó jobb partján, a magyarfalusi csángók a ravatalra vagy a koporsóba tettek bazsalikomcsokrot, és az is előfordult, hogy a halotti párnába, amelyet a koporsódeszka gyalulása révén nyert forgáccsal töltöttek meg, beletettek szárított bazsalikomot is. Ennek praktikus oka szintén a növény illata, ugyanakkor ott ortodox mintára szakrális jelentést is tulajdonítanak a bazsalikomnak, ezért aztán az esküvői gyertya díszei közt is megtaláljuk. A főzésen kívül tehát gyógy- és illatszerként is gondolhatunk a bazsalikomra. Például terítéskor egy-két, előzőleg picit megdörzsölt levelet (így jobban kiadja az illóolaját) tehetünk az abroszra vagy a szalvétára.

## HÚSSAL

Persze elsősorban mégiscsak főzni érdemes a növényvel. Ha visszalapozunk régi szakácskönyveinkben, azt látjuk, hogy a 19. században Rézi néni a hideg fácánpástétomot, Kugler Géza a töltött vaddisznófejet fűszerezte bazsalikommal. Németh Zsuzsána pedig a fűszerkolbászt főzte bazsalikomos vízben, utána sütötte meg rostélyon. A *Magyar Gazdasszony* (1864) receptjében már mellékszereplő ez a fűszer, de nem akármilyen társaságban! A marhafelsált szalonnával és sonkával spékkeljük, sózzuk, borssal, szegfűszeggel dörzsöljük be, és állni hagyjuk egy órát. Ezután vöröshagymát, sárga- és fehérpépet, zellert teszünk egy edénybe, fűszerezzük





kakukkfűvel, bazsalikkal, citromhéjjal, gyömbérrel, szemes borssal, megszórjuk egy marék aszalt szilvával, majd rátesszük a húst. Felöntjük vörösborral, kevés ecettel és vízzel (hogy ellepje), aztán lefedjük, és lassú tűzön nagyjából öt óráig főzzük. A levét a végén leszűrhetjük, és az így kapott, tiszta pecsenyelében még egy rövid ideig tovább párolhatjuk a húst, amíg teljesen omlós nem lesz. Idő-, de nem munkaigényes étel, a lassú főzés révén pedig zseniálisan összeérnek benne az ízek. Főtt krumplival igazi hétvégi vagy akár ünnepi ebéd.

### ZÖLDSÉGGEL

Még egy századot visszafelé lépve az időben, a piarista szerzetes, Simai Kristóf receptgyűjteményénél (1795) találjuk magunkat. A könyv egyik érdekessége, hogy más korabeli szakácskönyvekhez képest ebben jóval több bazsalikosos ételt találunk. Ott van például a borsó- és a fogolylevesben, a spenót-, a zöldbab-, a saláta-, a tök-, a karalábé- és a borsófőzelékben. A répát, „kivált, ha ifjú”, vagyis még zsenge, hosszú szálakra vagy lapos szeletekre vágta, leforrázta sós vízzel, majd leszűrte, hideg vízbe állította, hogy ne puhuljon tovább. Vöröshagymát, petrezselymet, kakukkfűvet és bazsalikomot tett egy lábasba egy jókora darab friss vajjal. Amikor rövid melegítés után a vaj átvette

a fűszerek ízét, hozzáadta a répát, sózta, borsozta. Ha már egy kis színt kapott a zöldség, megszórta liszttel, felöntötte alaplével és addig főzte, míg a lé „jó le nem fől, és sűrűbb nem lesz”. Magában vagy sült hússal is lehet tálalni. Az ehhez hasonló, egyszerű zöldséges receptek mellett Simai használta a bazsalikomot a csirkepástétomban, a galambbecsináltban, fűszerezett vele vesepecsenyét, borjútüdőt és májat, sertéskarajt, nyúlcombot, kolbászt. Azt nem tudni, hogy – a korabeli gyakorlattól eltérően – miért használt ennyire sok ételhez bazsalikomot, ám az kijelenthető, hogy a növény korábban is fontos szereplője volt a magyar konyhának. Egy másik szerzetestől, a jezsuita Lippay Jánostól (1606–1666) tudjuk, hogy a rákok kifogásnál is bevetették. Egy nyársra békacombot és bazsalikomot húztak, majd belógatták a vízbe. A nyárs alá tettek egy hálót is, így amikor a rákok megjelentek a húsrá, csak ki kellett halászni őket. Ami pedig a még távolibb múltat illeti, a 16. században már egyaránt ott nőtt a bazsalikom az erdélyi főúri udvarokban és a kisebb paraszti kertekben, a 15. században pedig árulták a budai piacon. Régóta része tehát konyhánknek, és ha a viharos 20. században el is felejtettük néhány évtizedre, most ismét visszaköltözhet mindennapjainkba – nem csak a mediterrán, paradicsomos ételek révén! ♦



SZÖVEG –  
DRAGOMÁN GYÖRGY

SOROZAT –  
ÍRÓ A KONYHÁBAN



DRAGOMÁN  
GYÖRGY

ÚJ  
SOROZATA



Éhes kamaszok öröme:

## A SPANYOL OMLETT

Ha a fiaim a nap végén farkaséhesek, akkor jön el a spanyol omlett ideje. Nyolc tojás, két hagyma, hat szép nagy krumpli, és mindenki jóllakik. A név csalóka, mert ez nem egy feltekert omlett, hanem serpenyőben sült krumplis, tojásos (hagymás) rántotta lepény. Az benne a különös, hogy hiába csak krumpliból, sóból, tojásból, hagymából és olajból készül, az eredmény mégis sokkal jobb, mint azt a felsorolt hozzávalók sejtetik.

- ◆ Kultikus spanyol (katalán) alapétel (tortilla de patatas-nak hívják), lehet ebéd, tapas, uzsonna, reggeli, piknikétel, eszik melegen, hidegen, langyosan, még szendvicsemben is. És persze mivel alapétel, itt is rengeteg variációs és szentségtörési lehetőség van. Ez az én évek óta kitapasztalt módszerem:

Két fej hagymát megpucolok, felszelelelem, aztán egy közepes serpenyőben, kis lángon fonnyasztani kezdem olívaolajon. (A spanyol világon kívül persze vitázhatunk az olajról, de ettől spanyol a spanyol omlett: olívaolajjal főzik, és pont! Szalonnával mondjuk szépen lehet székelyesíteni, de az más, egy másik étel, próbáltam, és finom volt, de nagyon más.)

Kép: Profimedia – Red Dot





Amíg fonnyad, gyorsan megpucolok fél-háromnegyed kiló krumplit, aztán másfél centis kockákra vágom. (Ilyenkor meg szoktam kérdezni, hogy mennyire éhesek a családtagjaitok, aztán vállat vonok, és hozzáteszek még egy szem krumplit. Biztos, ami biztos.)

Ha a hagyma közben megfonnyadt, kiviszem a serpenyőből, és átteszem egy keverőtálba. A krumplit a hagyma helyére teszem a serpenyőbe, lötyintek rá még egy bő adag olajat, lefedem, és sülni-párolódni hagyom közepes lángon. Közben feltörök hat-nyolc tojást, jól felverem háromsipetnyi sóval, ráöntöm a kihűlt hagymára.

Némi büntudattal elkezdem keresgélni a szerencsندیót. Meg a reszelőt. Ha megtalálom, arra gondolok, mennyire megbotráncoznának ezen a purista spanyolok. Ilyenkor azzal érvelek elég temperamentumosan a képzelt vitában, hogy krumplis ételnek szerencsندیó még soha meg nem ártott, aztán rá is reszelek egy keveset kéjesen-diadalmasan a krumplira. Ha megpuhult, hagyom egy nagyon picit pirulni. Keverek egyet a tojásos hagymán, egy szép

körkörös mozdulattal átöntöm a serpenyőbe. Kicsit rázogatom, hogy szépen eloszoljon, aztán lefedem, kis lángon hagyom öt percre sülni. Közben odakiáltok a családtagjaimnak, hogy jöhetnek teríteni.

Amikor az omlett körben sült, de felül kicsit még nyálkás, átteszem két percre a sütőbe a grill alá, közben diadalmasan örülök, hogy nem kell a megfordítással kínlódnom. Ha a sütő elromlott, vagy éppen nincs (mert tegyük fel, nyaralunk), akkor nincs mese, igazi spanyol módra kell eljárni: óvatosan és ügyesen egy nagy tányérra csúsztatom az omlettet, lefedem a megfordított serpenyővel, San Lorenzóhoz, a szakácsok védőszentjéhez fohászokodom, közben bátor spanyol háziasszonynak képzelem magam, és egy hirtelen mozdulattal jól megfordítom. Innen már csak három perc türelem, és kész is, mehet az asztal közepére.

Szép, derék tortaszleteket szoktam vágni belőle, amelyeket aztán külön meglocsolok a különleges alkalmakra dédelgetett olívaolajjal. Lehet is vacsorázni. Ha valami csoda folytán maradna belőle, akkor meg kész a reggeli is. ♦



SZÖVEG –  
BOGÁRNÉ MÁRIA

SOROZAT –  
ZÖLD MOZAIK

# ZÖLD MOZAIK

1

## AKKUK SZABÁLYOZOTT UTÓÉLETE

Kína nagyratörő elképzelései között az egyik, hogy élre tör az elektromos járművek elterjesztésében, ezzel is csökkentve az ország ma még képesítő károsanyag-kibocsátását. Ez viszont az elhasznált akkumulátorokból eredő hulladéktömeg egyre növekvő felhalmozódását is jelenti, 2018-ban már várhatóan 170 ezer tonnányit. A kínai kormány egyelőre átmeneti rendelkezésekkel igyekszik kezelni a helyzetet: a kiszolgált akkumulátorok begyűjtése, tárolása és a megfelelő újrafeldolgozó üzemekbe juttatása az autógyártók feladata lesz. Szervizhálózatot is kell létrehozniuk, amelyek az akkuk javítását, cseréjét végzik. A kormány akku-visszavásárlási akciókat is javasol az érintett cégeknek, és az akkukat meg kell jelölni, hogy azok beazonosíthatók legyenek. Ezzel az út szélén elhagyott vagy árokba, szeméttelre dobott akkuk utolsó gazdáját szeretnék megtudni.

2

## MOL-NAPELEMPARKOK

A MOL nem csak az általa forgalmazott energiahordozót preferálja. Ezt bizonyítja, hogy három, villamosenergiát előállító napelemparkot is épít: Füzesgyarmaton, Tiszaújvárosban és Százhalombattán. Ezek összesen 37 hektáron terülnek el, és összkapacitásuk 18 MW lesz, ez 9000 háztartás elektromos áramigényének felel meg. Nem mellékesen évente 9000 tonnával csökken a szén-dioxid-kibocsátás e három objektumnak köszönhetően. *Fasimon Sándor* ügyvezető igazgató szerint a társaság 2030-ig szóló stratégiájában fontos szerepet szán a megújuló energiatermelésnek is.

3

## ZÖLD LEGO-ELEMEK

A LEGO cukornádból előállított műanyagokból kezdte meg számos „növényi” építőelemének, mint például leveleknek, bokroknak és fáknak a gyártását. Az ezek készítéséhez használt cukornád alapú polietilén külső megjelenése semmiben nem különbözik a hagyományostól. A LEGO a gyártáshoz szükséges alapanyagot brazil cukornádültetvényekről szerzi be – olyan területekről, ahol eddig is mezőgazdasági termelés folyt. A dán játékgyártó 2030-ig minden termékét és azok csomagolóanyagait is fenntartható forrásból szándékozik előállítani, ehhez teszi meg az első lépést a cukornádból kinyert növényi alapú műanyag alkalmazásával. A kőolaj alapú műanyagról növényi alapúra történő váltás akár 70 százalékkal is csökkentheti a vállalat ökológiai lábnyomát.



4

**MŰNYAGŐRLŐ KRILLEK**

Az öt milliméternél kisebb méretű műanyag szemcséket, vagyis a műanyagokat nanoméretűvé képesek felaprítani emésztésükkel az Antarktisz körüli vizekben élő sarki krillek – mutatta ki egy ausztrál kutató. Ezek az apró rákok a leggyakoribb műanyagok, a polietilénnek a mikroszemcséit bontják le. Azt eddig is tudtuk, hogy a mikroműanyagok a tengeri állatok szervezetébe kerülve gyulladásokat, étvágycsökkenést, testsúlyvesztést okoznak. Mielőtt azonban örülnénk a mikroműanyagok felaprózódásának, fontos tudni, hogy a nanoméretű szemcsék ugyancsak károsak, mert ezek már akár sejtszinten is hathatnak a tengeri élőlényekre.



Kép: Profimedia – Red Dot

5

**SZÉLFARM BOSZNIÁBAN**

Bosznia-Hercegovina megépítette első szélerőmű-parkját a nyugat-boszniai Mesihovinában. Az 50,6 MW teljesítményű objektum 27 500 lakást képes ellátni elektromos árammal. A mostari Elektroprivreda HZHB áramszolgáltató által, német kölcsönből épített szélfarm 13 évig épült. A balkáni ország elektromos energiaszükségletének jelenleg 60 százalékát szénerőművek termelik, a többi hányadot vízi erőművek adják. Ez utóbbiak teljesítménye azonban a száraz időszakok miatt erősen ingadozó, ezért megnőtt az alternatív erőforrások jelentősége. A feltételek kedvezők az Adriai-tenger közelsége és a sok hegyvidéki táj miatt szélerőművek létesítésére, így becslések szerint akár öt éven belül 6100 MW-ra nőhet a térség szélerő-kapacitása. Van is szándék szélfarmok létesítésére, bár még engedélyt egyelőre csak négyen kaptak.

6

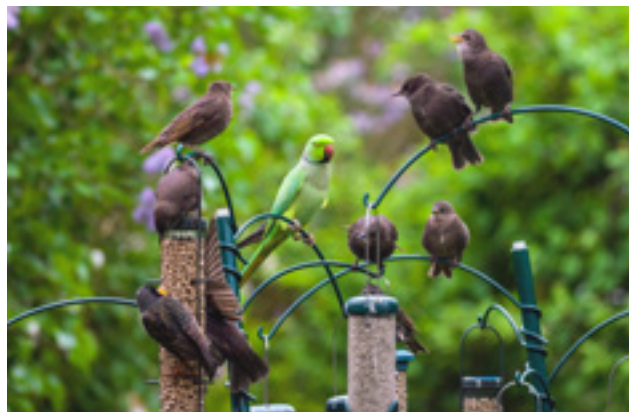
**TÁVOLSÁGI VILLANYBUSZ**

A Flixbus világcég távolsági járataihoz tesztel elektromos buszokat. Az első ilyen busz már üzembe is állt Franciaországban, Párizs és Amiens között. A következő forgalomba állítását nyártól tervezik Németországban, Hessen és Baden-Württemberg között, ez a bővülő német belföldi hálózat része lesz, és a főszézonban szállít majd utasokat. A cég Európa mellett Amerikában, Los Angelesben is megjelenik még az idén FlixBus USA néven. *André Schwämmlein*, a Flixbus alapítója és jelenlegi vezetője szerint az e-buszok hosszú távon megtérülnek, annak ellenére, hogy maguk a járművek egyelőre jóval drágábbak a hagyományos buszoknál. A vállalat FlixTrain néven ugyancsak tavasszal, Németországban elindítja az első zöld távolsági vonatot is.

7

**GYÓGYHATÁSÚ MADARAK**

Különös következtetésre jutottak az Exeter Egyetem kutatói, miközben fás, bokros területen élő emberek egészségi állapotát kutatták. Az ilyen vidéken élőknel kevesebb stresszre, szorongásra és depresszióra utaló tünetet észleltek, ám mindezt nem a jó levegőnek és a természeti környezetnek tulajdonították, hanem – a madaraknak. Szerintük aki naponta több madarat lát (és hall), annak pusztán ettől is sokkal jobb lesz a közérzete. A hatás (állítólag) arányos a nagyobb madárszámmal, miközben mellékes, milyen madarokról van szó, azok mindegyike „gyógyhatású”. Vizsgálódásuk szerint a kedvező hatás a belvárosok madárlakta részein is megmutatkozott. ♦



Kép: Profimedia – Red Dot



# A CSODÁLATOS GYÓGYMÓD, avagy hogyan csapta be egy fiatal lány a világ egyik legnagyobb cégét is

**A kérdezők, kétkedők és keresők között akadnak tévúton járók és csalók is, akik fontos kérdésekre veszélyes választ adnak. Alapigazságokban kételkednek, de ezzel valójában saját dicsőségüket, meggazdagodásukat hajszolják.**

◆ Belle Gibson 1991-ben született Ausztráliában, így még ma, a botrány lecsendesülése után is csak huszonhét éves, fiatal nő. Már gyerekkorában kiütözköztek rajta a pszichopáták jellegzetes, antiszociális vonásai. Zavaros családi körülmények között töltötte első éveit, aztán tizenkét évesen elköltözött otthonról, és előbb egy barátnőjével, később egyik rokonánál lakott. Az iskolából már tizenhat évesen kibukott, tizennyolc éves korában gyereket szült. Saját bevallása szerint több nevet használt, állítólag csak a saját szülei ötször változtatták meg a nevét.

Már kamasz-lányként nagyon aktív volt az interneten, érezte, hogy ez az a felület, amely a boldogulás lehetőségét biztosítani fogja neki. Hamar rájött, mekkora lehetőségek rejlenek az egészségiparban. Látta, hogy jól hangzó, drámai erejű, egészségügyi témájú posztok akkor is nagy sikert aratnak, ha nincs tudományos alapjuk, sőt, ha egy szó igazság sincs bennük. Így aztán kitalálta a saját történetét.

Arról kezdett posztolni, hogy fiatal anyaként halálos agydaganatot diagnosztizáltak nála az orvosok, és hogy nem sok esélye van az életben maradásra. Ő azonban bátran szembeszáll a betegséggel, sőt, elveti a hagyományos terápiát. Könnyfakasztó közleményeket írt arról, hogy

a rák szinte az összes belső szervére, aztán a vérére is áterjedt, és egyetlen reménye a természetes gyógymód maradt. Közölte egyre gyarapodó rajongótáborával, hogy ezentúl csak diétával és életmódbeli változásokkal kezeli magát.

Az üzlet beindult, százezrek iratkoztak föl, és kedvelték a bejegyzéseit. Nemsokára beindította saját iPhone-alkalmazását is, amelyet már az első hetekben sok százezren vásároltak meg. Az Apple is lelkesedett, nagy intenzitással hirdette az appot minden rendelkezésre álló felületén.

Belle Gibson nem sokkal később bejelentette, hogy az alternatív terápiák segítségével teljesen meggyógyult, és a szervezete teljesen mentes a ráktól. Könyvet is írt az általa követett terápiáról, amit több országban kiadtak, Ausztráliában például a nagy nevű Penguin Kiadó gondozásában.

Nemcsak ez a két nagy cég adott hitelt a szavainak, hanem több jelentős wellness-ipari vállalkozás is melléállt. Belle arról is lelkesen beszélt, hogy a befolyt pénzből jelentős összegeket fordít jótékony célra, és hogy húsz szervezetnek folyósít átutalásokat a hasonló helyzetben lévő betegek megsegítésére. Magazinoknak adott interjút, show-műsorokba hívták vendégnek, egyszerrel rövid idő alatt igazi sztárrá vált.



Belle Gibson kisfiával. Melbourne, Ausztrália, 2016.

A diadalmenet 2015 tavaszáig tartott. Ekkor derült ki, hogy a jótékonykodás hazugság volt. Aztán a kártyavár összeomlott, és a világ egyik napról a másikra rádöbbenhetett, hogy minden szava az elsőtől az utolsóig jól felépített hazugság. Belle szervezetében nyoma sem volt a ráknak, az összegyűjtött pénzt pedig luxusautókra, lakásokra és utazásra költötte. Az Apple és a Penguin azonnal megszakított vele minden kapcsolatot, ez utóbbi 30 000 dollár kompenzációt fizetett a tévedéséért a rászorulóknak. Minden piaci

szereplő, akivel valaha kapcsolatban volt, úgy tett, mintha mi sem történt volna, gondosan elfelejtették, a történetét mélyre ásták.

Bíróság elé is kellett állnia, ahol ugyan megbírságotlák 410 000 ausztrál dollárra, azt azonban nem sikerült rábizonyítani, hogy hazudott, és valójában tisztában volt saját tökéletes egészségi állapotával. Azt nehéz felmérni, mennyi hamis reményt keltett kiszolgáltatott beteg emberekben, mennyi fájdalmat okozott. Valószínűleg az sem fog kiderülni, hányan haltak meg azért, mert az ő hazugságai alapján abbahagyták a kemoterápiát vagy a sugárkezelést.

Azokban aggasztó tendenciákra világít rá ez az eset. Bebizonyosodott, hogy az egészségipar pénzéhsége és gátlástalansága nemcsak anyagi károkat okoz, hanem emberek halhatnak bele a hazugságokba.

Különösen ijesztő, hogy milyen sok világhírű celeb áll ki az ehhez hasonló áltudományos hókuszpókuszok mellett. *Jim Carrey* például az oltástagadókat támogatja, arról beszélt, hogy a gyermekkori vakcinák autizmust okoznak. *Gwyneth Paltrow* lelkesen áradozott a követőinek, hogy darázfészek-örleményt helyez el a hüvelyében, mert az sok betegség természetes gyógymódja. *Tom Cruise* egy show-műsorban kijelentette, hogy depresszió tulajdonképpen nem is létezik, és minden gyógyszeres kezelés ostobaság, *January Jones* pedig arra buzdított minden kismamát, hogy akárcsak ő, a szülés után egyék meg a saját méhlepényüket, és garantáltan nem lesz gyermekágyi depressziójuk. *Miley Cyrus* mindenkit gluténmentes diétára biztat, *Katy Perry* pedig ijesztő mennyiségű multivitaminnal és más rizikós étrend-kiegészítővel fényképezkedik az internetes közösségi portálokon.

Ilyen körülmények között az lenne a csoda, ha nem terjednének futótűzként ezek a veszélyes babonák. A tömegmédiá gyakorlatilag megágyaz a csalóknak. A következményeket nem ők viselik, hanem a sebezhető, betegségeükben hiszékeny emberek.

Belle Gibson egyébként egyetlen tárgyalási napon sem ment el a bíróságra, csak ügyvédjén keresztül kommunikált a hatóságokkal. És nem kért bocsánatot. ♦



SZÖVEG –  
LACKFI JÁNOS

## SEJTZENE

◆ A nemzedékek üzennek a testen keresztül, a világon keresztül.

Éppúgy kapargatom, gyűrögetem arcbőröm, ahogyan apám, amikor koncentrált vagy vissza kellett fognia magát. Széles gesztusokkal kísérem szavaimat, de néha elzárkózva összekulcsolt karjaim kalodájába zárom magam, éppen, mint ő. A mély gondolkodás hajtúrás, fejbőrkaparászás. A lépcsőn járás a térdízület kattogása. Nemrég készült rólam egy ablakon kinéző fotó, amelyen arcomból előhívódott halott apám arca. Tán ő nézett át azon az ablakon, csak túlfelől. A test feltámadását elhinni nehéz is, könnyű is. Apám összes gesztusa itt van bennem.

Ott voltam, mielőtt holttestét izzó kemencébe tették, erősen vágytam, hogy a szétesett hús újra összeálljon. Persze, ha Isten elragad képtelennek látszó birodalmába, akkor ennél hajmeresztőbb tapasztalatok is érnek majd. A Teremtő puszta anyagból életet hív létre, hát ne tudná újra előcsalogatni a szétesett anyagból ellillant életet? Elméletileg tiszta, csak nehéz megélni emberésszel.

Egyszer külföldről hazatérőben erősen felidéződött bennem apai nagyapámék sashalmi házának környéke. Megnéztem a GPS-ben, milyen messze lehetek a nagyszülői portától. Húsz perc kitérő, sebah, nekivágtam. Sétálgattam a ház előtt, ahol gyerekkoromban többször is nyaraltunk, és könnyek között imádkoztam azért, hogy nagyapám, édesapám és én találkozzunk majd odafenn, Isten színe előtt, ahol szegénylősség nélkül összeölelkezhetünk és táncolhatunk, olyan testben, amely akkor adatik. Részegítő akácillat terjengett, ezt megszentelő jelnek vettem. Persze, aki nem hisz, vállat von: akác, na és?

Édesapám nem volt az érzelmek embere, és bár biztos voltam szeretetében, úgy éreztem, nem különösebben büszke rám és életemre, inkább helyteleníti, hogy szakmai, elvi dolgokban másképp gondolkodom, mint ő. Fájt nagyon, de nem tudtam mit kezdeni ezzel. Amíg élt, sose mertem erre rákérdezni, mintha lebénult volna a nyelvem.

Egyszer egy imádságban elhatároztam, hogy jelet kérek tőle onnan, ahol most van, abból a másik életből. És mivel az akácvirágzás egyszer már hozzákapcsolódott, gondoltam, ha büszke volt rám, küldjön akáccal kapcsolatos jelet. Merészség ez a tél közepén, de legalább egyértelmű lesz a dolog. Pár napra rá Szombathelyen jártunk feleségemmel, és házasságunkról adtunk elő. Az ott kapott ajándékcsomagból két üveg akácméz is előkerült, az egyik ráadásul levendulás, a kedvenc illatom. Nem sokkal később egy régen látott ismerősöm, akinek édesapám éppúgy az edzője volt, mint nekem, azt írta interneten, hogy büszke rám, pedig ez nem illeszkedett beszélgetésünk irányához. Szóval nehéz hinni a feltámadásban, de ha sejtjeink zenéjére fülelünk, még nehezebb nem hinni benne. ◆



# IKERTÜKÖR

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

## Hortense Mayaba HA VÉGET ÉR EGY ÉLET

Ha véget ér egy élet  
Elkezdődik egy másik  
Halottainknak  
Utódai vagyunk  
Minden család vigyáz övéire  
Minden ember őrzi származását  
Álmunkban életre kelnek  
Bennünk minden éjjel újra megszületnek  
Gönceinkbe ők öltöznek  
Tagjainkat ők mozgatják  
Árnyunk fedezékében járnak  
Vágyainktól megrészegülnek  
Ébredésünkbe ájulnak belé  
Ha véget ér életünk

»»» Lackfi János fordítása

SZÖVEG –  
SZABÓ T. ANNA



## KÚTBANÉZŐ

Milyen egyszerű és átlátszó vers. Milyen rejtélyes és érthetetlen. Amit mond, világos: mindannyian halottak utódai vagyunk, hosszú-hosszú sorban állnak mögöttünk az elődeink. Vagy hát, ahogy mostanában divatos mondani: mindannyian túlélők és győztesek leszármazottai vagyunk, hisz minden egyes elődünk megélte a szaporodóképes kort.

Igen ám, de a belénk kódolt származási adatok rejtetten működnek: voltaképp fogalmunk sincs, kit is őrünk magunkban. Író férjem mindenkinek fel szokta tenni a kérdést: tudja-e, mi volt a nagypja kedvenc étele? Hát a dédapáé? Hamar kifulladás a családi emlékezet. Még emlékszem nagypám kedves dalára, de soha nem fogom megtudni, hogy a dédnagypám ki volt, hiszen őt már nagypám is kiskorában elvesztette. Ha nincsenek feljegyzéseink, akkor csak a gének beszédére támaszkodhatunk. A fiamról például tudom, hogy rejtélyes módon örökölte az egyik nagypja szőlő iránti rajongását, és a másik nagypja savanyúcukor-szenvedélyét – de ha én örökbefogadott lennék, vagy ő került volna másoktól kapott ajándékként a családba, nem ismerném fel a mintázatot.

„Egy kártyakedvelő dédnagyanya...” – jut eszembe mindig *Rakovszky Zsuzsa* sora „Nők egy körteremből” című csodálatos versének zárórészéből: egy újszülött arc fölé hajolva az anya hirtelen azt látja, hogy az idő vízmélyi fénytörésében a babaarcon egyszerre átfut minden eddigi ősenek arca, „és a kék szem / szemembe nyílik, mintha rég halott, / öröktől ismerős szemekbe néztem / volna”. És a múltnak mélyes mély kútjába néző szédülni kezd, és lelát egészen az idők kezdetéig.

A benini költőnő egyszerre reményt adó és szomorú versének szépségét is ez a szédülés, ez az álom távlat, ez a dimenzióváltás adja. A család, a törzs, a nemzet, az emberiség: látszólag simán értelmezhető fogalmak, ám még sincs szilárd körvonaluk, mert nem tudjuk pontosan, kik járnak árnyunk fedezékében, kik mozognak a testünkben, mint lepedőben a kísértetek. És ha volna is részletes feljegyzés: egy emberéletet csak egy emberélet alatt lehetne elmesélni... Reménytelenül nézzük a mögöttünk sorakozó halottakat, rámosolygunk a gyermekeinkre, és azon gondolkozunk, vajon mit hagyunk majd nekik örökül, amiből a kései utódok is megismerhetnek minket. Vajon kinek az ébredésébe ájul bele a mi emlékün, vajon ki alszik ugyanolyan pózban, ahogy mi aludtunk? Kinek örököltük tovább a szorongásainkat? És vajon tudja-e majd a mi dédunokánk, hogy mi volt a kedvenc ételünk vagy énekünk? ♦



SZÖVEG –  
DÉR KATALIN klasszika-filológus

SOROZAT –  
BIBLIA ÉS IRODALOM

# STEPHANSDOM

---

*... Halálom után  
a koponyám  
gurítsátok ide messziről,  
a világ túlsó végiről,  
hadd visszhangozzék benne ez a mennyei  
muzsika,  
s az imádság szava  
a betegekért s a szegényekért,  
s mitől most majd szétveti a gond:  
szegény magyarokért,  
kiknek sosem volt ily szép templomuk,  
s ha lett volna, sem állna ma –*

*Nekik köszönheted, finom világ,  
ezt a muzsikáló csodát,  
nekik, akik rongyos zászlók alatt  
csontjaikból raktak védőfalat,  
vérük sarából vályog-sáncokat...*

---

*(Jékely Zoltán: A Missa pro pauperibus  
hallgatása közben; részlet)*

◆ Jékely Zoltán útinaplója szerint a vers akkor fogant, amikor a világszép bécsi Stephansdombban, 1964-ben, elegáns nyugati turisták között üldögélve szemlélte a pompás kődrapériákat, hallgatta az orgona éteri zsongását, s próbálta befogadni ezt a „tökéletesen előkelő előlegzett örökkévalóságot”. A Bécsben hallott mennyei muzsika hazaszeretetének megvallására készítette a költőt. Mert, úgy mond, Európa nyugati fele, ez a „finom világ” népünknek köszönheti, hogy az maradhatott, ami. Népünk Európa megítélésében akkor vált először barbár hordából vitéz néppé, amikor Bizáncnak szüksége lett a harcias magyarokra. Amikor aztán a törökök a keresztény Európát kezdték fenyegetni, a magyarok harciassága nyomban erény lett, a „vad” magyarok Krisztus katonáivá, a kereszténység védelmezőivé, az igaz hit pajzsává és védőbástyájává léptek elő. Igaz, ezt a küldetést már Szent István óta ellátták, mert a nép, amely hajdan a kontinens felé özönlő keleti hordák egyike volt, a honfoglalás és a kereszténység felvétele után Árpád-házi királyai vezetésével szembeszállt a besenyőkkel, a kunokkal, a mongol tatárokkal. Ám a vérszomjas szittyákból keresztény nemzeté váló magyarság vitézsége csupán a törökök előrenyomulása idején tett szert igazi európai hírnévre, amikor a vén kontinens, még idejében, kezdett észbe kapni, ráébredni arra, hogy ez az ellenséges muszlim tömeg alapjaiban fenyegeti, s kész akár eltörölni is az egész görög-latin és keresztény európai humanizmust.

A mai Nyugat-Európának, legalábbis vezetőinek nem kell többé pajzs és védőbástya, de még kerítés sem. A pár évtizedes jólétben bekövetkezett egzisztenciális kifáradás, a történelmi múlt miatti mélységes bűntudat, a hit és a hagyományok elvetése mára valamiféle katatóniához vezetett: eltűnt a nyugatnak az az elemi veszélyérzete, hogy a legnagyobb és legcsodálatosabban felépített



Stephansdom, Bécs, 1930-as évek

civilizációt is bármely percben elveheti tőle az azt értékelni képtelen emberek sokasága.

E létfontosságú önvédelmi képesség helyébe a globális fejlődésbe vetett hit lépett. A nyugat úgy érzi, Európa talán már meg is szűnt, jobb hagyni, hogy valami új, valami Eurázia lépjen a helyébe, s még az sem

baj, ha a földrész népessége lecserélődik. Mert – így vélik ők – megérdemeljük! A nyugati civilizáció, gondolják, éppen akkor merül le, amikor egy másik felemelkedik, és ezen talán nem is lehet változtatni. Különösen akkor nem, ha Európa nem is annyira külső erők ellen küzd, inkább önmaga ellen indít háborút. ♦

# NEHÉZ KÖNNYŰSÉGEK

## Interjú Visky Andrással

**András** költő, drámaíró, egyetemi tanár és teoretikus nemrég megjelent „Nevezd csak szeretetnek” című verseskötete rendhagyó könyv. A verseskötet mellett a Biblia valóságélményéről és a bűnbocsánatról is beszélgettünk a Kolozsváron élő szerzővel.

♦ – Gyerekkorában édesapját börtönbe zárták, édesanyjával és testvéreivel együtt a Duna-deltában élt fogságban. Hogyan fogta fel gyerekként a szabadság–fogság fogalmát?

– Ha fogalomként nem is, testéretként mindenképp van róla tapasztalatom, mit jelent a szabadság vagy a rabság. Egy szétszakított családról beszélünk, az apa hiánya értelmezi a helyet. Sok mindent kell tudni egy ilyen környezetben, ami az életben értéktelen tudássá válik, de mégis megmarad tudásként. Azt mondanám, a fogság világa rituális, egy sor ismétlődő szabállyal ellátott világ, például annak az ismerete, hogyan jutok aznap ételhez.

Amennyiben nagycsaládban nő fel valaki, a nagyobb testvéreken keresztül olyan tudásban részesül, amiben nem lehetne különben része. Én nem nevezem borzasztónak a gyerekkoromat, mert végig biztos voltam abban, hogy édesapám kiszabadul és visszajön hozzánk. A testvéreim közül hatan voltak idősebbek nálam, ők biztattak, adtak nekem erőt, noha a hiányt is közvetítették felém. Éreztük, hogy ez egy átmeneti állapot, anélkül, hogy tudnánk, meddig is tart. Minden átmenetiség súlyos nyomokat hagy az ember önmagáról való tudásán, és emiatt ő hajlamos valamifajta átmenetiségben és realizálatlanságban élni. Ez azt jelenti, hogy mindig valahol máshol van egy beteljesítendő feladat.

– A szülei morális tartása megkönnyítette vagy megnehezítette az életét?

– Számomra ezek nagyon nehéz könnyűségek. A nehézség az, hogy az ő morális tartásuk helyett csak a saját morális tartásomról tudok beszélni, arról léteznek tapasztalataim, egyedül azt tekinthetem kiindulópontnak. Az erkölcs nem öröklődik. Hogy irodalmi példával éljek, III. Richárd egyszer csak elhatározza, hogy ő gazember lesz. Ebben az elhatározásban az a felismerés is benne van, hogy ez az egész nem öröklhető, hanem bensőségesse tehető. Van olyan helyzet, amikor az előttünk álló példa tagadást és elhatárolódást igényel, s pont a tagadás és elhatárolódás nélkülözhetetlen ahhoz, hogy bensőséges cselekedetté váljon. III. Richárd egy olyan filozófus, aki átlépi a saját tudásának a határait, s az addig létező fogalmakat tettere váltja.

– Állandó mozgásban van, fáradhatatlan munkatempó jellemzi az életét. Jól rimel erre Henri Boulad atya megfogalmazása, miszerint „A kereszténység szakadatlan felszólítás önmagunk túlszárnyalására, a soha véget nem érő növekedésre.”

– Nem akarok mindent megtapasztalni, de mindenről akarok tudni. Az életem formáját a tanulás szabja meg, és sajnos a koromnál fogva sokszor vissza kell



utasítanom az új utak kísértését, mert ez a fajta életforma eleve kimerítő. Amikor dolgozom valamin, túl hamar megjelenik bennem egy másik munka lehetősége, az újabb feladat felé elkalandozás vágya.

**- A művészetben megnyilvánuló kánonképzést elveti, nem tartja túl szerencsésnek.**

- A kultúra semmiképp nem jár jól velem, részemről a kánonképzés felesleges cselekvésnek minősül. A kultúrának ezt vissza kellene utasítania, vagy legalább kellő távolságtartással kezelnie. Nem tudható, hogy mit jelent a nagy, mihez képest nagy egy életmű vagy egy alkotás. A művészet a sorozatos eltűnések és a felbukkanások története.



## EGY MUNKA SOHA NEM ÚGY KEZDŐDIK EL, HOGY TUDJUK, MERRE, MILYEN IRÁNYBA HALAD. ÚGY VESZI KEZDETÉT, MINT EGY KIKERÜLHETETLEN MEGHÍVÁS.

**- Önmagát sem méricskéli?**

- Saját magamat, az úgynevezett életművemet humorral kezelem. Tudom, hogy nagyon sok feledhető könyvet írtam, s arról sem vagyok biztosan meggyőződve, írtam-e maradandót. Színházi emberként tökéletesen látom, milyen törekeny dolog a siker. A színház az eltűnésben létezik. Annál nagyobb nyomást nem kívánok magamnak, mint az elvégzetlen munka terhét. Egy munka soha nem úgy kezdődik el, hogy tudjuk, merre, milyen irányba halad. Úgy veszi kezdetét, mint egy kikerülhetetlen meghívás.

**- Nemrég megjelent verseskötete egyszerűségével tüntető, már-már provokatív címet kapott.**

- Inkább megszólíttóságnak nevezném. Eredetileg a Bible Black címet szántam a könyvnek, de a kiadó szerkesztője, Nagy Boglárka lebeszélte róla, majd vele és Csordás Gábor segítségével találtunk rá a megfelelő címre. Azért érintett meg a választott cím, a „Nevezd csak szeretetnek”, mert a könyvet nagyon sötétnek érzékelem, tehát mintegy a versek ellenpontjaként is szántam a címet.

**- A bibliai történeteket gyerekként alaposan megismerte. Akkoriban meseként fogta fel? Könnyen lett a meséből valóság?**

- Nekem soha nem volt mese. Történetszerű volt, az édesanyám mindig úgy olvasta, hogy az a mi történetünk. Azt mondta, most az egyiptomi rabságban vagyunk, ott van a Vörös-tenger, s valóban ott folydogált a Duna, könnyen azonosultam az elhangzott történettel. Ez a mai napig változatlan, az érint meg, amiben felismerem a saját történetemet. Tanárként az én drámadefinícióm mindig is az volt, hogy drámát normális ember csak súlyos terhek alatt olvas, dráma a megcselekedhető szöveg. Úgy olvasom az írásokat, mintha azok a saját szövegeim volnának, s ezzel felmentést kapok az alól, hogy meg kelljen írnom őket.



## SAJÁT MAGAMAT, AZ ÚGYNEVEZETT ÉLETMŰVEMET HUMORRAL KEZELEM.

### – Jelenleg a Pannonhalmi Szemlébe készül írni a megbocsátásról. Minden megbocsátható?

– Nem merek ilyen kérdésekre válaszolni. Ha valaki bocsánatot kér, mindig el kell fogadnom. Azt tudom, hogy hétszer hetvenhétszer kell megbocsátanom. Ennek mélyén a megbocsátás aktusának a kötelezettsége rejlik.

### – Került olyan helyzetbe, amikor ez nehezebben ment?

– Nagyobb dilemmát okozott, amikor nekem nem bocsátottak meg. Ez már a tehetetlenség helyzete, a kiút esélyének az elvesztése.

– „Szavaiból megértettem / hogy nem én árultam el őt / hanem ő engem” – írja „A szikárius Júdás búcsúlevele” című versben, majd az „Ópium” címűben: „Azon az éjszakán, amikor elárultad az apámat...” Feltételezem, a két árulás között van különbség.

– Az egyik szöveget Júdás írja, aki a vershelyzetben én vagyok. A Júdás-szöveg moralizáló paranoia. Apám haláláig nem tudtam, hogy a halál elfogadhatatlan. A halálról kialakult elképzelés pusztán beszéd az eseményhez képest. Apám halálakor jött a felismerés, hogy nem is kell elfogadnom. Erre tesz utalást a vers. A testi szenvedés tekintetében Istennel szemben mindig igazunk van. A halál nem elfogadása a legfőbb feladatunk. Ez nem azt jelenti, hogy ne tartsuk az emberi természet részének, hanem hogy tekintsük velünk élő botránynak, aminek az elutasításában élünk. Apám boldogan fogadta el a halált. Hónapokkal előtte

halt meg az édesanyám, s ő utána akart menni, hiába ellenkeztünk, nem engedett, bocsánatot kért, s azt mondta: „Anyátok a köztes egekben van, és engem vár, s nem akar nélkülem megjelenni a Mindenható előtt.” Valamiképp a műalkotás ennek a dichotómiának a fenntartását műveli velünk. Az elfogadhatatlan elfogadása ettől még elfogadhatatlan marad.

### – Balogh Attila költő írja, hogy „Isten minden temetésen ott guggol, és mások halálával üzeni a te haláloedat”. Istennek meg tudjuk bocsátani a halálát?

– Ha a halál tettében magához vesz bennünket, akkor megbocsátható. Ennek a kapujában, folyamatosan az ő törvényének a kapujában vagyunk, s nincs mese, egyszer majd be kell lépünk rajta. A belépés tette egyszerre lázadás és elfogadás, s hiszem, hogy a kettő tökéletesen kiteljesíti egymást.

### – Örökké változatlan Isten jelenléte?

– Nem, de Istennek a hiányát semmivel nem tudjuk helyettesíteni. A hagyomány sem helyettesíti az Isten-hiányt. Nem akarok fennhéjázó lenni a hagyománnyal szemben, mert arra mindig jó, hogy az Isten hiányában is végrehajtsam a tettet. Ahogy Kertész Imre utal rá, létrejött a tett, a jó, ami megmagyarázhatatlan, és létrejött a gonosz, ami megmagyarázható. Ha azt mondjuk, nincs rá magyarázat, magunk fölé helyezzük a gonoszt, s belehelyezzük a saját öngyűlöletünket. Emiatt jönnek létre a diktatúrák. Nekem egy önreflektív Istenről vannak ismereteim. Ennél jobban nem tudom ezt a kérdést megválaszolni, de ezt a kérdést nem is nekem, hanem Istennek kell feltennie.

### – Jónak vagy rossznak értékelhető a jelenlegi világ?

– Jónak semmiképp sem látom, hanem feladatnak tekintem. Rossznak semmiképp sem látom, hanem feladatnak tekintem. ♦

hirdetés

**KÉRJÜK, TÁMOGASSA ALAPÍTVÁNYUNKAT ADÓJA 1%-ÁVAL!**

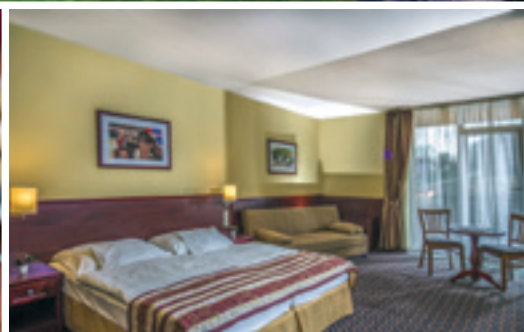
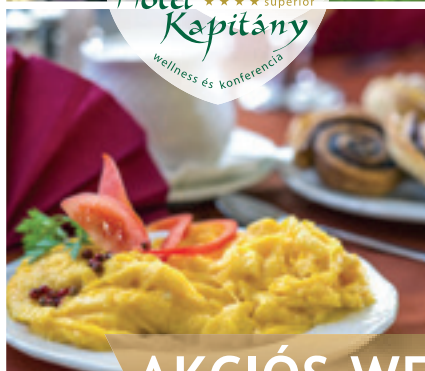
**SZENT István RÁDIÓ**

A kedvezményezett adószáma:  
**18578726-2-10**

A kedvezményezett neve:  
**Magyar Katolikus Rádió Alapítvány**

Eger 91,8 - Miskolc 95,1 - Encs 95,4 - Gyöngyös 102,2 - Hatvan 94,0 - Sátoraljaújhely 90,6 - Tokaj 101,8 - Törökszentmiklós 96,4

Nálunk minden nap új élmény Vár!



## AKCIÓS WELLNESS HÉTKÖZNAPOK SÜMEGEN

Ne várjon a nyári szünetig, töltődjön fel energiával, finom falatokkal, élményekkel még tavasszal! Aktív kikapcsolódást kínálunk kicsiknek és nagyoknak egyaránt, történelmi lovasjátékokkal, mongol lovaskaszkadőr show-val, exkluzív wellnesszel és számos programmal a szállodán belül, és a Történelmi Élményparkban egyaránt!

**2 vagy 3 éjszaka hétköznapokon, félpanzióval,  
a fenti programokkal már 16 900 Ft / fő / éj-től foglalható!**

Az ár min. 3 éjszaka foglalása esetén érvényes! Min. 2 éj már 17 900 Ft / fő / éj-től!

A kedvezmények visszavonásig érvényesek, bővebb csomaginfo: [www.hotelkapitany.hu](http://www.hotelkapitany.hu)

Legyen részese Ön is egy középkori varázslatnak, vegyen részt lovagi torna bemutatónkon, kóstolja meg az ínycsiklandó középkori lakomát, fedezze fel velünk egy csodás középkori vár rejtélyei, ismerje meg e távoli kor életét, a középkori mindennapokat, harcokat, és közben pihenjen szállodánkban!



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

8330 Sümeg, Tóth Tivadar u. 19. • Tel./Fax: +36 87 550 166 • +36 87 550 167

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



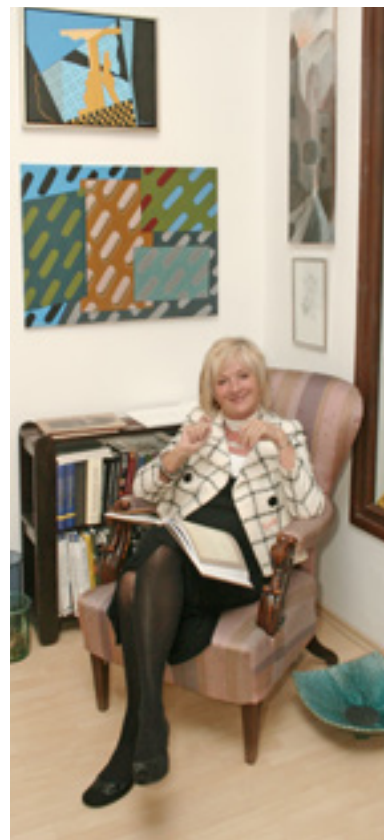
SZÖVEG –  
KŐZNEI LÍVIA

KÉP –  
PÁCZAI TAMÁS

# „A KORTÁRS GALÉRIA BÓK A KÖZTÜNK ÉLŐ MŰVÉSZEKNEK”

## Scheffer Lívia hagyatéka

Több mint huszonöt éve egy szép, barátságos, empátiával és művészi érzékkel rendelkező hölgy, *Scheffer Lívia* kortárs művészeti galériát nyitott Budán, a Kosztolányi Dezső tér 4. utcára nyíló, földszinti helyiségében. A kis szalongaléria hamarosan fogalommá vált a szakrális képzőművészetet kedvelők körében. Miliője ma is tükrözi egykori tulajdonosa és működtetője lelki gazdagságát, noha fizikai valóságában már 2018. január 31. óta nem lehet jelen. Férje, *Kovács-Gombos Gábor* festőművész, egyetemi docens őrzi és idézi fel emlékét a galériában, ahol színes és változatos szellemi erőterbe vonnak minket a festmények.



Scheffer Lívia (1941–2018) | Kép: Ágg Károly

♦ – Kései szerelem története a miénk. Lívia később úgy mesélte ismerősöknek, hogy először a képeimbe szeretett bele, utána pedig belém... Furcsa lehetett ez másoknak ilyen éltesebb korban, egyik barátnőnk meg is kérdezte: „Most akkor ti jártok?” „Igen, járunk” – feleltük.

Egy életre szóló, harmonikus kapcsolat alakult ki közöttünk, tizenhét boldog év adatott nekünk. Közössé vált a munkánk is. Én a Soproni Egyetemen művészeti tárgyakat tanítok. Hetente két-három napra mindig el kellett válnunk egymástól emiatt, de amikor hazajöttem a Kosztolányi Dezső térre, a művészettel foglalkoztunk, kiállításokat szerveztünk és rendeztünk. Lívia határozta meg a galéria arculatát, ő tervezte meg a tárlatokat, ő döntött a felkért művészekről – én inkább csak segítettem mindezek technikai lebonyolítását.

– **A 19–20. századi szalongalériákra emlékeztet ez a hely. Azokra a régi szobákra, ahol igyekeztek minden szépet, minden fontos képet besúríteni egy viszonylag kis térbe, így bensőséges, művészi miliő jött létre.**

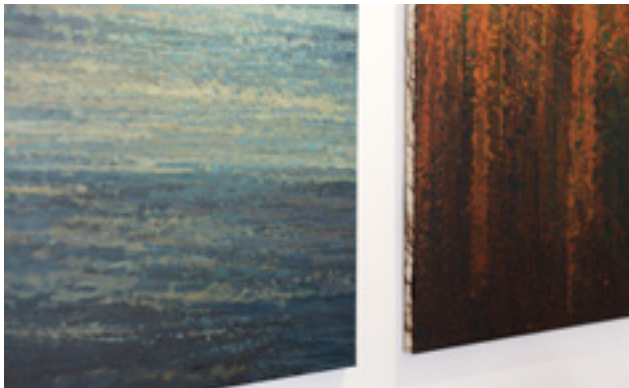
– Lívia mindig egy otthont, egy szalont akart teremteni, nem pedig kiállítótermet. Aki ide betért, úgy érezte,

hogy ez egy barátságos sziget, pici oázis, amelynek szinte semmi kapcsolata nincs a kinti nyüzsgő világgal. Itt megnyugodni és gyönyörködni lehetett, csend volt vagy komolyzene szólt.

Lívia édesapja, Scheffer Dániel vegyész-mérnök, gyártulajdonos, szenvedélyes műgyűjtő volt. Később, a szocialista időkben ő lett a Mirelite főmérnöke, a gyár jelképét, a kis eszkimófigurát is ő tervezte. Líviát gyerekkorában apja elvitte Borsos Miklós, Gorka Géza, Szőnyi István műtermeibe, bejáratos volt a korabeli nagy művészekhez, családját áthatotta a művészet szeretete. Ő is ezt folytatta volna, de osztályidegenként nem látta esélyét, így inkább a másik családi hagyomány szerint műszaki pályára lépett. Vegyész-mérnök lett, a Hematológiai Intézetben dolgozott több évtizeden át. A kutató vegyész-pályát is szerette, és azt is, hogy ez összekapcsolódott a munkahelyén a veradásokkal, a beteg emberek segítésével.

– **Ötvenéves kora körül mégis pályát módosított.**

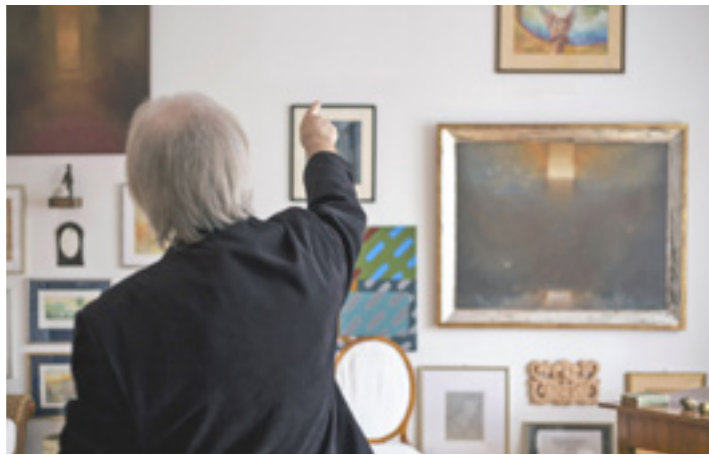
– Fordulópontot jelentett az életében egy rettentő betegség: egyik unokájának pici korában eltűnt



a szervezetéből a véralvadást előidéző anyag, csontvelő-átültetések után évek múlva meggyógyult, és Líviának nagy szerepe volt a lánya és az unokája segítségével. Ennek hatására teljesen átértékelte emberi kapcsolatait és a dolgok fontosságát, ezért a galéria vezetéséhez szükséges ismeretek megszerzése után elkezdett pszichodramát tanulni, hétéves egyetemi posztgraduális képzést végzett Daubner Béla pszichiáter vezetésével. Nem praktizált, viszont a tudását, beleérező

képességét itt a galériában kiválóan kamatoztatta. Olyan figyelmes és szeretettel teli légkört tudott teremteni, hogy teljesen idegenek is megnyíltak neki, akik betévedtek a galériába.

Lívia figyelt arra, és ezt én is igyekeztem eltanulni tőle, hogy az egymás mellé kerülő alkotások ne csak színben, formában alkossanak harmonikus kompozíciót, hanem a gondolatiságuk is együtt erősödjön föl. Sokan csak miatta és ezért a miliőért



jártak ide. Ez a galéria az ő kiterjesztett személyisége, materializálódott lelkisége volt. Olyan hatást gyakorolt az emberekre arisztokratikus szépsége és eleganciája, hogy sokan a barátnői közül külsőleg is hasonulni akartak hozzá. Az itteni kortárs, zömmel nonfiguratív és geometrikus művek burkoltan, nagyon finoman mindig keresztény szellemiséget tükröztek, szakrális töltéssel bírtak. Erős volt a hite, és ezt tükrözték a kiállított művek és a tárlatrendezések.

#### – Sok művész ajánlkozott, hogy állítsátok ki a képeit?

– Livia sosem fogadta el azoknak a művészeknek a jelentkezését, akik „tukmálták” magukat, csak azokkal szeretett együttműködni, akikért meg kellett küzdenie. Ha egy kiállításon megfogta őt egy mű, akkor utánajárt az alkotójának, és megnyerte őt a galéria számára. Élvonalbeli kortársokról és reményteli fiatal művészekről van szó. Mindannyiukkal baráti kapcsolatot alakított ki. Szellemi partnerek, hitvallásukban rokon művészek alkotásai kerülhettek így be a galériába, amely nem üzleti terveken alapult. A művészet iránti szeretetét sokszor említették, és ő néha kijavította, hogy „nem, ez szerelem”. Nem volt szempont az, hogy éppen mi a művészeti divat, de a kortárs képek mindig hozzátartoztak az életünkhöz. Szinte minden ember számára természetes, hogy a modern elvárásoknak megfelelően öltözködik, bútorait, autóját és eszközeit a korszerű igények szerint válogatja – akkor miért ne lenne magától értetődő, hogy környezetünket kortárs művekkel gazdagítsuk? Mégsem ez történik, hanem sokan ízlésben megrekedtek

a 19. század végénél, az impresszionistáknál. Pedig a jelenünk nagy témáit korszerű nyelven célszerű megbeszélni, kifejezni, megmutatni.

#### – Az a tárgy, műalkotás, amelyik hosszú időt tölt egy ember otthonában, feltöltődik. Hozzáadódik a műhöz az emberi erőter, attól válik még értékesebbé.

– Így van. Emlékszem szép reggelekre-délelőttökre, amikor a napfény besütött Livia nappalijába, és rávetült egy festményre. A pillanat csodáját persze mindig Livia fedezte fel – mosolyogva kézen fogott, és együtt néztük, ahogy a képnek mindig újabb részei ragyognak fel, ahogy új tartalommal tölti fel, szinte újraírja a pásztázó fény. Ez inspirált is engem egy-egy új festményem elkészítésekor, és a fénycsíkot is beleterveztem a képbe. Ilyet csak az otthonában tapasztalhat az ember. Liviának káprázatos érzéke volt ahhoz, hogy mások lakásába festményt válasszon, és azt el is helyezze a legmegfelelőbb helyen. Ha egy művésztől kapott egy képet bizományba, ő többnyire már pontosan tudta, ki az, akinek az a mű tetszene, és a lakásába hová illene. Ő azt mondta szerényen erre a kivételes képességére, hogy „ezt én egyszerűen érzem és látom”. Amikor már nagyon betegesen szörnyű fájdalmaival küzdött, és az emeleti lakásból nem tudott lejönni a galériába, előfordult, hogy én úgy beszélgettem a gyűjtővel, hogy közben telefonon tartottam Liviával a kapcsolatot. Ő pontosan tudta, melyik falon hol, melyik kép van, emlékezett a színeire és a méreteire is. A fenti lakásban fekvé is tökéletesen látta a galéria minden zegzugát. ♦

---

Mi lesz a galéria, Scheffer Livia 25 évet átfogó életművének további sorsa? Érzem, hogy Kovács-Gombos Gábor szeretne szinte emlékművet építeni feleségének a szíve szeretetéből és a kedves tárgyaikból, képeikből. A galéria folytatása lenne talán a legszebb emlékmegőrzés, de Gábornak kételyei vannak, hiszen a Scheffer Galériából hiányzik Scheffer Livia, aki ragyogását és eleganciáját megteremtette. Nélküle csak megőrizni lehet ezt a szép hagyatékot, folytatni nem. Létezik viszont a ház túlsó oldalán, a Tas vezér utcában a Scheffer Galéria Műterme, Kovács-Gombos Gábor alkotóműhelye, ahol tovább dolgozik, és őrzi a feleségével töltött 17 év emlékét.

# ERKEL

SZÍNHÁZ  
THEATRE

*Eötvös Péter*

## Vértelenül *Senza sangue*

Koncertszerű operaelőadás egy felvonásban, olasz nyelven, magyar és angol felirattal

Alessandro Baricco azonos című kisregénye alapján a szöveggönyvet írta ▶ **Mezei Mari**  
Karmester ▶ **Eötvös Péter**

*Bartók Béla*

## A kékszakállú herceg vára

Opera egy felvonásban, magyar nyelven, magyar és angol felirattal

Szövegíró ▶ **Balázs Béla**

Látványtervező ▶ **Steffen Aarfang**

Karmester ▶ **Eötvös Péter**

Rendező ▶ **Kasper Holten**

Dramaturg ▶ **Kenesey Judit**

**Bemutató ▶ 2018. május 24., Erkel Színház**

További előadások ▶ 2018. május 28., 29.

Partner:



KÉKSZAKÁLLÚ



OPERA

MAGYAR ÁLLAMI OPERAHÁZ  
HUNGARIAN STATE OPERA

[www.opera.hu](http://www.opera.hu) | [www.facebook.com/Operahaz](https://www.facebook.com/Operahaz)

Az Operaház felújítás miatt 2019-ig zárva tart.  
Előadásainkat az Erkel Színházban tekinthetik meg.

IRÁNY A  
JEGGYEL  
AZ ERKEL  
SZÍNHÁZ



Budapest, II. János Pál pápa tér 30.

# A levél

Finy Petra

Kovács Lajosné, Böbe néni levelét megírta. Na, nem számítógépen, mert azt nem használta. Kapott ugyan a fiától, és meg is mutatta a drágája, hogyan működik, de Böbe néni csupán addig bírta követni, hogy nagy gomb. Talán azzal kell elindítani? A számítógép érintetlenül pihent a varróasztalkán, a monitoron helyes kis hímezett terítő kék felirattal: „Otthon, takaros otthon”.

Körülbelül annyiszor volt bekapcsolva, mint az okostelefonja, amit szintén a fiától kapott, és az éjjeliszekrényben szunnyadt a rejtvényfejtő szemüveg és a vérnyomáscsökkenők mellett. Vagyis soha.

Kovács Lajosné tehát kézzel írta meg levelét, és jó sok bélyeget ragasztott rá, mivel Londonba küldte a fiának.

Könnyeivel is telesírta a szöveget, mert lecsókészítés után vetette papírra, és még csípte a szemét a hagyma. Persze a bánat is csípte a lelkét, mert nagyon hiányzott neki az egyszem bogárcája. Szeme fénye. Élete sugara.

A levélben az állt, várja haza a fiát, mert már olyan régen látta, hogy azóta kétszer változtattak utcaneveket, több idős barátnője elhalálozott, és a kenyér ára is egyre huncutabb.

Sejtette, mi lesz a válaszban, a fia már jelezte, ha szeretné látni frissen született unokáját, repüljön ki hozzá Londonba, mert ők a párhetessel sehová nem hurcolkodnak.

Leste hát Böbe néni a postást, hátha elkerülhető az elkerülhetetlen, de az csak megérkezett, lógó fekete hajjal, mint egy nagy holló. Csontos ujjai között a levél, úgy karmolt rá, akár egy nagy madár.

Átnyújtotta Bőbének.

Kovács Lajosné hosszan ült a viaszos vászonnal borított konyhaasztalnál, jobbra mellett a műanyag tálcán, a papír-csipketerítőn kockacukrok, kávéscsészék, likőr és kőkemény linzerek. Baljánál a londoni repülőjegy.

Még hogy ő Angliába?

Hiszen Alsómogyorós határát sem hagyta el soha. Budapesten sem járt.

Bámulta a jegyeket, gyöngyözött a homloka.

Sorra vette a levél pontjait, amelyekben fia részletesen leírta, hogyan juthat el a reptérre. Onnan pedig Londonba.

A pontokat végigolvasva ismét kiverte a víz. Képtelenség. Hiszen angolul is csak egy szót tud, hogy „rákendroll.”

Végül nekidurálta magát.

Felvonatozott a Liszt Ferenc repülőtérre.

Amikor elvették a bugylibicskáját, amivel szalonnázni szeretett volna a repülőn, leordította a reptéri munkásokról a szentelt vizet.

Amikor a fonott kosaráról, amiben a friss tojás, szalonna és illatos vekni volt, kiderült, hogy nem fér be a kézipoggyász-mérőbe, úgy kárált, mint egy felháborodott tyúk az udvaron.

Amikor a magasított sarkú gyógycipőjét le kellett venni a pittyegő kapunál, már a sírás környékezte. Közölte, hogy amikor a családjában utoljára cipőt kellett lehúzni, abból nagyon nagy baj lett. De végül csak átsétált a kapun mezítláb.

Amikor a repülővel légörvénybe kerültek, és majd kiugrott a szíve, hangosan szilvapálinkát követelt, de csak valami fura barna italt kínáltak neki, olyan drágán, hogy aztán attól kezdett kalapálni a szíve.

Amikor elment toalettre, és össze-vissza nyomogatta a gombokat, mert nem találta a lehúzó, azt hitte, menten felrobban a repülő, mert az üzemanyagtartályból folyik ki a kék lé.

Amikor süllyedni kezdtek, a füle úgy fájt, mint '56 idején, amikor mellette csapott be egy bomba, és aztán hónapokig nem hallott.

Amikor a londoni reptéren a csomagjáért nyúlt, pár kört ment a bőröndjével, mert magával rántotta a műanyagszalag. Történt már vele hasonló a konzervgyárban, még a téeszék idején, így ezt is kibekelte valahogy.

Szinte már bömbölt, mire kilépett a kapun, ahonnan a frissen érkezettek áradtak ki, mint a napos csibék az ólból.



A fia meghatottan figyelte a töpörödött, apró nénit, aki elveszetten bóklászott a reptéren.

Kovács Lajosné, Böbe néni elgyengülve a fia nyakába borult.

Elmesélte, milyen borzalmakat kellett átélnie.

A fia nem tudta, sírjon vagy nevéssen, hisz anyja egyetlen dolgot sem tartott be, amit írt neki. Inkább párás szemmel ölelgette.

Ahogy így szorongatta, furcsa illat csapta meg az orrát.

– Mamika, miért van neked ilyen penetráns kolbászszagod?

Böbe néni kacéran elmosolyodott, mint aki várta a kérdést, és nagyon büszke a válaszára.

– Elvették a bicskámat, szalonnámat, veknimet és tojásaimat. De egy valamit nem tudtak. Egyetlen légitársaság sem tilthatja meg nekem, hogy hozzak egy kis kolbászt az én csepp unokámnak – azzal az időse nő felhúzta a hasán a blúzt, a dereka kolbásszal volt körbe tekerve.

– Még csak anyatejet eszik, mamika!

– Nem baj, senki sem lehet tökéletes! – nevette el magát Böbe néni, és meghatottan lépett a fia mellett álló menyéhez, aki karján egy apró csecsemőt tartott.

A baba gömbölyded volt és rózsaszín, puhán begyugyálva.

Pont, mint Böbe néni csillogó tojásai a kosárban, amelyeket elkoboztak tőle a reptéren.



**ARANYKOR**  
KÖZÖSSÉGI ÉS MŰVELŐDÉSI  
KÖZPONT

Melyik Arany-mű ihlette a fenti verset és képet? Játsszon velünk!

Küldje el a helyes választ a hónap utolsó napjáig a szerkesztoseg@kepmas.hu e-mail-címre!

## INSTAGRAM-JÁTÉK!

Ha pedig van hozzá kedve és ihlete, hozza létre az eredeti vershez kapcsolódó képi alkotását, és tölts fel #aranykepmas megjelöléssel Instagram-oldalára. **Sorsolás a következő hónap első munkanapján.** A nyerteseket e-mailben értesítjük nyereményükről.

ÖSSZEÁLLÍTOTTA –  
BAKA ILDIKÓ, FODOR KRISZTINA

SOROZAT –  
KIMENŐ

# MÁJUSI KIMENŐ

## ANYÁK NAPJA ÉS KÖZÉPKORI HÉTVÉGE A KATICA TANYÁN

A Katica Tanya 12 hektáros területén, a Zselic szívében számos program várja a családokat – ezúttal medálkészítés, vívásoktatás, íjászat, derespróba és hajtógép-bemutató foglalja le a kicsiket és a nagyokat is.

*Patca, Katica Tanya, 2018. május 5–6.*



## RIZSA – IRODALMI VETÉLKEDŐ

Mi köze a galagonyának a fülesmakikhoz, a dagonyához és a parázson sütéshez? Miért nem kell a fanyalgó lektornak az *Odüsszeia*? Ilyen és ehhez hasonló kérdésekkel, feladatokkal birkóztak a nézők és a szereplők: *Barna Imre, Kiss Judit Ágnes, Várady Szabolcs és Kőrösi Imre*. A műsoron megint: vers és próza, kérdezz és felelek, rá-, mell- és belebeszélés.

*Budapest, Magvető Café, 2018. május 8.*



## PÜNKÖSDI SZEZONNYITÓ SIÓFOKON

Pütkösd hétvégéjén a siófoki Nagystrandon egésznapos programokkal és koncertekkel várnak mindenkit a szervezők. Fellép többek között a *Csík zenekar, Lovasi András, Ferencki György és Fenyő Miklós*.

*Siófok, 2018. május 18–21.*

## BUDAPEST FOLK FEST

A Várkert Bazár ideális helyszín egy ilyen eseménynek: lehet ülni, állni, táncolni, lábat lógatni a várfalról, heverészni a fűben. Fellép többek között az *Eszterlánc* zenekar, a *Góbé*, a *Fitos Dezső Társulat*, *Dresch Mihály* két formációja, *Szalóki Ági*. Lesz táncház és számos családi program is.

*Budapest, Várkert Bazár és Fonó, 2018. május 23–27.*



## BUDAPESTI NEMZETKÖZI KÓRUSÜNNEP 2018

A rendezvény egyik tetőpontja *Händel Messiásának* előadása lesz a fesztivál résztvevőiből alkotott kétszer 400 tagú kórossal. A műnek egy Magyarországon eddig még nem hallott verziója hangzik el, amely átmenetet képez a nagy előadógárdát igénylő tradíció és a hetvenes évektől alkalmazott autentikus előadásmód között. A hangverseny az *Énekel az ország* mozgalom évtizedes hagyományát folytatja, a magyar kórusokhoz ezúttal külföldi énekesek is csatlakoznak.

*Budapest, Müpa, 2018. május 20.*



## PRALINÉ TÚRA

A *Csokoládé Múzeum* programján különleges csokoládékat kóstolhatunk, az édességgel kapcsolatos történeteket hallhatunk. Lesz pálinkakóstoló és csokoládékészítés is. A résztvevők egy tálkába csorgatnak csokit, azt különböző fűszerekkel díszítik. Míg megszilárdul, megnézhetnek egy filmet az édesség történetéről. A saját készítésű finomságokat végül becsomagolják a látogatók, majd a Múzeum mintaboltjában vásárolhatnak további különlegességeket. A program időpontjairól tájékozódjanak a <http://www.csokolade-muzeum.hu> weboldalon!

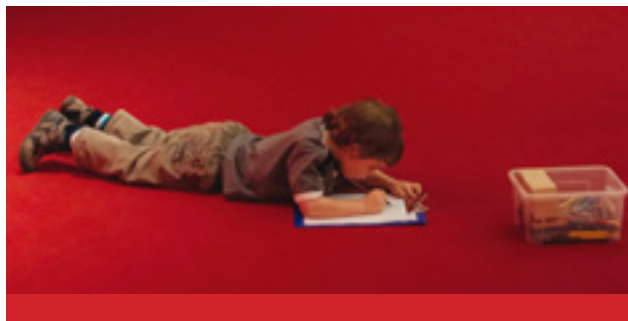
*Budapest, Csokoládé Múzeum*



## VIRÁGZÓ PALOTA

A Magyar Nemzeti Galéria családi programján lesz játékos tárlatvezetés, nyomozós játék, társasjátékozás és koncert is. Ha jegyet váltunk a programra, a múzeum állandó kiállításait is megnézhetjük.

*Budapest, MNG, 2018. május 5.*







SZÖVEG –  
LACKFI JÁNOS

SOROZAT –  
FRISS FORGÁCSOK

# A DADUS NÉNI ÉS A HALÁL

◆ A gyermekirodalommal kapcsolatosan még mindig van bennünk némi dadusnéni-tempó: pisí-kaka nincs, halál nincs, szerelem nincs, szexualitás még annyira sincs. Korhatáros dolgokat persze nem kell a gyerekekre zúdítani, ezt én sem pártolom, ám beszélni miért is ne lehetne bármiről? A mi gyerekkorunkhoz képest, amikor minden megszűrve jutott el hozzánk, a mai fiatalokra a netről túl korán és durván ömlik a világ, a mostani nevelési elvek meg sokszor nem is szabnak gátat. Viszont a kölkök mernek mindent kimondani, és ez jó. A régi álomvilág elillant. Bizony sokkoló, amikor az író-olvasó találkozon az óvodásoknak bedobom a texasi láncfűrész gyilkos motívumát, beavatottan nevetnek fel.

A meseírónak tisztában kell lennie azzal, hogy a dadusos, öregnéne-őzikés, no pisi, no kaka, no szerelem, no halál, no probléma típusú gügyögés a múlté. Nem is baj, irtó képmutató volt. A gyerek meggyászolja az eltaposott bogarat, a letépett virágot, de kísérletezik is az elmúlással, szöcskét öl, növényt tépáz. A halál hozzátartozik az élethez, mondhatni annak legfontosabb vonatkozási pontja. Hogyne kellene szépen elmagyarázni a gyerekeknek! Édesapám temetésén ott szaladgált egyéves Kisjuli lányom és öcsém kicsije, Flóra, meg jelen volt anyukája karjában Aliz unokám is. Rengetegen mondták, milyen felszabadító érzés a friss életet ott látni, mozogni a halál mellett, s nem rossz reflexeinkre hallgatva eltakarni a kicsik szemét, letagadni azt, ami nyilvánvaló.

.....

Gyerekverset fordítani legalább annyira speciális dolog, mint például színházaknak drámát. Nem elég a filológiai pontosság és a költői ügyesség, szem előtt kell tartani, hogy a vers „használatra” készül, úgyhogy a francia gyerekek által jól ismert játékok, kedvenc ételek, hasonló fordításakor a magyar gyerekek ismeretei közt kell kotorászni, hasonló dolgokat keresve. Hiába esznek mondjuk rebarbarát, ha erről nekünk legfeljebb a Barbara lánynév jut eszünkbe. Viszont mondjuk a naspolya éppoly hangulatos, és legalább errefelé is ismert. Rengeteg mindent érdemes cselesen visszaadni: ha például a párizsi metróban tevékenykedő fülbemászóról van szó, hiába tudom, hogy a francia „*perce-oreille*”-ben ugyanaz a „*percer*” ige szerepel, amely a metróalagút-fúrásra is használatos, mégsem írhatok *fülbefúrót*, sem *alagútbamászót*. Ekkor jön segítségemre, hogy magyarul „füle van a falnak”, úgyhogy a fülbemászó simán belemászhat a metró falának fülébe. Érdemes jóízűen, jókedvűen fogalmazni, hisz nem műemléket farigcsálok, hanem eleven, hatni képes szöveget. Saját stílusom nyilván nyomot hagy itt-ott, képtelenség kibújni a bőrrömből, de igyekeztem, hogy ez ne az önmegvalósításról szóljon, mindig a megoldandó feladat érdekelt. Hogyan szólalna meg magyarul *Bosquet*, *Norge* vagy *Charpentreau*?... Izgalmas játék ez. ◆



# KŐKORSZAKI BARANGOLÁSOK

A magyar Provence-nak méltán nevezett Káli-medence a világörökség-várományos Balaton-felvidék legszebb gyöngyszeme. A Balatontól karnyújtásnyira található vidéknek a Badacsony, a Szent György-hegy, a Csobánc és a Hegyestű adják a festői háttérrel, az apró falvak határában pedig olyan természeti csodákat fedezhetünk fel, amelyek előtt eddig keveset szelfiztünk.

♦ „...A napfény fehérebb, majdnem olyan fehér, mint a Földközi-tenger fölött. A színekről a köd eltűnik, és jobban világítanak. A tárgyak körvonala élesebb. A légkör mintha elektromosabb lenne... E táj sok olasz vidéknél déliesebb... A fény az embert is átsugározza, a dolgokba is bevilágít, és a gyümölcs íze is világosabb...” Így ír Hamvas Béla „Az öt géniusz” c. művében a Káli-medence lélektanáról. És valóban, a kies táj és benne az alkotó ember tevékenysége olyan tökéletes harmóniát eredményez, mintha Isten a legapróbb részletekben is fogná az itt élő és az ide látogatók kezét. Jöhetünk bort kóstolni, művészekkel találkozni, kulináris élvezeteinket kielégíteni, kerékpárral barangolni, kőkerítésen sütkérezni – Hamvas szavainál csak a felismerés lesz világosabb: megérkeztünk.

Mi most a Káli-medence különleges természeti képződményeit, a kőtengereket mutatjuk be. Geológiai szempontból a medence országos viszonylatban is egyedülálló. A perm időszak vörös homokkővétől kezdve szinte a teljes triász kőzetsorozatát át az egyedi pannon kovás homokkőig számos kőzettípus előfordul itt, amit a tűzhányó-tevékenység csak tovább gyarapított. Ezek a sokszínű kőzetek alkotják a Káli-medence fehér, fekete,

illetve vörös arcát. A ma látható kőtengerek a Pannon-tenger egykori turzásából (a partvonallal párhuzamosan futó, csekély magasságú, ám sokszor igen hosszán, több tíz kilométeren keresztül elnyúló szigetektől, félszigetektől) alakultak ki. Az évmilliókkal ezelőtt itt felhalmozódott homok- és törmelékréteget a vulkanikus utóműködés során feltörő hévizes forrásokban található kovás oldatok összecementálták. Mivel a homokszemcsék és a „ragasztó” egyaránt szilícium-dioxidból áll, ezért az acélnál is keményebb kövek jöttek létre, amit a víz, szél és fagy alig képes pusztítani. A Salföldtől a Hegyestűig mintegy 12 kilométer hosszán húzódó, megkövesedett turzás – azaz a kőtenger – nagy részét az elmúlt évszázadokban feldolgozták, ugyanis a kemény kő tökéletes alapanyag malomkőnek és építkezéshez. A Salföld, Szentbékákla és Kővágóórs határában megmaradt részek 1984 óta fokozottan védettek.

Május tökéletes időpont, hogy felfedezzük a kőtengereket, különösen, hogy idén két hosszú hétvége is lesz a hónapban, a természet pedig ilyenkor mutatja legszínesebb arcát. Jó tanácsunk, hogy ne otthonról vigyük a májkrémet a kirándulásra, helyben



A kőtenger Kővágóörs északkeleti határában



Kelemen-kő, szentbékállai kőtenger



A salföldi kőtenger a falu főutcáján kezdődik



A Salföldi Major bejárata

egészséges finomságokat vásárolhatunk. Ha vasárnapra tervezzük a kirándulást, érdemes a híres káptalantóti piacon reggelizni és felpakolni útravalónak kecskesajtot, mangalicakolbászt, házi kenyeret, bort. Hétköznap is jó kiindulópont a falu, ugyanis a határában (Tapolcát Zánkával összekötő út, 14-es kilométerkőnél kell betérni) találjuk a Kővári Kecsefarmot, ahol helyben készült füstölt húsokat, sajtokat és szezonális zöldségeket vásárolhatunk, a szomszédos Kékkúton pedig friss forrásvízzel tölthetjük fel a kulacsokat. A kényelmet szeretők mindhárom kőtenger közelében találnak éttermeteket, hiszen az elmúlt években a Káli-medence a gasztronómia terén hatalmasat fejlődött. Kis túlzással a salföldi kőtenger a Pajta Galériában kezdődik: Török György World Press Photo-díjas fotós éttermében faszénesen grillezett finomságokat tálalnak. Szentbékkálla kőtengerétől csak egy ugrás a Pegazus, a falu romkocsmája burgerekkel, grillételekkel és kulturális élvezetekkel. Köveskálón a Kővirág, a Mi a Kő és a Kerékbár, Kővágóörsön a Káli vendéglő és a Mozi étterem várja az éhes kirándulókat, de a zánkai Nokedl főztemet is kötelező említeni.

Az utazási ajánlók a szentbékkállai kőtengert emelik ki, valóban ez a legnagyobb, és itt van a Kelemen-kő, amely egy kisebb ház nagyságú ingókő. Legfelső, közel tíztonnás kőpadja csak három ponton támaszkodik az alatta fekvő kőre, így néhány ember súlya képes kibillenteni, hogy gigászi hintává alakuljon. A salföldi és a kővágóörsi kőtengerek hangulata romantikus piknikhez ideális: az előbbi talán reggel mutatja legszebb arcát, a kővágóörsi pedig a Badacsony és a Szent György-hegy között lenyugvó nap fényében a lehangulatosabb. ♦

## TIPPJEINK

A május főszeszonnak számít a Káli-medencében, de az elmúlt hetekben is több vendégházat fejeztek be, érdemes átnézni a szálláskereső oldalakat.

A Salföldi Major egy működő gazdaság életét mutatja be őshonos magyar háziállatfajtákkal, a kicsiket pedig állatsimogatóval és pónilovaglással várják, a nagyok lovastanfolyamra is beiratkozhatnak. Bővebben: [www.bfnp.hu/hu/salfoldi-major-salfold](http://www.bfnp.hu/hu/salfoldi-major-salfold)

A funiq.hu (a Cartographia digitális térképszolgáltatása) 27 kilométeres biciklitúrát ajánl, amelyet Ábrahámhegyről érdemes kezdeni.

A zánkai Takács Ferenc gyógynövényszakértő-túravezető szervezett kirándulásain megismerhetjük a környék gombáit és gyógynövényeit: [www.gyogynovenyturak.hu](http://www.gyogynovenyturak.hu)

Térjünk le a kőtengerek jelölte képzeletbeli ösvényről! A Salföldtől fél óra sétára található pálos kolostort a környéken bányászott kövekből építették, festői romjai mellett kitűnő piknikezőhelyszínt alakítottak ki. Köveskálról Kővágóörs felé haladva jobboldalt, a Kornyi-tó partján találjuk Veszprémi Imre Emberi Komédia (1986) c. szoborcsoportját, ami szintén helyi kövekből készült, grandiózus műalkotás.

# KÉPMÁS-ESTEK



## V4-SOROZAT

### TETOVÁLT HATÁROK

IRODALMI UTAZÁS VISEGRÁDON INNEN ÉS TÚL  
SZABÓ T. ANNÁVAL ÉS LACKFI JÁNOSSEL

**Szabó T. Anna** és **Lackfi János** maguk is sokat utaztak, és a bőrükbe tetoválva vitték belső határaikat. Utazó irodalmi este invitálják most olvasóikat, lesz játék, eleven szövegek sok-sok országból, életmorzsák az egész világból.

**Moderátor: Szám Kati**, a Képmás főszerkesztője

Helyszín:  
**VÁRKERT BAZÁR**  
1013 BUDAPEST,  
VETÍTŐ (TESTÓRPALOTA)

Időpont: 19 ÓRA  
2018. **05.03.**



## CSALÁD ÉS MŰVÉSZET SOROZAT

### ZENÉBEN OTTHON

Vajon mitől függ, ki hogyan él együtt a zenével és mi határozza meg, hogy kinek milyen zenei stílus tetszik?

Ha pedig hét zeneművelő ember él egy fedél alatt, különböző zenei ízléssel, hogy férnek meg egy „csárdában”?

**Vendégeink: Andrejszki Judit, Pejtsik Péter**  
és öt gyermekük, Panna, Dani,  
Boglárka, Dorka és Botond.

**Moderátor: Szám Kati**, a Képmás főszerkesztője

Az estet a Pejtsik család sokféle zenével fűszerezi.

Helyszín:  
**VÁRKERT BAZÁR**  
1013 BUDAPEST,  
(TESTÓRPALOTA) OKTATÓTEREM

Időpont: 19 ÓRA  
2018. **06.01.**



A RENDEZVÉNYEN VALÓ RÉSZVÉTEL ELŐZETES  
VAGY HELYSZÍNI REGISZTRÁCIÓHOZ KÖTÖTT.  
TOVÁBBI INFORMÁCIÓ +36/1/3651414  
SZERKESZTOSEG@KEPMAS.HU

A RENDEZVÉNYEN VALÓ RÉSZVÉTEL ELŐZETES,  
VAGY HELYSZÍNI REGISZTRÁCIÓHOZ KÖTÖTT.  
BELÉPŐ EGY KÉPMÁS MAGAZIN, AMELY  
A HELYSZÍNIEN IS MEGVÁSÁROLHATÓ.

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

ONLINE REGISZTRÁCIÓ: [KEPMAS.HU/KEPMAS-EST](http://KEPMAS.HU/KEPMAS-EST)

TÁMOGATÓK:



RENDEZŐ:

**KÉPMÁS**



RENDEZŐ:

**KÉPMÁS**



KÖZREMŰKÖDŐ:



TÁMOGATÓK:





SZÖVEG –  
MIRTSE ÁRON, zoológus

SOROZAT –  
VADÁLLATOK KÖZELRŐL

# ÉHEZŐMŰVÉSZEK

Reggeli, ebéd, vacsora – számunkra ez így természetes, sőt, vannak, akik ezt még a tízóraival és uzsonnával is kiegészítve, a napi ötszöri étkezésre szavaznak. Egy-két napi böjtölés pedig kihívást jelent számunkra. Az állatvilágban azonban elég nagy eltéréseket találunk az étkezések gyakorisága terén.

- ◆ Főemlős őseink főleg növényi táplálékot fogyasztottak: gyümölcsöt szedtek, hajtásokat rágcsáltak, mint a mai emberszabásúak. A táplálékért nem kellett sokat küzdeni, viszont egész nap keresgélni kellett, így emésztőrendszerünk a sokszor kevés táplálék fogyasztására rendezkedett be. A gorilla vagy az orángután egész nap majszolgat, rágcsál valamit, az étkezéseknek nincs körülhatárolt ideje, eleje és vége. Amikor őseink áttértek a vadászó életmódra, ez gyökeresen megváltozott. A vadászat hirtelen nagy mennyiségű és nagy tápértékű táplálékhoz juttatja a ragadozót, de ez nem áll mindig rendelkezésre, és igencsak meg kell dolgozni érte. Az étkezés így ritkábbá, de kiadósabbá válik, jól körülhatárolva, és meg-megszakítva a közbeiktatott szünetekkel, pihenéssel.

## BÖJT KÉT ÉVEN ÁT

Mivel zsákmány nem mindig akad, a húsevőnek fel kell készülnie akár a hosszabb koplalásra is. A gerinces állatok között a koplalás világrekorderei kétségtelül a kígyók. Egy jó kondícióban levő, felnőtt óriáskígyó, ha elég nagy zsákmányt ejt, akár hónapokig is emésztheti, és beéri évente négy-ötszöri táplálkozással. A leghosszabb idő, amit kígyó táplálkozás nélkül eltöltött, anélkül, hogy károsodás érte volna, több mint 22 hónap volt, vagyis csaknem két év. Viszont ha lehetősége van rá, egy óriáskígyó könnyűszerrel elfogyasztja a testtömegének negyedét kitevő zsákmányállatot (ez olyan, mintha egy 80 kilós ember húsz kiló bélszínt nyelne le, vagy egy süldő malacot egészben), és kivételes esetben akár a testtömegével megegyező mennyiséget is elfogyaszthat. A nilusi krokodiloknak is van olyan állománya, amely egy évben csak kétszer, a gnúk évszakos vándorlásakor jut számottevő táplálékhoz.



### TAKARÉKOS ÜZEMMÓD

Emlőszemmel elképesztő teljesítmény ez – hogy lehet képes rá egy hüllő? A megoldás (legalábbis részben) a testhőmérsékletben rejlik. Az állandó testhőmérsékletű élőlények ugyanis a táplálékban rejlő energiának több mint 60 százalékát a testhőmérsékletük fenntartására fordítják, vagyis magas a fűtésszámlánk: sokba kerül nekünk az a 36 és fél fok! A hüllők azonban egyetlen kalóriát sem adnak ki fűtésre: „napelemmel” működnek, vagyis a testük üzemlegre hevítéséhez a hőt a környezetükből nyerik. Ugyanannyi táplálékkal tehát sokkal tovább elműködnek, ráadásul képesek „takarékra tenni” magukat. Ennek is megvan persze az ára, hiszen a mérsékelt égöv alatt kénytelenek is beiktatni hosszabb szüneteket, amikor az idő hűvösebbre fordul: ősztől tavaszig ha akarnának, akkor sem tudnának táplálkozni, de még mozogni se nagyon, mivel testük ledermed.

### ÁLMUKBAN FOGYNAK LE

A téli pihenő azonban nem kizárólag a hüllők szokása: néhány emlős számára is praktikusabbnak bizonyult a hideg évszakot átaludni, mint a hóban táplálékot keresgélni – sokuk számára ez nem is lenne hozzáférhető. A hüllőkétől eltérően az ő hőszabályozásuk nem tökéletes, hanem nagyon is tökéletes. Lehűtik magukat csaknem a fagypontra, és a szívverésük is lelassul: a szervezet a lehető legkevesebb energia felhasználásával igyekszik fenntartani magát. Ezek az állatok átalusszák az év felét, ezalatt tehát nem is vesznek magukhoz táplálékot. Ennek ellenére azért szükségük van üzemanyagra, ez pedig nem más, mint a nyár és az ősztől folyamán felhalmozott zsírtartalékuk. A pele, a sün vagy a mormota kövéren fekszik le aludni ősszel, és tavasszal soványan ébred fel, testtömegüknek akár a felét is elveszíthetik.





### MINDENT A GYEREKÉRT!

A zsírtartalék más állatok számára is lehetővé teszi a hosszú böjtölést. A madarak általában nem a hosszú koplalásokról híresek, a császárpingvin azonban a kivételek közé tartozik. A költésre alkalmas biztonságos hőmezők távol vannak a parttól, a szárazon pedig a pingvin nem talál ennivalót – de nem is tudna keresgélni, hiszen lábai közt melengeti egy szem tojását. A hím több mint két hónapon át kotlik rajta, mialatt a tojó táplálékért jár, és ez idő alatt ő maga egyáltalán nem fogyaszt semmit. Hasonlóképpen a szaporodással függ össze a bálnák koplalása is. A világ legnagyobb állata, a közel 30 méterre és 170 tonnára is megnövő kék bálna szinte kizárólag krillel táplálkozik: az apró rákokból akár napi háromtonnányit is kiszűr a hideg sarkvidéki tengervízből. A borjazás és szoptatás időszakában azonban az Egyenlítőhöz közeli meleg tengeröblöket keresi fel, ahol nincs krill, ilyenkor tehát nem táplálkozik.

### REGGELIG ÉHEN HAL

Az tehát, hogy egy állat mennyi időt tud átvészelni táplálkozás nélkül, függ az eledelének tápértékétől, a felhalmozott zsírtartaléktól, valamint az anyagcseréjének sebességétől és az életműködéséhez felhasznált energia mennyiségétől. A imént felsorolt éhezőművészekkel szemben a paletta túloldalán azok az apró, gyors anyagcseréjű, melegvérű állatok állnak, amelyek számára olykor akár pár napnyi vagy akár órányi koplalás is végzetes lehet. Ilyenek például az apró énekesmadarak vagy a cickányok: az egérnél is kisebb, izága rovarevők, amelyeknek anyagcseréje gyors, parányi testük hőleadása nagy, így folyamatosan táplálék után kutatnak, és naponta akár saját testtömegüket meghaladó mennyiséget is elfogyasztanak. Ha éjszaka csapdába esnek, ahol nincs mit enni, előfordul, hogy egyszerűen éhen halnak reggelig. ♦



MIVEL A RAGADOZÓK A TERMÉSZETBEN SEM JUTNAK MINDENNAP ZSÁKMÁNYHOZ, AZ ÁLLATKERTEKBEN IS RENDSZERESEN BEIKTATNAK SZÁMUKRA KOPLALÓNAPOKAT.

A KÍGVÓK, HA KELL, MINDENT BEVETNEK ANNAK ÉRDEKÉBEN, HOGY TÚLÉLJÉK A KOPLALÁST. AKÁR A SAJÁT SZÍVIZMUK EGY RÉSZÉT IS KÉPESEK LEBONTANI, AMIT AZTÁN REGENERÁLNAK, HA ÚJRA TÁPLÁLÉKHOZ JUTNAK.

EGYES KOLIBRIK ÉJSZAKÁRA HIBERNÁLÓDNAK, MERT CSAK ÍGY TUDJÁK KIBÍRNI TÁPLÁLÉK NÉLKÜL REGGELIG.

VANNAK OLYAN ROVAROK - PÉLDÁUL EGYES BOGARAK ÉS LEPKÉK -, AMELYEK KIFEJLETT KORUKBAN EGYÁLTALÁN NEM TÁPLÁLKOZNAK, MÉG ERRE ALKALMAS SZÁJSZERVÜK SINCS, CSAK A LÁRVAKORUKBAN FELHALMOZOTT ZSÍRBÓL ÉLNEK.

AZ AUSZTRÁL SIVATAGBAN ÉL EGY BÉKA, AMELY A SZÁRAZ IDŐSZAKOT BETONKEMÉNY BUROKBA ZÁRVA VÉSZELI ÁT, ÉS EZT CSAK AKKOR HAGYJA EL, HA LEESIK AZ ESŐ. HA NEM ESIK, AKÁR ÉVEKET IS KIBÍR ÉTLEN-SZOMJAN A KŐBE ZÁRVA.



SZÖVEG –  
PÁCZAI TAMÁS

SOROZAT –  
TERMÉSZETKÖZELBEN

# CSAVARGÓK SZERENCSEJE

*Josip Miskovic* igazi világcsavargó. A balkáni háborúk óta, azaz közel 25 éve járja a világot, jelenleg Olaszországban él és dolgozik. Úgy tartja magáról, hogy festőnek született, ráadásul abban is hisz, hogy aki Isten adta tehetséggel született, annak nem is igazán kell gyakorolnia hivatását.

- ◆ Hiába győzködték egyetemi tanárok és festők, hű maradt elveihez, néha évekig nem fogott ecsetet a kezébe. Aztán a sok csavargás közben – Josip nem részletezi, pontosan mikor – a kezébe került egy fényképezőgép, és a jelek szerint jól bele is ragadt. Weboldalán összegyűjtötte az elmúlt évek legjobb termését, amelyek közül néhányat rangos fotópályázatokon is díjaztak.

A fotós(?) jelenleg audio-video technikusként dolgozik az észak-olaszországi Lazise-ben, a Garda-tónál. „A legtöbb fényképet munka közben vagy a kávészünetekben készítem, máskor nincs rá időm” – mondja. Ilyen az itt látható alkotása is, amely csodálatos, álomszerű világban mutatja be a Garda-tavat, belecsempészve egy csipetnyit Josip tehetségéből is. Kitűnő munkáját a Sony World Photo Awards zsűrije is észrevette, beválogatták a 2017-es év legjobb fényképeit bemutató kiállításra, ami május 6-ig látogatható a londoni Somerset House-ban. ◆





# VOLT EGYSZER EGY IFIPARK

KONCERTSOROZAT  
A VÁRKERT BAZÁRBAN  
JÚNIUSTÓL AUGUSZTUSIG

További információk:  
[varkertbazar.hu](http://varkertbazar.hu)



# Családoknak szeretettel

EGÉSZ ÉVBEN KOLPING HOTEL



A Kolping Hotel egy tíz hektáros parkban fekvő családi élményközpont a Balaton szomszédságában. Gyerek- és bababarát gasztronómia, családi lakosztályok, beltéri játékbirodalom, élményfürdő, családszerető személyzet... A szórakoztató és fejlesztő programok, gondtalan együttlétre, kikapcsolódásra csábítanak. A szakképzett gyerekfelügyelőknek köszönhetően a szülőknek is juthat egy kis kettesben töltött idő. Akár zsvajmentesen is. Sőt! Unoka+nagyszülő párosoknak is ajánljuk!

A Képmás Magazin olvasóinak ajánljuk:  
[www.kolping.hotel.hu/kepmas](http://www.kolping.hotel.hu/kepmas)

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

A  
Tavasztündér  
nem pihen:  
akár -15%  
júniusig!

Kicsik  
Vakációja:  
Június 3-17.  
5 év alatt  
ingyen!



# ZAMPER

stílusos, bátor, elkötelezett



ÁKOS

„ERŐSS LORÁND IDEGSEBÉSZ,  
MÁLTAI LOVAG, NÉGY FIÚ  
APJA, IGAZI PÉLDAKÉP.  
Ő ENGEM IRIGYEL, HOGY  
MENNYI EMBERNEK OKOZOK  
ÖRÖMET, ÉN MEG ŐT, HOGY  
NAPONTA MENT MEG EGY-  
EGY ÉLETET. MEGTISZTELŐ  
A BARÁTSÁGA.”