

KÉPMÁS

2018
11

stílusos, bátor, elkötelezett

”

MINDEN GYEREKKEL
ÉRKEZETT
AZ ÉLETEMBE
VALAMI MEGÚJULÁS

OLÁH GERGELY



795 FT ÉVES ELŐFIZETŐKNEK: 575 FT

NYISSATOK KAPUT, AJTÓT, SZÍVEKET!
+16 OLDAL TEMATIKUS MELLÉKLET



AJÁNDÉKOZZON KÉPMÁST KARÁCSONYRA, RÁADÁSUL A KÉPMÁS 1 ÉVIG GRÁTISZ ÉRKEZIK AZ ÖN OTTHONÁBA!



NEM KELL MÁST TENNIE, MINT ELŐFIZETNIE EGY ISMERŐSÉNEK*
A KÉPMÁS MAGAZINRA, ÉS MI EGY ÉVEN ÁT ÖNNEK IS KÜLDJÜK A LAPOT.

*Csak olyan ismerőst jelöljön meg, akinek nincs érvényes Képmás előfizetése!

ÁRA: 6 900 FT

VÁLASZTHATJA A TÁMOGATÓI ELŐFIZETÉST IS,
amellyel hozzájárul a Képmás-magazin fenntartásához
ENNEK DÍJA EGY ÉVRE: 12 000 FT

NYEREMÉNYEK A KÉPMÁS-ELŐFIZETÉS MELLÉ

**200 SZERENCSÉS ELŐFIZETŐNK PÁROS BELÉPŐT KAP AZ ERKEL SZÍNHÁZ KÖVETKEZŐ KÉT ELŐADÁSÁRA:
COSÌ FAN TUTTE (vígopera) 2019. március 1. 18 óra, OMG (modern balett) 2019. március 28. 19 óra**



**EGY-EGY SZERENCSÉS ELŐFIZETŐNK CSALÁDI PIHENÉST NYER AZ ALSÓPÁHOKI KOLPING HOTELBE
(2 felnőtt és 2 gyermek részére), VAGY PÁROS PIHENÉST A SÜMEGI HOTEL KAPITÁNYBA.**



Az akció a 2018. október 29-től 2019. január 15-ig bankszámlánkra beérkezett vagy készpénzben kiegyenlített nyomtatott Képmás-előfizetésekre érvényes!
A nyerteseket értesítjük, és a nevüket 2019. február 1-én honlapunkon közöljük.

Fizessen elő könnyen és gyorsan online: www.kepmas.hu/elofizetes
Az ÁSZF és az adatvédelmi tájékoztató a játék szabályzatával azonos helyen található a www.kepmas.hu oldalon.

Képmás 2002 Kft. 1012 Bp. Logodi u. 44/d., alagsor 1. – Tel: +36 1 365 1414
Ha előfizetéssel kapcsolatos kérdése van, írjon az elofizetes@kepmas.hu-ra!

WWW.KEPMAS.HU



SZÁM KATI • BEKÖSZÖNTŐ

Percek óta mesélsz valamit, láthatóan ki vagy akadva, ezért ahogy elvárható tőlem, méltatlankodva megrázom párszor a fejem, s közben arra gondolok, hogy ha lekésem a következő buszt, nem tudok kenyeret venni. Már szégyellem, hogy elvesztettem a fonalat, de nyilván megbántódnál, ha elárulnám, hogy fogalmam sincs, miről beszélsz. Egy bontatlan, barna zacskós küldemény sarkát gyűrögetem közben az asztalomon, fel sem tűnt eddig, de most nem lehetek olyan részvétlen, hogy megnézem. Fogalmam sincs, mióta hever ott, pedig engem minden titok izgatott, minden kibontásra váró ajándék, levél, finomság... Közben beszól egy kollégám, hogy valaki keres. Most? Senkit nem várok! Színpadias sóhajjal intek, hogy hát jöjjön, bár láthatja, hogy nem érek rá most idegenekkel foglalkozni. Miközben elhallgatsz, bosszankodva az ajtóra nézek és eszembe jut, hogy ha gyerekkorunkban otthon megszólalt a csengő, rohantunk az öcsémmel a kapuhoz, hogy vajon ki érkezett, és bohóckodva-kacagva körbeugráltuk...

Hová tűnik az érdeklődés a történetek, az érkezők iránt? A bátorság, hogy kinyissuk az ajtókat, akkor is, ha nekünk épp nem alkalmas. Akkor is, ha félünk az ismeretlentől. Ha tartunk is a kérdésektől, amelyekre nincs válaszunk.

Egy magazin kinyitásához is kell kíváncsiság és elfogadás. Köszönjük, hogy ezt novemberben is megtették, és reméljük, hogy a címlap mögött feltáruló tartalom megéri ezt a bizalmat, és további világokat nyit meg. Ahogy minket is ismeretlenbe hívott „Nyissatok kaput, ajtót, szíveket” című mellékletünk.

OLÁH GERGELY A CÍMLAPFOTÓZÁSON



Képek: Pácza Tamás





JELENLÉT
12



TANDEM
30



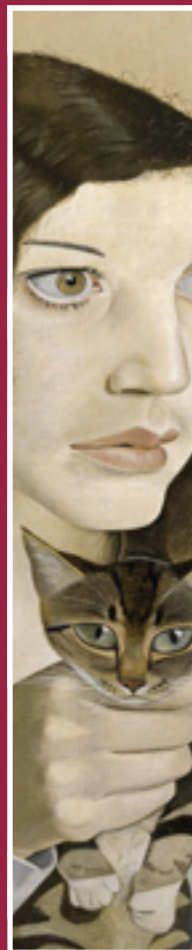
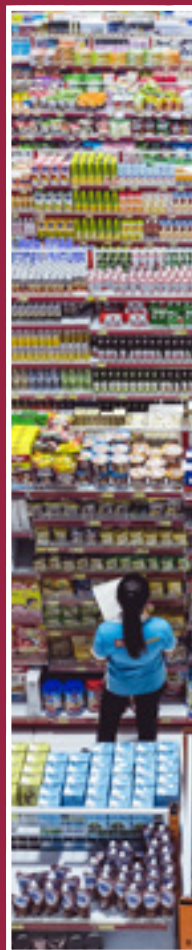
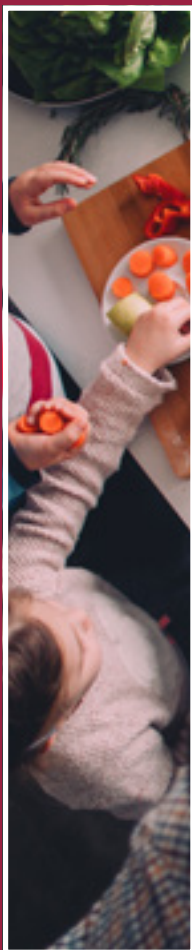
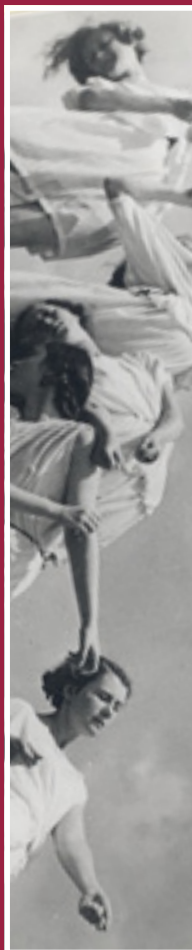
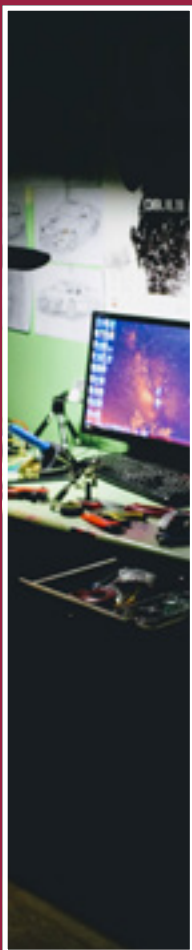
TÜKÖR
34



HÁZITREND
60



KIMENŐ
96



IMPRESSZUM

Képmás családmagazin • Kiadja a Képmás 2002 Kft.
A szerkesztőség címe: 1012 Budapest, Logódi u. 44/d., alagsor 1. (Bugát lépcső felől)
Tel./fax: 06/1/365-1414, 06/1/365-1415 • E-mail: 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, Fábán Tibor, 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 Lidia, Tolnai Nóra, Ughy Szabina, Ungváry Zsolt, Vanyovszki
Mária • Olvasószerkesztő: Kölnei Livia kolnei.livia@kepmas.hu • Korrektúra: Trans-Kem
Bt. • Címlapfotó: Emmer László • Hátsó borítókép: Páczai Tamás • Szerkesztő: Baka
Ildikó, baka.ildiko@kepmas.hu • Közösségi- és kulturális kapcsolat: Tóth-Fazekas
Andrea, tothfazekas.andi@kepmas.hu • Rendezvények, sajtókapcsolat: Fodor Krisztina,
fodor.krisztina@kepmas.hu • Terjesztés: Kázmér Judit kazmerju@t-online.hu

Ügyvezető: Molnár-Bánffy Kata, mbk@kepmas.hu, Urbán András, urban.andras@kepmas.hu
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 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 szemlézi Magyarország legnagyobb médiafigyelője, az OBSERVER
MÉDIAFIGYELŐ Kft.

Következő számunk 2018. december 1-jén jelenik meg.
A Képmás magazin kiadását támogatja: Emberi Erőforrások Minisztériuma
Hirdetés: 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

„Nincs hely, ahova ne mennék,
ha ott van rám szükség”

Interjú Oláh Gergővel 6

Cyberbűnözés a nappalinkban 12

VILÁG-KÉP

Állati pillanatok 16

KETTŐ AZ EGYBEN

Kétszemélyes vitorlásban
Beszélgetés Berecz Zsomborral és
Loidl Nórával 18

CSALÁDI TÖRTÉNETEK

Elvesztett emlékek 21

A CSALÁD MESÉJE

Határ-csaták 22

MÉDIA A CSALÁDÉRT

Szexuális nevelés itt és most 1. 25
26

MAGYAR PÉLDAKÉPTÁR

Mozgásművészet és filozófia 30

KÖZVILÁGÍTÁS

Joghurt 33

A káosz bölcsessége 34

Derűre Bori – avagy
hogyan legyünk boldogtalanok? 38

EGY TÖRTÉNET, SOK KÉRDÉS

Segítséget kérni nem szégyen 40

Az emberség a gyógyítás része 44

TANÁROK TITKOS ÉLETE

Márpedig menő! 48

A SZALON

Ruha nő nélkül 50

BEMELEGÍTÉS

Milyen a jó edző? 54



HÁZITREND



JELENLÉT



TANDEM



MELLÉKLET



KIMENŐ



TÜKÖR

Élet a császármetszés után 53

UTÁNAJÁRTUNK

Marketing vs hozzáadott érték 60

VÉGY EGY RÉGI RECEPTET!

Szeg és bors 64

ÍRÓ A KONYHÁBAN

Egyszerű luxusebéd:
rizottó sütőtökkel vagy rókaagombával
vagy céklával 66

ZÖLD MOZAIK

68

Nyissatok kaput, ajtót, szíveket! 72

Egy fecske nyarat csinál 74

Kinyílik a világ 76

Kéz a kézben 79

Az ajtónk sarkig nyitva van 82

Tiszteletbeli cigány lettem 84

KÉRDEZŐK, KÉTKEDŐK, KERESŐK

A munkapszichológia kártyavetői 88

IKERTÜKÖR

Lackfi Jánossal és Szabó T. Annával 90

BIBLIA ÉS IRODALOM

Bóbiskolunk 92

„A külföldi városokban is Budapest
kontúrjait keresem”

Beszélgetés Poós Zoltánnal 94

Híres ritkaságok a galériában 96

NOVEMBERI KIMENŐ

100

Műholdfelvétel az ősatyákról 103

Szegedi csatangolások 104

VADÁLLATOK KÖZELRŐL

Állati csodadoktorok 108

TERMÉSZETKÖZELBEN

Mókás mókus és társai 112

FRISS FORGÁCSOK

114



Smink: Somogyvári Dóra, Styling: Butor Kriszta



SZÖVEG –
SZÁM KATI

KÉPEK –
EMMER LÁSZLÓ

SOROZAT –
KÉPMÁS



NINCS HELY, AHOVA NE MENNÉK, HA OTT VAN RÁM SZÜKSÉG

Kimondatlan elvárás, hogy egy popsztár bevesse személyes varázsát rajongói megnyeréséhez. Ez a gyakran átszexualizált könnyűzenei és médiavilágban sokszor jelent legalábbis színpadí flörtölést a közönséggel. Ezért sem magától értetődő, hogy a fiatal énekes, aki 2012-ben megnyerte az X-Faktort, nem rejtí véka alá, hogy a feleségének írja szerelmes számaint, és nem csupán a bulvárhírekből értesülünk arról, hogy négygyerekes apuka. Ahol teheti, beszél a családjáról, és amikor lehet, nyilvánosan is velük jelenik meg. *Oláh Gergő* útja nem csak ebben tér el a kitaposottól.

- ◆ – **Szülővé válni nagy kaland. A negyedik gyerek születése is az volt számodra?**
 - Minden gyerekkel érkezett az életembe valami megújulás. A házasságunkba, a kapcsolatunkba. Egyre jobban felnéztem a feleségemre, hogy képes kihordani, világra hozni egy életet.
 - **Az élet ugyanakkor nemcsak ünnepekből, hétköznapokból is áll, hanem fáradtságból, türelmetlenségből...**
 - ...és én tényleg türelmetlen is vagyok. Mindent azonnal akarok, most például egy házat. De közben a fejemmel jól tudom, hogy mindennek rendelt ideje van, és ha az ember idő előtt kap meg valamit, nem feltétlenül jó.
- **Anyagi dolgokra gondolsz?**
 - Egy ilyen alapvonás sok mindenre kihat az ember életében. Igen, például kinéztem magamnak három éve egy autót, egy év múlva meg is lett, és egy hét múlva összetörtem az ajtaját. Két hónap múlva belém jöttek. Rájöttem, hogy ez az autó túl hamar érkezett az életembe, s ha jól belegondolok, anyagilag sem voltam olyan helyzetben, hogy ennek kellett következnie.

– Gondolom, az autónak szimbólumértéke volt számodra, hiszen a nélkülözés után a jólétet jelentette.

– Sok, szegénységben élő fiatalnak fontosak ezek a jólétet kifejező tárgyak, de rám inkább az elhamarkodott döntés miatt jellemző ez a történet.

– A házasodásban is elhamarkodott voltál?

– Arra gondolsz, hogy én tizenkilenc voltam, Niki meg húsz? Tudatosan döntöttünk úgy, hogy nem csak összeálunk, mint a tészta, nem akartunk anyu egyik szobájában összeköltözni. De az igaz, hogy nagy küzdelem volt, hogy ebben a döntésünkben ki is tudjunk tartani. Nem azért, mert nem voltunk magunkban biztosak. Az volt kemény férjként és apaként, hogy nem tudtam megteremteni a családom számára azt, amit kellett volna. Például gyógyszerre lenne szükség, és nem tudom megvenni. Ez egy férfinak nagy fájdalom és szégyen. Tévedés ne essék, nem otthon ültem és sírtam. Reggeltől estig mentem, Salgótarján összes gyárába beadtam az önéletrajzomat. Intézeteket, óvodákat kerestem meg, mindet a környéken. Gyermekek- és ifjúsági felügyelő vagyok egyébként, nagyon szeretek gyerekekkel foglalkozni. Idős nénikhez is bekopogtam, tudnak-e munkát adni. Volt segítségünk, ezért nem éheztem, de előfordult, hogy csak napi egy zsömlét ettünk vagy zsömlét hagymás zsírral – de mindig ettünk valamit. A legnehezebb az volt, hogy nem láttam a végét, nem tudtam, meddig tart ez az állapot.

– Mi kellett ahhoz, hogy megváltozzon?

– Nekem az segített, hogy nyolcéves koromtól istenfélő életet élek, amióta a szüleim is keresztények. Bár csak később, 18 éves korom körül értettem meg, hogy ez mit is jelent az életemre vonatkoztatva.

– Akkor nem voltál türelmetlen, amikor Isten sokáig nem adta meg, amit kértél?

– Ma már hálát adok azért az időszakért, mert akkor épült fel a személyiségem erre a szintre, ahol most vagyok. Persze azt is tudom, hogy van még hová fejlődnöm. Sok lehetőségem lett volna pénzhez jutni abban a körben, ahol éltem, házhoz jöttek a „kihagyhatatlan ajánlatok”. De soha nem mentem bele, mert eldöntöttük, hogy Isten igéje szerint éljük az életünket. Éveken keresztül kitarítottunk. Amikor közmunkás voltam, pihenéskor odébb mentem a többiektől, és megköszöntem Istennek azt a munkahelyet, elmondtam neki, tudom, hogy ennél jobbat szán nekem, és segít, hogy a tehetségemet egyszer majd kamatoztatni tudjam. Négy éven keresztül kértem,

kerestem. Nem mondom, hogy nem vesztettem el néha a reményt, hogy nem estem térdre, hogy nem sírtam, de egy hiten, egy akaraton voltunk a feleségemmel. Mózes könyvében az áll, hogy egy elűzhet ezret, kettő tízezret. És mi tényleg hittük, hogy Jézussal elűzzük a gondokat, bajokat, ha kell, tízezret is. Fantasztikus, hogy élő kapcsolatomban lehet Jézussal az egész családommal együtt, és ezt meg is vallhatom.

– Mi történt nyolcéves korodban, ami megváltoztatott?

– Csoda. Édesapám egy szempillantás alatt más ember lett. Kemény embernek ismertük, aki sokszor nem hozta haza a fizetését, elkártyázta, elgépezte, elitta a pénzt, anyukámmal rosszul bánt, ha valami nem tetszett neki vagy valaki beszólt, azonnal támadott. Amikor egy munkatársa elkezdett neki beszélni Jézusról, arról, hogy megváltoztathatja az életét, apukám meg akarta verni. De a fiú annyira bátor volt, hogy nem hagyta magát eltántorítani. Elvitte egy istentiszteletre, ahol édesapám – ahogy később mesélte – hirtelen akkora szeretetet érzett, hogy sírni kezdett. Amikor hazajött, mi akkor már lefeküdtünk nővéremmel a másik szobában, és csak azt hallottuk, hogy édesanyám ezt mondja: „Te nem az én férjem vagy. Nem az a Gyuri, aki eddig voltál.”

– Nem volt ez ijesztő?

– De. Amikor reggel belenéztem a szemébe, és elkezdett beszélni Istenről, megláttam, mire gondolt édesanyám. Azelőtt nem tudott volna apám a példaképem lenni, ma már az. Letette az életét Jézus elé, aztán édesanyám is, én is, a nővérem is, a feleségem is, a gyerekeim is. Ma már olyan házasságot szeretnék, amilyen a szüleimnek van. És látod, az is csoda, hogy elindul egy falusi cigányfiú egy versenyen – akit addig már hat tehetségkutatóból kidobtak –, és végül mégis sikerül neki.

– Sokan gondolják úgy, hogy az egyetlen kitörési pont a tehetségkutató.

– Mert ezt látják a médiában, és ezenkívül nincs más jövőképük. Sok tehetséges gyerekkel találkoztam. Az apja hegesztőnek küldi, de ő énekes vagy táncos szeretne lenni, mert ezt gondolja kitörési pontnak. Nem látnak túl azon, amiben élnek, de hogy is tehetnék, ha egyszer a szüleik sem látnak túl. Pedig úgy hat éves kor körül nagyon meg kell fogni és irányba pakolni a gyerekeket, hogy ne nyugodjanak bele abba a kilátástalan helyzetbe, amelyben élnek. Májusban fejeztem be egy tizenöt állomásos motivációs körutat nehéz sorsú roma gyerekek között. ➤

AMIT ÉN KÉPVISELEK, AZ NEM MENŐ,
EZZEL TISZTÁBAN VAGYOK. DE VAN OLYAN
RÉTEG, AMELYNEK SEGÍTENI TUDOK.



Smink: Somogyvári Dóra, Styling: Bátor Kriszta; Cinque, Retrock, Cipő: Zara





Iskolákat jártam végig. Megdöbbenő volt tapasztalni, hogy odajött hozzám az igazgató: „Gergő, bejöttek a gyerekek az iskolába!” „Miért, nem szoktak?” „Hát, nem nagyon.”

Most készítünk egy klipet az új dalomhoz, amit nekik írtam. Mostanában mindenki csilivili, „rajságos” klipet forgat menő autókkal, na én pont az ellenkezőjét szeretném megmutatni: egy nehéz helyzetben lévő család nehéz pillanatait mutatjuk be Szalay Bence főszereplésével. Haragszom azokra a rapperekre és előadókra, akik értéktelen dolgokkal töltik meg a zenét, olyan gondolatokkal, amelyek nem adnak, csak lefelé húznak. Így szívunk be, így szerezzük meg, amit akarunk, ezt csináljuk a csajjal, mert ez a menő, a vagány. Több tízmillió nézettség van ezeknek a videóknak. Amit én képviselek, az nem menő, ezzel tisztában vagyok. De van olyan réteg, amelynek segíteni tudok. Nemrég egy művelődési házba hívtak, és kiderült, csak azért vették bérbe, mert az ügynökség valami olyasmit mondott, hogy magánházhhoz nem megyek. Pedig ez valójában egy házavató volt, egy nőé, aki hat évvel ezelőtt egy lyukban lakott a gyerekeivel, ott varrt. Azóta 100 alkalmazottja van, öt varrodája, és azt mondta, az én dalom, a „Törj ki a csendből” adott erőt neki.

MINDEN GYEREKKEL ÉRKEZETT AZ ÉLETEMBE VALAMI MEGÚJULÁS.



– Néha csak később derül ki, mire is mond igent az ember. Például nagy botrányt kavart a „Szenzációs négyes” című show-műsor egyik epizódja, amelyben meztelenre vetkőzött néhány férfiversenyző.

– Mindenki maga dönti el, hogy mit vállal be egy-egy produkció kapcsán. A műsor elején mindig leszögezem, hogy én nem csinállok olyat, ami a hitemmel vagy az elveimmel ellenkezik. A szerkesztők és a csapatom ezt tiszteletben is tartja, ezért hálás vagyok nekik.

– Egészen másfajta felkéréseket is kapsz: a Múzeumok éjszakája arca voltál. Szerinted miért választottak erre a feladatra?

– Nagyon megörültem, hogy engem erre alkalmasnak találtak, az egyik legjobb kampány volt, amelyben részt vehettem. Azt már megszoktam, hogy jótékonyági felkéréseket kapok, azokra nem is tudok nemet mondani, de ez egy szintlépés volt számomra. Szerették volna megnyerni a művészet és a múzeumlátogatás számára

azt a réteget, aki engem ismer és szeret. Kedvelem a művészet minden ágát, de ez szokatlanul komoly dolog volt számomra is. Kicsit az életünket is megváltoztatta, mert azóta is járunk múzeumba a gyerekekkel, és talán egyébként nem vinném még őket. Beépült az életünkbe, jövő héten is megyünk Kecskemétre megnézni egy hangszergyűjteményt.

– **Mi az, amibe ugyanilyen elszántan belevágnál?**

– A zenénél is jobban érdekel a motivációskörút-lehetőség a hátrányos helyzetű gyerekeknél. A 15 állomáson eddig 4000–5000 gyerekhez jutottam el.

– **Ott töltesz velük pár órát. De mi történik utána, amikor eljössz onnan?**

– Nem mentorszerpet vállalok ezzel, hanem ebben a 90 percben szeretnék egy villanásnyit adni a jövőképükhöz. Megértetni velük, hogy most vagy elszürod az egész életedet, vagy megalapozod a gyerekeid jövőjét is. Volt, hogy énekeltem, poénkodtam velük, és volt, hogy szinte megfagyott a levegő, és olyan csendben ült ott több száz diák, hogy bejöttek a tanárok, ott vannak-e még a gyerekek. Nekem ez most nagyobb örömet okoz, mintha valaki azt mondaná nekem: „Geri, arénakoncert decemberben!” Nyilván erre is megdöbbanna a szívem, egyszer majd szeretnék is egyet, de ez most sokkal jobban érdekel.

– **Általában, ha híres sportolót vagy előadót kérdezek arról, milyen példaképnek lenni, inkább elhárítják a megtisztelő kérdést, te viszont mintha elébe is mennél ennek a szerepnek. Nem nyomaszt a felelőssége?**

– Kellemes tehernek élem meg. Erős szó azért ez a példakép...

– **De hát a motivációs körút csak akkor működik, ha az vagy.**

– Igen, előttem is van, hogy méltónak kell lennem erre, de közben pedig az jár a fejemben, hogy nincs olyan hely, ahova ne mennék be, ha ott van rám szükség. Sokan nem tennék be a lábukat a cigánytelepre, kicsit meg is értem, de én például a Hős utcába is szeretnék elmenni. Sokat gondolkodom azon is, hogyan lehetne a pár száz emberes kis falvakon segíteni. De jó lenne, ha csak egy olyan ember élne ezeken a helyeken, aki a nehéz helyzetekben segít egy kicsit, akár csak egy-egy beszélgetéssel! Ez persze kemény feladat, komoly elhívás kell hozzá. Néha még egyetlen emberen is nehéz segíteni. Én például most a bátyáért küzdök. ♦



CYBERBŰNÖZÉS A NAPPALINKBAN

Reggeli, narancslé, laptop. Ébredés utáni rituáléim kellékei. Felnyitom az eszközt, és narancslét kortyolgatva, a világhálóra kapaszkodva, hol passzívan, hol aktívan működöm. Olvasunk, belépünk, letöltünk, feltöltünk, regisztrálunk, kilépünk. Eszünkbe jut, miközben jelszavakat, kódokat adunk meg, hogy nem lettünk-e számítógépes bűnözés áldozatai? A reggeli rituálénknak ez még nem feltétlenül része úgy, mint ahogy például a lakást elhagyva ellenőrizzük, bezártuk-e az ajtót.

CSAK LÉPJEN BE ÉS REGISZTRÁLJON!

Bár kicsit megcsömöröttem a GDPR-ról szóló hírdömpingtől, tudom, hogy a felhasználók adatait védi. Már lassan hozzászokom, hogy amit olvasok az interneten, lehet *fake news*, vagyis álhír. Csak remélni tudom, hogy nem egy vagyok abból a másfél millióból, akiknek a hírek szerint felhasználói adatai szivárogtak ki. Tudom, hogy gyanakodnom kell a furcsán fogalmazott e-mailre, amelyet valamelyik szolgáltató nevében kaptam. Előfordulhat, hogy szokatlan módon szólítanak fel számlám fizetésére, amikor ez már egyébként megtörtént, és vissza is igazolták. Sajnos ma már bárkivel megeshet az, ami David Beckham PR-cégével történt, hogy nyilvánosságra kerülnek az e-mailjeik. Olvastam, hogy Kim Kardashian is úgy lett egy rablás áldozata, hogy közösségi oldalak használata közben digitális lábnyomai elárulták hollétét. Feltöltött fotóinkat megszerezhetik, manipulálhatják, és olyan internetes oldalakon köthetnek ki, amire nem lenénk büszkéek. Hallhattunk közösségimédia-visszaélésről, kiberzaklatásról és internetes szexuális zaklatásról is, a sextingről. Amikor belépünk valahová és regisztrálunk, hozzászólunk vagy megnyilvánulunk, olyan folyamatokat indítunk el, ami indokoltá teszi, hogy tudatosabban foglalkozzunk a kiberbiztonsággal.

KÉNYES TERÜLET AZ IOT

A digitalizációval foglalkozó kutatók szerint még nincs érezhető határvonal az internetes technológia és a következmények között. Az egyébként nagyon is célszerű drónok használata is lehet aggályos, mivel még nem forrott ki a mobil és távirányítható eszközök szabályozása. A legkényesebb terület az IoT, azaz az *Internet of Things*. A dolgok internete, a digitálisan beágyazott eszközök hálózata, amelyek emberi beavatkozás nélkül tudnak egymással kommunikálni. Internetről működik a termosztát, az autó vagy a biztonsági kamera, a jövőben pedig egyre inkább elterjednek az intelligens környezetek és otthonok. A hűtőgépünk jelez, ha kifogyott az étel, a gardróbunk pedig azt mondja meg, hogy aznap mit érdemes viselnünk, miután kielemezte az időjárásról és a napi teendőinkről kapott online információkat. Az internetes eszközök folyamatosan fejlődnek, de ugyanilyen gyorsan el is avulnak, így a biztonsági kritériumok kevesebb szerepet játszanak a kialakításuk során. Bár kiszolgáltatottságunkat csökkentti, hogy bizonyos lekéréseket korlátozhatunk.





LASSAN ÉPÜLŐ KIBERBIZTONSÁGI KULTÚRA

A cégek is nagy kockázatot vállalnak, ha nem figyelnek kellően a kiberbiztonságukra. Az egyik legnagyobb hazai infokommunikációs szolgáltató, az Invitech weboldalán olvasható egy felmérés, egy-két éves adatokkal, amely szerint a cégeknek több mint a felét érte már kibertámadás, és egymilliárd személyes profilt is veszélyeztettek.

Magyarországon a vállalkozások kiberbiztonsági kultúráját a kapacitás és az eszköz hiánya jellemzi. Ahhoz, hogy ez rendben legyen, szükség van külön minősített biztonsági szakértőre, naprakész IT biztonsági riportra és olyan eszközökre, mint a *web security*, személyazonosság-kezelés, sérülékenység-elemzés. A felsoroltakkal a vállalatok harmada nem rendelkezik. **Vaspöri Ferenc**, az Invitech vezető technológiai szaktanácsadója, aki több mint tíz éve foglalkozik kibervédelemmel, elmondja, hogy az emberek ma már jobban elfogadják, hogy törődni kell a kiberbiztonsággal, és nem szkeptikusak az ilyen jellegű szolgáltatásokkal kapcsolatban, de ugyanakkor még mindig léteznek olyan cégek, ahol csak akkor foglalkoznak vele, amikor megtörtént a baj. A cég elvesztheti az összes értékes adatát, ha pedig személyes adatok kerülnek nyilvánosságra, a büntetés

kockázatának is kiteszi magát. „Kultúráról onnantól beszélhetünk, ha egy cég vagy személy tudatos annyira, hogy belátja, 2018-ban már proaktívan, megelőzőként kell gondolni az informatikai biztonságra” – teszi hozzá a szakember.

FEHÉR ÉS FEKETE KALAPOSON

A biztonság sérülékenységét mutatta az a Magyarországon nagy port kavart hackerbotrány is, amikor a BKK e-jegyrendszerét érte támadás, amelyet a 2017-es úszó világbajnokságra időzített. Persze nem klasszikus rosszindulatú támadásról volt szó, a 18 éves hacker jóhiszeműen a rendszer gyengeségeire akarta felhívni a figyelmet. Nemcsak a probléma megoldását segítette elő, hanem hiánypótló módon, ezzel együtt a közbeszéd addig nem jellemző tárgyává tette az informatikai biztonságot. Más tekintetben pedig szélesebb körben nyilvánossá vált, hogy a kibervédelem egyik eszköze lehet az úgynevezett etikus hackelés. Ennek lényege, hogy a „fehér kalapos” hackerek megbízással dolgoznak a biztonsági rések feltárása érdekében. Vaspöri Ferenc elmondta, hogy informatikai biztonság ellenőrzésére, „etikus hacker bevonására legtöbbször kritikus infrastruktúrák vagy adott célra használatos webalkalmazások fejlesztésekor kerül sor”. ➤



Az etikus hackelés tehát hasznos, de mindig fontos az átláthatóság. Ennek hiányában könnyen átcsúszhat a hacker a szürke mezőbe, vagyis azok közé az IT-specialisták, lelkes amatőrök közé, akik átlépik a határokat. Még rosszabb, ha „fekete kalapos” hackerként saját haszonszerzés vagy fenyegetés céljából dolgoznak. Kódokat törnek fel vagy írnak át, üzenetek tartalmát módosíthatják, információt szivárogtathatnak ki, vagy túlterheléses támadást indíthatnak egy szerver ellen.

Másik veszélyforrás a láthatatlan web vagy mélynet, habár ennek megítélése is különböző. A biztonsági szakértő szerint, „az internet azon része, amelyre »a keresők már nem látnak rá«, leginkább a bűnözők által használt felület az ellopott adatok értékesítésére vagy egyéb káros tevékenységre.” A digitális kutatók azt mondják, hogy létezik deep (mély) és dark (sötét) net. Ebben az esetben a mélynet szolgálhat akár a privát szféra védelmére is, vagy arra, ha valamit emiatt szeretnének elrejtetni a nyilvánosság elől. A dark net, ahogy Vaspöri Ferenc is említette, az illegális szolgáltatások, termékek kereskedelmének helye. Az internet illegális oldala könnyen érhető el, de ne feledjük, még ha kíváncsiságból is lépünk be, részeseivé válunk.

KIBERVÉDELEM OTTHON ÉS HÁZON KÍVÜL

Ha nem keressük a bajt, akkor is éppen elég az a kellemtelenség, ami az internet látható terében érhet minket, például egy nem elég erős jelszó vagy az óvatlan Wi-Fi használata során. Ez utóbbira azért érdemes ügyelni, mert előfordulhat, hogy egy közösségi térben (kávézóban vagy akár a vonaton) gyanútlanul rácsatlakozunk a free Wi-Fi-re, de nem is sejtjük, hogy okoseszközünk valójában nem erre, hanem egy hacker által létrehozott, a free wifit lemásoló ál-Wi-Fi-re kapcsolódott. Rögtön veszélybe kerül minden, ami a laptopunkon vagy az okoseszközön van. Vaspöri Ferenc azt tanácsolja, hogy lehetőség szerint kerüljük a free Wi-Fi-t. Hozzáfűzi, hogy egyébként a mai okoseszközök már többször is figyelmeztetnek az ilyen hálózatokra csatlakozáskor. „Ha már muszáj nem biztonságos vezeték nélküli hálózatot használnunk, akkor legyen naprakész a védelmünk, és használjunk VPN-t, ami lehallgathatatlaná teszi a kommunikációnkat. Semmi esetre se netbankoljunk

vagy adjuk meg jelszavainkat, és ne ellenőrizzük a céges leveleinket megfelelő védelem nélkül free Wi-Fi-n!”

A kockázatok további csökkentésére a szakember azt javasolja, hogy figyeljünk jelszavaink erősségére, és ne használjuk ugyanazt a jelszót különböző oldalakon. „Mindig ellenőrizzük a hivatkozásokról megnyitott oldalak címét, bankkártyaadatok megadásánál az adott oldal tanúsítványát, ne nyissuk meg olyan e-mailek csatolmányát, amelyeket nem vártunk, ne telepítsünk ismeretlen forrásból szoftvereket, és csak annyi információt adjunk meg magunkról az interneten, amennyi valóban szükséges” – tanácsolja a kiberbiztonsági szakember.

TUDATOSSÁG ÉS AUTONÓMIA

Talán ez utóbbi tanács az, amire nem mindig figyelünk. Vannak olyan szolgáltatások, ahol például egy kedvezményes ajánlat csak több adat megadásával érhető el. De ugyanígy sokkal bizalmasabb felhasználóként viselkedünk az online társkeresők esetében is. A közösségi oldalakon terjedő különböző játékos tesztek és a viccesnek tűnő, ki voltál előző életedben-típusú alkalmazások letöltésével pedig tudtunkon kívül juttatjuk el teljes személyes profilunkat (e-mail-cím, név, lakhely, fotók) a fejlesztőkhöz. Hasonló adathalászat volt az alapja a később Cambridge Analytica néven elhíresült botránynak is, amely egy ártatlan személyiségteszt kitöltésével és hozzáférések engedélyezésével kezdődött. Nem lehet eléggé hangsúlyozni a tudatos döntéseket abban, hogy kikkel és mikkel vagyunk egy hálózatban, és mi az, ami megéri, hogy hozzájáruljunk adatainkkal.

Vigyáznunk kell, hogy ne legyünk gondtalanul gondatlanok az online nyilvánosságban, máskülönb szembe kell néznünk az identitáslopás vagy az örökre látható ballépéseink veszélyeivel. Bár fordulhatunk segítségért kiberbiztonsági szakértőkhöz, kiberbűnüldözéshez és kiberjogászokhoz, bár hírnevünket korrigálhatják online reputáció menedzsmenttel foglalkozó vállalkozások, mégis jobb a megelőzés. Vaspöri Ferenc szerint nagyon sokat számít, ha nem vagyunk könnyelműek, inkább gyanakvóak. A már említett hasonlattal folytatja: „Kicsit olyan ez, mint visszamenni a bejárati ajtóhoz megnézni, hogy biztosan bezártuk-e, vagy ellenőrizni, hogy kihúztuk-e a vasalót.” ♦



A  SZERENCSEJÁTÉK ZRT. BEMUTATJA

ÁKOS

DUPLA ARÉNA 2018

DECEMBER

14 - 15.

PAPP LÁSZLÓ BUDAPEST ARÉNA

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





SZÖVEG –
PÁCZAI TAMÁS

SOROZAT –
VILÁG-KÉP

ÁLLATI PILLANATOK

„Úgy gondolom, hogy ő a legjobb állatfotós. A legkiválóbb abban, hogy megragadja azokat a pillanatokot, amiktől fényképei messze kiemelkednek kortársai technikailag precízen kivitelezett munkái közül.” Így méltatta **Camilla Koffler** fotográfiai munkásságát a világhírű biológus, az UNESCO első elnöke és a WWF alapítója, **Sir Julien Sorell Huxley**.

◆ Közismert tény, hogy a fotográfia alapjainak lefektetésekor sok magyar származású fotós „keverte a betont”, közülük André Kertész, Brassait, Munkácsy Mártont, Robert Capát, Moholy-Nagy Lászlót vagy Lucien Hervét a fotótörténelem legnagyobbjaiként említik. Ritkábban beszélünk azonban a külföldön híressé vált fotográfusokról, pedig jelentőségüket tekintve nagyobb figyelmet érdemelnek, itthon is. Közülük is Ergy Landau, Nora Dumas, Besnyő Éva vagy a bevezetőben méltatott Camilla Koffler, művésznéven Ylla munkássága kiemelkedő.

Camilla élete fordulatokban, tragikus-mesés elemekben gazdag 20. századi történet. 1911-ben született Bécsben erdélyi magyar apa és horvátországi magyar anya gyermekeként. Az első világháborúban Magyarország, Románia és az akkor alakult Jugoszlávia területén menekültek gyalog évekig, édesanyja a családi ékszereket gallérijában, a pénz cipőjében rejtgette. Így maradt pénz Kamilla oktatására, aki 1919-től hat éven át egy budapesti német internátusban tanult. 1926-ban édesanyjához költözött Belgrádba, szobrásznak tanult tovább, és itt fordult érdeklődése az állatok felé. Egy belgrádi mozi megbízásából állatokat mintázó domborműveket készített, szabadidejében pedig kóbor kutyáknak és macskáknak keresett menhelyeket.

1931-ben már a párizsi Academie Colarossin folytatta tanulmányait, és itt ismerkedett meg Ergy Landauval, akinek retusőrként és asszisztensként dolgozott. Egy normandiai nyaraláson készített fotósorozatát megmutatta Landaunak, akinek annyira megtetszett egy macskáról készült portréja, hogy kiállítás szervezett neki a Galerie de la Pléiade-ban. Ylla még abban az évben megnyitotta

kisállatfotózásra berendezett stúdióját Párizs belvárosában, képeit francia és angol lapok jelentették meg rendszeresen, 1937-ben első könyvét is publikálta. A II. világháború derékba törte karrierjét, 1941-ben a New York-i MOMA segítségével az Egyesült Államokba emigrált. Itt hatalmas sikerrel újraindította stúdióját, és 1944 és 1954 között tíz könyvet publikált állatokról, köztük több gyerekkönyvet is. A '40-es évek végétől főleg vadon élő állatokat fényképezett, így eljutott többek között Afrikába, majd – a híres filmrendező, Jean Renoir sugallatára – Indiába utazott. Itt már hírneve megelőzte, útjának minden állomásán politikusok, hivatalnokok fogadták. 1955. március 30-án egy fesztiválon vett részt Bharatpur maharadszájának meghívására, azonban egy ökörfuttató versenyt fényképezve kizuhant a dzsipjéből és halálos balesetet szenvedett.

Camilla baráti társaságban rengeteget sztorizott arról, hogy mennyi vicces közös vonást figyelt meg állatok és emberek között. Hiába unszolták, hogy írja meg ezeket egy könyvben, mindig csak azt hajtogatta: „Majd, amikor öreg leszek, és már nem lesz erőm a fényképezéshez.”

„Azért választottam ezt a medvé fényképét, mert számomra ez foglalja össze legjobban Ylla különleges munkásságát” – mondja Halász Csilla, aki szerkesztője „A magyar fotó 1840–1989” című, a magyar fotográfia múltját átfogóan és közérthetően tárgyaló, a Látóhatár Kiadó gondozásában 2018-ban megjelent kötetnek. A kiadványban Péntek Orsolya írásai részletesen bemutatják a magyar fotográfia történetét és nemzetközi szerepét is a kezdetektől 1989-ig, köztük olyan „csemegékkel”, mint az itthon még ismeretlen Camilla Koffler munkássága. ◆





Idomított medve triciklin



KÉTSZEMÉLYES VITORLÁSBAN

Berecz Zsombor 2018-ban sporttörténelmet írt: megnyerte a magyar vitorlássport első világbajnoki aranyérmét. A kiemelkedő sportteljesítményben szerepe van feleségének, **Loidl Nórá**nak is, aki maga is vitorlázott, és két kisgyermeküknek, Botondnak és Annának. Ötéves házasságuk lehetne a tipikus „sikeres férfi – támogató nő” kettőse, ám ennél mégis összetettebb. Egy olyan kétszemélyes vitorláshoz hasonlít, ahol az eredendően magányos vitorlázáshoz szokott Zsombor Nórával együtt, egyenrangúként dolgozik a haladás érdekében.

♦ – **Zsombor, ti hatan vagytok testvérek – három lány, három fiú –, te vagy az ötödik a sorban. Kisgyerekkorodtól vitorlásversenyzőnek készültél?**

Zsombor: Édesapám, bátyám, később pedig Zsófi húgom is vitorlázott. Egyik nyáron beírtak egy kezdő vitorlás táborba, Agárdra, és ott megszerettem ezt a sportot.

– **Nóri, te hogyan ismerkedtél meg a vitorlázással?**

Nóri: Ha jól emlékszem, nekem is egy gyermekkori táborban tetszett meg. Persze a szüleim azért írtak be oda, mert mindketten vitorláztak hobbiszinten.

– **Ezek szerint ti sem beszélnétek le a gyerekeiteket, ha érdeklődnének a vitorlázás iránt?**

Nóri: Ha hobbiszinten, akkor nem.

Zsombor: Nem tudom. Én inkább annak örülnék, ha nem vitorláznának.

– **Érdekes, nem nagyon találkoztam még olyan emberrel, aki a maga hivatásában szeretne volna látni felnőttként a gyerekeit. Talán azért, mert mindenki nagyon kiismeri a szakmája árnyoldalait?**

Nóri: Látjuk, hogy ha egy gyerek elkezd vitorlázni, és ráadásul jól is megy neki, akkor ez nagyon komoly anyagi áldozat a család részéről. Legalábbis az első jónéhány év, amíg a versenyeken nem ér el jó eredményeket.



Zsombor: A szüleim sok versenyre vittek, de viszonylag korán elengedték a kezemet, mert szerencsésen alakult a sorsom: húszéves koromban már sikerült olimpiai szintet futnom, onnantól nem kellett rám pénzt költeniük. De még akkor is nagy szerencsének számított, hogy találtam olyan szponzort, aki támogatta és a mai napig támogatja a vitorlázásomat.

– Zsombor, ahhoz, hogy te a versenyekre készülhess, Nórinak kell fenntartani a családi hátszínét. Vannak olyan élsportolók, akik nem alapítanak családot, mert úgy gondolják, nem fér bele az életükbe.

Zsombor: Nem családot nem akarnak, hanem olyan rendszerű párt nem találnak, aki felvállalja ezt az életformát.

– Nóri, sosem mondtad azt Zsombornak, hogy „vagy én, vagy az élsport”?

Nóri: Nem, mi így rendeztük be az életünket.

– Te is vitorláztaál. Mikor engedted el azt a vágyat, hogy élsportoló legyél?

Nóri: Amikor jött az egyetem, akkor dönteni kellett. A kettőt együtt ugyanis nem lehet százszázalékosan csinálni. Zsombor feladta az egyetemet a sportért, de neki érdemes volt. Én mindig kétszemélyes hajóval vitorláztaam, de én nem voltam annyira tehetséges, hogy a junior kategóriából kilépve felnőttversenyeken is részt vehessek. És sajnos számított a pénz is, ugyanis ez egy nagyon drága sport, amíg nincsenek jó eredmények, és nem sikerül szponzort találni. Én tehát a Budapesti Gazdasági Főiskola gazdálkodás szakát választottam. Apukám közgazdász egyébként. Egyetem után egy hajógyártó cégnél, a Style Jachtnál kaptam állást, a pénzügyeiket intéztem – itt mindkét területen, a vitorlázásban és a pénzügyek terén szerzett tapasztalataimat is hasznosítottam, két nyelven, németül és angolul is. Most az alsóörsi „Balatoni Yacht Club 1912” működtetését fogom segíteni, amennyire a két óvodás mellett az időmbe belefér.



– Nagycsaládot szeretnétek?

Nóri: Nekem csak egy testvérem van, de én még szeretnék gyereket, Zsombor viszont azt mondta, hogy egy kicsit pihenjünk, mert nagyon gyorsan, tizenöt hónapra érkezett Botond után Nusi, aki alaposan megdolgoztat minket. Zsombornak se könnyű itt hagyni a családot, amikor külföldre kell mennie. Amikor skype-olunk, és a képernyőn lát minket, fáj a szíve, hogy nem lehet velünk. „Na jó, ennyi elég lesz, mert nagyon hiányoztok” – mondja időnként.

– Sokan úgy értelmezik a hozzátok hasonló házaspárok helyzetét, hogy a férfi szabadon utazgat, „éli világot”, építi a karrierjét, miközben a felesége kényszerűen otthon van, „röghöz kötve”.

Zsombor: Rosszul gondolja, aki azt hiszi, hogy nekem szórakozás a sok edzés és távollét. Mindamellet nem cserélnék Nórival, mert az ő sok munkája a gyerekekkel talán nehezebb, mint az enyém. Amikor távol kell lennem, igazából nincs más választásom, és ezt őértük is teszem, a szerettemért, a családomért. Nekem ez a munkám, attól függetlenül, hogy szeretem. Nórival tudtuk, hogy ezt az életformát vállaljuk, és ebben jól érezzük magunkat.

Nóri: Mindennek van jó és rossz oldala. Rossz, ha sokáig van távol, de az jó, hogy egyben több hetet tölt itthon. Mindketten nagyra értékeljük az egymással töltött időt, éppen azért, mert sokszor vagyunk távol egymástól, amikor nem alszunk együtt, nem tudunk együtt reggelizni vagy vacsorázni. A hosszabb itthonlétei idején jut idő arra, hogy újra összehangolódjunk, és ő többet foglalkozhasson a családdal. Néha az is előfordul, hogy kiutazom hozzá külföldre, ha a nagyszülők vállalják a gyerekeket. Ha ma választhatnék a sportoló Zsombor és egy átlagos foglalkozású Zsombor között, én a vitorlázó hivatással választanám őt, mert a hosszú itthonlétei értékesebbek számomra, mint ha naponta reggel elmenne munkába és késő este jönne haza. Ki az, aki háromhetes szabadságokat kivehet egyben? Szinte senki.

– Zsombornak idén egy biciklis balesetben eltört az ujj, emiatt több mint három hónapos kényszerpihenőre szorult, de ezt az időt is a világbajnoki felkészülés javára tudta fordítani. Úgy tudom, Nóri, nagy szereped volt ebben, mert te biztattad, hogy vegye igénybe pszichológus segítségét.

Nóri: Újra csak arra példa, hogy minden rosszban van valami jó. Nem volt ez könnyű, egy közös barátunk is segített a meggyőzésében. Fizikai edzést csak a lábával tudott végezni. Mi maradt? A szellemi edzés, ami hozzájárult a sikeres szerepléséhez a világbajnokságon.

– Van-e csak kettőtökre fordítható időtök?

Nóri: Anyukám segít a gyerekvagyásban. A világbajnokság előtti edzőtáborban is kint voltam Zsombornál öt napot. A világbajnokság hosszú, mindennap két futam, és ha összegyűlik a tíz, következik az éremfutam. A döntő napra is kiutaztam hozzá, és maradtam négy napot, azután együtt vezettünk haza. Ha elmegyünk valahová vacsorázni, akkor is megkérhetem Anyát, ő átjön és vigyáz a gyerekekre, elaltatja őket.

– Hogyan képzelitek el a közös életeteket, amikor a gyerekek már nagyok lesznek?

Zsombor: A versenyzésből visszavonulva elsősorban nem külföldi munkában gondolkodom, hanem inkább az itthoni utánpótlásnak szeretnék segíteni. Úgy vélem, hogy azt a szakmai utat, amit én az olimpiáig bejártam, le lehet rövidíteni a jövőbeli versenyzők számára, meg lehet könnyíteni a gyerekek és a családok helyzetét. Egy vitorlásakadémiát szeretnék majd alapítani, ennek érdekében vállaltam fel társaimmal a „Balatoni Yacht Club 1912” működtetését is.

Nóri: Remélem, hogy Zsombor megvalósítja a terveit, és én is szívesen bekapcsolódom majd ebbe, segítek neki, amiben csak tudok. A Balaton mellett fogunk élni akkor is, bár én szívesen töltenék néhány évet külföldön is.

– Az utazási vágyad abból fakad, hogy te ritkábban mentél külföldre?

Nóri: Valószínűleg igen, de itthon is nagyon jól érzem magam.

– Tudnátok egymás mellett dolgozni?

Zsombor: Nóri most is sokat segít nekem, intézi az utazással kapcsolatos szervezést, a repülőjegyeket, a szállást.

Nóri: Azt csinálom, amit Zsombor nem szeret. (Nevet.) A papírmunkát például, az adminisztrációt, amíg ő a konferenciákban húzogatja a súlyokat.

Berecz Zsomborral készített interjúnkat a kepmas.hu weboldalon olvashatja. ♦



SZÖVEG –
UNGVÁRY ZSOLT

SOROZAT –
CSALÁDI TÖRTÉNETEK

ELVESZÍTETT EMLÉKEK

Anyám mindig is szórakozott volt. Nem csinált problémát belőle, sőt, még rá is játszott: ő már csak ilyen, így kell elfogadni, ahogy van. Gyerekként ezt tudomásul vettem, felnőttként azonban zavart. Viszont akkoriban már lényegesen ritkábban találkoztunk. Talán ezért is nem vettük észre időben a jeleket.

◆ Pedig furcsa volt, hogy a lakás különböző pontjaira – ablaküvegre, tükörrre, sőt szekrényajtóra, falra – filccel rövid mondatokat írt: kit kell felhívni, mit kell elintézni. Neveket (a sajátját is), telefonszámokat vagy egyszerűen csak rövid idézeteket. Kiküldte az unokákat a cukrászdába, adott pénzt a süteményre, majd amikor megjöttek, megint odaadta az árát. A fiúk hozták vigyorogva, hogy kétszer fizette ki, én csak legyintettem: a mama mindig ilyen volt. Vendégségben egyszer összefutott feleségem valamelyik unokatestvérével, és bemutatkozott neki. Pedig korábban már találkoztak. Én csak a fejemet csóváltam, de hát a mamának legendásan rossz a memóriája, ezt mindenki tudja. Öt perccel később újra odalépett az unokatestvérhez. „Azt hiszem, mi még nem ismerjük egymást.” És megint bemutatkozott.

Mi még mindig azt hittük, hogy személyiségének és az idős kornak ez természetes velejárója. Noha nem számított még igazán öregnek, alig túl a hetvenen. Csak az Alzheimer-kór utolsó fázisára, örökös szorongásainak és alapvető képességeinek elvesztése láttán vált világossá, hogy nagy a baj. Amikor végre elvittük orvoshoz (igazság szerint korábban is próbálkoztunk vele, de nagyon erősen ellenállt; utálta az orvosokat, gyógyszerallergiája miatt került minden egészségügyi intézményt), már előrehaladott stádiumban járt. Aztán leesett az ágyról, eltört a combcsontja. Műtét, felfekvés, tüdőgyulladás, kórház.

Utolsó találkozásunkkor látszott, hogy lelkileg már nincs itt. Nem voltak fájdalmai, arca békésnek tűnt; biztosra vettem, hogy rövidesen elmegy. Szeme, amikor rám nyitotta, nem jelezte, hogy megismerne, csak édesapám láttán rezgett meg. Amikor már indultunk, utoljára föléje hajoltam, megpusziltam a homlokát, és megkérdeztem: „Megismersz?” Egészen addig nem szólt egyetlen szót sem, ekkor hirtelen kitisztult az arca, és magától értetődően mondta: „Persze.”

Az Alzheimerre való hajlam öröklődik. Bár felfoghatatlan, hová tűnnek agyunkból az emlékek és információk a betegség hatására – igaz, még ennél is felfoghatatlanabb, hogy egyáltalán hol vannak olyankor, amikor elő tudjuk őket hívni –, láttam, hogy a legfontosabb események, nevek, arcok is el tudnak veszni. Azóta feleségem minden alkalommal, ha valamire nem emlékszem, félig viccesen – de azért félig komolyan – megkérdezi: „Megijedjek?” Hevesen tiltakozom, nem, nem, egyszerűen nem figyeltem tegnap, amikor ezt megbeszéltük, egyébként is szórakozott vagyok...

Sógornőm szerint az elme önellenőrzésének egyik módja, hogy száztól kettesével visszafelé kell számolni. Amíg ez megy, addig nincs olyan rettentő nagy baj. 100, 98, 96, 94... ◆



SZÖVEG –
BALKUNÉ SZÜCS EMESE tanácsadó pszichológus

SOROZAT –
A CSALÁD MESÉJE

HATÁR-CSATÁK

A gyermek iskolás évei jól elkülöníthető szakaszokra bonthatók: a nyugalmasabb, néha felhőtlen kisiskoláskort 11–12 évesen felváltja a kiskamaszkor, majd a serdülés időszaka. A szülők gyakran előre aggódnak a változások miatt, amelyek a gyermek identitása mellett az egész családi rendszert is megingathatják.

◆ MIVÉ LETTÉL, BOGÁRKÁM?

Bár minden családi életciklus krízissel és átalakulással, így veszteséggel jár, az elmúlás miatti fájdalom igazán a serdülőkor beálltával érinti meg a szülőket. A korábban édes csecsemő bájos aprósággá, később talpraesett ovissá, majd komoly kisiskolássá érik, ami a veszteség élménye mellett jelentős sikerélményekkel jutalmazza az odaadó szülőket. De mit ad nekünk egy langaléta, hebehurgya, lusta, szemtelen kamasz, aki olykor felülírja minden korábbi reménységünket?

Valójában rengeteget kaphatunk serdülő gyermekeinktől, ha vesszük a bátorságot bepillantani a forrongó jellem küzdelmeibe. Láttál már bábból kirepülő pillangót? A folyamat hosszú és viszontagságos, de a metamorfózis csodája kárpótolja a türelmes szemlélődőt.

TÜKÖR ÁLTAL GÖRBÉN

A kamaszok nagyon is értenek hozzá, miként ébresszék rá szüleiket saját életük fonákságaira. Megharagudhatunk rájuk ezért, ám okulhatunk is eltűzött, olykor bántó és igazságtalan visszajelzéseikből. A kamaszok elején az efféle szembesítések hirtelen és durván csapnak le a gyanútlan szülőkre:

„Hogyan beszélgessek veled, apa, ha egész nap dolgozol, este meg a számítógép előtt ülsz?” Szegény Péter alig kap levegőt: miért is dolgozik egész nap, miért is hozza haza a munkát? Régebben megbecsülést, sőt tiszteletet kapott mindezért, ma meg Tamás a fejéhez vágja még azt is, hogy miért tartja el. Amikor meg ő közelítene, csukott ajtók, üvöltő zene, hangot át nem eresztő fejhallgató jelzi számára: „Magánterület, tilos az átjárás!”

OSTROMZÁR ALATT

A harc az autonómia és a kontroll megszerzéséért folyik, ami fájdalmas élményt jelenthet, különösen a korábban jól szervezeten működő családonál. Az apák az általuk felépített világ megtámadásaként élik meg gyermekük határfeszítő törekvéseit. Az anyák az érzelmi odafordulás elvesztése miatt bánkodhatnak leginkább. Ugyanakkor a családfő tekintélye jelentősen csorbulhat, az anyának pedig teljesen hátra fordíthat a kamasz, ha merev ellenállásba ütközik. Bizony, a család értékrendjét fenyegető eszközök bevetésére is sor kerülhet, amikor a serdülő falakat akar dönteni. Még súlyosabb a helyzet, ha a kamasz rohamai rendre kudarcba fulladnak. Ilyenkor a családostromzár alá helyezve megadásra is kényszerítheti.

Kép: Unsplash / Isaac Jenks



Eleinte a családi rituálék bomlasztására tesz kísérletet, majd a szabályokat próbálja kikezdeni: nem jelenik meg a családi vacsoránál, rászervez a közös programra, később ér haza, mint ígerte, nem vesz részt a szentmisén, istentiszteleten. Ha nem vagyunk elég ügyesek az egyezkedésben, tekintélyünket megtépázó manőverekbe kezdhet: nyilvánosan visszabeszél, leéget, engedetlenné válik, gyenge pontjainkat ismerve tört döf a szívünkbe. Ha milderre szülőként durva büntetésekkel reagálunk, várfogságra (nem mehet kortárs közösségbe), vagyontárgyai elkobzására (letiltjuk a wifit, elveszszük a telefont, laptopot) szabadságvesztésre (nem szervezhet programot), kényszermunkára (egész hétvégén tanulnia kell) ítéljük, válaszként beveti nehézfegyvereit.

KATAPULTOK ÉS ÁGYÚK

A teljesítmény hosszú távú és jelentős romlása aggodalomra ad okot, ilyenkor magunkba szállva kell elgondolkodnunk azon, mennyire vagyunk kíméletlen várurak és fondorlatos várúrnők. Szintén fel kell figyelni arra, ha szemünk fénye komoly, visszatérő konfliktusokba keveredik tekintélyszemélyekkel. Néha a serdülő önmaga ellen fordul. Az önsértő magatartás (saját test vagdosása,

cigivel égetése, túlzott piercingviselés, tetkóvarratás), szerhasználat, felelőtlen szexualitás patthelyzethez vezet, tanácsos ilyenkor külső segítség kérése. Szükség lehet egy pártatlan segítőt (lelki atya, tiszteletes, lelki gondozó, pszichológus) bevonására a helyzet kezeléséhez. Mindezek a kísérletek átmenetileg és rövid ideig számos serdülőnél előfordulhatnak, így pszichiátriai megbetegedésre a fenti tünetek tartós fennállása esetén kell csak gondolnunk, ami haladéktalan orvosi segítséget igényel. Utóbbi kategóriába tartozik az evészavar is (vagyis jelentős testsúlyvesztés testképzavarral és kóros soványsággal, illetve normál mértéket meghaladó súlygyarapodás).

BÉKESZERZŐDÉSEK ÉS PAKTUMOK

A tinédzserkor jó esetben az alkudozások és kompromisszumkészség idejét hozza el a családba. „Édes fiam, amint elvégezted a házimunkát, bekapcsolom a wifit, és ahogy elkészültél a tanulással, rögtön indulhatsz is bulizni a haverokkal. Ha pedig leteszed a nyelvvizsgát, még a cserediák-programon is elgondolkodhatunk. Persze, csak ha a tegnapi beszélőad után apa hajlandó lesz újabb pluszmunkát vállalni, hogy előteremtse számodra a beugró összeget” – mondja mosolyogva Zsófi, miközben Tomi, a fia morogva kezdi kipakolni a mosogatógépet. ♦



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, 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 címre várjuk.

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





NOVEMBERI JELÖLT >

Halász Sári



SZABAD A VÁSÁR?

Az igen beszédes, „Megint szabadabb a vásár: gyerekpornót tessék!” címet viseli *Halász Sári* 24.hu-n megjelent cikke, amely a Média a Csaláért-díj novemberi jelöltje lett. Az írást az ihlette, hogy egy tengerentúli szabálmódosítás miatt könnyebb és jövedelmezőbb lesz a gyerekpornó gyártása és terjesztése világszerte. Bár a döntés más kontinensen történt, hatása Európába is begyűrűzik.

◆ A pornóipar tevékenységével, általában a szexkereskedelemmel és a szexiparral régóta foglalkozik Halász Sári, elsősorban azért, mert egyéni tanácsadóként dolgozik szexuális erőszak áldozataival. „Azt látom, hogy szenvedésük nem a lelükben születik, nem valamiféle mentális betegség következménye. Egyszerűen az erőszak van rájuk hatással, az traumatizálja őket. Tudom azt is, hogy az emberek nem erőszak elkövetőjeként vagy áldozataként születnek, hanem a társadalom berendezkedése teszi őket azzá. Például az iparosodott pornó által” – mondja Sári, aki a témáról rengeteget olvas és sokat kutat. Szeretné megérteni, hogyan enyhítheti az érintettek szenvedését. Az általa feldolgozott hír amerikai, cikkével pedig egy ottani fejleményre reagál, a probléma Magyarországon ugyanúgy jelen van. „A fiúk 16 éves korukra már szinte kivétel nélkül pornófogyasztók. Ez pedig nem azért van, mert vannak jó gyerekek és rossz gyerekek, az utóbbiak pedig néznek pornót, míg az előbbieket nem, hanem azért, mert a pornóiparnak olyan a stratégiája, hogy mindenkihez eljut. Eleve komoly probléma,

hogy amikor egy gyerek elkezd érdeklődni a szexualitás iránt, akkor kevés olyan megfelelő hely van, ahol erre a tudásra szert tehet. Ha pedig beírja a keresőbe a szex kifejezést, akkor máris három kattintásra van a brutális, nőket megalázó és büntető szexuális erőszaktól. A pornó bele van ágyazva gyerekeknek szóló tartalmakba, számítógépes játékok környékén is felbukkan, felugró ablakként mindenhol jelen van. A YouTube-on például nagy mennyiségben botlani ilyesmibe akkor, ha lányok az »Én kicsi pónim«-ra keresnek. A kislányoknak szóló sorozatnak ugyanis pornóverziója is van. Mindebből következik, hogy a gyerekek okostelefonnal, tablettel vagy lappal pillanatok alatt eljutnak ilyen tartalmakhoz.”

Sári kiemeli: ahhoz, hogy mindezt átlássuk és próbáljuk enyhíteni, ismerni kell a pornóipar tevékenységét, csak így tudhatjuk, mivel állunk szemben – az pedig nem várható el, hogy a családok ezt maguk oldják meg, hogy ők álljanak szemben a nagyvállalatokkal. A pornóipar ugyanis 100 milliárd dolláros ipar, nem tudnak ellene anyák és apák egyedül fellépni. ◆



A Családbarát Médiaért-díj határon túli jelöltje novemberben **Horváth Homolya Ágnes**. **Ahová Isten báránykát ad, ad legelőt is** című írása a Magyar Szó online oldalán jelent meg.

SZEXUÁLIS NEVELÉS ITT ÉS MOST I.

Mikor kell elkezdni a szexuális nevelést? Nem csak kamaszkorban, de jobb később, mint soha. A ténnyel, hogy ezen a téren is van teendők, sokszor csak a zavarba ejtő hétköznapi történetek szembesítenek. Például, ha a hároméves gyermekünk szexualitáshoz kapcsolódó kérdést tesz fel a villamoson. Vagy ha a harmadik osztályos online pornó tartalommal találkozik valamelyik osztálytársa telefonján. Hogyan legyünk szülőként tudatosak, előrelátók a szexuális és nemi nevelés terén, pláne, ha nincsen előttünk jó példa vagy semmilyen példa?

Az X generáció legfiatalabb tagjai az elsők, akiknek minden eddiginél fontosabb lenne tabuk nélkül beszélgetni gyermekeikkel nemi identitásról, testiségről, szexualitásról – és nem a méhecskéikkel vagy a gólyamesével elhessegetni a kérdéseket.

◆ BEÉGETT KÉPEK

Gyermeinknek legtöbbször egy másik gyermek adja tovább a sokszor maga által sem értett „tudást”, ráadásul az okostelefonoknak köszönhetően rögtön széles körben, kép vagy videó formájában. Ahogy egy negyedikes fogalmazott, amikor megkérdeztem, mit is néztek: „az emberi szaporodást” tanulmányozták, de egy ötödikes például azt mesélte, hogy az év végi kiránduláson, a fiú hálóban nézett online tartalom melegpornó volt.

Kamaszok szexuálpedagógiai prevenciójával foglalkozó szakemberek azt tapasztaljuk, hogy egyre korábban juthatnak a gyermekek a felnőtt tartalmakhoz, ami problémákat okozhat lelki világukban és később a valós kapcsolataikban. Persze sokan csak legyintenek erre: „Mi is néztünk meztelen képeket gyerekkorunkban és normális felnőttek lettünk.” Lehet, de annak idején nem 9–11 évesen jutottak hozzá a gyerekek ezekhez az „élményekhez”, inkább 15–17 évesen. Az apa vagy nagyobb fiútestvér rejtegetett szexlapját hosszas tervezgetés után, nem kis büntudat kíséretében kellett megkaparintani egy-egy titkos meglepetésre. Persze sokszor ebben a korban sincsen még meg a fiatalokban az az élettapasztalat, hogy el tudnák különíteni a filmen látott, megrendezett tartalmakat a valóságtól, de a 3–4. osztályosoknál ez az intenzív képi élmény oly erősen beépülhet, hogy később minduntalan előhívódik a vizuális memóriájukból, nem tudnak



tőle szabadulni. Később sokan küzdenek testképzavarral és szexuális zavarokkal, ami a kemény pornó, esetleg szado-mazo tartalom, a megrendezett képek és extrém testmódosításokkal rendelkező szereplők látványának hatására alakulhat ki. Sokan nem fognak tudni normális párkapcsolatban élni, mert a látottak alapján tudatukba beépült viselkedésformák messze eltérnek a normál, elfogadott udvarlási szokásoktól.

A SZÜLŐK ÉLETE IS NEVEL

A szexualitás fejlődése már az anyaméhben elkezdődik. A kisbaba már egy olyan környezetbe születik, ahol várják a kisfiút vagy kislányt. Tudatosan készülnek a babaszoba színével, a ruhákkal, játékokkal, a nemének megfelelő névvel. A babákat nemük szerint bizonyítottan másképp kezelik a szülők és a családtagok, ami nem tudatos

cselekvés, de mindenképp hat a csecsemőkre. A testbeszéd, a hangsúly, a türelem a gyermek felé sokkal erősebben hat, mint azt gondolnánk, hiszen a baba csak egy éves kora körül kezd beszélni.

Életünk példájával nevelünk a legerősebben. Ha ebben elkötelezettek és tudatosan tartjuk magunkat az elképzeléseinkhez, miközben nyitottak és felkészültek vagyunk a váratlan helyzetekre, akkor tehetünk a legtöbbet gyermekünkért.

Hogyan is működik ez a gyakorlatban? Igyekezzünk olyan élethelyzetet, rendezett, megbízható párkapcsolatot, családot teremteni, ami követhető példa. Ha nekünk nem sikerül, legalább idealizáljunk egy ilyen képet, ne vetítsük ki saját csalódásunkat, hiszen gyermekünknek még sikerülhet.

„NE MENJÜNK ELÉBE A TÁJÉKOZTATÁSSAL AZ ÉRDEKLŐDÉSNEK, DE MINDIG ÁLLJUNK KÉSZEN, HA KÉRDEZ A GYEREK!”

Az óvodás korban, de később is az egyik legfontosabb nevelési eszközünk a mese. Nemcsak a kis királyfi és a királykisasszony hagyományos történeteivel lehet a neki szerepeket bemutatni, hanem az eredettörténetek, a saját családról szóló történetek szépen elmesélt anekdotái is erősítik a kisgyermek önazonosságának kialakulását. A gyermek születéstörténete, hogyan várták, mit csinált édesanyja, mialatt ő a pocakban volt, hogy vigyázott rájuk édesapa, mennyire örültek, amikor megszületett – ezek mind-mind megerősítik a gyermeket abban, hogy feltétel nélkül, önmagáért szeretjük.

Éljük meg saját párkapcsolatunkat „kifelé” is. Simogassuk meg a párunkat a gyermekek előtt is, adjunk neki puszit, öleljük át. Mutassuk ki szeretetünket odafigyeléssel, segítséssel és hálával. Soha ne felejtsünk el kérni és megköszönni, akkor se, ha a családtagok „úgyis” megteszik, ha nem vagyunk udvariasak! A gyermekek saját családjukban tanulják meg azt, hogy hogyan viselkedjenek majd a társukkal, hogyan kommunikáljanak, mivel és hogyan kedveskedjenek, hogyan kezeljék a konfliktusokat és mit ne tartsanak el.

VÁRATLAN HELYZETEK

A váratlan helyzetekre legyünk felkészülve! Bármikor elhangozhat egy nemiséget, szexualitást érintő kérdés akár a villamoson is. Ilyenkor ott helyben nyíltan, tömören válaszoljunk, és pironkodás helyett mondjuk meg a gyermeknek, hogy erről majd otthon beszélgetünk.

Fontos, hogy tisztában legyenek életkoruknak megfelelő mértékben az intimitás fogalmával. Mi az, amit csak otthon, anya, apa előtt lehet kimondani, és mi az, amit az oviban és az utcán idegenek előtt nem mondunk vagy teszünk, és nem engedünk meg mindenkinek. Érezze, hogy szülei előtt nincsen tabukérdés, anyától, apától minden választ kaphat. Nagyon fontos, hogy folyamatosan építsük azt az ősbizalmat, amit szülőként megkapunk, hiszen erre egyre nagyobb szükség lesz, ahogy csemeténk növekszik és a kisgyermekkorot elhagyja.

Nagyon nehéz megóvni a világ iránt érdeklődő ovisunkat, alsósunkat a környezeti hatásoktól. Az obszcén beszédet bárhol meghallhatják, és a gyerekek, mint a kis szivacs, mindent megjegyeznek, függetlenül attól, hogy értik-e. A médiában, reklámokban, filmekben egyre nyíltabban alkalmazott hatáskeltés, az erőszak és a szexualitás ábrázolása egyre korábban éri el a mai gyerekeket, ha nem közvetlenül, akkor a közösségen keresztül. Sokszor vicces vagy animációs megjelenéssel adnak el „családi” címkével álcázott, masszív szexuális tartalmakat hordozó sztorikat, amelyeket a szülő figyelem híján nézni enged az ovis korú vagy kiskamasz gyereknek, mondván; „Csak rajzfilm! Biztos gyerekeknek szól!” Mindig nézzünk meg közösen is néhány részt, hogy biztosan tudjuk, a korhatárjelölés ellenére akarjuk-e, hogy gyermekünk az adott sorozaton szocializálódjon!

Nagyon fontos a szülő jelenléte, hogy elmesélhesse, mi történt vele az óvodában, iskolában, ki mit mondott, csinált. Hiszen az együtt töltött idő egyre kevesebb lesz, amikor a gyereket ért hatásokat „kielemezhetjük”, hogy a tanító vagy óvó néni hogyan oldotta meg a helyzetet, vagy maradt-e függőben egy-egy szituáció. Ha felvetődik egy szexualitást érintő kérdés vagy történet, ne szidjük meg a gyereket! Ilyenkor kérdezzünk vissza: Mit hallottál Te erről? Neked mi a véleményed? Így egyrészt megtudjuk, hogy mennyire tájékozott csemeténk a témában, másrészt összeszedhetjük gondolatainkat, hogy a megfelelő, éppen elégséges választ adjuk magyarázatként. Ne menjünk elébe a tájékoztatással az érdeklődésnek, de mindig álljunk készen, ha kérdez a gyerek! A gyerekek születésüktől fogva érdeklődnek minden iránt. Választhatunk, hogy mi adunk magyarázatokat a kérdéseikre, vagy elengedjük ennek lehetőségét, és ő majd máshol (barátoktól, internetről) fogja megkeresni a válaszokat.

Következő számunkban a kiskamasz korral folytatjuk... ♦

Varázslatos szilveszter a Kolpingban!

**Nem csalás, nem átmítás, az év
utolsó napjain Bobó mágikus
birodalma megnyitja kapuját!**

Ki itt belép, ne készüljön másra, csak varázslatos meglepetésekre és fergeteges szórakozásra. Csak a kezünket figyeljék, na meg a napi programajánlatot, mert egymást érik majd a vidám előadások és a meghökkenítő mutatványok. Az óévet persze sztárfellépőkkel és hatalmas családi bulival zárjuk.

KOLPING HOTEL **
SPA & FAMILY RESORT**

8394 Alsópáhok, Fő u. 120.

Tel.: (+36) 83 344 143 • sales@kolping.hotel.hu

www.kolping.hotel.hu/szilveszter





SZÖVEG –
HORVÁTH PÁL filozófus

SOROZAT –
MAGYAR PÉLDAKÉPTÁR

MOZGÁSMŰVÉSZET ÉS FILOZÓFIA

„Énbelőlem négy rapszódia kerekedett az élet folyamán. Mert négy szerelmem volt: a zene, a matematika, a filozófia és az orkesztika”. Így vallott magáról hosszú élete alkonyán a 20. századi magyar szellemi élet különleges, sokoldalú asszonya, Dienes Valéria.

◆ SZEKSZÁRDTÓL PÁRIZSIG

Geiger Valéria 1879-ben látta meg a napvilágot Szekszárdon. Családja Babits Mihály családjával rokonságban és barátságban állt. Édesapja újságíró, édesanyja tanítónő volt, akik tehetséges lányukat is tanulásra biztatták. Az elemi iskola után tanító-, majd tanárképzőt végzett Pápán és Győrben, a polgári iskolai tanári képesítést pedig a magánúton letett gimnáziumi érettségivel együtt 1900-ban, Budapesten szerezte.

Az első női hallgatók egyikeként beiratkozott a pesti egyetemre matematika, fizika, filozófia és esztétika szakokra. Sokoldalúságát mutatja, hogy stúdiumai mellett szenvedélyesen érdeklődött a pszichológia és a pedagógia is. A zene iránti vonzalmának engedve pedig az egyetem mellett elvégezte zongora és zeneszerzés szakon a Zeneakadémiát.

Az egyetemen 1905-ben, huszonhat évesen diplomázott, és ekkor ment férjhez Dienes Pál matematikushoz, akinek a családnevét, bár az 1920-as évek elején elváltak, élete végéig viselte. Házasságuk első éveiben két fiúnak adott életet; az egyik a mozgásművészetben, a másik a matematikában és a pedagógiában követte a szülői példát. Vallásos neveltetése dacára ekkoriban szabadgondolkodónak vallotta magát, a Galilei Körhöz, Jászi Oszkár és Szabó Ervin szocialista holdudvarához tartozott, matematikai témák foglalkoztatták, és ekkor készült első filozófiai fordítása, George Berkeley értekezéseinek magyar kiadása.

Kép: Wosinsky Mór Megyei Múzeum/Máté Olga



Döntő fordulatot hozott életében, hogy egy ösztöndíj birtokosaként 1908-ban férjével Párizsba költözhetett, ahol a Sorbonne-on négy éven keresztül filozófiát hallgatott. Ezekben az években Franciaországban a filozófiai élet meghatározó alakja Henri Bergson volt, aki megújította a szellemfilozófiát, új tudat-, fejlődés- és időelméletet dolgozott ki, és a kor katolikus gondolkodóira is mély hatást gyakorolt. Valéria a tanítványa, egy életen át a követője lett. Lelkesen hallgatta a mester előadásait, részt vett szemináriumain, magyarra fordította „Nevetés” című briliáns esszéjét.

De Párizsban egy másik életre szóló élményben is része volt. 1910-11 telén látta először a kor híres és formabontó táncosát, mozgásművészt, Isadora Duncant, akinek hatására az emberi test mozgásának szépségét kifejező új táncforma, az orkesztika mellett egy életre elkötelezte magát. Felismerte, hogy a mozgásművészet egyszerre tánc, balett, pantomim, némajáték, ugyanakkor a zene, a filozófia és a matematika kifejezési formája is. Nem pusztán torna, sport vagy tánc, hanem tudomány, művészet, szabadság és életforma. 1911-ben Raymond Duncannak, Isadora testvérének szabadtánc-iskolájában tanulta ezt a csodálatos mozgásművészetet, és az orkesztika mestereként tért haza 1912-ben.

AZ EMIGRÁCIÓ ÉS AZ ORKESZTIKAI ISKOLA

1915-ben alapította meg első orkesztikai, szabadtánc-iskoláját, amely két évre rá az Uránia színpadán már a nagyközönség előtt is bemutatkozott. Táncolt és tanította a táncot, a művészi mozgást, megteremtette az orkesztikus mozgásművészet lejegyzésének technikáját. *Művészet és testedzés* című tanulmányában összefoglalta a hazai orkesztikus szemlélet elméleti alapjait. Dienes Valéria munkájának lendületét 1919, a kommün, majd az ellenforradalmi rendszer győzelme törte meg. A hatóságok ennek az esztendőnek a végén az Orkesztikus Iskolát betiltották, mivel pedig Dienes Pál egyetemi szerepet vállalt a proletárdiktatúra idején, a házaspár az emigráció mellett döntött. Bécsbe, majd Nizzába mentek, ahol Valéria Raymond Duncan művészeti kommunájában élt, Henri Bergson műveinek magyar fordításán dolgozott, míg férje, végleg elhagyva őt és a gyerekeket, Angliába utazott és a matematikus karriert választotta.

Dienes Valéria 1923-ban költözött haza a fiaival, és az Új Iskola keretei között lehetőséget kapott egy szabadtánc-tanfolyam megindítására. A következő években az orkesztika hivatalos elismertetéséért és iskolája újjraalapításáért kellett küzdenie, hiszen érték politikai, de szakmai támadások is, például a Testnevelési Főiskola részéről és a hagyományos balettművészet oldaláról. Így csak 1929-re sikerült legalizálnia iskoláját, később elérte, hogy az intézmény diploma kiadására is jogosult legyen, ahonnan a következő évtizedekben jeles táncosok és koreográfusok indulhattak el a pályán.

SIKER ÉS MELLŐZÖTTSÉG

Az emigrációt követően világnézete is változott. Ismét hívó, gyakorló katolikus lett, a keresztény szellemi élet közegében talált új otthonra. 1924-től barátságot kötött *Prohászka Ottokár* fehérvári püspökkel, a modern katolicizmus hazai vezéralakjával, 1927-ben aktív tagja lett az Aquinói Szent Tamás Társaságnak. Sorra jelentek meg többségében Bergson műveit tolmácsoló filozófiai fordításai, ezt a munkát 1934-ben a Baumgarten-díj elnyerésével jutalmazta a hazai értelmiség. De egyre több sikere adódott a szabadtánc világában is. Így sorra kerültek a közönség elé a zene, a tánc és a szöveg művészi kombinációjából építkező, sokszereplős

táncjátékai: 1924-ben a „Hajnalvárás” nyitotta a sort, amit a „Csipkerózsika”, a „Hamupipóke”, a magyar szentek legendáinak táncdráma-feldolgozásai követtek, ezekhez a darabokhoz pedig zeneszerzőként *Bárdos Lajos*ban talált munkatársra. „A nyolc boldogság” címet viselő mozgás-misztériumjátékához halála előtt nem sokkal *Prohászka* püspök írt ajánlást, és 1935-ben szabad téren mutathatta be tanítványaival, munkatársaival „A gyermek útja” című sok száz szereplős tánc-mozgásjátékát. Az Orkesztikai Iskola évről-évről előadásai az 1930-as évek derekától már komoly művészeti eseménynek számítottak. Ezeknek a sikereknek a drámai 1944-es esztendő vetett véget: egy nappal az ország német megszállása után az iskola megszűnt. Bátorral próbálkozások után nem sikerült az újraindulás a háború után sem. Az új, kommunista vezetés alatt álló kormányzat és annak kultúrpolitikája kárhuzatos polgári törekvéseket látott az orkesztikában, amúgy meg a művészeti élet központosításához ragaszkodva amúgy sem nézte jó szemmel a magániskolák, a magánművészet kezdeményezéseit. 1948-re világossá vált, hogy Dienes Valériának és mozgásművészetének nincs helye többé a kultúra világában, és filozófusként is tiltólistára került a polgári, katolikus bölcsélet művelőinek egész táborával együtt. Mivel ekkor már hetvenhez közeledett, visszavonult a magánéletbe, néhány tanítványa azonban tovább élte az orkesztikus kultúrát, amelynek ő volt a hazai megteremtője. Mint filozófus is eltűnt a szellemi életből, ahová csak az 1960-as években, néhány új fordítása és régebbi fordításainak újbóli kiadása révén nyert némi bebocsátást. Egészsége, szellemi frissessége idős korában is töretlen maradt; a '70-es évektől többször utazhatott külföldre, ismerősökkel, barátokkal levelezett, egy-egy előadás megtartására is felkérést kapott. A személye körüli sokéves hallgatást a Vatikáni Rádió, majd a Vigília törte meg, amikor 1974-ben írást közölt tőle, ezt egy interjú követte 1977-ben. Újra reflektorfénybe került, amikor 1975-ben *Vitányi Iván* hosszú televíziós portréműsört készített vele mint a magyar orkesztika hajdani nagyasszonyával. Végül csaknem száz esztendősen, 1978. június 8-án távozott az élők sorából. ♦



SZÖVEG –
ACZÉL PETRA nyelvész, kommunikációkutató

SOROZAT –
KÖZVILÁGÍTÁS

JOGHURT

Ismerős a jelenet. A nő hazaérkezik. Kisfia hozzászalad, elújságolja, mit játszik. A nő megállapítja, hogy leette az ingecskéjét. Aztán lerakja a szatyrokat, odaadja a nappaliban a gyerekekkel játszó apjának a gyógyszert, felveszi a telefont és megígéri, hogy igen, öt percen belül elküldi az e-mailt. Eközben felrak vizet a teához, amit aztán odavisz a TV előtt számítógépező férjének. Még le sem ült, összerakja gyorsan a szétszórt játékokat, hozzáfog a vacsorakészítéshez. A férje odakiált: ki kell mosni a zöld ingemet. Ismerős ez a jelenet.

◆ A reklámban viszont, amiben megjelent, meglepetést okozott. Nem csak azért, mert a filmcskében végig az apa szavait halljuk, amint bocsánatot kér a kislányától. Bocsánatot, mert gyerekkorában otthon is azt látta, a házimunka kizárólag a nők dolga. És megígéri, hogy ő is változtatni fog, hiszen soha nem késő. Látjuk, amint hazatérve maga mossa ki a ruháit, felesége pedig megilletődötten a mosógép használatára tanítgatja. „Miért lenne a mosás csak az anyák feladata?” – jelenik meg a képen a reklámszlogen, majd a termék. Nem annyira ismerős a jelenet, egy reklámban biztosan nem.

Különös, de miközben a nők életmódja jelentősen változott az utóbbi fél évszázadban – tovább élnek, később házasodnak és szülnék, a férfiaknál nagyobb arányban vannak jelen a felsőoktatásban és egyre elutasítóbbak a női reklámsztereotípiákkal –, a nekik-róluk szóló hirdetések mindez alig mutatkozik meg. Ugyanúgy látjuk

- 1) a megszállott háztartásbelit, aki ádázul küzd a WC pereme alatti baktériummal,
- 2) az elhazavazott családanyát, akire rázuhan az élet és a karácsonyi teendők,
- 3) az önkínzót, aki dalolva szőrtelenít,
- 4) a hangulatgyilkost, aki elrontja a jópofa sörözős pillanatokat,
- 5) az elérhetetlen félistennőt, akire leginkább a nők akarnak hasonlítani,
- 6) a szexobjektumot, akire a férfiak akarnak... nem hasonlítani.

Persze ne feledkezzünk meg a kardigános joghurt-nőről sem, hisz tudjuk, a joghurt a nők hivatalos eledele. Vagy az anya-lánya összetartásról, amelynek csomópontjában egy fájdalomcsillapító áll. És még ott van a nő, aki csak biodíszlet.

Régi kérdés persze, hogy a reklám tükrözze vagy alkítsa a valóságot: mutassa be a létező látásmódokat, vagy formálja azokat? Az új viszont ez: mi van akkor, ha már egyiket sem teszi? Mert a fenti típusokban aligha ismer valaki magára vagy aligha vágyik alakulni általuk.

Ezért amikor Indiában 2015 után megjelent a mosószeres film, nagy hatást gyakorolt. Egyrészt, több mint 70 százalékkal nőtt a termék eladásából származó cégjövedelem. Tehát megérte. Másrészt megjelentek olyan ruha-termékek, amelyek címkéjére kiírták: nő és férfi egyaránt moshatja. Közel kétfélmillió férfi vett részt az „oszd meg a terhet” kampányban. A reklám pedig minden szakmai díjat bezsebelt.

Az innováció korában érdemes felismerni, hogy a fő vásárló, a nő, összetettebb, mint ahogy eddig „tűnt”: érdemes őt meglátni, nem csak nézni. És érdemes végre észrevenni, hogy a férfiak is nagyon szerethetik a joghurtot. ◆



A KÁOSZ BÖLCSESSÉGE

Novemberre a legtöbb kisgyerekes családnak kialakul a mindennapi rutinja, amit persze kénytelenek vagyunk folyamatosan újraszervezni, módosítani az olyan nem várt események, mint a legkisebb megfázása, a nagyobb fogfájása, egy hirtelen beeső, de visszautasíthatatlan extra munka vagy az iskolapadba visszaülő apa zh-ja miatt. Az átszervezések gyakran több energiánkat viszik el, mint maga az elvégzendő feladat, főként akkor, ha nehezen engedünk az előre kidolgozott terveinkből, ráadásul olyan ábrándokat is kergetünk, hogy az otthonunk rendje és tisztasága egy lakberendezési magazin hasábjain szereplő lakáshoz hasonlítson.

◆ KISZÁMÍTHATÓSÁG VAGY VÁLTOZÁS?

Ki ne ábrándozna arról, hogy az élete csupa móka és kacagás, a környezete pedig rendezett, a programjai kiszámíthatóak, vagy legalábbis nem kell a fontos teendőit az állandóan felmerülő akadályok miatt folyamatosan átszervezni? Az élet azonban mindig tartogat meglepetéseket, és bármennyire is utáljuk a nehézségeket, a folyton változó körülmények rákényszerítenek arra, hogy frissebb szemmel tekintsünk az előttünk álló feladatokra, így lényegesen kreatívabbak, nyitottabbak és rugalmasabbak tudjunk maradni.

TALÁN EZ A MAGYARÁZAT ARRA
A TUDOMÁNYOS TÉNYRE IS, HOGY
A MÉRSÉKELTEN BOLDOG EMBEREK
KREATÍVABBAK, MINT A NAGYON
POZITÍV BEÁLLÍTOTTSÁGÚAK.



Persze vannak olyan munkahelyek, ahol a szervezethez az egyik fő szempont, például egy kórházi műtő vagy egy bankfiók, de sok területen az élet által biztosított zűrzavar hozzájárul a kreatív munkához. Nekem például soha nem jutott volna eszembe, hogy a káoszban rejlő lehetőségekről írjak, ha ma reggel nem alszunk el, nem kell rohannunk, hogy beérjünk a naggyal az iskolába, miközben eldöntöttem, hogy nem viszem óvodába a kisebbet, mivel a mai napon tudok itthon dolgozni, és így végre kikúrálhatom a taknyosságból; majd bevállaltam, hogy délután öt gyereket szedek össze és hozok haza, akiknek a szülei nem olyan szerencsések, mint én, hogy péntek délután otthon dolgozhatnak. Edzett anyaként már hozzászoktam, hogy az egyetlen bizonyosság a bizonytalanság, de az öt kislány hangos rikoltozása és rohángálása mellett ráébredtem, talán túlértékelem a biztonságos és kiszámítható rendet, és jobban járnék, ha kiaknáznám a káosz pozitív hozadékát.

RUGALMASSÁG VAGY MEREVSÉG?

Hiába igyekszünk, hogy pedánsan beosszuk a napjainkat, az élet többnyire közbeszól.

VIGASZTALÓ ANNAK A KÍSÉRLETNEK
AZ EREDMÉNYE, AMELY SZERINT
ELEGENDŐ, HA A NAGY DOLGOKBAN
SZILÁRDAK MARADUNK ÉS REÁLIS
CÉLOKAT TŰZÜNK KI, MAJD
RUGALMAS STRATÉGIÁT ALAKÍTUNK KI
AZ ELÉRÉSÜNKHÖZ.

A kísérlet során a tanulásmódszertani tanfolyamon az egyetemistákat három csoportra osztották, ezt követően mindegyiknek azt javasolták, hogy fél-másfél óras tanulással töltött idő után tartson öt-tíz perc szünetet. Két csoport emellett arra is kapott útmutatást, hogy miként ossza be az idejét: az egyik csoport havi bontásban készített tanulmányi tervet, a másik napi bontásban. Az eredmények szerint a havi teljesítménytervet követők jobban teljesítettek, mint valaha, a terv nélkül dolgozó diákok teljesítménye semmit nem javult, a napi tervvel dolgozók pedig egyre lejjebb csúsztak az egyetemi rangsorban. A kutatók szerint a napi tervek azért tarthatalanok, mert mindig közbejöhethet valami, ami felborítja az elképzeléseinket, így a folyamatos kudarcélmény miatt elmegy a kedvünk a tervezéstől és a tevékenységtől is. A napi tervezés túl sok energiánkat emészti fel. Ezzel szemben a hosszú távú terv előnye, hogy a programjainkat rugalmasan az akadályokhoz és a lehetőségekhez igazíthatjuk.

Elegendő tehát, ha a naptárunkba csak a legfontosabb fix időpontokat írjuk be, a többi teendőnket aszerint ütemezzük, hogy éppen mi a legfontosabb és mi fér bele az időnkbe. Ha a gyakorlati dolgokra összpontosítunk, szükségtelen túlszervezni az életünket.

KÁOSZ VAGY REND?

Elnézve a lányok játékát (a szájukban kivitt vízből és porból sarat csinálva főzőcskézték, fittyet hányva a rendre, a tisztaságra és a tárgyak eredeti funkciójára, meg egyébként a halk kérésemre, hogy ne sarazzanak), az fogalmazódott meg bennem, hogy mennyivel fejlettebb hatású, amikor nemcsak rendeltetésszerűen, hanem kreatívan alkothatnak a gyerekek. Emellett a feszültség levezetésére is sokkal alkalmasabb egy kertben bandázni, mint egy letisztult játszótéren lenni, ahol minden játék tökéletesen igényre van szabva és csak a saját funkciójának megfelelően használható.

Tim Harford az „Alkotó rendetlenség” című könyv szerzője mellett foglal állást, hogy a túlzott pedantéria helyett hagyjunk helyet az alkotó zűrzavarnak a mindennapjainkban. Azt a meglepő állítást teszi, hogy sikereink gyakran a zűrzavar csodás varázserejére épülnek, jóllehet ezt általában igyekszünk palástolni. Példaként említi Benjamin Franklint, aki az utolsó polihisztorok egyike volt. Az ő nevéhez fűződik a Golf-áramlat feltérképezése, a bifokális lencse, a villámhárító és a rugalmas katéter felfedezése, de volt postaügyi miniszter, kormányzó, és részt vett a Függetlenségi Nyilatkozat megírásában is.

Módszeresen feljegyezte önfejlesztési törekvéseit, 13 erényt határozva meg, mint például mértékletesség, tisztaság, őszinteség, alázat és rend. Naponta ellenőrizte saját magát, hogy melyik erényt mennyire sikerült megvalósítania, de volt egy, amiben rendre kudarcot vallott. „Legyen meg minden holmid helye; legyen meg minden tevékenység ideje” – szabta meg magának, de mind saját önostorozó vallomásaiból, mind barátai és látogatói feljegyzéseiből kiderül, hogy a sikeres polihisztor a legnagyobb összeviszszaságban élte a mindennapjait, és úgy tűnik, ennek semmilyen negatív hatása nem volt az alkotótevékenységére.

Bár a legtöbben igyekszünk rendben tartani a környezetünket, olykor mégis zűrzavarosnak tűnik egy-egy szelete. Talán vigaszt nyújt, hogy a szakemberek szerint ezek rendszerint nem olyan kaotikusak, mint amilyenek első pillantása tűnnek. Egy rendetlen ruhásszekrény vagy íróasztal általában magában rejt a gyakorlatias szervezési módszer csíráját, csupán annak köszönhetően, hogy a gyakran használt darabokat gyakrabban szedjük elő és a kupac tetejére helyezzük vissza. Egyesek szerint ilyenkor nem is lenne más dolgunk, mint egy idő után azokat a darabokat, amelyek véglegesen alulra szorultak, kiselejtezzük, hiszen nincsen rá szükségünk.

Ráadásul a túlzott rendszerezettséggel csak magunknak csinálunk plusz feladatokat, hiszen egy rendetlennek tűnő íróasztalon minden megoldásra váró feladat ott hever az orrunk előtt, míg ha szépen elpakoljuk a feladatainkat szem elől, akkor kénytelenek leszünk a tennivalókhöz listát írni, hogy ne felejtsük el őket.

Sőt, vannak olyan rendre irányuló törekvéseink, amelyek teljesen feleslegesen rabolják el az időnket. Az IBM kutatócsapata szerint ilyen időpocsékolás az e-mailjeink rendszerezése, ugyanis a mappákba rendezett levelek keresése csaknem egy percet vesz igénybe, míg a kereső funkció használatával átlagosan 17 másodperc alatt megtaláljuk a keresett levelezést.

A MEREV, FORMAI REND, AMIKOR
A TÁRGYAK ELHELVEZÉSE ÖNCÉLÚ
ESZTÉTIKUM, VALÓJÁBAN MEGNEHEZÍTI
A MINDENNAPI TEENDŐINK ELVÉGZÉSÉT.



Ezért célszerűbb a rend másik formáját, azaz a lényegi rendet választani, amikor a tárgyak elhelyezése a felhasználó kényelmét és szükségleteit szolgálja, amikor azt érezzük, hogy minden kézre áll. Az pedig már személyiségvonás, illetve a tapasztalataim szerint azt is mondhatnám, a korral jár, hogy a lényegi rendnek mennyire adunk formát, hogy a praktikum és a harmónia egymást kiegészítve kellemes környezetet teremtsen.

A legtöbb probléma persze abból adódik, hogy a mi tevékeny rendünk, amit tökéletesen átlátunk, a másiknak csupán káosz, amiben szinte lehetetlen megtalálni a rendszert, ezért érdemes a családtagjainkkal, munkatársainkkal közös rendet kialakítanunk.

ÚRRÁ LENNI A KÁOSZON

A zsúfolt mindennapjainkból adódó hajszaltság és túlterheltség következtében szinte egy percnyi levegővételhez sem jutunk, a párhuzamosan futtatott tevékenységek pedig olyan hatással bírnak a teljesítményünkre, mint a vezetésre az alkoholfogyasztás. Susan Davis „Érzelmi rugalmasság” című könyvében leírja, hogy az alacsony szintű, de mindennapi összeadódó stressz hatására egy évtizeddel hamarabb öregszenek az agysejtjeink, ezért nagyon fontos hogy fejlesszük a rugalmas ellenállási képességünket (reziliencia), aminek az első lépcsőfoka, hogy a jelenben élünk, és nem a múlt, illetve az elvesztett dolgokra koncentrálunk. A kihívások, a bonyodalmak és a nehézségek, illetve az ebből fakadó negatív érzések addig hasznosak, amíg nem húz le bennünket az önsajnál, az aggodalom, a tépelődés, a panaszkodás vagy a kétségbeesés mocsara. Egy hetvenézer fővel végzett tanulmány szerint az emberek egyharmada elítéli magát az olyan negatív érzések miatt, mint a harag, a bánat vagy a fájdalom. Holott az érzéseknek nincsen negatív vagy pozitív előjelük, csupán adatok, amelyek nagyon fontos üzenetet közvetítenek számunkra. Teljesen jogos, ha csalódottnak, dühösnek vagy fáradtnak érezzük magunkat, amikor az élet újra meg újra felülírja a terveinket, az átélt érzések, ha megfelelően reagálunk rájuk, pedig segíthetnek abban, hogy mi legyen a következő lépésünk.

Az érzelmi rugalmassághoz hozzátartozik, hogy képesek legyünk kíváncsisággal és együttérzéssel szembenézni a gondolatainkkal, érzéseinkkel és a viselkedésünkkel, majd picit eltávolodva, háromlépcsényi távolságból a látószögünk szélelő részével megfelelőbb válaszokat dolgozzunk ki a nehéz érzések kezelésére, és a zsigeri reakciókon túllépve megtervezzük a következő lépést. Így válunk képessé arra, hogy a figyelmünket a jövő felé fordítsuk, és a gondolatainkat, valamint a viselkedésünket a legfontosabb értékeink irányítsák, és az állandóság biztonsága, illetve a fejlődés változékonysága között megtaláljuk az arany közepet. ♦

DERÛRE BORI

avagy hogyan legyünk boldogtalanok?



Ön szép, boldog és egészséges? Van családja, munkája, pénze, barátai? – És nem fél, hogy egy napon a Sors mindezt elveszi magától? Kerülje el a nagy zuhanást, vegye kezébe az életét: rontsa el saját kezűleg! Írjon bizalommal, ha túl jól érzi magát a bőrében – Doktor Bori segít tönkretenni az életét! Ha Ön is akarja.

Szeretettel üdvözlöm a Kedves Olvasót!

◆ Dr. Szabó Borbála vagyok, vagy ahogy a barátaim szólítanak: Doktor Bori. Hivatásszerű önsorsrontással foglalkozom immár közel negyven éve. Azt hiszem, bátran mondhatom, hogy valóságos művésze lettem a hivatásomnak: ma már nincs az az előnyös helyzet, amelyből én ne tudnék hátrányt kovácsolni! Hosszú évek gyakorlásával sikerült eljutnom oda, hogy egy termálfürdő kellemesen meleg vizében, egy díjkiosztó gálán, ahol én vagyok a díjazott, vagy akár szeretteim ölelő karjában is képes vagyok egy nyomorult, szálnalmas és boldogtalan senkinek érezni magam.

ÉS HOGY MIRE JÓ EZ NEKEM?

Nos, egyszerű a válasz: soha nem érhet kellemetlen meglepetés! Én ugyanis mindig a legkellemetlenebb dolgokra számítok. A „boldogság” eszméje, amelyre a legtöbb ember felteszi az életét, csupán csalogató délibáb. Legjobb, ha el sem indul az irányába – vagy ha már elindult, gyorsan távolodni kezd tőle, mielőtt még beszippan taná. Hiszen mi következhet a boldogság után? Csakis valami rosszabb állapot. Csalódás. Zuhanás. Fájdalom.

Amint erre az alapigazságra rájöttem – úgy hároméves korom körül, mivel nagyon érett gyermek voltam –, máris hozzáfogtam tudományos kísérleteimhez. Az ovisban elkezdtem magam azon frusztrálni, hogy nem tudok lemenni hídba, mint a többi lány. Általánosban direkt rövid hajat vágattam magamnak, hogy fiúnak nézzenek, és ne legyen belém szerelmes senki; a gimnáziumban pedig két tárgyból megbuktam év végén, hogy ne mehessek nyaralni, és egész nyáron egy kövér különatanárhoz jártam ki Kőbányára. A legbüszkébb mégis a tizennyolcadik születési bulimra vagyok, amit sikerült több mint ötven, engem őszintén szerető ember gyűrűjében egy sarokba húzódva, keserűen és magányosan eltöltenem.

De nem akarok dicsekedni: tudom, hogy nem mindenki ilyen született tehetség. Mégis azt mondom, egy kis gyakorlás csodákra képes! Ha mindennap csak egyetlen kis problémát nagyít fel, ha naponta csak egy bolhából csinál elefántot, már azzal is szépen halad a kitűzött cél felé. Egy a lényeg: ne nyomja el magában egészséges öngyűlöletét! Használja ezt az ősi energiát!

Persze néha előfordul, hogy hirtelen, borult égből csap le ránk a boldogság. Olyan váratlanul és agresszíven süt ki a nap, hogy az ember teljesen tehetetlen. Egy percig nem figyelünk oda, és máris azon kapjuk magunkat, hogy férjhez mentünk egy remek fickóhoz, csodálatos

gyerekeink születtek, és vérszesen kezd szorulni nyakunk körül a hurok...

A múltkoriban sétáltam családommal, remek férjemmel és három minőségi gyermekemmel, amikor a legkisebb felnézett rám és így szólt:

– Mama! De hát én már tízéves vagyok, és ti még nem is traumatizáltak! Nem hanyagoltok, nem terrorizáltok, nem vetítitek ki rám elrontott életek minden frusztrációját. Mi lesz így belőlem?!

Elfutotta a könny a szememet. Istenem, hiszen igaza van a kis ártatlannak! Milyen önző is voltam eddig! Csak magamra gondoltam, csak a saját boldogtalanságomat tartottam szem előtt!

Ekkor határoztam el, hogy felhalmozódott tudásomat közkinccsé teszem. Nemcsak az önsorsomat, de az Ön sorsát is segíték elrontani!

No de hol is kezdjem el a missziómat? – tűnődtem. Ekkor jutott eszembe a Képmás magazin, ahol mindig olyan életvidámnak, csinosnak és sikeresnek tűnnek a munkatársak, és amelynek a borítóján még én is egész jól néztem ki szeptemberben.

Felhívtam Szám Kati főszerkesztőt, aki egyetértett velem abban, hogy náluk tényleg nagy szükség lenne páratlan tudásomra. Neki is vészjóslóan jó napja volt, így rögtön beleegyezett, hogy legyen egy boldogtalanító tanácsadó rovatom a lapban. (Engem hirtelen elfogott az aggodalom: mi lesz, ha sikeres lesz a rovat, és ez az érzés megemeli majd az életminőségemet? De Kati megnyugtatott, hogy ez az egész egy akkora nagy emeletes hülyeség, hogy a kutya se fog levelet írni, és a végén majd a szerkesztőknek kell ál-íméleket összetákolniuk a rengeteg más dolguk mellett, úgyhogy mindenki teljesen meg fog utálni engem.)

Megnyugodva indultam haza. Szerencsém volt: esett az eső, húsz percig nem jött a busz, aztán nyakig befröcskölt sárral, így üdítően keserű szájjal térhettem meg rendkívül régen felújított hajlékomba. ♦

Kedves Olvasó!

Kérem, írjon ímélt nekem! Panaszolja el, ha túl jó az élete! Ha boldog, ha rendben van minden!

Segítsen rosszabb helyé tenni a világot!

Előre is csalódottan várja leveleit

a doktorbori@kepmas.hu címre: *Doktor Bori*

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



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

GYŪJTÓ 

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

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

TREND  **FM** ^{94.2}
Gazdaság és Kultúra

www.trendfm.hu



SZÖVEG –
NÉMETH ZSÓFIA, SZŐNYI LÍDIA pszichológusok

SOROZAT –
EGY TÖRTÉNET, SOK KÉRDÉS

SEGÍTSÉGET KÉRNI NEM SZÉGYEN

Biztos mindenkivel megesett már, hogy úgy érezte, az élet olyan, mint egy hatalmas dzsungel, amelybe folyton-folyvást egyre jobban belegubancolódnak, eltévedünk, zsákutcákba kerülünk, időnként csak a túlélésre hajtunk. Lehetne akár egy videójáték-szimuláció is, csak nincs több életünk, és nem kezdhetjük előlről a pályát, hogy másodszorra ügyesebben csináljuk. Mindez a gyereknevelésre, a szülői létre, az anyaságra is igaz, mert hiába a többedik gyermek, minden ember egyedi, így aztán az első kettőnél felhalmozott tudás ellenére is simán feladhatja a leckét a harmadik csemeténk is.

◆ A TÖRTÉNET

A „Pszichoanyu” című film hőse, Marlo teljesen átlagos, hétköznapi anyuka. Két gyermeke mellé negyvenéves korára nemsokára beköszönt a harmadik baba, akit bár nem terveztek, de szeretettel várnak. Már nem kerget illúziókat a terhességgel kapcsolatban, nem követ mániákusan egészséges étrendet, nem jár el az utolsó pillanatig sportolni, egyszerűen csak túlél és várja a végét. Férje, Ron kedves, melegszívű, normális férj és apuka, de halványlila gőze sincs arról, mekkora terhet ró a feleségére a már meglévő két gyerek gondozása, ellátása és nevelése. Este munka után betoppan, tanul a nagyobbik kislánnyal, nem firtatja a vacsora keletkezéstörténetét, csak elfogyasztja, aztán lefekvés előtt kikapcsolódásképpen még videójátékozik egyet.

Fogalma sincs róla, milyen megterhelő nap mint nap elviselni kisfiuk, Jonah furcsa viselkedését, aki feltehetőleg autizmus spektrumzavarral küzd, de senki sem tudta eddig megmondani, mi lehet vele a probléma. Az iskola is Marlót terheli a folyamatos visszajelzésekkel, az ő nyakába teszik a felelősséget, hogy keressen egy pedagógiai asszisztent, aki kísérni tudná a gyereket, mert nekik erre nincs kapacitásuk, vagy elviheti máshova. Mindemellett a bátyja idillien él a feleségével és három gyerekével, mintha az élet csak valami könnyű nyári fuvallat lenne, modern fekete terepjáróval és szuperdadával kiegészítve.

Kép: IMDb



Végül mégis Marlo bátyja áll elő a legértelmesebb ötlettel: ajándékol a harmadik baba számára felbérel egy éjszakai dadát, aki Marlo segítségére lenne az első, gyermekágyi időszakban, hogy tudjon pihenni és ne zuhanjon bele ismételten a szülés utáni depresszióba. Bár Marlo kezdetben vonakodik és ódzkodik a dologtól, végül mégis kötélnék áll. Így aztán sok idő múltán végre kialsusza magát, van ereje és türelme kitakarítani a konyhát, süteményt sütni Jonah osztálytársainak és valódi, ropogós sült csirkét készíteni a család legnagyobb örömére. A dadával való beszélgetéseiből pedig felsejlik, ki is volt ő korábban, még az anyaság előtt, milyen félelmekkel küzd, és hogy mennyire nem hisz önmagában és abban, hogy elég jó, amit csinál, és hogy képes biztonságot és állandóságot nyújtani a gyermekei számára.

(A következő bekezdést akkor olvasd tovább, ha már láttad a filmet, mert máskülönben lelőjük a poént!)

Valami azonban mégsem stimmel ezzel az egészszel, mert soha senki nem találkozik az említett dadával, csak ő. A nagyfokú túlterheltség Marlo kedélyállapotára és mentális egészségére rendkívül romboló hatást gyakorol. Esetében már nem csupán szülés utáni depresszióról beszélhetünk, hanem az annál sokkal súlyosabb gyermekágyi pszichózisról, amely körülbelül ezerből egy kismamát érint, és hallucinációkkal, téveszmékkal, furcsa viselkedéssel jár együtt. A dadával pedig rajta kívül azért nem találkozott egy teremtetett lélek sem, mert csupán csak odaképzelte saját fiatalkori önmagát.

MARLO PÉLDÁJÁBÓL JÓL LÁTHATÓ, HOGY MÉG EGY TAPASZTALT ANYUKA IS FÉLHET, RETTEGHEK, BIZONYTALAN ÉS TÚLTERHELT LEHET.

Bár a férje rendes ember, de nem igazán veszi ki a részét a gyerekek körüli teendőkből, és nem tud megfelelő érzelmi támaszt sem nyújtani a feleségének. Keveset kommunikálnak a szükségleteikről, a megoldandó problémáikról. Marlo még a férjétől is nehezen kér segítséget. Szinte teljesen bedarálja őket a hétköznapi tevékenységeik, önmagukról teljesen megfeledkeznek, megszűnnek párként, nőként és férfiként működni, egyáltalán nem fordítanak időt arra, hogy akár egyénileg, akár párként feltöltődjenek, hogy könnyebben vegyék az akadályokat. Mondhatni társas magányban léteznek egymás mellett, s csak néha tekintenek ki a védőbástyáik mögül.

SZÜLÉS UTÁNI ÉRZELMI HULLÁMVASÚT

Bár a film kiválóan megmutatja a szülés utáni pszichózis lefolyását, de elbátellizálja annak súlyosságát, és nem ad semmilyen iránymutatást arra nézve, hogy mi a teendő, ha ilyen esettel találkozunk. Ennek kapcsán kérdeztük **Petrsuán-Molnár Dalma** pszichológust, a Magyar Pre- és Perinatális Pszichológiai és Orvostudományi Társaság (MPPPOT) tagját.

– A szülés utáni időszakot sokan érzelmi hullámvasútként éljük meg. Jól emlékszem, hogy az első kislányom születése után képes voltam sírva fakadni, mert szerintem a férjem rossz babahintőport hozott a gyógyszer-tárból. Mi zajlik ilyenkor bennünk?

– Az anyaság, az anyává válás minden nő, család életében igen jelentős mérföldkő, amely számos változást hoz magával, szép, megható, munkás és küzdelmes pillanatokkal egyaránt. Tombolnak a hormonok, a testünknek regenerálódnia kell, s ehhez jön még a kialvatlanság, a „mindent tudó környezet”, a felelősség megtapasztalása ezen az új szinten. A szülést követően beszűkült tudatállapotban vannak az édesanyák, minden pillanatukat kitölti az új családtag érkezése, és emellett fokozottan érzékenyek a környezeti hatásokra, a verbális és nonverbális szuggesztiókra, közlésekre egyaránt.

– Sok olyan édesanyával dolgoztál, akiknek még nehezebb ez az időszak, hiszen a kisbabájuk koraszülött volt, vagy más, különleges segítségre volt szükségük. Esetükben, gondolom, még nagyobb szükség van a lelki támogatásra.

– Ha korábban vagy betegen érkezik a baba, az mindig speciális helyzet, s minden tekintetben különleges ellátást igényel. A szakszerű ellátás mellett legfontosabb

a támogató közeg. Különösen szívet melengető dolog a „családbarát PIC” (Perinatális Intenzív Centrum, koraszülött osztály) megjelenése, ahol a szülőre nem mint látogatóra, hanem mint az ellátó csapat kompetens tagjára tekintenek, akinek a közelségére a babának a legnagyobb szüksége van. Az osztályra éjjel-nappal szabadon bejárhatnak a szülők. Koraanyuként, valamint koraszülőkkel dolgozó pszichológusként ez a szívemhez közel álló téma, amiről hosszabban is érdemes lenne szót ejteni.

– Anyaként mindnyájan átélünk nehéz pillanatokat. Meddig számít ez normálisnak?

– A szülést követő, különösen érzékeny állapot az útkeresés, az identitás keresése és anyaként való újraépítése egy bizonyos pontig teljesen érthető jelenség, és az esetek többségében magától megoldódik, nem szükséges szakembert felkeresni, ha a kilátástalanság érzése, a lehangoltság tünetei két hétnél tovább nem állnak fent. Az újdonsült édesanyáknak sokszor idő megtalálni a saját belső hangjukat, elfogadni, hogy nem az a valóság, amit a reklámok és a média sugároz a tökéletesen kipihent, csinos, állandóan mosolygó anyukákról, valamint a mindig vidám vagy éppen alvó babákról.

– Mire érdemes figyelni, ha felmerül a szülés utáni depresszió lehetősége?

– Az alábbi kérdések mentén érdemes elindulni: Nagy hangulatváltozásokon megy keresztül? Megváltoztak-e az alvási vagy étkezési szokásai? Foglalkoztatja-e az öngyilkosság kérdése? Vannak-e ellenséges gondolatai a gyermekkel kapcsolatban? Elvesztette-e érdeklődését a mindennapi teendők iránt? Szomorúnak érzi-e magát? Vannak-e egyéb nehézségei?

A szülés utáni depresszió jellemző tünete az állandó szomorúság, sírdogálás, kedvetlenség, érdektelenség a környezet és a szex iránt. Az édesanya nem tud örülni gyermekének, nehezen alakít ki vele kontaktust. Ingerlékeny, ideges, feszült, esetleg agresszív. Állandóan fáradt, de képtelen a pihenésre, éjszaka alvászavarokkal küzd. Étvágytalan, fogy vagy épp ellenkezőleg, az evés az egyetlen dolog, amiben örömet leli. Az is gyakori, hogy alkalmatlannak érzi magát az anyaságra, reménytelennek tartja a saját helyzetét, rosszabb esetben bűnösnek érzi magát, mert nem tud megfelelni a környezet elvárásainak. A legsúlyosabb esetekben az édesanyában felmerülhet az öngyilkosság gondolata vagy a megőrüléstől való félelem.

Szülés utáni depresszióról abban az esetben beszélünk, ha a fent említett problémák a szülést követő három hónapban jelentkeznek, valamint két hétnél tovább állnak fenn.

– Kik a legveszélyeztetettebbek a gyermekágyi depresszió kialakulása szempontjából?

– Fokozottan veszélyeztetettek azok a nők, akik fiatalon vállalnak gyermeket, rossz házasságban élnek vagy egyedülállóak, rosszak az anyagi körülményeik, nem rendelkeznek támogató családi háttérrel, illetve már a várandósság ideje alatt is tapasztalnak depressziós tüneteket.

– Létezik-e még súlyosabb állapot, mint a gyermekágyi depresszió?

– Igen, a gyermekágyi pszichózis (post partum pszichózis), ami a szülés után kialakuló mentális betegségek legsúlyosabb formája, amely mind az édesanya, mind a gyermek számára életveszélyt jelenthet, s átlagosan ezer nőből egyet érint. Ez a mentális zavar veszélyes téveszmékkel, hallucinációkkal párosulhat. Súlyos esetben az anya saját gyermekét is torznak látja, bántalmazhatja, a legsúlyosabb formáját tekintve a téveszmék pedig ön- és/vagy csecsemőgyilkossáig is vezethetnek.

A szülés utáni pszichózis kezelése azonnali orvosi beavatkozást igényel, amely során az édesanyát kiemelik a családból, s csak azt követően érintkezhet újra gyermekével, ha már nem jelent rá veszélyt.

– Mikor szükséges a szakember felkeresése, kihez fordulhatnak az ilyen problémákkal küzdő édesanyák vagy családtagjaik?

– Amennyiben a korábban említett tünetek súlyosak, elhúzódóak, az édesanya állandó levertséget, kilátástalanságot érez, súlyosabb esetben az öngyilkosság vagy a gyermekben való károkozás gondolata felmerül, mindenképpen orvosi beavatkozás szükséges. Segítségért

a területileg illetékes pszichiátriához fordulhatunk, valamint jelezhetjük a problémát a védőnőnek, gyermekorvosnak, családorvosnak.

– Mit tehet a család, a környezet?

– A legfontosabb a megelőzés, prevenció (lenne), hogy a leendő szülők reális képet kapjanak a szülésről, az azt követő időszakról, hogy valós elvárásaik lehessenek, és a gyermekvállalás szépségei mellett a nehézségekről, kihívásokról is kellően informáltak legyenek. A környezet leginkább az édesanya támogatásával, tehermentesítésével tud besegíteni. Fontos például a segítség a házimunkákban, és hogy a körülményekhez képest minél több pihenési időt biztosítsanak az édesanyának.

MIVEL A SZÜLÉST KÖVETŐ
PROBLÉMÁKRÓL SOKSZOR
KELLEMETLEN, SZÉGYENLETES BESZÉLNI,
JÓ, HA VAN A KÖRNYEZETBEN OLYAN
SZEMÉLY, AKIVEL MINDEN ROSSZ
ÉRZÉS NÉLKÜL LEHET A NEHÉZSÉGEKET,
A GYERMEKÁGYI IDŐSZAK
ÁRNYOLDALAIT IS MEGOSZTANI.

Nagy a család és a környezet felelőssége abban is, hogy meglássa az esetlegesen már kialakult problémát, és segítséget kérjenek, ha az édesanya egyedül arra már nem képes. ♦

hirdetés



**MAGYAR
KATOLIKUS
RÁDIÓ**
katolikusradio.hu

**ÖRÖMHÍR
MINDENKINEK!**

FIATALOKNAK
IDŐSEKNEK
CSALÁDOSOKNAK
EGYEDÜLÁLLÓKNAK

A family photo showing a man, a woman, and two children smiling.



A Fogarasi család



SZÖVEG –
SÁRDI ENIKŐ

AZ EMBERSÉG A GYÓGYÍTÁS RÉSZE

Dr. Fogarasi András gyermekneurológusnak, a Bethesda Kórház igazgatóhelyettesének és osztályának híre messzebbre jut, mint gondolná. Mert a hírek, hogy egy orvos és kollektívája nemcsak megtesz minden tőle telhetőt a betegeiért, hanem mélységes empátiával is segíti a bajba jutott családokat, szárnya van. Különösen egy olyan kórházi osztályon, ahol talán nincs is egyszerű eset és a siker fogalma sem egyértelmű.

◆ – Kezdő orvos koromban vált általános gyakorlattá, hogy a szülők bent maradhattak beteg gyerekeikkel a kórházban. Egykori osztályvezetőnk, dr. Neuwirth Magda ezt már jóval korábban is szorgalmazta, akkor, amikor az ajtót még becsukták a hozzátartozók előtt, mondván, ne zavarják meg jelenlétükkel a gyerekük lelkét. A régi szigorú látogatási időn is hamar túllépett. Emellett példásan empatikus volt a bajba jutott családokkal, és ezt a hozzáállást sikerült

eltanulnunk tőle. A gyermekneurológián krónikus betegek vannak – hasonlóan az onkológiához –, tehát tartós kapcsolatban vagyunk a családokkal. A vezető betegség az epilepszia, a második helyen a fejlődési rendellenességek állnak, az ambuláns rendelésen pedig a fejfájás a leggyakoribb. Nem feltétlenül baráti, de mindenképpen empatikus viszonyra törekszem a családokkal. Orvoskollégáim és a nővérek is mind hasonlóan gondolkodnak.

Kép: Családi archívum

Pedig a gyermekneuroológia nehéz terület, hisz más osztályokhoz képest itt kisebb a gyógyulási arány. A Bethesdában mégis heten vagyunk szakorvosok, ráadásul kimondottan jó viszonyban.

– Elakadtam annál a gondolatnál, hogy a szülő a jelenlétével megzavarja a gyerek lelkét. A hiányával nem?

– Ez nem olyan egyértelmű. Önmagában azzal, hogy a szülő a gyermeke mellett van a kórházban, nincs semmi baj. Ennek a jelenlétnek azonban lehetnek negatív hatásai is. Például vannak hozzátartozók, akik megpróbálnak beleszólni a kezeléseket menetébe, és talán érthető, hogy ez az orvos számára zavaró. De nézzük más szempontból is. Ha egy hároméves gyerekkel valami fájdalmasat csinálnak az orvosok, miközben anyuka is ott van vele, azt a gyerek megéleheti úgy is, hogy a szülő nem tesz semmit a védelmére.

NEM MINDIG ÁLDÁSOS TEHÁT A SZÜLŐ JELENLÉTE, MI MÉGIS SZORGALMAZZUK, SŐT, MA MÁR EL SEM TUDNÁNK KÉPZELNI EGY SZÜLŐK NÉLKÜLI GYERMEKKÓRHÁZAT.

Tény, hogy vannak nehéz családok. De ne fogjuk rájuk, mondjuk inkább azt, hogy vannak nehéz kommunikációs helyzetek. Magda például a mai napig segít, ő mindig ki tudta domborítani a szülők pozitív tulajdonságait, miközben egy-egy feszült helyzetben néha képesek vagyunk rosszat gondolni az adott anyukáról vagy apukáról, hisz mi is emberek vagyunk.

– Ha kiderül, hogy a gyerek epilepsziás, valószínűleg a szülőt is kezelni kell lelkiében. Érthetőnek tűnik a reakciók széles palettája.

– Ez legtöbbször nem derült égből villámcsapásként jön, hanem már egy folyamat végén derül rá fény. Hosszú idő telik el, mire a sejtésből bizonyosság lesz. Igyekszem mindig hangsúlyozni a jót az egyébként rossz hírben. Például azt, ha a frissen diagnosztizált epilepszia jóindulatú, mert nagy valószínűséggel a gyerek kinövi. Ha kevésbé jó a hír, az általában nem azonnal derül ki. Kipróbálunk egy gyógyszert, aztán egy másikat, ha az sem hat, egy harmadikat... A rossz hírbe együtt nővünk bele a szülővel. Nemcsak a gyógyításhoz, hanem a kommunikációhoz is sok türelem kell.

SOKSZOR LÁTTAM MÁR, MENNYIRE MEGVÁLTOZIK A SZÜLŐK FELFOGÓKÉPESSÉGE, HA ROSSZ HÍRT KAPNAK. NEM MENNEK ÁT A SZAVAK.

Elmondom, mi az epilepszia, mi az értelmi fogyatékos, de annak csak a tizede megy át. Mindez jól látszik abból, hogy bár elmondtam mindent latin szavak nélkül, érthetően, mégis feltesznek nyolc kérdést arról, amit egyszer már hallottak. Ezt kihívásnak élem meg: hogyan tudok a szülővel úgy beszélgetni, hogy megértse és elfogadja, amit hall? A kommunikáció nehéz, mégis csodálatos szelete a gyógyításnak.

– Ezt is tanítják az egyetemen?

– Ezt nehéz előadások keretében átadni, inkább gyakorlatban lehet tapasztalatot szerezni. Az orvosi munkám legelején, több mint húsz éve részt vehettem egy három hónapos lelki gondozói képzésen Amerikában. Délőtt előadások, délután gyakorlat: mentünk betegekhez, kísértünk haldoklókat, beszéltünk családokkal. Előfordult, hogy autóbalesetből hoztak be egy súlyosan csonkolt sérültet. A traumatológus három percen elmondta a történetet, majd ránk hagyta, hogy vezessük tovább a hozzátartozókat... Más esetben egy haldokló mellett egyszer csak megjelentek olyan rokonok, akik haragban voltak és nem beszéltek tíz éve. Tudtuk, hogy van egy-két óránk, ami nem mindegy, hogy zajlik. Egyszerű, de hatékony módszerekkel dolgoztunk. Körbeálltunk, megfogtuk egymás kezét és elmondtunk egy imát, vagy kértük, hogy mindenki idézzen fel egy kedves emléket a haldokló családtagról. Ez egy fantasztikus gyakorlat volt, amiből a mai napig táplálkozom. Bár sok kollégám sosem vett részt ilyen gyakorlaton, mégis példásan emberségesek a betegekkel. Hálás vagyok, hogy ilyen közösségben dolgozhatok.

– Egy hétköznapi helyzetben miben nyilvánul meg az empátia?

– Van egy súlyos betegünk, akihez egy neurotikus, nehezen kezelhető anya vagy apa tartozik. Nézhetem úgy is, teljesen érthető módon, hogy már megint egy elviselhetetlen hisztis szülő, akinek a kirohanásaira nehéz jól reagálni. De nézhetem úgy is, hogy vajon én milyen lennék, ha az egyik gyerekem ilyen beteg lenne.

A mi osztályunkon a vizitek nagy része nem klasszikus kórházi vizit, amikor vonul a fehér csík a kórtermek között, hanem ülünk az asztal körül és beszélgetünk a betegekről. A saját páciensét mindenki naponta megnézi, de osztályos vizit csak kétszer van egy héten. Az asztal körüli megbeszéléseknek nagy jelentőségük van. Egyrészt tudatosan erősítjük egymásban az empátiát, vagyis átbeszéljük, mi mit csinálnánk ilyen helyzetben, másrészt szakmailag elemezzük az eseteket. De ennél talán még fontosabb, hogy mindenki szabadon mondhatja a véleményét. Felülbírálhatjuk egymást, anélkül, hogy megharagudnánk a másokra. Szeretem, ha egyenrangúak vagyunk mi, kollégák. Nagydoktori ide vagy oda, pontosan tudom, hogy vannak nálam sokkal tapasztaltabb munkatársaim. Ez némiképp a küldetésünk is, hogy a nálunk megforduló rezidensek lássanak példát kollegiális kapcsolatra, mert mi tudjuk, hogy így is lehet együtt dolgozni.

– Milyen sikerélmények érik az osztályon?

– Nyilván a teljes gyógyulás az igazi sikerélmény, de minden apró lépés örömet okoz. Ha napi húsz roham helyett már csak napi három jön, annak nagyon lehet örülni. Az is sikerélmény, ha egy gyerekről azt tudom megállapítani, hogy nincs komoly baja. És az is, hogy a kis betegek fele kinövi az epilepsziát. De szépek lehetnek azok a történetek is, amikor nem tudunk valakit meggyógyítani. Ismerünk olyan hétgyerekes családot, ahol a hatodik egy genetikai betegség miatt súlyos fogyatékos. Látom, milyen hatalmas szeretettel veszik őt körül. Nem nehéz szeretni egy beteg gyereket. De látni, hogy miként forrasztja össze az egész családot ez a kis ember, számomra is komoly erőforrás.

A BETEG GYEREK KATALIZÁTOR: HA A CSALÁD SZÉTHÚZ, FELGVORSÍTJA A SZÉTHULLÁST, DE HA HARMONIKUS, MÉG JOBBAN ÖSSZETARTJA ŐKET.

Látok ilyet is, én ezt is sikernek gondolom. Egy gyermek halálát elképzelhetetlenül nehéz feldolgozni, a legnagyobb erőpróbának mégis azt érzem, amikor egy családnak évtizedeken keresztül napi 24 órában kell ápolnia egy súlyosan beteg gyereket, úgy, hogy racionálisan minden egyes nap reménytelen helyzetre ébrednek a szülők. Mert a sérültségnek is vannak fokozatai. Látok olyat is, amikor normál emberi szemmel nézve semmi vonzó



nincs egy kis betegben, a szülők mégis nagyon tudják őt szeretni. Ez erőt ad, tiszteletet ébreszt. Én hazamegyek a munkaidő végén az egészséges családtagjaimhoz, de nekik ott marad a beteg gyerek 24 órában.

– Azért otthon is nagy feladatot vállaltak a családjával, hiszen örökbe fogadtak egy gyereket.

– Tíz éve öt gyerekünk volt, és a Jóisten elültette bennünk a vágyat, hogy újabb legyen, az útjai azonban másként alakultak. Niki tízéves korában került hozzánk, hatodik gyerekként, a szüleit egy tűzesetben veszítette el. Hozzánk került a rehabilitációra, bár ő maga nem sérült meg a tűzben, csak épp nem volt hova elhelyezni. Senki nem látogatta, nem voltak hozzátartozói. A feleségemnek, Virágnak sokat meséltem róla. Tudtuk, hogy tízévesen már senki nem kapkod utána, megy az állami gondozott státuszba. Egyszer egymásra néztünk Virággal, és feltettük a kérdést: miért nem fogadjuk be mi? Aztán egy kórházi önkéntes szolgálat során a gyerekeink is megismerkedtek vele. Végül úgy alakult, hogy a gyerekeink is kimondták, hogy fogadjuk örökbe. Niki messziről indult, de fél év után már anyának és apának szólított minket. Tízéves koráig iskolába se járt, egy mesét se hallott, bizonytalanságban élt, most pedig jó kosaras, síelni jár és ebben a tanévben érettségizik. Az elején egy ütött-kopott egyházi általános iskola vállalta el a felzárkóztatását fantasztikusan melegszívű tanító nénikkel, és ez végül annyira jónak bizonyult, hogy a három legkisebbünket is átvittük oda az elit kéttannyelvű iskolából. Kisebb létszám, nagyobb figyelem – ez bejött. Niki igazán megbízható gyermekünk, aki teljesen beilleszkedett a családba. ♦



JÓSZOLGÁLAT
díj | 2019

A CSELEKVÉS DÍJA



ISMERSZ PÉLDAKÉPEKET? JELÖLD A JÓSZOLGÁLAT-DÍJRA!

A díj a szociális területeken kiemelkedő és példaértékű munkát végző szervezeteket, valamint önkéntes segítőket és közösségeket keresi és díjazza országos felterjesztések alapján.

JELÖLÉSI HATÁRIDŐ:
2018. NOVEMBER 30.

TOVÁBBI RÉSZLETEK:
WWW.JOSZOLGALATDIJ.HU/JELOLES



OLVASSA A KÉPMÁS DIGITÁLIS VÁLTOZATÁT!

Nem kell tárolni, virtuális könyvespolcán bármikor elérni



Ajándékba
is vásárolható



Kiadványát
több eszközön
is elérheti



Pár kattintással
azonnal olvasható,
előfizethető

WWW.DIGITALSTAND.HU/KEPMAS



SZÖVEG –
JOÓS ANDREA

SOROZAT –
TANÁROK TITKOS ÉLETE

MÁRPEDIG MENŐ!

„Belibegsz ide heti tíz órában, és azt gondolod, hogy szavad van? Már megbocsáss, de te nem vagy tanár!” Miután a munkacsoport-vezetőm e szavakkal lezárta a vitát, mind a nyolcan síri csendben ültünk. A kollégáim közül néhányan szinte észrevehetetlenül bólintottak, a többiek – többnyire a fiatalok – megszeppenve pislogtak jobbra-balra. Én csak ültem, a döbbenettől a székemhez fagyva. A következő napirendi pont megbeszélése már vagy öt perce zajlott, amikor annyira össze tudtam magam szedni, hogy felálljak. „Elnézést, ki kell mennem a mosdóba.” A munkacsoport-megbeszélés utolsó tíz percére még visszaértem. Csak egy kollégám vette észre, hogy pirosra sírtam a szemem.

◆ „Nem a te hibád, tudod, hogy van ez a feszültség a teljes állású tanárok és az óraadók között” – vigasztal együttérző kollégám a megbeszélés után. „Ugye tudod, hogy ez nem rólad szól? Ő csak saját magát igazolja, muszáj azt éreznie, hogy volt értelme az egész életét a nemzet oltárán feláldozni. Ő csak azt látja, hogy bejössz ide, mindig jó a kedved, csinos vagy, a gyerekek imádnak, viszont sohasem kell helyettesítened meg a rendezvényeken vagy érettségiken ügyelned. Ő meg mindjárt nyugdíjba megy, se nem jókedvű, se nem jómódú, valahogy muszáj elhítenie magával, hogy nem ő rontotta el. Abba nem gondol bele, hogy neked a fizetésed még az övénél is kevesebb.” – „Tudom, tudom. Nem ő az első.”

Az egész akkor kezdődött, amikor még a tanári tojás-héjjal a fenekemen kiálltam a TEDxDanubia színpadára, azzal a merész állítással, hogy „A tanári pálya márpedig menő!”. Óraadó tanárként egyszerre több gimnáziumban tanítottam már harmadik éve, és mindenhol döbrent érdeklődéssel kérdezték a diákjaim, hogy ugyan miért jöttem tanárnak, és miért nem maradtam az előző munkámnál, a tévénél. Azt, amit belül biztosan éreztem – hogy végre olyasvalamit csinállok, aminek tényleg

van értelme –, senki sem értette. Még a rokonaim is azt gondolták, hogy a televíziós műsorkészítést otthagyni óriási dőreség. Így hát ebben a hétperces előadásban foglaltam össze országvilágnak, mit is gondolok arról, hogy mi a menő szakma és miért. Az előadásom kapcsán hideget és meleget is bőven kaptam. Mindazonáltal azóta is egyetlen cél lebeg a szemem előtt: olyan tanárokat vonzani erre a pályára, akikkel szívesen dolgoznék együtt. Nemrég pedig egy elképesztő megerősítés landolt az e-mailes fiókomban. Ilyenkor elhiszem, hogy megéri folytatni a munkát.

„Kedves Andrea!
Remélem, nem zavarom nagyon a levelemmel, igyekszem lényegretörő lenni, de rengeteg gondolat van bennem. Másodéves vagyok az ELTE-n biológiai tanári szakon. Igen, éppen a szervekémia-vizsgámra kellene készülnöm, de belebotlottam Facebookon a néhány nappal ezelőtti interjúba Önnel. Tudja, az elmúlt időszakban rengetegszer elbizonytalanoódtam, ami a jövőmet illeti. Az sosem volt kérdés az elmúlt két évben, hogy tanár szeretnék lenni, de egyre többször merült fel bennem, hogy



megéri-e... Míg a legtöbb ismerősöm egyetem mellett dolgozik és bulizik, mi heti legalább négy napon reggeltől estig az egyetemen vagyunk... előadások, gyakorlatok, mérhetetlen mértékű szórás, csak kapkodjuk a fejünket még mindig... és nem tudom pontosan, mi a cél, de az első félévben még 120-an voltunk elsőéves biológiateanár szakosok, most már egy kellemes osztályméretű közösségre redukálódott ez. El vagyunk tévedve, ezt a társaimon is látom. De ez a cikk. Ahogy olvastam, egyszerűen nem bírtam leállni, csak ittam a sorokat és a szívemben melegséget éreztem. Olyan volt ez, mint egy jelzőtábla, amit a sors rakott elém. Rögtön elküldtem a csoporttársaimnak is, ezt mindenkinek látnia kell! Aztán megnéztem a TED videót és őszinte leszek, az első percben hangosan sírni kezdtem, és ez a videó végéig tartott. Ez a sírás egy olyan emberfeletti boldogságból és felszabadultságból eredt, amelyet talán még sosem éreztem! Megfogalmazta, hogy miért vagyok itt, miért tanulok és miért küzdök! Visszaadta a hitemet a pályában, és kezembe adott egy térképet, hogy merre haladjak. Elmondhatatlanul hálás vagyok Önnek, és csak remélni tudom, hogy ezt olvasni fogja és látja majd, hogy célt ért az üzenet!

Köszönöm!

♥ Egy leendő biosztanár” ♦



Jólesne „egy kis hazai”? Csak rajtad múlik!
A magyar élelmiszerek vásárlásával nemcsak a hazai kistermelőt és nagyüzemet, hanem az itthoni ipart és mezőgazdaságot is támogatod.

keresdahazait.hu

médiaunió
rajtad is múlik!





SZÖVEG –
VANYOVSZKI MÁRIA

SOROZAT –
SIKK

A Salon
BUDAPEST

RUHA NŐ NÉLKÜL

Halálos gyászviselet és önkifejezés a gyászban

Négy-öt hónapja járhattam már Emőkéhez. A gyászban nagy tapasztalatot szerzett szakember valószínűleg már a megjelenéséből mindig pontosan tudta, hogy annak a kibírhatatlan, lelki hullámvasútnak, amibe egy szeretett személy hirtelen elvesztése után kerül az ember, éppen mennyire lehetek a mélypontján.

- ◆ November volt. Rajtam nagy csizma, bőrnadrág, óriási pulóver, téli pufidzseki; minden csupa fekete. Úgy süppedtem be a terápiás kanapé közepébe, hogy a Kálmán ruháiból megőrzött baseballsapkám és a napszemüvegem sem vettem le. Percekig ülhettem így szótlantul.

„Úgy látom, ma kifejezetten nincs jól, Mária! – kezdte Emőke a maga szakmai, mégis együttérző hangján. – Tudja, nem véletlen az, hogy a gyász színe egy nem-szín, azaz a fekete, vagy bizonyos korokban és kultúrkörökben a fehér, mert a szenvedő lélek ezzel is elbújik a külvilág elől. Egy szín – egy sárga, de főleg egy piros – viseléséhez olyan belső erő kell, ami ilyenkor az embernek aligha van.”

Férjem halála után a fekete valóban egyfajta menedéket jelentett. Nemcsak a fájdalom kifejezése és a rejtőzés eszköze volt, de leegyszerűsítette az álmatlan éjszakák utáni reggeli készülődést is. Előfordult, hogy teljesen ugyanazt az öltözéket vettem fel több nap egymás után. Nem érdekelt, hogy ki mit lát, minek gondol, pedig akkoriban vezető beosztásban, komoly vállalati körökben mozogtam; embereket irányítottam és naponta találkoztam ügyfelekkel.

A fekete mellett két kiegészítő vált öltözékem állandó elemévé: a napszemüveg, amivel elbújtam a világ kíváncsiskodó és érzéketlen tekintete elől, illetve a fekete, hosszú szárú, magas sarkú, nagy csizmám. Ez utóbbit eredetileg egy farsangi macskanőjelmezhez vettem, de a gyászban mindennapjaim elengedhetetlen kellékévé vált, egyfajta pluszenergiát adott. Egyszerre volt a lázadás fegyvere vagy éppen páncélja, és motiváció minden egyes álmatlan éjszaka után, hogy reggel ki bírjak kelni az ágyból, felöltözni és emberek közé menni.



A fekete gyászruha viselete a római korból ered. A bánatot, a keserűséget, a gonoszt és a rejtélyes túlvilágot jelképezte. Voltak, illetve vannak is olyan kultúrák, ahol a fehér az ilyenkor szokásos viselet, amellyel a tisztaság, a béke és a transzcendencia színét öltik magukra a gyászolók, és halottaikat is fehér lepellel takarják le. Indiában, Afrikában és Délkelet-Ázsiában a fehér mellett lila vagy akár sárga öltözetekkel is találkozhatunk.

Régen feltehetően a magyar kultúrában is általános volt a fehér gyászviselet, amely a 20. században már csak néhány vidéken (Ormánság, Sárköz) maradt fenn. A magyar Csököly nevű településen még a hetvenes évekig élt egy hagyomány, miszerint az asszonyok fehérben virrasztottak halottaik mellett.

A fekete viseletek a középkorban az uralkodó elit kiváltságai voltak, mivel ezek a kelmék luxuscikknek számítottak. Az 1700-as évektől az egyre tehetősebb európai kereskedők körében is elterjedt viselésük, majd a 19. század eleji ipari forradalommal és a tömeggyártás megindulásával olcsóbbá váló fekete szövetek a középréteg számára is elérhetőek lettek.

Az 1800-as évek második felének gyászruhadvivatjára Európában és Amerikában a legnagyobb hatással Viktória királynő volt, aki férje, Albert herceg halálát követően élete végéig kizárólag fekete ruhában jelent meg a nyilvánosság előtt.

Magyarországon Erzsébet osztrák császárné és magyar királyné vált a gyászviselet meghatározó alakjává, aki fia 1889-es öngyilkosságát követően többé nem vette le a gyászruhát.

A 19. század elején a fekete kelméket még természetes festékekkel színezték, de már ebben is akadt olyan elem, amely túlzott mennyiségben bőrirritációt, szemvörösséget és légzési nehézségeket okozhatott. A szín fixálásához használt anyagok között ugyanis olyan egészségre káros elemek voltak, mint a króm, amely a tüdőt betegítheti meg, vagy a kálium-dikromát, amely hányást, szédülést, a bőrön fekélyeket okozhat. Az 1850-es évektől terjedtek el az anilinalapú festékek. Az olcsó, erős színt eredményező, mesterséges anyagot kőszénkátrányból állították elő, amelyhez karcinogén kálium-dikromátot és réz-kloridot adtak, amelyek szintén bőr- és szemproblémákat okozhatnak, és károsíthatják a nyálkahártyát. Az anilines kelmefestés során ráadásul arzént is felhasználtak, amely a végtérmegekben is kimutatható volt 2–3 százalékos mértékben.

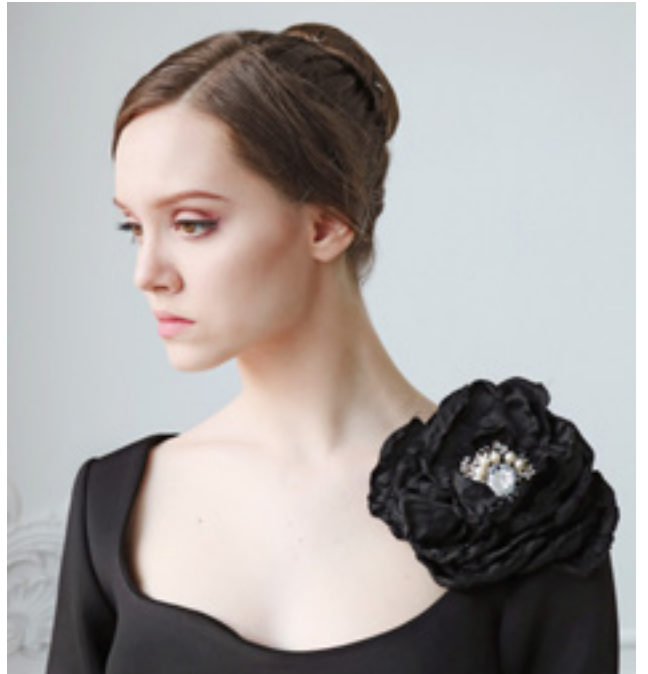
Ezeknek a szintetikus festékeknek a bevezetésével vehették meg maguknak a legalsóbb társadalmi osztályok is a fekete ruhát, amely viszont így komoly egészségügyi kockázatot jelentett. Különösen a nőkre jelentett nagy veszélyt, akiket a társadalom amúgy is szúrós szemekkel figyelt, főleg, ha fiatalon veszítették el a férjüket. A teljes gyászidőszak általában két és fél év volt. Az első évben, az ún. mély gyász időszakában egyszerű, fekete ruhát illett viselni kalappal és elfátyolozott arccal. A fátylak hosszú időn át tartó viselése a fentiekben részletezett mérgező anyagok miatt kisebesíthette az arcbőrt, légzési nehézségeket, szemirritációt, sőt vak-ságot és halált is okozhatott. A festékek fixálása sem volt tökéletes, így esős időben a színezék a fátylaktól az arcra került, de a durva anyag akár ki is dörzsölhette a bőrt, ami ekcémás foltokat okozhatott. Volt, aki nem élte meg a gyászidőszak végét.

Egy év eltelte után (a felgyász időszakában) már megengedettnek számított a gyászszerek viselése, olyanoké, amelyek az elhunyra emlékeztettek: medálok a szeretett személy képével, fekete borostyánból készült brossok, ha mintázatuk a gyászetikett szabályainak megfelelt stb. Az öltözék is kaphatott már ekkor némi díszítést, illetve szürkével, sötétlilával és -mályvával kombinálhatták a feketét.

A fiatal özvegyasszonyok a gyászidőszak letelte után általában visszatértek a normál öltözködési szokásokhoz, ezzel is növelve esélyüket az újraházasodásra. Akkoriban ugyanis saját bevételi forrás nélkül egy előkelő hölgy számára ez jelentette az egyetlen boldogulási formát önmaga és gyermekei számára is.

Mai, modern pszichológiai ismereteink alapján a régi korok kötelező gyászviselete nemcsak a testre fejthette ki mérgező hatását. A léleknek sem feltétlenül tehetett jót az állandó figyelés arra, hogy megfeleljenek az előírásoknak, mert közben pont a befelé fordulást, a lélek gyógyulásának szubjektív belső folyamatát és ezzel a fokozatos elengedést zavarhatta össze.

A gyászviselet ma már nem szigorú előírás. Mindenki saját szíve joga szerint élheti meg a fájdalmat, és abban is biztos vagyok, hogy ehhez nem mindenkinek jelent védelmet és eszközt a fekete szín viselete vagy egyáltalán az öltözködés maga. De ha igen, bátran éljünk vele, hiszen a gyógyulásnak az önkifejezés minden formában hatékony eszköze tud lenni. ♦





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

SOROZAT –
BEMELEGÍTÉS

MILYEN A JÓ EDZŐ?

Hogyan segíthetjük felnőttként a sportoló gyerekeket, fiatalokat? Versenysportolók életében, főleg fiataloknál az edzőnek jut a legközvetlenebb szerep, aki nevelő is egyben, azaz fizikai és sportági készségeik fejlesztése mellett a gyerek személyiségét is formálja. Az életkori sajátosságok figyelembevételével igyekszik erősíteni a sporthoz való kötődést és megszilárdítani a belső motivációt. Mivel aszimmetrikus viszonyról beszélünk edző és tanítvány között, az edzőn nagy a felelősség, ezért nagyon fontos, hogy mit közvetít és hogyan irányít.

◆ TÖBB MINT VEZETŐ

Gyerekkorban és serdülőknél a leggyakoribb az edző idealizálása, ezért nagy jelentőséggel bír, hogyan irányít és dönt, miként kommunikál és ad visszajelzést, milyen példát közvetít. A célhoz, hogy a sportoló a siker eléréséhez stabil önértékelést, belső kontrollt és motivációt alakítson ki, nem elegendő a jutalmak és büntetések váltakozó adagolása – értékeket és hitet is kell közvetítenie. Ez a sportolóba vetett bizalmon és hiten, a hitelességen és a támasz biztosításán alapszik.

EGY HULLÁMHOSSZON?

Mint minden emberi kapcsolatban, az edző–sportoló relációban is ingadozik az érzelmi közelség, de kulcsfontosságú, hogy az edző tud-e kapcsolódni a versenyzőhöz, tud-e teret adni annak, hogy kibontakozzon és szabadon megnyilvánuljon – hiszen így lehet szabad és autonóm a pályán is. Az intimitás mellett az egymás és a sportág iránti elköteleződés a másik sarkalatos pont. Sokszor csak a közös perspektíva tart a folyamatban, hiszen változunk mindannyian, adódnak problémák, nehéz élethelyzetek. Ugyanakkor fontos szem előtt tartani, hogy egy fejlődésben lévő sportoló akkor „érik be”, ha hagyjuk érnit, vagyis bízunk benne. Edzőként keretet adunk, stabil támaszt, de hagyjuk, hogy ő maga csinálja. A közösen megfogalmazott célok a sportoló belső motivációját is növelik, az élmények, a kudarcok és sikerek közös megélése, a fejlődés és fejlődési út egyértelműsége pedig közelebb viszik egymáshoz az edzőt és versenyzőjét.

Kép: Gettyimages Hungary



NEM AZ EREDMÉNY SZÁMÍT! VAGY MÉGIS?

Attól függ, mit tekintünk eredménynek. Fontos, hogy azt tekintsük eredménynek, amire hatásunk van, amire a sportolónak hatása van: az edzőmunka, a koncentráció, a testi-lelki felkészültség. Paradox, de jó versenyeredmény akkor születhet, ha elengedjük a görcsös ragaszkodást a számosított eredményhez. Sokkal nagyobb önbizalmat ad, ha azokra a tényezőkre fókuszálunk, amik a versenyzőn múlnak, amiket tud irányítani. Ezzel megadjuk a belső kontroll érzését, ami magabiztossá és motiválttá teszi a sportolót. Ha edzőként úgy kommunikálunk, hogy a sportoló úgy érzi, aktívan bevonódik, érti és átlátja feladatait, a stratégiákat, ha a visszajelzések adásánál figyelünk arra, hogy mik az erősségei, belső erőforrásai, mikre lehet építeni, akkor eredményes helytállásra számíthatunk. A keretek biztosítása, a szervezési feladatok, a célok felé vezető világos út felvázolása az edző felelőssége. Ha a sportoló támaszkodhat erre, fel tudja vállalni a saját részét és felelősségét, és fejleszteni tudja magát.

MILYEN A JÓ EDZŐ?

Nincs olyan abszolút tulajdonságlista, amelynek meg kellene felelnie minden jó edzőnek, és nem is csak a szakmai ismeretek mennyisége és milyensége határozza meg, ki a jó edző. Empátiára van szüksége az edzőnek, hogy

figyeljen a sportoló szükségleteire, megértse a háttérben ható motívumait. A fásultság is így kerülhető el, hiszen ez folyamatos monitorozást és alkalmazkodást igényel. Ha az edző olyan, mint egy gép, a sportoló is ezt fogja visszatükrözni, aminek rövid időn belül teljesítménybeli hanyatlás lesz az eredménye. A szakmai igényesség és emberi tényezők mellett nagyon fontos, hogy az edző higgyen a sportolójában. A versenysport, az élsport folyamatos alkotómunka, amit együtt alakít sportoló és edző.

A SZÜLŐK HELYE ÉS SZEREPE

Fontos megemlíteni az edzői munka szempontjából fontos és a fiatal versenyzőknél kiemelt jelentőséggel bíró szülői háttérrel. Az edző-sportoló-szülő sportháromszögben a támogató szülői háttér és az edzővel való együttműködés nagyon fontos a sportági előmenetel szempontjából. A szülőnek a tartalmi kérdésekben nem, viszont a kapcsolati tényezőkben van, és kell is legyen felelőssége. Tudnia kell, mikor kell a háttérből szurkolni, érzelmi muníciót adni, és mikor kell kiállni a gyerekért. Ugyanakkor a szülők hite és bizalma mind az edző, mind a sportoló gyerek felé teret enged annak, hogy a gyerek tehetsége és autonómiája kibontakozhasson. A kudarcokban együtt kell érezni, és segíteni kell feldolgozni, a sikerekben együtt kell örülni és ünnepelni. ♦



SZÖVEG –
SZABÓ EMESE

SOROZAT –
RENDELŐ

ÉLET A CSÁSZÁRMETSZÉS UTÁN

Minden második-harmadik baba császármetszéssel születik, az ilyen beavatkozások visszaszorítása pedig egyre inkább cél. Azokról az anyukákról viszont megfedekezünk, akik így adtak életet gyereküknek. Pedig segítségük azt is lehetővé tenné, hogy következő babájuk már ne feltétlenül császárral jöjjön világra.

- ◆ Az Egészségügyi Világszervezet ajánlása szerint a császármetszések arányát 10–15 százalékosra kellene csökkenteni. Ennek ellenére ma Magyarországon százból negyven nő számíthat arra, hogy ilyen módon fogja világra hozni gyermekét. Ehhez képest a kismamák tájékozatlanok a beavatkozással kapcsolatban, a témát a mai napig rengeteg tévhit övezi, sokan tabuként kezelik magát a kérdéskört is. Arra még a szülésfelkészítőkön is minimális idő jut, hogy elmondják a leendő anyukáknak, mire számítsanak, ha a vajúdás császármetszéssel végződik, a műtét után pedig gyakran csak a sebkötözés lépéseiről kapnak tájékoztatást. Pedig a megfelelő gyógyuláshoz arra van szükség, hogy az érintett édesanyák ezen túlmenően is figyeljenek a felépülésre.

NEM VÁRT CSÁSZÁRMETSZÉS

„2014-ben hoztam világra első kisfiam, császármetszéssel. Ennek lehetőségét orvosom többször is belengette arra hivatkozva, hogy számítani kell rá, mert túl nagy a baba. Ennek ellenére reménykedtem, nem erre készültem. Tudtam ugyanis, hogy önmagában a nagy súly nem indokol császárt, csak az orvosok a hiányos irányelvek és a jogi környezet miatt – Magyarországon évek óta nincs érvényes nőgyógyászati protokoll! – gyakran indokolatlanul terelik ebbe az irányba a kismamát.





Egy elvégzett császárért ugyanis ritkán perelnek, egy el nem végzettért inkább, ha baj van” – mondja **Kiss Verus**. Egészségügyi újságíróként a témára az átlagnál nagyobb rálátása volt, mégis azon kapta magát, hogy tizenkét óra vajúdás után ott fekszik a műtőasztalon, és a kiszolgáltatót helyzetben és a módosult tudatállapotban még kérdezni sincs ereje. Bár elméletileg tudta, miként zajlik a beavatkozás, senki nem mondta el neki, hogy mit kell tennie a heggel, hogyan segítse elő a sebgyógyulást. A kórházban ugyan találkozott gyógytornással, de ő csak leszidta, hogy elefántnyira dagadt a lába, miért fekszik még mindig – azt viszont senki nem mondta, hogy ha mihamarabb felkelne, és célzott gyakorlatokat végezne, akkor mindez mérsékelhető lenne. Gyermekeit ráadásul az „aranyórára” sem kaphatta meg, majd órákra szeparálták, ami rányomta a bélyegét a gyermekágyi időszakra.

KIHÍVÁS AZ ORVOSKERESÉS

Második kislánya 2016-ban jött világra, kórházváltást követően, ismét császármetszéssel, annak ellenére,

hogy nem rohant az első fájásokkal az intézménybe, és több fórumon tájékozódott a császár utáni hüvelyi szülés lehetőségeiről. Viszont ez a szülés már „gyógyító” volt: második fia azonnal vele lehetett, mellre kerülhetett, az apa is megkapta „szőrkontaktusra”. A babát nem adta be a csecsemőskókhöz sem – a csodálkozó tekintetek ellenére –, tudván, az első órák és napok rendkívüli jelentőséggel bírnak a későbbiekre nézve. A műtét után már gyógytornára járt, rengeteg kezelést kapott, sok egyéb mellett kipróbálta a kineziotape-et, a manuális terápiákat. Nem sokkal a pici érkezése után lakhelyet is váltottak, a fővárosból egy agglomerációs településre költöztek. Ott ismerte meg Rákosi Dóra gyógytornászt, aki maga is négyszeres császáros anyuka. A csoportos tornák után rengeteget beszélgettek, megvitatták azt is, hogy a műtéti úton szülő kismamák mennyire nem találják a helyüket a Facebook-csoportokban, hogy a császáros anyukák a sebkezelésen túl nem tudják, mire kell még figyelniük a műtétet követően, vagy hogy milyen szövődményekkel járhat egy ilyen hasi műtét.

MOZGÁSBAN MARADNI

„Én is csak Dórától hallottam arról, hogy a heggel érdemes foglalkozni, masszírozni, kenegetni. Ugyanilyen fontos a mozgás: a császárral szült anyukáknak már a kórházban el kellene kezdeniük a gyógytornát, erre bátorítani kellene őket akkor is, ha szakember nem áll rendelkezésre. Az orvos és a szülésznő arra sem hívta fel a figyelmem, hogy a műtét utáni összenövések kialakulásának esélyét tornával tudom csökkenteni. Azt sem mondták el, hogy mik az esélyeim a császár utáni hüvelyi szülésre” – mondja Verus. Akarnak ugyanis harmadik gyereket, és ugyan elméletileg nem kizárt a természetes út, az orvosok többsége (két) császár után már lehetőséget sem ad erre. Ezt sok helyen a nem naprakész kórházi protokollok sem engedik. Pedig egy újabb műtét mindig nagyobb rizikó, mint egy hüvelyi szülés, pláne, ha nem is áll fenn nyomós indok. Ennek ellenére a kismamák is evidenciaként kezelik, hogy a műtét után már kizárt a hüvelyi szülés, ebbe belenyugszanak egy esetlegesen traumatikus szülésélmény után is.

TÉVHITEK KERESZTTÜZÉBEN

„Dóra és én egyaránt néztük a fórumokat, amelyeken folyamatosan tévhitekkel, nagyfokú tájékozatlansággal találkozunk. A közvélemény pedig sokszor elítéli a császáros anyukákat” – emeli ki Verus. Megszületett a kismamáknak hiteles információt és segítséget jelentő Császárvonal gondolata. A projektről Dórával ötleteltek a legtöbbit, lektorokat kértek fel, hogy hitelesítsék munkájukat. A tartalmi rész java részét Verus írta, és olyan dúlával, szülésznővel, aneszteziológussal, háziorvossal, szexológussal, hordozási tanácsadóval, pszichológussal lektoráltatta, aki maga is császárral szült. Olyan szülésznőgyógyászt is kerestek, aki a témáról naprakész, tudományos bizonyítékokon alapuló információkkal rendelkezik, így lett a projekt védnöke **dr. Prosszer Mária**, aki egyben lektorálta is a szövegeket. A szoptatás- és kötődéspárti anyag az applikációban 100 oldalnyi lett, rengeteg gyakori kérdéssel, tippel, szótárral, szülési terv- és kórházipakk-összeállítóval, gyógytornavideókkal. Az applikációt Verus szoftverfejlesztő férje készítette, a munkát éjjelente végezték, miután elaludtak a gyerekek. Bár a projekt még nincs teljesen kész – három lába lesz, abból a Facebook-közösség és az androidos applikáció már működik, de hamarosan a web-oldal és az alkalmazás iOS-verziója is elkészül. Sok kismama kaphat itt segítséget. Hiába cél ugyanis, hogy a császárok száma csökkenjen, pusztán emiatt nem lehet a műtėti úton szülő kismamákat magukra hagyni. Segíteni kellene, hogy az érintetteket minél kevesebb meglepetés érje. Az utólagos feldolgozás is könnyebb akkor, ha az anyukák előre készülnek erre az eshetőségre is. ♦

GYÓGYÍTÓ MOZGÁS

„Nem reprezentatív felmérésünk szerint – 3636 édesanyát kérdeztünk meg tavasszal – a császáros kismamák 86 százaléka egyáltalán nem találkozik gyógytornással a műtét után, pedig a megfelelő testmozgás nagyon fontos. Keringésjavító, átmozgató gyakorlatokra – ami ilyenkor még inkább csak bokakörzés, combfeszítés, térdhajlítás, popsiemelés, ágy szélére való kiülés – egyből szükség lenne, amint az érzéstelenítő hatása megszűnik. Tehát a műtét után már hat órával” – mondja Rákosi Dóra gyógytornász. Hozzáteszi, a mozgás nemcsak a regenerálódást és a szöveti gyógyulást segíti, hanem hozzájárul ahhoz is, hogy a kismama pszichésen is jobban érezze magát, és a kicsit könnyebben el tudja látni. A fizikai aktivitás a fájdalmat is csökkenti. A kismamáknak a mozgás mellett a testtartásra is érdemes figyelniük, az ugyanis az egész testre és a hegre is hat. Az etetésnél, pelenkázásnál, játék közben használt előre görnyedő tartás állandósulása kihathat a seb keringésére. Sokszor a kismamák a heg miatt nem mernek törzsfordítást sem végezni, félnek a természetes mozgásoktól. Az ezt is korrigáló gyógytorna az első három hónapban mindenképpen fontos. Ha nincs panasz, akkor ezt követően már kezdődhet a törzsizom és a szétnyílt hasizom erősítése, de a császárral szült édesanya csak fokozatosan térhet vissza korábbi rutinjához. Dóra azt szokta javasolni, hogy futással például legkorábban csak hét hónappal később próbálkozzanak az anyukák (ha nincs semmi panaszuk az addigi mozgásoktól), addig tartózkodjanak minden olyan mozgástól is, amely komolyabb ugrálással jár. A futás a műtét után három hónappal még azoknak sem javasolt, akik amúgy hozzá vannak szokva a rendszeres edzéshez. Fontos, hogy az anyák figyeljenek a testük jelzéseire is, hogy mi az a mozgás, ami jólesik és nem túl megterhelő.





**SZÜLŐNEK LENNI
ÉLETRE SZÓLÓ KALAND.**
NE HAGYD KI!

csaladokeve.hu

Készült Magyarország Kormánya és az Emberi Erőforrások
Minisztériumának Családügyi Államtitkársága megbízásából.

Családok
éve 


MAGYARORSZÁG
KORMÁNYA



SZÖVEG –
SZABÓ EMESE

SOROZAT –
UTÁNAJÁRTUNK

MARKETING VS HOZZÁADOTT ÉRTÉK

A vitamin- és ásványianyag-hiány következtében fellépő betegségek jelentős része megfelelő táplálkozással megelőzhető lenne, vannak azokban olyan esetek, amikor ez nem lehetséges, ezért az élelmiszereket dúsítani kell fontos összetevőkkel. De mikor van erre szükség, és egyáltalán: minden esetben hatásosak ezek a módszerek?

- ◆ A jódozott só már régóta belepota magát a konyhákba, ez hivatott biztosítani, hogy egyebek mellett elkerülhető legyen a golyva, amit a jód hiánya okoz. Ezt a megoldást 1831-ben javasolta Jean-Baptiste Boussingault francia vegyész, de a módszert csak 1923-ban kezdték el alkalmazni Svájcban, majd 1924-ben az Amerikai Egyesült Államokban. A jód pótlására ilyen módon azért van szükség, mert a mikroelemet kellő mennyiségben gyakorlatilag lehetetlen táplálékkal bevinni a szervezetbe: ugyan a növények föl tudják venni a talajból, viszont Magyarország területének négyötöde jódszegény, emiatt pedig jód sem jut be zöldségébe és a gyümölcsökbe, majd onnan a táplálékláncba. A mikroelemen csak az Alföld középső része gazdag, a táplálékkal egyedül ott nincs gond ebből a szempontból. A jódhány az egész világot érinti, pótlásáról sok helyen gondoskodnak valahogy: hazánk mellett például Ausztriában és Németországban jódozott sóval, de vannak országok, ahol a vizet vagy a kenyeret jódozzák.

ELILLAN VAGY NEM ILLAN?

A jóddal dúsított sóval kapcsolatban élnek tévhitek, mi például orvostól is hallottunk olyan rémhírt, hogy a sóban lévő jód a doboz felbontása után hamar eltűnik. Ez nem igaz, mert a jódozott só kálium-jodidot tartalmaz, ami egy stabil, szeretlen vegyület. „Ez az anyag nem illékony, vízben jól oldódik, hő hatására sem bomlik el. Emiatt a sóban lévő jód megmarad a doboz kibontása után is, egyáltalán nem károsodik. Belőle csak akkor tűnhetne el, ha a dúsítás valamilyen szerves jódvegyülettel történne” – mondja **dr. Csupor Dezső** farmakognóziai szakgyógyász. A Szegedi Tudományegyetem docense kiemeli, hogy elemi jód nem is kerülhetne a sóba, mert az mérgező, ellentétben az olyan sóval, mint a kálium-jodid. Abban a koncentrációban, amivel az étkezési sóba kerül, semmiképpen nem ártalmas. Ugyanezt a szeretlen vegyületet használják akkor is, ha jóddal a kenyeret vagy a vizet dúsítják.

Kép: Unsplash / Peter Bond





HA GYENGÉBB A HELYETTESÍTŐ ANYAG

Az értékes anyagok élelmiszerekhez adására amiatt is szükség lehet, mert azokból az eredeti tápanyag elveszik a feldolgozás – például a malomipari műveletek – során. Emiatt lehet szükség a sima lisztek vitaminozására. Dúsítás végezhető a helyettesítő élelmiszerek tápanyagértékének biztosítása érdekében is. Ilyen például a vajjal pótló margarinok javítása A- és D-vitaminnal (A-vitaminnal dúsítást először Angliában végeztek 1927-ben). Hasonló a helyzet a kalciummal, amelynek megfelelő bevitele a csonttritkulás megelőzése érdekében elengedhetetlen. Emiatt adják ezt a mikroelemet egybeként szójaitalokhoz vagy más növényi tejekhez,

illetve olyan élelmiszerekhez, amelyeket tejtermékek helyettesítésére használnak. Azokból ugyanis – ellentétben a valódi tejjel – hiányzik a csont számára is nélkülözhetetlen ásványi anyag.

A margarint az A- és D-vitamin mellett szterinekkal (a legfőbb fitoszterinforrások a növényi magvak, a növényi olajok, az olajos magvak és a gabonafélék, hüvelyesek) is dúsíthatják. Ez a vegyület azért hasznos, mert csökkenti a koleszterinszintet: az emésztés során versenyre kel a koleszterinnel, és azt kiszorítva megakadályozza, hogy a bélrendszerből felszívódjon, majd a véráramba kerüljön. Ezáltal a koleszterinmolekulák egyszerűen kiürülnek a szervezetből, a vér koleszterinszintje pedig csökken.



AMIKOR HIÁNYZIK A TÁPANYAG

A dúsításnak lehet célja a tápértéknövelés is, amelynek során az élelmiszerek természetes vitamin- és ásványianyag-szintjét növelik, vagy olyan vitaminokat és ásványi anyagokat adnak a termékekhez, amelyeket azok amúgy nem, vagy csak elenyésző mennyiségben tartalmaznak. Ilyen mondjuk, amikor a gyümölcsleveket, gabonapelyheket B-vitaminnal vagy kalciummal dúsítják, de hasonló példa az is, hogy az Egyesült Államokban a liszteket dúsítják B-vitaminokkal és vassal. Az ebből készült kenyér a hozzáadott B₁-, B₂-, B₆-vitamin, niacin és folsav 70–95 százalékát, míg a dúsított lisztből előállított részta a szárítást és főzést követően e vitaminok nagyjából 70 százalékát őrzi meg. A tengerentúlon a módszer használata már nem is újdonság: az USA-ban, valamint Kanadában már az ezredforduló előtt is használták a folsavat a kenyerek, gabonafélék, a kukorica ételek, a száraz részek, a rizs és egyéb magvas termékek dúsítására. Sőt az Egyesült Államokban az idegcsőzáródási rendellenesség kialakulásának megelőzése érdekében ezt kötelezővé is tették 1998-ban. Nálunk is próbálkoztak a kenyér folsavas dúsításával, de az eljárás nem terjedt el.

SZELÉNTŐL A ROSTOKIG

Élelmiszereket itthon gyakran dúsítanak szelénnel, például lisztből is kapható ilyen. „Ez az anyag egy antioxidáns, nagyon sok enzim működéséhez szükséges, hiánya súlyos betegséget okoz. Magyarországon ez nem jellemző, mert nálunk a bevitel általában megfelelő, Kína iparilag nagyon szennyezett területein viszont gyakori a szelénhiány” – mondja Csupor Dezső.

Használtnak dúsításra rostokat is, sok üdítőbe ilyesmi kerül. „A rostosnak tűnő narancslé is koncentrátumból készül, a rostot pedig jótékony hatása miatt adják hozzá. Egyebek mellett csökkenti ugyanis az emésztőrendszeri daganatok kockázatát, de szerepe van a koleszterinszint és a vércukorszint csökkentésében is” – emeli ki a gyógyszerész. Ezért kaphatók olyan kenyerek és lisztek is, amelyekhez szintén emiatt adnak rostot. „Pont a mi egyetemünkről származik az ötlet, amely alapján kenyérlisztekhez adhatnak guarablisztet. Annak rostja nem nagyon alakul át cukorrá és nem is szívódik fel, sőt meg is köt más cukrokat. Emiatt cukorbeteg embereknek kifejezetten javasolható, mert sokkal kisebb a glikémiás indexe” – mondja a gyógyszerész. ♦

SZÍNEZÉK HELYETT VITAMIN

Az élelmiszerek dúsítása vitaminokkal történhet technológiai célból is, amikor a vitaminok az adalékanyagok szerepét töltik be. A C-vitamin lehet például savanyításra használt ízesítőanyag, míg a béta-karotin használható narancsos, az A-karotin (az A-vitamin előanyaga) pedig sárgásbarnás színezésre.

KEVÉS NEM LEHET

A dúsítható élelmiszerek körét az Európai Parlament rendelete határozza meg. E szerint vitaminok és ásványi anyagok nem adhatók feldolgozatlan élelmiszerekhez, beleértve a gyümölcsöket, zöldségeket, húsféléket és halakat. A szabályok szerint a dúsított élelmiszerekben a vitaminoknak és ásványi anyagoknak jelentős mennyiségben kell jelen lenni. Ez azt jelenti, hogy a termék 100 grammjának vagy 100 milliliterének (ha a fogyasztási mennyiség ennél kevesebb, akkor a készítmény adagjának) tartalmaznia kell az ajánlott napi bevitel legalább 15 százalékát, míg italok esetében 7,5 százalékát. Az egyadagos termékekben az elvárt mennyiség szintén a napi javasolt bevitel 15 százaléka.

MINDEN MINDENNEL ÖSSZEFÜGG

Az élelmiszerekhez adott vitaminok stabilitására és biológiai hasznosulására több dolog is hatással lehet, az egyes komponensek pedig kölcsönhatásba is léphetnek. Például a fémionok (vas, réz) fölgyorsítják a C- és a B₁₂-vitamin bomlását. Viszont utóbbi nem jelenti azt, hogy ilyen esetekben a C-vitamin kárba vész, az ugyanis éppen azért bomlik gyorsabban, mert segíti a vas felszívódását. Nem melleleg javítja az A-vitamin stabilitását is. Előnyös az is, ha egy terméket egyszerre dúsítanak kalciummal és D-vitaminnal, a kettő ugyanis együtt hasznosul a legjobban. Persze vannak negatív összefüggések is. Például a növényekben lévő oxálsav (paraj, sóska, rebarbara, zellergumó) és fitinsav (hüvelyesek, búzakorpa) oldhatatlan komplexet képez a kalciummal, így csökkenti annak felszívódását. Emiatt teljesen értelmetlen lenne például parajpürét kalciummal dúsítani.



VEDD, ÁT INGYENES PROMOBOK
VÁRANDOSCSOMAGODAT
AZ  **alma**
gyógyszertárak **-BAN!**



ÁTVEVŐKÓDODAT AZ ÉDES KISBABÁM
MOBIL ALKALMAZÁSBÓL TÖLTHETED LE!



www.edeskisbabam.hu



Az első pillanattól...

www.promobox.hu
varandoscsoomag@promobox.hu

KÉPMÁS Családi
naptár

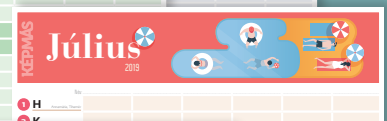
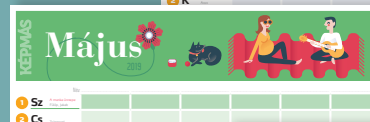


VIDÁM GRAFIKÁKKAL

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

1500 Ft helyett 1200 Ft*

*Postai küldésnél csomagolási
és postaköltséget számolunk fel.



20
19

**Családi
naptár**

KÉPMÁS



SZÖVEG –
BOGOS ZSUZSANNA

SOROZAT –
VÉGY EGY RÉGI RECEPTET!

SZEG ÉS BORS



Régen akkora kincsek voltak, hogy a megszerzésükért megkerülték Afrikát. Ma már nem kell veszélyes utat megtenni értük, hiszen bármikor levehető a polcról, mégsem használjuk elégszer. Régi szakácskönyveink segítenek néhány ötlettel.



Kép: Profimedia – Red Dot



◆ SZEGFŰSZEG

„– Legalább azt várja meg, míg egy kis borlevest főzők.

– Az jó lesz. Köszönöm – felelte Dobó, a vakolatport verve a hajáról. – A gyomrom alélt. Néhány szem szegfűszeget is kérek bele.”
(Gárdonyi Géza: Egri csillagok)

A forralt bort vagy borlevest nehezen képzeljük el szegfűszeg nélkül, és ez már nagyon régóta így van. A 13. századi Budai Jogkönyv rendelkezik a fűszerek, így a szegfűszeg kereskedelméről is, Mátyás udvarában pedig ott volt a gyakran használt ízesítők között, a sáfrány, a fahéj, a gyömbér társaságában. Az 1864-es Magyar Gazdasszony még azt is leírta, milyen a jó szegfűszeg: „egész, teljes, nagy nehéz sötétbarna, könnyen törhető szegecskékből áll. Ha megnyomod, zsíros és éles átható szegfűszagú”. A kortárs, Rézi néni galambhoz, Kugler Géza pedig a vérmártással kínált csirkéhez használta, de ajánlják vaddisznóhoz, fácánhoz, fűrjhez is. A pontyot új oldaláról ismerhetjük meg általa. A besózott halhúst ecetes lében főzzük meg, de rövid ideig, szinte csak forrázzuk. Ehhez fele rész ecetet, fele rész vizet keverünk össze, amelyet kakukkfűvel, borssal, szegfűszeggel és szegfűborssal fűszerezünk. A recept zöld mártást is ajánl a fűszeres halhúsra: egy mozsárban összedolgozunk öt darab szardellát, hasonló mennyiségű kapribogyót, három főtt tojást, fűszerezük turbotlyával, majd néhány kanál olívaolajjal és kevés ecettel dresszinetet varácsolunk belőle.

SZEGFŰBORS

„Történt egy napon, hogy a menyecske valamiféle gyümölcsöt főzött be nádmézzel és fahajjal és szegfűborssal, ahogy azt úri házaknál látta, gondolván, hogy jó lesz az majd karácsonra.”
(Jókai Mór: Az elveszett csibék)

A szegfűborsot valamivel később, „csak” a 17. században kezdték el használni kontinensünkön. Ezzel a fűszerrel sem gyakran élünk már, igaz, ez általános jelenség, természetese jelentősen visszaesett a II. világháború után. Izgalmas keverék pedig: íze a borsra, illata a szegfűszegére emlékeztet. Leggyakrabban pácreceptekben találkozhatunk vele, de nem maradhatott ki a hurkából, kolbászból, disznósajtból sem. Rézi néni (19. század) a töltött káposztába, citromos borjútüdőbe is tett belőle. Szintén tőle származik a következő csirkés étel receptje. „Végy közép nagyságú csirkét, vágd gondosan kétfelé, aztán tűzd át mellet és combját szalonnával, és sózd be”. Ezután egy edényt kibé-
lelünk szalonnával, hagymaszeleteket teszünk rá, majd

a csirkét. Az egészet leöntjük annyi borral, hogy ellepje a csirkét. Megszórjuk szegfűborssal, szerecsendió-virággal. A tetejét meghintjük zsemlemorzsával, ami majd szép pirosra sül, és néhány darab vajat teszünk az egészre, ami majd elolvadva krémessé varázsolja a boros pecsenyelevet. Mehet a sütőbe. Rizzsel vagy krumplipürével komfortétel lehet, ráadásul nincs sok munka vele. És akár ecetes-cukros meggyet is kínálhatunk mellé, amit Rézi néni szintén szegfűborssal fűszerezett. (Aszalt gyümölcsöt áztassunk ecetes-cukros lébe ehhez.) Az 1920-as években megjelent Ragyogó szakácskönyv a huszárpecsenyét teszi vaddá szegfűborssal. Besózott marhahátszint kell ehhez zsírban körbepírítani, majd pár helyen mélyen bevagdოსni és a következő töltelékkel megspékálni: vajat keverjünk el tört szárazkenyérrel (gyakorlatilag egy durvább zsemlemorzsáról van szó), apróra vágott hagymával, és fűszerezük az egészet citromhéjjal, borssal, szegfűszeggel és szegfűborssal. A húst ezután megpároljuk vízben vagy alaplében, majd főtt krumplival tálalhatjuk.

ÉDES, FŰSZERES TÉL

Nem maradhatnak ki az édes ízek sem. A Képes pesti szakácskönyv rétestöltelke nagyon egyszerű: darált dió („vagy száz egészséges dió” kell hozzá a korabeli leírás szerint), mazsola, cukor, citromhéj, őrölt fahéj és őrölt szegfűszeg keverékével kell tölteni a tésztát, s hogy az egész krémes legyen, olvasztott zsírral kell feltekerés előtt meglocsolni. Aztán ott vannak a nagy klasszikusok: a forralt bor, a borleves és a mézes sütemény is e két fűszerrel válik teljessé. Nem tévedés, Kugler Géza a mézeskalácshoz szegfűborsot is használt, kardamom, narancshéj és fahéj társaságában. A hideg hónapok segítenek megmelengetni a szegfűszeges, forró italok is. Móra Ferencné (1928) másfél liter teához kevert 1 dl rumot, 1 dl vanílialikört, majd ízesítette 18 dkg cukorral, narancs- és citromszeletekkel, pár szem szegfűszeggel, végül felforralt. Ugyancsak Móráné írja le a mustban eltett tök receptjét, amely mára teljesen eltűnt konyhánkól. „A gyenge sütni való vagy esetleg főzni való tököt (1 kg) héjától és belétől megtisztítjuk, tetszés szerinti darabokra vágjuk, fél napra ecetes vízbe rakjuk, utána jól kimossuk, sűrűre főzött musttal (2 l) leöntjük, és addig főzzük, amíg a tök üveges lesz. Négy napig állni hagyjuk, levét leszűrjük, vaníliával (fél rúd), szegfűszeggel (6–8 szem), fahéjjal újra felforraltjuk, és a tökre öntjük.” Móráné ezután dunsztolta, de kis mennyiséget akár a hűtőben is tárolhatunk. Bármilyen sültet (hidegen vagy melegen) feldobhatunk vele, de reggelire is ajánlható sonka, sajt mellé. ◆



SZÖVEG –
DRAGOMÁN GYÖRGY

SOROZAT –
ÍRÓ A KONYHÁBAN

EGYSZERŰ LUXUSEBÉD:

RIZOTTÓ SÜTŐTÖKKEL VAGY
RÓKAGOMBÁVAL VAGY CÉKLÁVAL



Kép: Profimedia – Red Dot



A rizottó, a lassan krémesre főtt rizs egytálétel az egyik legkedvesebb étel. Ha akarom, köret finom húsokhoz: a brezírozott marhalábszár, az osso bucco a klasszikus párosítás mellé. Egyszer majd ezt is elmesélem, de most maradjunk csak a rizottónál.

◆ Biztos mindenki tudja, de azért elmondom: a rizottó nem rizibizi, és nem is rizses hús, tehát nem úgy készül, hogy sima finom rizst vagy neadjisten a basmatit megfőzzük, aztán összekeverjük mindenfélével és kész. Nem, a rizottóhoz speciális rizottó rizs kell, Arborio vagy Carnaroli (ezek ma már mindenhol beszerezhetők, drágábbak a sima rizsnél, de a rizottó nagyon kiadós étel, nálunk negyed kiló rizsből megebédél egy négytagú család). Ha jól készítjük, a rizottó a végére krémes és puha, semmihez sem hasonlíthatóan finom étel lesz.

A klasszikus a csontvelővel és sáfránnyal készült verzió, az illik a már említett osso bucco mellé, de mi most három őszi változatot csinálunk, egyik jobb, mint a másik.

Negyed kiló rizshez egy kis fej hagyma, egy pohár fehérbor és fél liter húsleves kell – ha nincs, víz is jó, úgyis a zöldségek íze dominál majd, de nagyon javasolom a hús- vagy zöldségalaplé használatát. Vaj is kell és parmezán is (vagy Grana Padano), ez a sajt itt inkább fűszerként működik, befejezéskor keverjük majd a kész rizottóba.

A tököt vagy a céklát megtisztítjuk és kis kockákra vágjuk (ha szárított gombát használnánk, az megmoszuk, aztán beáztatjuk egy jó órára, a leöntött áztató levét használhatjuk húsleves helyett), a hagymát apró kockákra vágjuk, a fehérbort megkóstoljuk, a parmezánt lereszeljük és szintén megkóstoljuk. Na jó, ezt nem muszáj, de így szebb az étel. Az előkészületekkel ezennel meg is volnánk, kezdődhet maga a főzés.

Egy közepesen magas falú serpenyőben vajat olvasztunk, ráöntjük a rizst, kevergetjük jó fél percig, hogy a szemeket bevonja a zsiradék. Ha ez megvolt, egy bátor mozdulattal ráöntjük a bort, felsistereg, felgőzölög, az ilyentől érezheti igazi szakácsnak magát az ember. Most tegyük a rizshez a hagymát, sózzuk meg, kevergessük, amíg fonnyadni nem kezd, aztán adjuk hozzá az éppen használt zöldséget vagy gombát, és kevergessük tovább. Ez a rizottó lényege, a kevergetés. Körülbelül fél óráig tart,

amíg kész lesz, ezalatt folyamatosan kevergetni kell (vannak, akik szerint az se mindegy, milyen irányba), és közben fokozatosan levest kell hozzá öntögetni, de mindig csak egy keveset. Akkor jó, ha a kevergető fakanál nyomában látszik a serpenyő alja. Amikor már jó ideje öntögetünk és kevergetünk, megkóstolhatjuk: ha a rizs belül még kemény, folytassuk a kevergetést-öntögetést. Egyszer csak krémesen finom lesz, érezni fogjuk! Akkor jó, ha nem főtt szét, hanem van még benne egy pici ellenállás. Egyetlen baj, hogy ez akár negyven percig is eltarthat, viszont a kevergetés-öntögetés igazi meditációs élmény. (De ha nem akarunk meditálni, akkor létezik egy olyan, kissé szentségtörő megoldás, hogy az egészet betesszük a 180 fokok sütőbe, és húsz perc múlva megnézzük, kész van-e már. Mondjuk ekkor sem árt ötpercenként keverni egyet rajta. Aki még ennél is gyorsabb és szentségtörőbb megoldásra vágyik, vessen egy pillantást a cikk végére.)

Most tulajdonképpen kész van, a sütőtök vagy a cékla egy része már szintén pépessé olvadt. Most keverjük bele gyorsan a parmezánt (ha igazán dekadensek akarunk lenni, akkor még egy kevés vajat is adhatunk hozzá), aztán tálalhatjuk is.

A gombás tetejére én apróra vágott petrezselyemzöldet szoktam szórní, a céklás tetejére pirított diót és/vagy morzsolt kecskesajtot lehet tenni, a sütőtököshöz az ideális feltét a pirított tökmag. Ha igazán luxus vendéglői élményt akarunk, akkor a céklás tányér szélére csepegtessünk balzsamecet, a sütőtökösére meg szép, méregzöld tökmagolajat.

(Van egy szupergyors módszer is, lehet az egészet kuktában csinálni, a fehérbor után mindent beledobunk-beöltünk – a parmezánt nem, az a végén kell itt is – összekeverjük, hagyjuk felforrni, aztán a kuktát becsukjuk és a szelep záródásától számítva öt percig főzzük az enyhébb fokozaton. Hihetetlen, de tökéletes rizottó lesz belőle. Szerintem csak ezért megéri egy kuktát venni, negyedóra alatt luxusebéd van vele az asztalon.) ◆



SZÖVEG –
BOGNÁR MÁRIA

SOROZAT –
ZÖLD MOZAIK

✓ ZÖLD MOZAIK

1

NŐ A VILLANYAUTÓK SZÁMA

Az autógyárak enyhén szólva még árasztják el a piacot egyre újabb villanyautó-modellekkel. Tavaly csak az *Opel Ampera-e* jelent meg újdonságként, az idei év elején pedig a második generációs *Nissan Leaf*. Az év végén rukkol ki az *Audi Q5 e-tron Quattro* elektromos utcai terepjárójával, és 2018-ra ígérte az *e.Go Mobile* startup cég is a maga tisztán elektromos *e.Go Life* gépkocsiját.

Ennek ellenére, azaz a még viszonylag szűk kínálat dacára is a villanyautók száma szépen bővül: Németországban például már 200 ezer van belőlük, ami azonban az összes autónak csupán 0,4 százaléka. A tavalyi csaknem 80 százalékos bővülést sokan biztónak tekintik. Ezzel az ütemmel azonban Németország csak 2022-re éri el az egymillió darabszámot, az eredetileg kitűzött 2020 helyett. Magyarországon kereken ötezer zöld rendszámú autó fut, ami a teljes gépkocsialomány 0,15 százaléka.

2

BÉRELHETŐ VILLANYROBOGÓK

Ötven elektromos robogóval állomások nélküli járműmegosztó-rendszer indult 2018 nyaratól Budapesten, az E.ON támogatásával. A *blinkee city* kulcsnélküli közösségi elektromos robogómegosztó rendszere mobilalkalmazáson keresztül kezelhető. A felhasználó regisztrációt követően az applikáció térképének segítségével tudja kiválasztani a legközelebb elérhető járművet. A fizetés percdíjalapú, és diákkedvezmény is van.

A 3,0 kW teljesítményű és 35 Ah-s akkumulátorokkal felszerelt robogók egyszerre 60 kilométer megtételére alkalmasak. Bárki használhatja a járműveket, ha már elmúlt 16 éves és hat hónappal régebbi, legalább

AM kategóriás jogosítványa van. A kötelező bukósisakot a használó a csomagtartóban találja. A cserélhető akkumulátorok feltöltöttségét központilag ellenőrzik, és feltöltésüket is az üzemeltető végzi.



3

VEZETÉK HELYETT NAPELEM

Afrikában mintegy félmillió ember lakik villanyáram nélküli házakban. A vezetékes energiahálózat költséges kiépítése helyett számukra az egyre olcsóbbá váló napelemek alkalmazása lehet a megoldás, 2020-ig a napenergiával foglalkozó Bboxx nevű startup szerint 20 millió ember lakását tudják így módon villamosítani. Az akkumulátorokra kötött napelemeket bérbe adják alacsony havidíjjal, amelyek közül a legdrágább is csak havi 80 dollár (azaz mintegy 2200 forint). A bérleti díj tekintetében pedig igencsak rugalmasak: havonta csak az állandó bevételi forrással rendelkezőknek, például taxisofőröknek kell fizetniük, míg a földműveseknek csak aratás után.

A napelemek olcsóbbá válása gyökeresen megváltoztatja az energiaellátást, és az új lakásokat már eleve saját napelemrendszerrel tervezhetik.

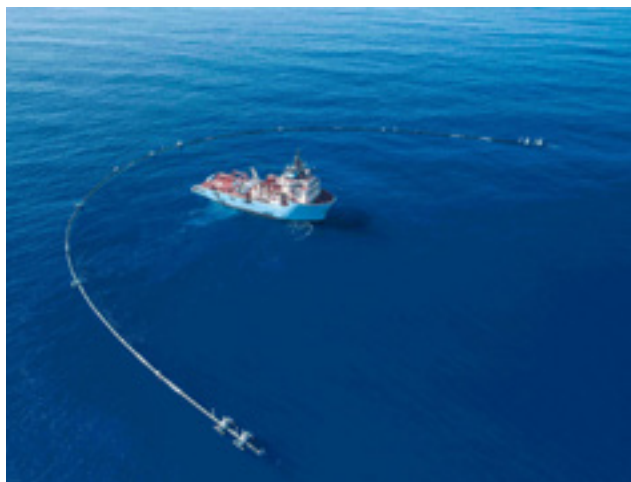


Kép: Profimedia – Red Dot

4

TENGERI SZEMÉTTAKARÍTÓ

Közismert, hogy a világtengerek egyes részein hatalmas szigetek alakultak ki műanyaghulladékokból. Ezek felszámolására most egy hatatos intézkedés vette kezdetét, amelynek keretében egy 600 méter hosszú, U-alakú úszó sorompó segítségével gyűjtik össze a plasztikhulladékot. A felső, csőszerű része a vízen lebeg, és róla egy szűrőrész nyúlik le három méter mélyre. A szűrőrész a műanyaghulladékot felfogja, de a tengeri élőlények szabadon átjutnak rajta. A sorompószerű alkalma-



Kép: The Ocean Cleanup

tossághoz sodródott szemetet hajóval összegyűjtik és újrahasznosítás céljából a szárazföldre viszik. Az első ilyen nagy „műanyag-betakarító” hajó a San Francisco közelében levő Almeida kikötőjéből indult útnak a csendes-óceáni nagy szemétsziget, a Great Pacific Garbage Patch irányába. A módszerrel öt év alatt a szemétszigetek 50 százalékát tervezik felszámolni.

Az ötletgazda, a 24 éves holland *Boyan Slat* kollégáival együtt 60 ilyen úszó, System 001 névre elkeresztelt berendezés üzembe helyezését tervezi. Ezek a tengeri élőlények zömére nem jelentenek veszélyt. A csekély számú, felszín közeli organizmust, így például tengeri csigákat, medúzákat, planktonokat azonban sajnos a szeméttel együtt begyűjtik.

A tengerek műanyagszennyezése a beljük ömlő folyókból érkezik, éspedig 80 százalékban ázsiai országokból. A fő szennyező a kínai Jangce, amely évi 330 ezer tonna ilyen hulladékot hord a Kelet-kínai-tengerbe. Nem sokkal marad el mögötte a Gangesz, a kínai Gyöngy-folyó és más kínai, továbbá indonéz folyók.

5

A MŰANYAGTILALOM TERJED

Az egyszer használatos műanyag termékek tilalma világszerte terjed. Magyarországi példája a Lidl bejelentése, miszerint áruházaiukban 2019 végéig megszünteti ezek forgalmazását (műanyag tányérok és evőeszközök, eldobható műanyag poharak, szívószálak, fültisztító pálcikák). Az üzletlánc 2018 áprilisában már tett egy bejelentést, hogy 2025-re 20 százalékkal csökkenti a műanyag felhasználását. Ennek első lépése a most hozott intézkedés.



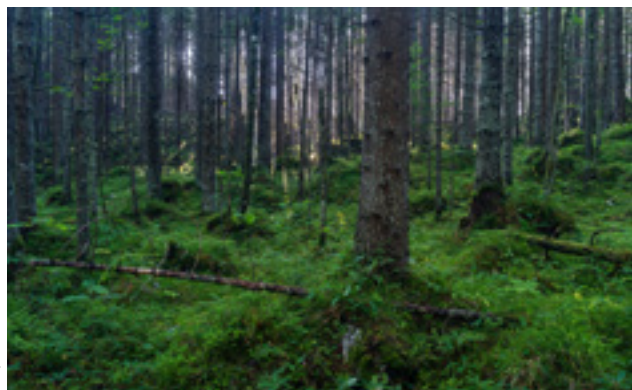
Kép: Profimedia – Red Dot

Úgy látszik, e téren a Coca-Cola Magyarország sem akar nagyon lemaradni: 20 százalékkal csökkenti műanyag palackjai súlyát, és azok újrahasznosított alapanyag-tartalmát 2020-ra 40 százalékra növeli. Más termékeit illetően is hasonló intézkedéseket tesz: így a Natur Aqua ásványvizek palackjainak súlyát idén 10, a félliteres üdítőitalos palackokét pedig 13 százalékkal csökkenti. Mindezek hatására a cég által felhasznált összes műanyag mennyisége négy százalékkal lesz kevesebb.

A Fővárosi Állat- és Növénykert pedig úgy döntött, hogy büféiből egyenesen kilitja a PET-palackos italokat, kizárólag üveg- és fémpalackokban árusíthatnak üdítőket. Aki viszont vízre szomjazik, kulcsát bárhol megtöltheti az ivóvízvételi helyeken.

6 GYORSABBAN NÖVŐ FÁK

A természet bizonyos fokig ellensúlyozni képes a globális felmelegedést. Erre látszik utalni a friss felfedezés, hogy a fák gyorsabban növekednek az utóbbi évtizedekben. A Münchener Műszaki Egyetemen 150 évre visszamenőleg vizsgáltak famintákat az úgynevezett LIGNOSTATION módszerrel. Megállapították, hogy a közép-európai fák növekedése 1900 óta 29–100 százalékkal felgyorsult, ugyanakkor fajsúlyuk 8–10 százalékkal könnyebbé vált. Az összességében több fatömeg azt jelenti, hogy a fák több szén-dioxidot képesek a levegőből kivonni. Ennek oka főként a globális felmelegedés, illetve a vegetációs időszak emiatt történő meghosszabbodása.



A kisebb fajsúly ugyanakkor azt jelenti, hogy ezek a fák fajlagosan kisebb fűtőértéket képviselnek, és szilárdsági tulajdonságaik is kedvezőtlenebbek. Ez az élő fára is kihat, amely így hajlamosabb a hó és a szél miatt bekövetkező ágtörésekre.

7 KIZÖLDÜLŐ SZAHARA

Már többször felvetődött, hogy a semmi másra nem használható, viszont napsütésben gazdag, hatalmas kiterjedésű Szahara kiválóan alkalmas lenne akár globális méretű napelemtelpek létesítésére, amelyek földrésznyi területeket látnának el elektromos árammal. Számítógépes szimulációk során most arra is rájöttek, hogy a kellő sűrűségben elhelyezett nap- és szélérőművek akár a helyi klímát is befolyásolhatják. A szélérőműparkok a meleg és hideg légáramlatok összekeverésével, a napelemek pedig a napfény visszatükröződésének megakadályozásával mellékhatásként akár a klímát is megváltoztathatnák. Ha pedig, mint várható, eső is érkezne a térségbe, ez akár a Szahara és a szomszédos Szahel-övezet „kizöldüléséhez”, termővé válásához is vezethetne, legalábbis olyan mértékben, hogy az egyre szaporodó lakosságot helyben termelt étellel ellássa.



8 VESZÉLYMENTESÍTETT HIDROGÉN

A körülményes szállíthatóság akadályozta eddig a hidrogén felhasználását üzemanyagként. Elsősorban a hidrogén kis sűrűsége és gyúlékonysága, robbanásveszélye volt a fő probléma. Most áttörést értek el az ausztrál kormány tudományos ügynökségének (CSIRO) a kutatói: egy különleges membrántechnológia révén a hidrogént ammóniává alakítják, amely jól szállítható. Az abból – állítólag könnyűszerrel kinyerhető – hidrogént használják fel mint környezetbarát üzemanyagot. A CSIRO vezető kutatója, *Michael Dolab* szerint 2025-ben már akár egymillió gépkocsi is működhetne a technológiával. ♦

ERKEL

SZÍNHÁZ
THEATRE

A *Giacomo Puccini* Nyugat lánya *La fanciulla del West*

Opera három felvonásban, olasz nyelven, magyar és angol felirattal

David Belasco *The Girl of the Golden West* című drámája alapján a szöveggönyvet írta ▶ **Guelfo Civinini, Carlo Zangarini**

Rendező ▶ **Vaszilij Barkhatov**

Díszlettervező ▶ **Zinovy Margolin**

Jelmeztervező ▶ **Olga Shaishmelashvili**

Világítástervező ▶ **Alexander Sivaev**

Karmester ▶ **Kocsár Balázs**

Bemutató ▶ 2018. december 1., Erkel Színház

További előadások ▶ 2018. december 4., 6., 9., 13., 16., 2019. május 22., 24., Erkel Színház

Médiapartner:  **PAPAGENO**

OPERA

MAGYAR ÁLLAMI OPERAHÁZ
HUNGARIAN STATE OPERA

opera.hu | 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.



NYISSATOK KAPUT, AJTÓT, SZÍVEKET!

Ha valaki megkérdezi tőlem, mikor fordulnak végre cigányügyben jó irányba a dolgok, akkor mindig csak azt tudom válaszolni, hogy most már biztosan. Mert most már tényleg csak egy nagyon kevés választ el minket attól, hogy egyértelműen lássuk az eredményeket, illetve azt az irányt, ami majd a valós felzárkózás felé visz minket. 15 éve mondom ezt.



SZÖVEG –
FORGÁCS ISTVÁN

KÉP –
PÁCZAI TAMÁS

◆ Sokáig még azzal is küszködni kellett, hogy egyáltalán értelmezhető legyen, van-e „cigányügy”. Szegénységügy van, és annak részei a cigányok is nagy számban, de különálló kérdéskörként sokan kétségbe vonták – és vannak sajnos még most is olyanok, akik továbbra sem hisznek abban –, hogy ez az etnikai alapú nehézségalmaz valós. Attól félnék, hogy ha a cigányokat mint problémakört jelenítjük meg a közbeszédben, akkor az hatalmas darabot harap ki az amúgy is fogyatkozóknak vélt társadalmi szolidaritásból, elveszi sokak önbecsülését, a cigányok talán úgy vélik majd, hogy ők csak a problémát, a nehézséget jelentik, és ez egymás ellen fordít a társadalmon belül csoportokat.

Én viszont azt merem mondani, hogy a cigányügy létezik. Része mindenki hétköznapijának, és csakis akkor lesz benne kevesebb a nehézség és több az öröm, ha mindenekelőtt őszintén beszélünk róla, és beláttatjuk a lehető legtöbb emberrel, hogy nem ideológiákba kell kapaszkodni, hanem egymásba. Cigánynak és nem cigánynak. Erre viszont csakis azok lesznek képesek, akik azt akarják, hogy számítson rájuk a másik oldal. Akik nem elvárják a toleranciát, a segítséget, a befogadást,

a támogatást, hanem boldogan és saját akaratukból szolgálják azt meg. Hisznek abban, hogy a másik oldal látja a szándékot, és ajtót, kaput, szívet nyit majd – nekem 15 éve minden olyan alkalom földöntúli boldogság, ahol ezt közről végignézhetem.

Aki ismer, tudja, nem élek álomvilágban. Nem hiszek abban, hogy az előítéletek vagy az idegenkedés pusztán azért eltűnik a társadalomból, mert mindez nem kellően európai, és illene a lehető legbefogadóbban és a lehető legtoleránsabban viszonyulnunk mindenkihez. A hazai cigány közösségeket még nagyon sokáig fogják általánosítások és sztereotípiák mentén megítélni. Ugyanakkor a többségi társadalom egyre nagyobb része jut el végre oda, hogy miközben a nagy egészben még mindig a saját előítéletei, sokszor vélt vagy valós sérelmei alapján ítéli meg, addig az egyén vagy a család szintjén már örömmel vélekedik másként. Vagyis az egyéni, illetve nagyrítván a közösségi teljesítményt igenis tudja értékelni. Segíti, támogatja a tehetséges cigánylányt, a családjáért sokat dolgozó apát és anyát vagy a sokgyermekes családot, akik rászorulnak a támogatásra, de akarással és küzdelemmel maguk is tesznek a jövőjükért.





A Képmás romamellékletének témái nem egy-egy súlyosabb problémahalmazt járnak körül, helyette sokkal inkább kisebb-nagyobb sikerek mentén, pozitív, reménykeltő változásokra alapozva mutatják meg, hogy mely területeken kell a változás, hol és milyen irányokat kellene látnunk – mit kellene segíteni, és minek kellene gátat szabni.

Hiszek abban, hogy például a vallás segítheti a cigány közösségek újbóli lelki megerősödését, de ehhez először az embert magát kell megtámogatni, felsegíteni.

Hiszek abban, hogy a nőkben van a hazai cigány közösségek felzárkózásának a reménye.

Hiszek abban, hogy a legutolsó faluból is el lehet jutni az egyetemi diplomáig, de ahhoz használni kell mindazt, amit az állam kínál: iskolát, ösztöndíjat, ingyenes étke-zést, helyi közösségfejlesztést.

Hiszek abban, hogy cigány és nem cigány emberek elsősorban emberek, és az együtt vállalt életük, együtt vállalt gyermekeik a bizonyítékok arra (sok ezres számban is immár), hogy lehet olyan szövetség emberek között, amelyet nem választhat szét a rassz, de egyben tarthat a közös célokért való elköteleződés. Ilyen közös célokat kellene találnunk mindannyiunknak, hogy ne csak egy-egy pár kösse össze örömmel az életét, hanem képletesen szólva a cigány közösségek és a többségi társadalom is fogadjon hűséget egymásnak. Ez persze nem ma, nem holnap valósul meg, és kérdéses, hogy egyáltalán bármikor bekövetkezhet-e. De tenni, feladatokat és felelősséget vállalni kell azért, hogy az esélye ne vesszen el örökre.

Ebben kérem az Önök segítségét is: nyissanak ajtót, kaput és szívet az arra érdemesek előtt. ♦





SZÖVEG –
BAKA ILDIKÓ

KÉP –
PÁCZAI TAMÁS

EGY FECSKE NYARAT CSINÁL

Nemrég egy bibliai rész kapcsán jutott eszembe („Hát nem tudjátok, hogy egy kicsiny kovász az egész tésztát megkeleszti?”), hogy egy rosszkedvű, rosszindulatú ember egy egész közösség hangulatára rá tudja nyomni a bélyegét. De vajon akkor is ilyen erős a hatás, ha egy lelkes, tette kész ember kerül egy társaságba? Nem kellett sokat várnom a válasza. *Balogh Róbert* református lelkész három éve a Bács-Kiskun megyei Jánoshalmára ment szolgálni, egy olyan településre, ahol a gyülekezet nagyjából tíz főből állt, hittanóra egyáltalán nem volt. Ma viszont csaknem ötven gyerek jár hitoktatásra, és több mint húszan konfirmáltak, nagyrészt felnőttek. Hogyan sikerült közösséget építeni „az Isten háta mögött”? Erről beszélgettünk.

♦ – **Hogyan tudott ehhez a közösséghez közelíteni? Ha jól tudom, református templom sincs a városban.**

– Nincs, és lelkészlakás sem volt, de most már épül. Amikor idekerültem, csak az Erdélyből ideköltözött nyugdíjasok és máshonnan származó régi reformátusok tartoztak a gyülekezethez, és kéthetente volt istentisztelet. Az első három hónapban nem tartottunk új alkalmakat, csak azzal foglalkoztam, hogy megismerjem az embereket. Ha elmentem valakikhez, ott javasolták, hogy látogassak meg egy másik családot is, így haladtam előre. Aztán egyre többen jöttek a gyülekezetbe, sokan el is mentek, a fluktuáció még most is nagy, de már van egy mag. Három éve vagyok itt, a hittanóra hat gyerekekkel indult, most már majdnem ötvenen vannak. Kegyelmes hozzánk az Úr.

– **Biztos sokféle sorssal, megtéréstörténettel találkozott.**

– Igen, a legmegrázóbbat mesélem el. Járt hozzám egy házaspár, a gyerekük hittanra is jött rendszeresen, az asszonynak adtam egyszer egy Bibliát is, mondta, hogy a konyhasztalon tartja. Nagyon megromlott a házasságuk, a nő egyre mélyebb depresszióba esett, és egyik éjjel eldöntötte, hogy önkéntelenül vet véget az életének, fel akarta akasztani magát. Ahogy ment ki, a nyitva hagyott konyhaablakon befűjt a szél, és kinyitotta a Szentírást, méghozzá egy olyan résznél, ahol Isten arról beszél, hogy mennyire szereti az embert. Az asszony azt érezte, hogy ez róla szól, hogy őt is szereti az Isten – és végül ez mentette meg attól, hogy öngyilkos legyen.





- A hittanra járó gyerekek magatartásán érezhető a változás?

- Abszolút. Van olyan gyerek, aki elég problémás volt, minden héten verekedett, nem nagyon tanult, most meg már ösztöndíjas, jól tanul, és nem ő az egyetlen példa. A hitnek nagyon komoly szerepe van abban, hogy ezek a gyerekek változtatnak a viselkedésükön is. Hálás vagyok Istennek, mert azt látom, hogy most már vannak céljaik, vágyaik. Az egyikük férifodrásznak készül, nagyon ügyesen meg is nyírt engem múltkor, egy másik már 14 évesen tudja, hogy kőműves szeretne lenni.

- Most készül a lelkészlakás. Később a templomépitést is megcélozzák? Milyen terveik vannak még?

- Egyelőre elég a lelkészlakás és egy közösségi tér. Az elsődleges terv az, hogy a gyülekezet megerősödjön az Istennel való kapcsolatában. Most harmincan-negyvenen vagyunk vasárnaponként, jó lenne, ha ez a szám is emelkedne, de előrevalóbb az, hogy a tagok növekedjenek lélekben. A templomra előbb meg kell érnie a közösségnek.

- Ahogy hallgatom önt, azon gondolkodom, hogy talán országos szinten is így kellene közelíteni a cigány közösség integrálásához: sok olyan emberre lenne szükség, aki szót ért velük, és el tudja érni, hogy terveik, céljaik legyenek, bekerüljenek a munkaerőpiacra. Mit gondol erről?

- Én is azt látom, hogy nagyon sok helyi szolgálóra lenne szükség a legelmaradottabb vidékeken. A cigányság nagy része az ország peremvidékein tömörül, és nagyon kevés olyan szakember van, aki vállalja, hogy idejön és itt él velük. Pedig ha sikerülne elérni, hogy ezek az emberek bekerüljenek a munkaerőpiacra, akkor nem lenne munkaerőhiány ilyen sok területen. Épp építjük a lelkészlakást, ezért tudom, hogy gyakorlatilag több hónapig kell udvarolnom egy szakembernek, hogy jöjjön dolgozni. Nálunk már van jó példa a munkába állásra, az egyik nő most végezte el az óvodai dajka szakot, és ha minden jól megy, hamarosan dajka lesz, egy másik pedagógiai asszisztensnek tanul. A gyerekekre kell hatni, náluk kell elérni, hogy válasszanak szakmát, hogy később ne csak a szociális hálóba kapaszkodjanak. Azt is támogatni kell, hogy a legtehetségesebbek a felsőoktatásba kerüljenek, értelmiségi pályát válasszanak. Ezenkívül arra is szükség lenne, hogy sok cigány származású lelkész legyen, hiszen látom, hogy engem másként fogadnak, mert ismerem a szófordulataikat, az életvitelüket, egy-egy prédikációban jobban tudom az ő életükre alkalmazni az igét. ♦

SZÖVEG –
SZABÓ EMESE

KINYÍLIK A VILÁG

Roma származású lányok életét terelgetik a *Bari shej (Nagylány)* program mentorai, akik életüket tették föl arra, hogy segítenek megakadályozni a fiatalok iskolai lemorzsolódását. Munkájuk nem egyszerű, viszont eredményes.

- ◆ Három éve indult a program, amely ma már közel száz településen működik, 260–280 mentoruk pedig 1300–1400 roma lányt segít. Erősné Balogh Szilvia az Oktatási Hivatalnál képzzi a szakembereket, Nagyecseden pedig szakmai vezetője a kezdeményezésnek. A roma asszony hamarosan harmadik diplomáját szerzi, így a lehető legjobb példa a fiataloknak. „A mi településünkön a program tizenöt lánnyal indult 2015-ben, majd a számuk tovább bővült: ma már harminc lányunk és hat mentorunk van. Magam is öt lánnyal foglalkozom, és már ott tartunk, hogy ketten le is vizsgáztak szakmunkásképzőben. Ők tizennyolc évesek, így a programból kikerültek, de érettségit adó esti gimnáziumba még beíratam őket. Hozzám nőttek, szeretnek, önkéntesként továbbra is maradnak mellettem” – mondja Szilvia.

MINDIG KELL SEGÍTSÉG

Megesik, hogy a mentorokat igazán nehéz helyzetekbe is bevonják. „Az egyik lányom – aki idén májusban lett 18 éves, és épp a szakmunkásképzőt fejezte volna be – teherbe esett. Olyan viszonyban voltunk, hogy ezt velem is megosztotta, megkérdezte, mit tegyen. Mondtam neki, hogy ebben a kérdésben nem szeretnék állást foglalni, hiszen az ő életükről van szó. Azt tanácsoltam neki, hogy mindezt beszélje meg a szüleivel, akik tudtak is a barátjáról. Arról viszont biztosítottam, hogy amíg erre van lehetőségem, támogatni fogom” – meséli Szilvia. A lány idén februárban szült, a mentorprogramra az utolsó hétig járt.

„Amikor bement a kórházba, föl is hívott, és megosztotta velem, hogy hamarosan érkezik a kicsi. Utána egy hónapig nem jött, de a kapcsolatot tartottuk. Közben a szakmunkásképző elutasította, hogy ebben az évben levizsgálhasson, mert azt gondolták, a baba miatt képtelen lenne bejárni.





Viszont meg tudtam győzni az intézmény vezetését és a mentortanárárt arról, hogy engedjék tovább, hiszen mindig jó tanuló volt, ők is nagyon szerették. Mellette maradtam én is, ösztönöztem arra, hogy ne adja föl a tanulást. Végül sikerült levizsgáznia négyes eredménnyel, így befejezte a szakmunkásképzőt. A gyereke most fél éves, de ő már beiratkozott egy gimnáziumba is. Nekem ez jelenti a sikert.”

KÖZPONTBAN A CSALÁD

A lányok mentorálása mindig az egyéni fejlesztési tervek elkészítésével kezdődik, amihez felméri, melyik fiatalnak milyen hiányossága van. A mentorok találkoznak a szülőkkel is, és amikor velük beszélnek, kiderülnek azok a konfliktusok és problémák, amelyek nyomasztják őket. Ezeket szintén kezelni próbálják. „Most olyan családom is van, ahol olyan jó kapcsolat alakult ki, hogy az apukában is megfogalmazódott: ő is tanulna. Ez régen is célja volt, de nem adódott rá lehetősége: szülei nagyon szegények, hátrányos helyzetűek voltak, nem tudták ezt biztosítani. Most, hogy a lányai beiratkoztak az esti gimnáziumba, maga is elgondolkodott a lehetőségen.

Negyven év körüli, régen osztálytársak voltunk, tegnap pedig föl is hívtam. Mondta nekem: Szilvi, emlékszel, én is jó tanuló voltam, csak lemaradtam tőletek. Folytatni szeretném a tanulmányaimat. Én pedig mondtam neki: Semmi akadálya, beíratlak téged is!”

TANULNI MINDENÁRON

Szilvia mostani mentoráltjai közül hárman középiskolások, ketten felső tagozatos általános iskolások. Előbbiek Vásárosnaményba járnak, velük csak szombatonként találkozik, de Facebookon és telefonon folyamatosan tartja velük a kapcsolatot: bármikor felhívhatják, ha problémájuk van. Ha kell, egyeztet a szülőkkel is. Beszélgetésünk előtti napon épp az egyik tanárral konzultált amiatt, mert egyik lánya iskolát vált: rájött, a választott szakma nem neki való, inkább gimnáziumba járna. Nagycsedre iratkozott be, Szilvia ebben is segített neki. Magát a mentorprogramot mindig szombatonként tartják, mert a lányok akkor vannak otthon.

„Az egyik héten Meséd program van, a másikon sima csoportfoglalkozás. Ez utóbbi három témára fókuszál:



a prevencióra, a családi nőszerepekre, illetve az áldozattá válás megakadályozására. A foglalkozás részeként beszélünk a roma kultúráról, az identitásról, a cigány nyelvről és gasztronómiáról is” – mondja Szilvia. A program két éve alatt összesen 44 csoportfoglalkozást tartanak, külsős szakértők bevonásával. Szoktak hívni védőnőt, de vannak olyan kollégák is, akik az áldozattá válás megelőzésében jártasak. Ez fontos, mert segít elkerülni, hogy a lányokat manipulálják, megfélemlítsék, rájuk telepedjenek, prostitúcióra kényszerítsék. Ennek lépéseit fontos időben felismerni. „A településünkre hazaérkezett egy lány, aki prostituáltként dolgozik, és megpróbálta behálózni két lányunkat. Győzködté őket, mennyire jó lesz nekik, ha táncosnak állnak Ausztriában vagy Hollandiában. Szerencsére felismertük a helyzetet, beavattuk a családjukat is, így időben tudtunk nekik segíteni.” Annak érdekében, hogy a lányok az ilyen szituációkat hamar átlássák, kisfilmeket is szoktak vetíteni.

KELLENEK A JÓ PÉLDÁK

A Bari shej családi szerepeket tárgyaló foglalkozásaira szintén gyakran hívnak külső előadókat, ami azért fontos, hogy a lányok ne csak a mentorokkal találkozzanak, hanem másoktól is tanuljanak. „Volt például vendég Furugh Switzer kanadai-perzsa szociológus-tanár, a Meséd-program ötletgazdája. Szoktunk hívni olyan roma asszonyokat is, akik minták lehetnek – legyenek akár egyszerű háziasszonyok is –, mert családcentrikusak, jól főznek. Volt vendég Balogh Mariann óvodapedagógus is, aki a településen él, és aki szintén remek példa a fiatal lányok előtt. Jött már hozzánk olyan szakkollégiumos fiú is, aki a szomszédos településről származik. Őt azért hívtam meg, hogy a lányok láthassák, milyen elegáns férfivá vált egy olyan gyerek, akit korábban ők is ismertek. Hogy teljesen más lett a viselkedése és az attitűdje, hogy a tanulással csak előnyére változott” – emeli ki Szilvia. A csoportfoglalkozások mellett vannak kiscsoportos mentorfoglalkozások is, amelyen a lányok közti kohézió kialakítása is cél.

A szintén kéthetente zajló Meséd-módszerrel a lányok emocionális értékeit, önbizalmát és személyiséget próbálják erősíteni, általa sokféle témát fel tudnak dolgozni. Az egyik alkalommal például a lány vett részt rajta, utána az édesanyja, majd pedig ketten közösen. A foglalkozáson megismerhették egymás belső értékeit, érzékenyíthették őket egymásra. Ennek köszönhetően könnyebben le tudták zárni azokat a konfliktusokat, amelyek a mindennapokban adódtak.

HATALMAS SEGÍTSÉG A MESÉD

A Meséd-program nemcsak a Bari shej részeként fut, hanem önállóan is: ez a mélyszegénységben élők és hátrányos helyzetűek egyik legjobb módszere, komplex fejlesztő foglalkozás. Jellemzően olyan asszonyok mennek el rá, akiknek gyerekeik van. Ők közösen olvasnak fel tanmeséket a barátságról vagy a szeretetről, azután – facilitátor közreműködésével – megbeszélik a mese üzenetét. A programon 15 asszony vesz részt, köztük alakulnak ki jó diskurzusok. Mindehhez személyiségfejlesztő tréning is társul. A foglalkozást hetente egyszer tartják kilenc hónapon keresztül. Van olyan, aki ezalatt írni is megtanul, az olvasási képesség pedig mindig sokat fejlődik. A módszer segít abban is, hogy a könyvek olyan otthonokba is eljuthassanak, amelyekbe amúgy talán sosem. A mesekönyveket mindenki megkapja, hazaviheti, hogy a gyerekeinek is felolvashassa, megbeszélhesse velük.

TÚL AZ OTTHONON

A Bari shej program mentoráltjainak kirándulásokat is szerveznek, ami azt a célt szolgálja, hogy változzon a szemléletük, táguljon a látókörük. Szilvia lányai voltak például Budapesten, ahol láthatták, hogy kell a metrón viselkedni, a mozgólépcsőn lemenni. Jártak színházban is, ami hatalmas élményt jelentett számukra. Ezek természetes dolgok azoknak, akik abban a közegben nőttek föl, de messze nem közismertek olyan fiatalok számára, akik egy vidéki kisváros szegénynegyedében születtek. Volt például olyan kislány, aki Budapesten megkérdezte, külföldön vannak-e. Szilvia szervezett látogatást Hajdúböszörménybe is. „A roma szakkollégiumba vittem el őket, hogy ha diplomát szeretnének, lássák, hogyan néz ki egy egyetem. Vannak a lányaim közt olyanok, akik már most tudják, hogy óvónők akarnak lenni vagy tanárok. Az egyik kislány gyerekorvos szeretne lenni” – meséli. Volt olyan egyhetes táboruk is, ami tematikus napokból állt, része volt az identitás-erősítés és a konfliktuskezelés, de tartottak kreatív foglalkozásokat is. Szerveztek már rendezvényeket és családi napokat, sportnapot, amelyre más településről hívták meg a Bari shej programosokat. Ennek célja az volt, hogy a kezdeményezés hálózatban is működhessen, a mentorok átvehessék egymás jó gyakorlatait, a lányok pedig megismerkedhessenek egymással. ♦





SZÖVEG –
SZABÓ EMESE

KÉPEK –
PÁCZAI TAMÁS

KÉZ A KÉZBEN

A kulturális különbségek egyszerre teszik értékesé, különlegessé és nehezzé a cigány–magyar vegyes párok életét. Az eltérő háttérből adódó helyzetek megoldása sokszor komoly küzdelemmel jár, de az akadályok legyőzhetők.

- ◆ A családok közti kulturális különbségek, az eltérő gyereknevelési értékek és a másféle szocializáció egyaránt nehezítik a vegyes párok mindennapjait, és még ha sikerül is minden akadályt leküzdeni, a kezdet akkor is nehéz. Viszont mindez magától értetődő. „Kisebbséghez tartozóként mindig nehezebb nevelkedni, ez már önmagában más hozzáállást ad a világhoz, a társadalom többségi tagjaihoz. Ilyenkor eleve nagyobb eséllyel alakul ki olyan személyiség, aki megszokta, hogy sokkal többet kell küzdenie a dolgokért, miközben másoknak nem. Az egyéni hozzáállás mellett komoly kérdés az is, hogy a szülők hogyan tudják tolerálni, ha gyerekük más származású párt választ” – mondja **Faludi Viktória** tanácsadó szakpszichológus. Hozzáteszi, hogy a kapcsolatok könnyen elbuknak amiatt is, mert neveltetéstől függően mások a megküzdési stratégiák is. A romáknál például nagyon erős a családi összezárás, amit fészekrakáskor, új család alapításakor nehéz átugrani. Nem könnyű ugyanis megállni, hogy egy roma fiú vagy lány ne a családjához szaladjon vissza nehéz helyzetekben, hanem fogadja el párja segítségét. Adódhatnak nézeteltérések gyereknevelési kérdésekben is, illetve abból adódóan, hogy különböznek a nemi szerepek. A pszichológus kiemeli: emiatt van az, hogy a más származású pároknál az együttélés állandó alkufolyamat, szemben azokkal, akik azonos kulturális háttérrel rendelkeznek.

BENNÜNK ÉLŐ ELŐÍTÉLETEK

A közös élet kihívásairól párokat is kérdeztünk, tapasztalataikat ők is megosztották velünk. **Horváth Diána** például 11 éve él együtt párjával, cigány származású, de mint mondja, a köztük lévő 25 éves korkülönbségen mindenki jobban meglepődik, mint azon, hogy hátterük különböző. „Én nemrég lettem 27 éves, ő pedig hamarosan 52 lesz. Megismerkedésünk története nagyon mókás: párom az országot járta, és olyan nagy tornácos parasztházat keresett, amelynek a hálószerkeztéje elég magas ahhoz, hogy búbos kemencét tudjon építeni bele. Így jutott el hozzánk, a dél-somogyi Kálmáncsára is. A falubeli lányok oda-vissza voltak tőle, komoly beszédtema volt, hogy ideköltözött egy fővárosi fiatalember. Nekem viszont ellenszenves volt, hogy mindenki róla áradozott” – meséli Diána.



Amikor a faluban összefutottak, nem is igazán kommunikáltak, de végül úgy alakult, hogy egy rendezvényen egymásra találtak. Azóta a búbos kemence megépült, párja végleg vidékre költözött, már van egy hatéves kislányuk és egy ötéves kisfiuk is. Az indulás viszont nem volt könnyű, a családok már eleve a korkülönbséget is nehezen fogadták. „Én 16 éves voltam, így a szüleim kiborultak azon, hogy még nagykorú sem vagyok. Eközben párom családja azt feltételezte, hogy én csak az anyagi javak miatt vagyok mellette. Nem tetszett nekik az sem, hogy cigány vagyok. Ebből adódóan mindkettőnknek bizonyítania kellett, ami nehéz feladat volt. Viszont azóta a párom családja mindenhol velem példálózik” – mondja Diána. Hozzáteszi, hogy a beilleszkedés mindkettőjüknek jól sikerült, ma már semmilyen problémájuk nincs. Pedig párjának komoly előítéletei is voltak a cigányokkal kapcsolatban a fővárosi rossz tapasztalati miatt, egy banda ugyanis kirabolta. Kezdetben emiatt a gyerekeknek sem szívesen beszéltek származásukról, soha nem volt náluk téma a cigányság kérdése. Ez viszont a közelmúltban megváltozott.

GYEREKSZEMMEL MINDEN MÁS

„Ez érdekes történet, mert a kislányom rám hasonlít, kreol bőrű, barna hajú, barna szemű. A kisfiam szőke és kék szemű, bőre hófehér. Arról viszont fogalmuk sem volt, hogy én cigánynak születtem. A fordulatot az hozta, hogy a kislányom, nem tudom, miért, de elkezdett retegni a színesbőrű emberektől. Próbáltunk ezzel nem foglalkozni, de egyszer nagyon betegek lettek a gyerekek, és olyan orvos látta el őket, akin látszott, hogy nem magyar származású. A kislányomon pánik uralkodott el, iszonyatosan elkezdett félni, nagyon előítéletes volt. Emiatt kezdtünk el barátkozni a cigányság témájával is, méghozzá úgy, hogy lejátszottuk nekik a Szaffit, majd az annak kapcsán előkerülő kérdésekre válaszoltunk. Nemrég elkezdtünk cigányzenét is hallgatni, pedig a párom nem igazán szereti. Viszont ráébredtünk arra, mennyire fontos, hogy a gyerekek mindkét kultúrát megismerjék, hogy rájöjjenek arra, nem a bőrszíntől függ az, hogy valaki milyen ember és mennyire tehetséges” – emeli ki Diána. Hozzáteszi, hogy minderre annak ellenére is szükség van, hogy kislánya óvodájában a gyerekek 90 százaléka cigány, édesanyja és a nagyszülei is kreol bőrűek. Náluk ezt nem tartja zavarónak a kislány, mert mellettük nőtt fel, megszokta őket – viszont a barna



Balogh Elemér és felesége, Bula Gyöngyi

bőrű idegenektől félt, és úgy tűnik, hogy ezt a félelmet sikerül most csillapítani.

LÉNYEG AZ ELFOGADÁS

Másik példánk szintén jól mutatja, milyen helyzetekkel találkozhatnak a vegyes párok. Ez esetben a férj, **Balogh Elemér** az, aki a kisebbséghez tartozik. A cigány származású zenész főleg a populáris jazz és a folk területén mozog, kedvesével pedig 13 éve van együtt. Megismerkedésük az asszony keresztlányának köszönhető. „Gyöngyi őt kísérte el az egyik koncertünkre, így





Horváth Diána és férje, Németh István

történt, hogy találkoztunk. Szimpatikusak voltunk egymásnak, mindketten függetlenek. Megindult a randizás, majd szerelem lett belőle” – mondja Elemér. Hozzáteszi, hogy családjá már eléggé beilleszkedett a társadalomba, édesapja, sőt nagypapája is mesterember volt, nagymamája szakácsnőként dolgozott. „Ebből adóan az én cigányságom – miközben ismerem a tradíciókat és beszélem is a nyelvet – nem olyan mély gyökerű, hogy komolyabban nehezítette volna kettőnk kapcsolatát. De azért megjelentek azok a kulturális különbségek, amelyeket kezelni kellett. A másik családjának megismerésétől mindketten tartottunk picit, nem tudtuk, hogy fognak minket

fogadni. Bennem viszonylag erős félelem volt amiatt, hogy a gádzsók – ahogy mi a nem cigányokat hívjuk – mit szólnak majd hozzám, hiszen a rasszjegyeket, ha a viselkedésemben nem is, de az arcomon hordozom” – mondja Elemér. Gyöngyi szerint alapvető különbségek azért nem voltak köztük, mert mindketten kispolgári családból származnak.

MÁR A SZÜLŐK IS SZÁMÍTANAK

„Engem a szüleim mindig arra tanítottak, hogy elfogadónak kell lenniük: soha nem volt kérdés, hogy valaki cigány vagy nem cigány. Az osztálytársaim barátai közt már gyerekkoromban is voltak cigányok, ez soha nem okozott gondot” – mondja Gyöngyi. Elemér hozzáteszi, hogy ezt a problémát a romák érzelmi oldalról mindenképpen erősebben élik meg. „Mi vagyunk a kisebbség, így én is, amióta megszülettem, akarva-akaratlanul, de találkozom a megkülönböztetéssel, szembesülök a mássággal. Emiatt mi vagyunk a kétkezdőbbek, bennünk nagyobb a kérdés, hogy miként fogadnak majd el” – mondja. Félelmei annak ellenére is voltak, hogy családjában sok vegyes pár van.

Életükben főképp a tradíciókból adódtak nehéz helyzetek. Elemérnek például Lakatos Menyhért cigány származású, József Attila-díjas író a nagybátyja volt, viszont ő maga hatéves koráig olyan cigánytelepen élt, ahol alig beszéltek magyarul. Emiatt kialakultak olyan berögzültségei, amelyek a családi háttérnek köszönhetőek. Például nehezen engedte el Gyöngyit olyan helyekre, ahol más férfiakkal is találkozhatott – ez ugyanis a roma kultúrában nem szokás. Viszont megbirkózott ezzel is, megadja párjának azt a szabadságot, amit korábban megszokott. De ez nem volt egyszerű. „Mondok erre egy példát: a feleségem néptáncol, tánc közben pedig más férfi öleli át. Ezt nagyon nehéz volt megemésztennem, még annak ellenére is, hogy nekem már édesanyám is dolgozott. Az ugyanakkor nem volt szokás, hogy egyedül eljárjon otthonról. De ma már nincs gondom azzal, hogy Gyöngyi táncol, hiszen tudom, hogy ez őt boldoggá teszi” – emeli ki Elemér. Mint mondja, a legfontosabb, hogy a pár tagjai megértsék és jól kezeljék egymást. Ezzel a társadalomban is képezhetnek egyfajta hidat, ami fontos, a közösségekben ugyanis még ők is sokszor érzik az előítéleteket, legyen szó akár cigány, akár magyar társaságokról. ♦



SZÖVEG ÉS KÉP –
PÁCZAI TAMÁS

AZ AJTÓNK SARKIG NYITVA VAN

„Kutatómunkáim tapasztalatai alapján világosan látszik, hogy ha egy faluba visszatérnek a diplomás cigányok, akkor hamarosan emelkedni kezd a szerencsét próbálók aránya nők és férfiak körében egyaránt. Ezért én úgy látom, hogy a »visszamenni és példát mutatni« nem egy álomelképzelés” – mondja a monoki **Molnár Zoltán**, aki a Debreceni Egyetemen Egészségügyi Karán mentőtisztnek tanul és roma szakkollégista.

◆ Zoli idén nyáron látott jól működő példát, amikor a bentlakásos Szent Miklós Görögkatolikus Roma Szakkollégium Hodászon szervezett kutatótábort. „A görögkatolikus egyház itt nagyon régóta dolgozik együtt romákkal, így a telepről sok lány kikerült már, óvónők, tanítók lettek, és legtöbbször egyetem után visszatért a környékre. Ezért a mai hodászi fiatalok már más példát is látnak, mint hogy egy 17 éves lány két-három gyereket szüljön. Interjúim során kérdeztem őket arról, hogy miért nem mennek egészségügyi pályára. Rögtön az volt a válaszuk, hogy egy cigány ápolónőt nem fog felvenni senki. Mélyen élnek bennük olyan történetek, mint hogy egy súlyos beteg hozzátartozója megkéri az osztályvezető orvost, hogy cserélje le az ápolót.”

Zoli úgy látja, hogy amíg az egészségügyben mélyebben gyökereznek bizonyos előítéletek, addig a pedagógiában és az idősgondozásban ezek és az innen fakadó komplexusok kezdenek eltűnni, így egyre többen tapasztalják meg, hogy nem jelent hátrányt a cigányságuk.

„A Keresztény Roma Szakkollégiumi Hálózat 2011 márciusában jött létre. Annak az évnek a szeptemberében négy kollégium kezdte meg működését, görögkatolikus, jezsuita, evangélikus és református felekezeti hovatartozással. A mi intézményünk akkoriban Miskolcon működött, de 2015-ben jött a nagy váltás: a Szentatya érsekségi és metropolitai rangra emelte a Hajdúdorogi Főegyházmegyét. A debreceni székhelyváltással együtt elkerült Miskolcra a roma szakkollégium is. Mivel Kocsis Fülöp érsek atyának szívügye a cigányság, már a székhelyváltás előtt is megvolt gondolatként, hogy a debreceni református roma szakkollégium mellett a város elbírna még egy görögkatolikus

szakkollégiumot is” – emlékszik vissza a kezdetekre **Juhász Éva**, a szakkollégium vezetője.

Debrecen két épületet ajánlott fel ingyen és bérmentesen a görögkatolikus egyháznak. Az egyik a mostani kollégium épülete, a másikat az érseki hivatal vette birtokba. Az épületek rossz állapotban voltak, de kormányzati és pályázati forrásokból megkezdődött a felújítás, és 2015 szeptemberében tizenkét hallgatóval megkezdte működését a Szent Miklós Görögkatolikus Roma Szakkollégium.

„A tanév végén már húszan voltunk, azóta pedig a 4. tanévet kezdjük el, folyamatosan harmincfős létszámmal működünk” – folytatja az intézményvezető, majd elmeséli, hogy a szakkollégiumi rendszer alapjai ugyan kötöttek, de a részletek kidolgozását az egyes intézményekre bízzák. „Így például nálunk a felvételi egy háromnapos tábor csapatépítő feladatokkal, kirándulásokkal, és mindig megmászunk egy hegyet. Azt tapasztaltuk, hogy hiába íratunk önéletrajzot vagy esszéket, ezekben azt írják meg a diákok, amit szerintük mi hallani szeretnénk. Egy ilyen táborban viszont kiderül, hogy ki képes alkalmazkodni, sokat elárul az is, hogy hegymenetben ki hogyan segít a másíknak vagy éppen nekünk.”

A táborokban tehát – eddig Bogácson, Rudabányácskán, Szilvásváradon, Máriapócson rendeztek ilyeneket – kirajzolódik, hogy kik illenek egy csapatba, kiket lehet beosztani egy szobába, és az is látszik, hogy melyik jelentkező nem fér bele a kollégiumi keretekbe. Évákéknak lényegében a gólyatábort ötvözték a felvétellel.





A rendszer legfontosabb kritériuma, hogy prioritást élveznek a roma hallgatók, aztán a hátrányos helyzetűek, és a fennmaradó öt helyet (20 százalék) töltik fel magyar hallgatókkal. Ez azért nagyon fontos, mert az együttéléssel dőlnek le az előítéletek korlátai. A következő elem a precízen kidolgozott tanulmányi program, amit ösztöndíjrendszer támogat. „A tanulmányi hétvége mindenkinek havonta egy szombatot jelent. Mivel nagyon sok a szenior hallgatónk, akik három-négy éve velünk vannak, ezért három csoportra szedtük őket. Egészségtudományi, társadalomtudományi és biológia-informatika szekciónk van. Érdeklődési körüknek megfelelő programokat szervezünk – például meglátogattuk a kiskörei vízlépcsőt, voltunk a gyerekpszichiátrián –, és minden hónapban van egy közösségi alkalom, ahol meghívott előadók tartanak tematikus előadásokat, így volt már nálunk többek közt Pisont István, Kathy-Horváth Lajos, Forgács István. Ezenkívül kötelező havonta három óra önkéntes munkát vállalni, valamint minden kedden spirituális modulon vesznek részt a hallgatók Kapi István atya vezetésével.”

A tanulmányi programot illik 50 százalékban teljesíteni, de Éva szerint mindenki legalább 75–80 százalékban teljesít. Ebben motiváló az ösztöndíj (ez független az egyetem tanulmányi ösztöndíjától), amelynek az összege havonta 50 ezer forint, viszont a tanulmányi program elemeinek elmulasztása levonással jár, így például, ha kihagyják az önkéntes munkát, az 7500 forint mínuszt jelent. „Sokuknak létkérdés, mert olyan helyzetből jönnek. Diákjaink 80 százaléka az ösztöndíjakon felül még dolgozik is – a Tesóban polcot tölt, az oktatási hivatalban kompetenciafelmérő

tesztet javít vagy callcenteres valahol –, mert nem mindenki számíthat arra, hogy vasárnap anyja megkérdezi: mennyi pénzt adjak, hanem többen még haza is küldenek pénzt. Éppen ezért nem könnyű egyeztetni a szakkollégiumos programokat sem, mert ha az órarenddel nem ütközik, akkor biztos valamelyikük szól, hogy ő dolgozik akkor.”

A hallgatókat azonban nem csak az ösztöndíj motiválja, a jogászhallgatóként tanuló karcagi Makula Kitti kapta idén önkéntes munkájának elismeréseként a Vásáry Tamás-ösztöndíjat. Kitti elsősorban a lakásotthonos gyerekeket látogatja, de besegít, ha szükséges, a hajdúdorogi romák által lakott területen, adománygyűtésekben, városi rendezvényeken is. Beszélgetés közben külön kiemeli: „A kollégiumnak köszönhetem, hogy hamarosan mehetek németből nyelvvizsgázni.”

Ahogy a folyosón, szobákban beszélgetek a diákokkal, kiderül, hogy a kisvárdai Kertész Alexandra már óvodás kora óta tudja, hogy orvos szeretne lenni, a sárospataki Iván Katalin kémia-biológia tanárszakos hallgató szerint pedig akkor változott meg minden a fejében a cigányságról, amikor idekerült.

„Nemrég a diákbizottsági kerekasztal volt a téma egy oktatási találkozón – meséli Juhász Éva –, a csoportos beszélgetésen egyik diákunk, Ádám közölte, hogy nálunk van ilyen, de nem működik. Mert igazából nincs arra szükség, hogy három diák összeüljön, és felterjesszék kérésüket az igazgatóságához, ugyanis a mi ajtónk sarkig nyitva van mindig. Bejönnek és elmondják, ha valami bajuk van.” ♦



SZÖVEG ÉS KÉP –
PÁCZAI TAMÁS

TISZTELETBELI CIGÁNY LETTEM

Reggel még viccelve jegyeztem meg, amikor kietlen erdőségek között kanyarogtunk rossz minőségű serpentineken, hogy úgy érzem, mintha Kamcsatkán autóznánk. Pedig Bakonysárkány és Zirc között haraptuk lomhán a kilométereket, előttünk őzek surrantak be a kukoricásba, a visszapillantóban láttuk, hogy róka dugta ki óvatosan orrát a bozótból – de annak jelét sem láttuk, hogy a Kárpát-medencei oláh cigányok legfontosabb ünnepe zajlik a közelben.





◆ A cigányság a legnagyobb vallásos áhítattal és érzelmi kötődéssel Szűz Máriát tiszteli. Míg a balkáni ortodox vallású cigányok általában augusztus 28-án, a Julián-naptár szerinti Nagyboldogasszony napján tartanak ünnepséget, addig Európa katolikus vidékein a különböző Mária-kegyhelyeket keresik fel, így nemzetközileg is jelentős cigánybúcsút rendeznek például Lourdes-ban is. Magyarországon kiemelt búcsúhely pünkösdvasárnapon Máriagyűd, Máriapócs pedig a Szent Kereszt felmagasztalása napjához közel eső vasárnapon – a legjelentősebb mégis a Kelet-Bakonyban található Csatka. Kisboldogasszony napján (szeptember 8-án), illetve az azt megelőző vasárnapon tartanak itt búcsút. Az ország keleti részében élő cigányok Máriapócsra, a dél-dunántúliak

inkább Máriagyűdre járnak, a legtöbb cigány mégis úgy véli, hogy életében legalább egyszer meg kell látogatnia a csatka Szűz Máriát, aki a feljegyzések szerint 1862-ben megjelent – a már akkor is évtizedek óta látogatott, csodatévő szent kút mellett élő – Csötönyi József remetének. A jelenés után kápolnát építettek a kút mellé, és azóta minden évben megrendezik a búcsút. Kezdetben magyar és német nyelven tartották a szentmiséket, az elmúlt évtizedekben azonban (eleinte főleg a Dunántúlról és a Felvidékről) rendre több tízezer roma érkezik a búcsúba, így cigány nyelvű prédikáció is hallható. A búcsúsok szerint a szentkút vize főleg lábfájás és bénaság ellen jó, így sokan hozzák beteg gyermeküket, rokonaikat, palackokban pedig hazaviszik a vizet az otthoniaknak.



A búcsú a vallás mellett igazi társasági esemény is a cigányság életében: sokan itt kereszteltetik meg a gyerekeiket, de a leánykerés is gyakori, a közeli dombtetőn felállított sátrakban és asztaloknál üzletek is köttetnek.

A kegyhelyre szombat déltől folyamatosan érkeznek a családok, legszebb ruháikba öltözve. Hatalmas

gyertyákat és kegytárgyakat vásárolnak a kápolnához vezető sétány mellé települt árusoktól. A „nagy mise” este hatkor kezdődik, de a zarándokok hajnalba nyúlóan folyamatosan látogatják Mária szobrát, ahol gyertyát gyújtanak és térdre borulva imádkoznak.

A szentkútnál folyamatosan nagy a tolongás. Ahogy fényképezem a csodára szomjas tömeget, egy kisfiú





megkérdezi tőlem: „Te is cigány vagy?”. Meglep a kérdés, kell egy pillanat, hogy válaszoljak: „Tiszteletbeli cigány vagyok”. Na, erre a fiú is megtorpan, aztán odakiáltja az alattunk várakozó embereknek: „Halljátok, ez itt tiszteletbeli cigány!”

Lett is nagy derű, és én azzal a lendülettel fel is kaptattam a dombtetőre, ahol a naplementében már javában

állt a „bazi nagy roma bál”. Négy nagy sátorban hajnalig húzták a talpunk alá valót a zenekarok, az asztaloknál pedig vacsorával, innivalóval kínáltak. Örültem, hogy eljöttek velem oroszlányi barátaim is, mert a csatkaibúcsú tökéletes alkalom volt számukra, hogy megismerjék azt a cigány kultúrát, amire mindig is kíváncsiak voltak, de eddig nem mertek belekóstolni igazán. ♦



A MUNKAPSZICHOLOGIA KÁRTYAVETŐI

MBTI – a személyiségtesztek ősanynja

Aki közepes vagy nagyobb cégnél dolgozik, majdnem biztosan töltött már ki valamilyen személyiségtesztet, akár saját jószántából, akár utasításra. Az is valószínű, hogy ez a teszt a Myers–Briggs *Típusindikátor* volt. A jó hír az, hogy érdekes a története. A rossz az, hogy nem ér semmit.

◆ A huszadik század elején Freud és Jung munkássága nyomán óriási divatja lett a pszichológiának. A tudatalatti folyamatok és a szexualitás titokzatos, izgalmas befolyása párosult a mindent átható prűdéria fokozatos enyhülésével, így aztán új távlatok nyíltak a szabadabb gondolatok számára. Mindez kiegészült a relativitáselmélet és a kvantumfizika megdöbbentő állításaival és az első világháború váratlan borzalmaival, nem csoda hát, hogy a régi, megszokott világ sokak szemében szinte feje tetejére állt.

Ebben a folyamatosan változó, rendszeresen újabb csodálatos felfedezéseket hozó korszakban élt Amerikában egy **Katharine Cook Briggs** nevű hölgy, aki szenvedélyesen érdeklődött Carl Gustav Jung és az általa képviselt pszichológiai elméletek iránt. Az volt a legfőbb ambíciója, hogy a saját „szakterületén”, a gyereknevelés tárgyában maradandót alkosson. Nagy felbuzdulásban kidolgozott egy „engedelmességen és kreativitáson” alapuló rendszert, amelyet aztán meglehetősen nagy sikerrel propagált is különböző népszerű újságokban. A módszer lényege az volt, hogy a gyerekek nem jár automatikusan a kellems, felhőtlen időtöltés, a szülői szeretet és a játék. Meg kell dolgoznia érte, hogy aztán annál nagyobb örömmel, kiérdemelt jutalomként kapja meg. Példaként Katharine a saját lányát, Isabelt hozta fel ezekben az újságcikkekben. Esti mese például csakis a házimunka és a tanulás után, ezek fizetségeként járt a kislánynak.

TIZENHATFÉLE EMBER

Akár működött ez a módszer, akár nem, anya és lánya mindenesetre egész életükre szóló, mély kapcsolatban maradt. A pszichológia iránti lelkesedésük is közös volt. Az érdeklődésük nemsokára az emberi személyiség felé fordult. Nagyon szerettek volna létrehozni egy olyan rendszert, amely a személyiségjegyeket jól átlátható, tiszta kategóriába, táblázatokba rendezi. Az anya minden ismerőséről és barátjáról jegyzeteket készített, majd a gondosan kategorizált tulajdonságokat kártyácskákon rendszerezte. Egy idő után komoly kartotékrendszer állt a rendelkezésükre, amit a lánya nagy örömmel használt fel és fejlesztett tovább. Mire felnőtt és megházasodott, kiforrott a kettejük közös koncepciója.

Isabel Briggs Myers rengeteg érdekes témába bekapott, harmincéves korára a társadalom megbecsült polihisztorának tekintette magát, és nem kevés pénzt keresett ügyesen megírt detektívregényeivel. A személyiségteszt fontosságát persze soha nem felejtette el. Kidolgozott egy négy ellentétpáron, azaz nyolc tulajdonságon alapuló táblázatot, és az így létrehozott tizenhat kategóriába szervezte az emberiség személyiségjegyeit. Szerinte mindenki vagy introvertált vagy extrovertált, továbbá érzékelő vagy intuitív, gondolkodó vagy érző, illetve megítélő vagy észlelő. Ezek meghatározásához egy kilencvenhárom kérdésből álló, önbevallós kérdőívet

ESFJ
INFP
ESTP
INTJ
ISFJ
ENFJ
ISTP
ENTJ



ESTJ
INFJ
ESFP
INTP
ISTJ
ISFP
ISTP
ENTP

szerkesztett, amit bárki kitölthetett, és így belekerülhetett valamelyik kategóriába. A végeredmény négy tulajdonság, amit négy kezdőbetűbe sűrítve kap meg a teszt kitöltője.

Természetesen egyikük sem rendelkezett semmiféle diplomával, pszichológiai képzésben nem vettek részt. Isabel tudatosan, kifejezetten büszkén vallotta, hogy ilyesmire nincs is szüksége. Zseniális érzékkel tapintottak rá, mire van szüksége a népszerű pszichológiára áhítózó embereknek. Fáradhatatlanul reklámozták az elgondolásukat, ami lassan, de biztosan eladható terméké vált. Mindez anyagilag is egyre fontosabbá vált számára, mivel a gazdasági világválság a harmincas évek elejére tönkretette Isabel virágzó krimiírói karrierjét. Az áttörést az hozta meg, amikor a második világháború végére sikerült meggyőzniük a CIA elődjét a teszt hasznosságáról. Az amerikai állami titkosszolgálat ezentúl az ő rendszerüket használta arra, hogy felmérje a leendő alkalmazottak személyiségét. Kapott egy jó hangzású, latin eredetű szavakkal díszített nevet is: Myers-Briggs Típusindikátor.

A SZEMÉLYISÉGTESZT-IPARÁG ÚTTÖRŐI

Ettől aztán beindult az üzlet. Tíz évvel később már olyan óriásvállalatok is használták mint a General Electric, a Standard Oil és a Bell Laboratories. Rövidesen szerves részévé vált a vállalati világnak, és hozzájárult ahhoz is, hogy a huszadik század végére visszavonhatatlanul kialakult a „vállalati dolgozó”, a „szervezeti ember” archetípusa. És persze hatalmas, jól fizető vállalkozássá vált. Anya és lánya alaposan meggazdagodott, és mire Katharine Cook Briggs 1968-ban meghalt, az MBTI már megkerülhetetlen volt szinte minden komolyabb cégnél.

Valódi pszichológusok persze próbáltak tiltakozni, mivel szakmailag az egész tesznek semmi értelme. A személyiségjegyek teljesen találomra vannak kiválasztva, a teszt nem ismer átmeneteket a különböző tulajdonságok között, mindenki vagy az egyik végponthoz tartozik, vagy a másikhöz. Ha másodszor is elvégeztetik valakivel, akkor az esetek felében teljesen más eredmény jön ki, mint először. A Myers-Briggs semmiféle valódi pszichológiai próbát nem áll ki, a szakma képviselői szerint leginkább olyan, mintha valaki kártyát vetne a dolgozóknak, vagy nagy hűhó keretében elkészítené a horoszkópjukat. Jó pénzért bárki elvégeztetheti a cégénél, sőt, a teszt megírására való adminisztrátori jogosultságot is könnyedén meg lehet szerezni egy borsos árú tanfolyam keretében.

A népszerűsége azonban minden józan észérv ellenére törtetlen. A szakemberek szerint azért, mert leegyszerűsíti a valóságot, kellemes, könnyen érthető kategóriákat ad a kezünkbe, és ráadásul egyetlen rossz tulajdonság sem merül fel benne, még utalás szintjén sem. Ráadásul egyszerű, könnyű és kellemes élmény végigcsinálni. Mind a mai napig évente kétfélmillióan töltik ki, és legalább kétszáz amerikai állami hivatal használja, beleértve a hadsereget is. Az a döbbenetes méretű iparág, ami a különböző könnyű és jól érthető személyiségtesztek köré szerveződve a mai napig prosperál, nagyrészt ennek az első sikertörténetnek köszönheti a létezését.

A Myers-Briggs Típusindikátor évente körülbelül húszmillió dollárt termel a tulajdonosainak. Nem rossz eredmény egy képzetlen, de lelkes anya-lánya páros részéről, akik a tizenkilencedik századból indultak, és egyszer csak a modern világban találták magukat. ♦



SZÖVEG –
LACKFI JÁNOS

FOLTVARRÁS

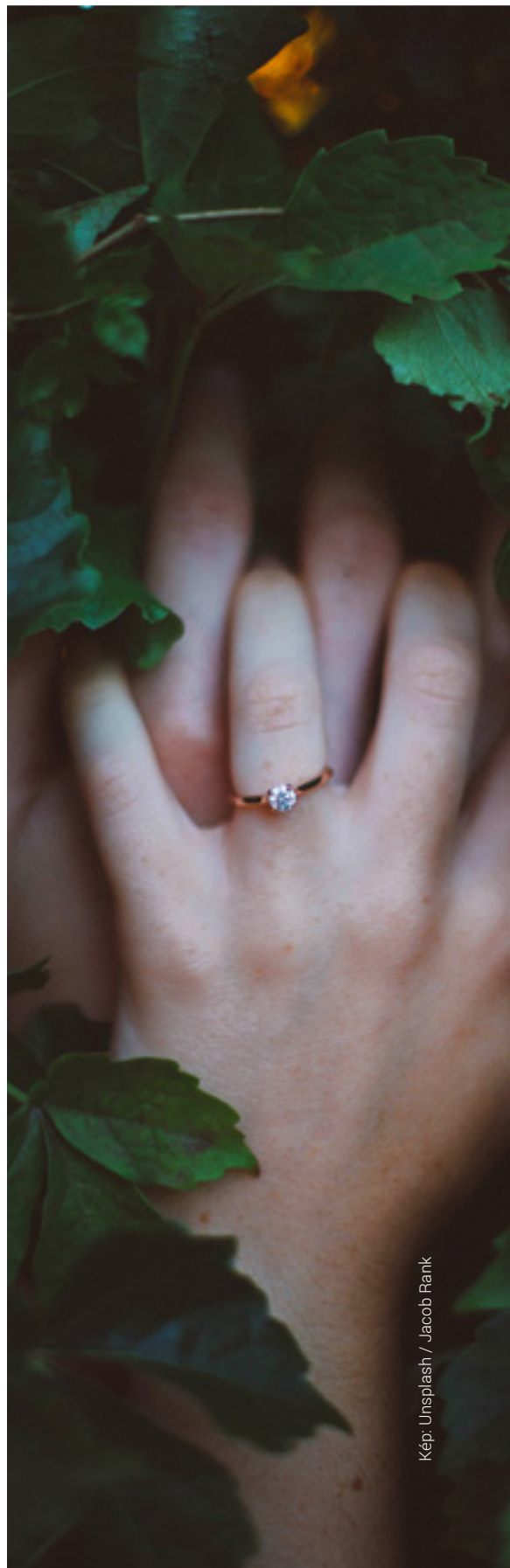
◆ Na jó, a kanadai költő verse bosszantóan nehezített pályának látszik, de csak ha olyan igénnyel közelítünk hozzá, hogy most azonnal szeretnénk pontosan, szóról szóra megérteni. Javaslom, előbb merüljünk el a zsongásban, mintha tengerbe csobbannánk, élvezzük az ismerős, hétköznapi dallamokat, szövegmintázatokat, és csak aztán kezdjük neki a motívumválogatásnak. Akár egy kávézóban is ülhetnénk, szemünket lehunyva, fülelve a többszornás beszédet, ringatózva a nagyon személyes történetek hullámain. Igaz, teljességében egyet sem követhetünk végig, ám mindegyikből kapunk ízelítőt.

Tudatunk roppant hasonlóan működik. A teregetésről eszünkbe jutnak nagyapánk vadászházának állatbőrei, arról a saját gyerekkori kisnyuszink, arról apánk ujján a jegygyűrű, ahogy a kisállatot simogatja, majd a saját esküvőnk, majd apánk halála, a baba, akit nem érhetett meg. Összevissza ugrálunk az időben, az emlékezet szeszélyének kitéve.

Ebben a versben az időskori zavarodottságot, felborult időrendet érzem vezérszálnak. Ez persze csak javaslat, hiszen minden életszakasz elvonul itt szép sorban. Ha az öregedés felől olvassuk a sorokat, kirajzolódik a küzdelem a felejtéssel, az elveszett tárgyakkal, a valóság helyét átvevő álmokkal, a társ hiányával-jelenlétével, a gyerekkorral és a születés előtti periódussal, a hamis szavazatok formájában belopódzó közélettel, a test romlásával, engedetlenségével. Felrémlenek a dombornyomású bélyegek, a távoli helyekkel való kapcsolattartás hajdani pecsétjei, egy kinyíló világ tanúi. Megjelenik az anyaföldhöz való könyörgés, amely akár a halál, a temetés közelségét, akár a mélyebb-magasabb erők felidézését jelentheti.

A líhegősen, szaggatottan egymásba fűzött beszédfoszlányokban a világ fokozatos elvesztésének folyamatát és a kényszeres visszacszerzési kísérleteket követhetjük nyomon. Az idő hánykolódó tutaján gyakorta próbálunk feljegyzésekbe, naptárakba kapaszkodni, segédeszközöket keresni a sodródás ellen. Bennünk is ott vannak a homályos vágyak, beteljesíthetők és soha be nem teljesedők. Minket is hatalmukba kerítenek intenzív álmok, felébredve nem tudjuk eldönteni, mi a valóság. Belőlünk is előtörnek olykor spontán fohászok, a földhöz, az éghez, ismeretlen erőkhöz.

Próbálunk megmaradni az időben, semmit nem elfelejteni, senkit el nem engedni, élőket megismerni, megtartani, tárgyakat nem hagyni elkallódní, tönkremenni. Túlélőlény az ember, szilárd pontokat keres, ahol megvetheti lábát. Cövekeket, határokat, jelzéseket. Ez nem pusztán az idősödés küzdelme, hanem minden életkoré. Keressük meg vagy veszítsük el magunkat-egymást Amyot versében, a mesterien összetelődött élménydarabkák folttakaróján! ◆



Kép: Unsplash / Jacob Rank

IKERTÜKÖR

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

GENEVIEVE AMYOT: ÉN IS KERESGÉLEK...

én is keresgélek még gyakorta rosszat álmodom azt hogy elfelejtettem a saját címem találgatok koncentrálok feltúrom emlékezetemet képzelőerőmet a használati utasításokat félrekelek a régi noteszokat a hamis szavazatokat valami szörnyen nem jön a nyelvemre erőnek erejével felébredek felismerlek mellettem fekszel micsoda megkönnyebbülés szükségem van az érintésre mint valami dombornyomású bélyegre értsd meg még meg sem születtem hát hogyan is lehetne siettetni a dolgot nem tudom miféle átkozott segédeszköz hiányzik hozzá ha nem elég pusztán jól működő testem ereje könyörög az anyaföldhöz bár elég lenne ennyi fogadom mással se törődöm majd mint hogy a szükséges részvétet a folyamatos szakértő részvétet biztosítsam jó távolba száműzöm testem titkos kígyóit hogy is lehet hogy legkisebb részecskéinkbe is oly pontos parancsokat oltottak arra nézve hogyan könnyítsünk nem enyhülő homályos vágyainkon járkáljunk egy kicsit

»»» LACKFI JÁNOS fordítása

SZÖVEG –
SZABÓ T. ANNA



REMÁLOMBESZÉD

Minden reggel kábán ébredek. Azt hiszem, még soha nem pattantam ki az ágyból vidáman és tettekészen. Vagy azonnal vissza akarok aludni, vagy csak fekszem meglepődve, és nem tudom, ki vagyok – hiszen álmomban annyi mindenki voltam, és olyan sok helyen jártam: lehetetlen, hogy most itt fekszem ebben az ágyban, ebben a testben. Próbálok újra bejárni az álmaimat, de legfeljebb ha egyig-kettőig jutok, azoknak is csak a részleteit tudom felidézni, persze néha hosszan és pontosan, a rémület vagy az ámulat pillanatait, a színeket, az érzések ijesztő intenzitását. Máskor meg csak kapkodok a buborékok után a sötétben, és nem tudom megfogni egyiket sem, vagy csak érzem az ujjam hegyén, hogy volt ott valami, valami teljes és színes és irizálóan érdekes, de most már nincs ott, csak a semmi. Pár napja ráadásul életemben először ébredtem úgy, hogy mindkét kezem zsibbadt volt, kapkodtam az ébresztőt ordító telefonért, de nem az enyém volt a kezem, hanem senkié – lelke még nem volt, testem már nem, csak a félelem fémes íze a számban, amihez nagyon közel van a sírás.

Hogy miért beszéltek ilyen hosszan erről? Azért, mert ez a vers számomra félelmetesen ismerős. Ahogy mondja-mondja, sorolja és dadogja, mert mondania kell, hogy történjen valami, még ha nem is összefüggő, de legalább értelmesnek látszó dolog, ahogy kapaszkodik a beszédbe, ahogy kinkeservvel hajítja a zsibbadt agyat előre, hogy megtalálja valamit, amiről azt sem tudja, micsoda. „Mint lázbeteg, aki főleszmél,/ álmát hüvelyezve, zavartan,/ kezem kotorászva keresgél,/ hogy jaj, valaha, mit akartam” – fejből idézem most Kosztolányit, és azért se nézek utána, hogy jól van-e, mert most ebbe a versbe kapaszkodom, ebben a versben találok meg a józan ész, a biztonság és az emlékezet stabilitását, „Ha meghalok, ezt suttogom: nyár volt” folytatam tovább egy másik verssel, mert a versek álombeszéde többet tud nálam, része egy olyan nyelvnek, amit élők és holtak egyaránt tudnak beszélni.

Soha nem láttam dombornyomású bélyeget – vajon a bőrbe ütött billogra gondol, vagy valami csodálatos, nekem ismeretlen postabélyegre? Mindenesetre az érintés stabilitására, a másik ember közelének boldog bőrérzetére, az egyetlen igazi biztos pontra a világon. Ami megkülönbözteti az alvót és az ébert. És még mond valamit a vers: „biztos parancsok”, azt mondja, a sejtekbe kódolt bizonyosságról beszél, az elme és a lélek bizonyossága helyett. Igen ám, de a sejtek átalakulnak a halállal, és akkor hová lesz minden vajon? Marad-e valami? Én ezt a lihegő, állati rémületet érzem a vers mögött, a halálfélelem titkos kígyóját, amitől egyik rémálomból a másikba zuhan az ember, ha nincs mellette valaki a nagy, a személytelen, a rémületes, az ismeretlen, a részvételen, a virradattalan sötétben. ♦



SZÖVEG –
DÉR KATALIN klasszika-filológus

SOROZAT –
BIBLIA ÉS IRODALOM

BÓBISKOLUNK

- ◆ A vers az 1970-es Egybegyűjtött versek záródarabja, és költői korszakváltást jelez. Weöres Sándor szerepek, maszkok mögé rejtőző, látványok világában élő költő, költészete sokféle mitológiát összeszövő álmvilágból, látomásokból született. Elvetette az egyéniség bárminő kultuszát, az én, a személyiség feloldódásának, felszámolásának programját kívánta megvalósítani, az egyéniség nélküli személytelen, művészi, mitikus létet. Én „igazában nem vagyok”, írja visszaemlékezésében. Költészete állandó szerepváltogatás, átalakulások sorozata, állandóság nélkül. Ezt az alapállást nevezi itt bóbiskolásnak, amelyből az sem tudta felrázni, amikor a valóság háborúk, embermilliók pusztulása, szüleinek halála, személyes tragédiák sora formájában provokatív erővel lépett be az életébe. Hiába, „álmomból serkentőnek mind kevés volt” – vallja. Semmi nem volt képes felrázni őt a más világból, álm-, mítosz- és mesevilágból, abból az emberi-költői állapotból, amelyet öntudatlan bóbiskolásnak nevez. Nem akárci, egy nagy költő, felejtetetlen versek szerzője vall így önmagáról, aki most mégis folytathatlannak érzi ezt a fajta költészetet. Felébredni nem képes, a vers végén már csak a halál előtti percek, a haláltusától remél olyan erőt, amely hatalmasabb lenne álmainál, felébreszthetné, rádöbbené őt, hogy álmai mögött, mítoszain túl nincsen valóság – csak a csönd, a semmi van. Ám létezik másfajta bóbiskolás is, sokkal gyakoribb, tömeges jelenség. Ez az emberiség nagy részének mai állapota, erről prófétál Jézus, azt állítva, hogy az utolsó idők embereinek többségét jellemzi az értelem, a gondolkodás, a figyelem végzetes eltunyulása. Az utolsó időkben, mondja, úgy lesz, mint a vízözön napjaiban, amikor az emberek ettek és ittak, eladtak és vásároltak, nősültek és férjhez mentek, és nem vettek észre semmit. Aludtak. Egészen belefelejtkeztek a mindennapok tevé-vevésébe, nem vették észre, hogy zúdul már az áradat, amely elsodorja őket, és a vég közelít hozzájuk. Nem vették észre az Isten által küldött előjeleket. Így volt akkor régen, és így lesz a végidőben is, nyilatkoztatja ki Jézus, és csakugyan ilyen lelki tunyaság, bóbiskolás jellemzi ma az emberek tömegeit. A felgyorsult változások és azok fenyegető iránya ezt harsogják a fülünkbe: emberek, ébresztő! Nem is csak az olyan látványosan ijesztő dolgok harsogják ezt, mint a világszerte dúló háborúk és világméretű konfliktusok, az energiaválság és az ökológiai katasztrófák, a nyugati népeesség terméketlensége, fogyatkozása és elöregedése, a migráció vagy a terrorizmus. Ezek a végkorszak Bibliából ismert előjelei, ám sokkal fontosabb, egyben az ijesztő jelenségek legvégső oka is, hogy mindinkább csökken azok száma, akik hajlandók és mernek gondolkodni, keresni, kérdezni, kutatni az igazságot az élet legalapvetőbb dolgairól, az igazságra törekedni – egyáltalán elhinni, hogy létezik igazság az élet, az ember nagy kérdéseivel kapcsolatban. ◆

*Átbóbiskoltam teljes életem.
A látványok, mint álmomban, forogtak,
semmit se tettem, csak történt velem,
ezernyi versemet fél-éberem írtam
dohányfüstben, nem is tudom hogyan...*

*Dúlt két világvihar, százmillió
ember pusztult, meghalt anyám-apám:
álmomból serkentőnek mind kevés volt,
akárhogyan szegyenlem, így igaz (...)*

Weöres Sándor: Az élet végén (részlet)



René Magritte (1898–1967): Le Bouquet tout fait (olaj, lenvászon, 60 × 50 cm, 1956)



„A KÜLFÖLDI VÁROSOKBAN IS BUDAPEST KONTÚRJAIT KERESEM”

Poós Zoltán író és költő rendszerváltás környékén játszódó, magánmítosz és történelmi tények határán egyensúlyozó „Étvág az imákra” című regénye nem kevés meglepetést tartogat, és történetében ott az 1989-es dátum.

◆ – Ha szimbólumértékű és a „nosztalgikerekeket” lendületbe hozó évszámot kellene keresni, a rendszerváltás événél aligha választhatott volna erőteljesebbet.

– Az identitását kereső országgal együtt a regény építészhallgató főszereplője is keresi az origóját, mindazt, amihez igazodhat. A peregi majorságból elszármazott Vitus István a szülőföldje valós és képzeletbeli múltjának megalkotásával együtt saját identitását is megteremti. A könyvet ezért is nevezném identitásregénynek.

– Nem volt kockázatos egy olyan korszak megírása, amelynek a tanúi a mai napig élnek?

– Nem, mert a történetet egy meseszerű világba ültettem át. A könyv amellet, hogy körülírja a rendszerváltás Magyarországot, fantáziakönyv is, kalandregényekre jellemző motívumokkal. Ha az olvasó elfogadja a regény játékszabályait, nem lepődik meg azon, hogy a szöveg elbillen a valóságtól. Noha a történetben megelevenedő 46-os major környéke valóban történelmi táj, hiszen Magyarország későbbi sorsát meghatározó események színhelye volt, ettől még nagyon sok a regényben a meseszerű elem.

– Személyes élményekből és levéltárban gyűjtött dokumentumokból állt össze a könyv. Mindebből azt olvasta ki, hogy a rendszerváltás a mindannyiunk által ismert, nem épp legtökéletesebb módon mehetett csak végbe?

– A rendszerváltás – mint az közismert – nagyhatalmi játszmák része volt, a kommunista pártelit átmentette a hatalmát, majd alkalmazkodott a megváltozott politikai éghajlathoz, és mivel „nem tetszettünk forradalmat csinálni”, és „egy halk pardon sem hangzott el” az egykori uralkodó osztály szereplőitől, így nem is volt erkölcsi fedezete 1990-nek.



– **Maradjunk még '89-nél. 1989. október 23-án, tizenkilenc éves korában készült egy fotó Bartis Attila jóvoltából: Szirmay Ágnes, Kemény István, Kun Árpád és ön látható rajta a Parlament lépcsőjén. Magánéleti szempontból milyen hangulatban teltek azok a napok?**

– Október 22-én a Vörös István és Kun Árpád költők szerkesztésében megjelenő „A tó” című lap irodalmi estjén én is bemutatkozhattam az Egyetemi Színpadon, számomra tehát a rendszerváltás ideje egybeesett életem első nyilvános irodalmi szereplésével, és alig telt el néhány hónap, az újrászerveződött Cserépfalvi Kiadó elfogadta az első verseskötetem anyagát. Abban az időben jellemzően negyvenéves koruk környékén jelent meg a szerzők első könyve, én épphogy elmúltam húsz. Eldöntöttem, hogy író leszek.

– **A magyar társadalom életében a kiábrándulás a vártnál hamarabb következett be. Ön is átesett rajta?**

– A rendszerváltást követő enerváltság és csalódottság érzése számomra a taxisblokádkhoz kötődik. Amikor azon a bizonyos reggelen kiléptem a debreceni Műszaki Főiskola kollégiumának tízemeletes épületéből, szembesültem a taxisblokádk okozta káosszal. Minden túlzás nélkül mondom: háborús pszichózisként éltem meg, azonnal megszűnt a szocializmus akolmelegéből átmenett hamis biztonságérzetem. Aznap volt Budapesten a Mission-koncert, és egyetlen vonat indult Pestre, azt sem tudtuk, hogy lesz-e vonat visszafelé, de húszévesek voltunk, bennünk volt a lendület.

– **Utólag nem bánja, hogy akkoriban nem hagyta el végleg az országot?**

– Soha nem bántam meg. Élhettem volna külföldön, többször jártam az Egyesült Államokban a kilencvenes évek közepén, de magyar író akartam lenni Magyarországon. Különben is, már egy hét külföldön tartózkodás után honvágyam van, sőt, néhány nap után a Balatonon is rám tör a honvágy, mert alapvetően csak a szülővárosomban, Battonyán, illetve Budapesten – ahol huszonhat éve élek – érzem magam otthon. Persze szívesen kiugrom egy-egy napra Bécsbe vagy egy hosszú hétvégére Párizsba, ha ez megadatik, de a külföldi városokban is Budapest kontúrjait keresem.

– **A Kádár-korszak nosztalgiaakultusza a mai napig tartja magát. A magyar társadalom soha nem nő ki az idealizált apaképeiből?**

– Magyarországnak sosem volt erős polgársága, ráadásul az első világháború után az erdélyi és felvidéki

polgárság sem tudott már közvetlen mintát adni az anyaországnak, és ahol nincs öntudatos és független polgárság, ott erősebb lehet ez a bizonyos apakép.

– **A „Táskarádió” vagy „Azok a régi csibészek” című kötetei a rockzene területét járják körül. Minden eseményhez tud zenét társítani?**

– Olyannyira, hogy az elmúlt harminc év hazautazásaihoz is tudok kötni felvételeket, és amikor újra hallom az adott dalokat, sokszor beugrik egy-egy utazás és az évszámok. Nemrég a Battonya határában helyreállított útszéli feszületről először a Cocteau Twins „Beatrix” című dala jutott eszembe. Amikor 1988 körül hazafelé, a busz ablakából megláttam ezt a bizonyos dombegyházi úti keresztet, többször elképzeltem hozzá egy klipet. Ha meghallom a dalt, magam előtt látom az 1988-ban fejből összevágott videót is. Egy-egy dal afféle tájékozási pont is lehet, kijelölheti a tér-idő koordinátáinkat.

– **A zene iránti rajongásán túl a helykultusz is meghatározta az életét.**

– Nekem mindig is fontos volt, hogy egy-egy könyvet hol és mikor olvastam el. Pilinszky összes versét például otthon, a padláson olvastam. A ma már nem létező Lukács Cukrászdában a leveleimet, míg a New York Kávéházban a verseimet írtam, például a második kötetem legtöbb verse a New York egyik márványsztalán született.

– **A regény visszatérő motívuma az ima. Magánéletében is jelentőséget kap a keresztény identitás?**

– Számomra a battonyai római katolikus templom a szülői ház mellett az identitásom egyik legfontosabb építménye. A gyerekkorom jelentős részét töltöttem a templomban, de persze többet lógtam a foci pályán és horgászni is szerettem, majd egyszer csak, mint egy meteorit, becsapódott életembe a rockzene. Ezt datálni is tudom: 1977 nyarán a tévében megláttam a *Metronóm* '77 című versenyen a Piramis együttest. Voltak hangsúlyeltolódások, kár lenne tagadnom, de a keresztény identitásom fontosabb, mint a rock and roll, már ha egyáltalán szembe kell állítani a kettőt. Kamaszkoromban az esti misék előtt Adyt olvastam, később a debreceni Szent Anna-templomban a *Vigília* folyóiratot, Lovass Gyulától Esterházy Péterig. E templom előtti lépcső fontos találkahelye is volt az életemnek, innen indultunk punkkoncertekre is, és ebben nem éreztem semmi ellentmondást. ♦



HÍRES RITKASÁGOK A GALÉRIÁBAN

Francis Bacon és Lucian Freud, valamint a figurativitáshoz való viszonyuk áll a Magyar Nemzeti Galéria új tárlatának középpontjában – a brit alkotók egyébként nemcsak kor- és pályatársak, hanem jó barátok is voltak. Kincsszámba menő képeik érkeztek a fővárosba.

◆ Az elmúlt időszak markáns stílusú brit képzőművészei állnak a Magyar Nemzeti Galéria új kiállításának fókuszában. Az októberben nyílt „Bacon, Freud és a Londoni Iskola festészete” című tárlat mintegy kilencven olyan festményt vonultat fel, amely a figurális festészet különböző korszakaihoz kapcsolódik. Ez egyben az első magyarországi bemutatkozása a Londoni Iskolaként megjelölt alkotói gárdának. „Ennek az egyik legfőbb oka az, hogy a magas eszmei és piaci értékű alkotásokat rendkívül nehéz összegyűjteni, egy ilyen kiállítás létrehozása a világ legnagyobb múzeumainak is kihívást jelent” – meséli **Fehér Dávid** művészettörténész, a kiállítás kurátora, miközben elkísér a Budavári Palotában lévő kiállítás egyik első teremébe

A tárlat kitekint az előzményekre is, így találkozhat a látogató a 19. század közepén született, a realista és posztimpreszionista festői látásmóddhoz kötődő Walter Richard Sickertnek, a Camden Town csoport

alapító tagjának, valamint David Bombergnek és Stanley Spencernek a munkáival is. Számos kortárs festészeti tendenciát is bemutat a tárlat, többek között az 1990-es évek művészeti életét meghatározó Young British Artists-nak nevezett csoportosulást. A termekben egy-egy téma várja a közgyűjtemény látogatóját, a kortárs festészeti irányzatok legfőbb képviselőinek, Freudnak és Baconnak a munkásságát pedig monografikus igényességgel mutatja be a tárlat.

Francis Bacon (1909–1992) a csoportosulás többi képviselője számára az alkotói függetlenséget testesítette meg. Munkásságának középpontjában az emberi figura áll. Gilles Deleuze francia filozófus Bacon festészetének lényegi törekvéseként azt tartotta, hogy az alakot „elszakította a figurativtól”. Ez nagyjából annyit tesz, hogy Bacon leválasztotta a képein megjelenő emberi testeket az illusztratív-narratív tartalmakról, s önálló, eleven alakzatokként mutatta fel. Egyébként művei közül legalább

kettőt sok mozirajongó ismerhet **Bernardo Bertolucci** „Az utolsó tangó Párizsban” című erotikus művészfilm-jéből, amelyben a kamera két festményén is elidőzik. (A *Triptichon*, amely most Budapesten is megtekinthető, tíz éve azzal került reflektorfénybe, hogy a Sotheby's aukciósáznál 86 millió dollárért, vagyis 13 milliárd forintért kelt el – korábban ennyit nem fizettek árverésen kortárs műalkotásért.)

Bacon kortársa és közeli barátja volt egy másik „rekorder”, **Lucian Freud** (1922–2011). „Lány kismacs-kával” című, 1947-es keltezésű képe brutalitásában is szép. Dülledt szemével zavartan eltekintő fiatalasszony emel maga elé egy szorosan tartott macskát, amely rezignáltan túri a megpróbáltatást. A világhírű bécsi pszichiáter, **Sigmund Freud** unokája első feleségéről, **Kathleen Garman**ról mintázta a lányalakot. Azok a művészettörténészek, akik az életrajzi tények felől vizsgálják a képzőművészetet, azon az állásponton vannak, hogy a festményen az ember és az állat kapcsolatában férj és feleség viszonya, különösképpen Kathleen erőszakos viselkedése jelenik meg. Ez egyike a legismertebb Freud-festményeknek – mégis a legmagasabb összeget, amelyet élő művész festményéért valaha fizettek, egy másik képe érdemelte ki: a **Benefits Supervisor Sleeping** („Alvó szociális munkás”) címet viselő életnagyságú akt, amelyet tíz évvel ezelőtt 34 millió dollárért (5,5 milliárd forintért) adott el a Christie's.

„Freud következetesen építkező, koherens életművében jelentős fordulatnak tekinthető, amikor a túéles kontúrokra épülő festéstechnikát, korai realista festményeit expresszív felületek váltották fel” – mondja a kurátor. Kelet-Európa pop art és kortárs festészetének szakértője úgy véli, későbbi képeit eleinte idegenkedve fogadták, ám Freud legnagyobb szakmai sikereit mégiscsak ezekkel érte el. A Nemzeti Galériában szereplő munkák közül a „Tükröződés két gyerekkel” című extrém önarcképen a festőművész tükröződő alakja előtt két gyermeke jelenik meg, eltörpült méretben. Tekintetünk hosszasan keresi a nyugvópontot a festmény kibogozhatatlan térstruktúrájában. A képet szemlélve árnyalatnyival jobban megismerhetjük a gyermekeivel problémásan bánó alkotó személyiségét. Az életmű karakteres darabjának számító tükrökép a madridi Thyssen-Bornemisza Múzeum féltve őrzött kincse, amely korábban a londoni tárlaton sem volt látható. ♦

KÉPMÁS-EST

CSALÁD ÉS MŰVÉSZET

HELYSZÍN: **VÁRKERT BAZÁR**, RENDEZVÉNYTEREM



Peller Mariann



Bogányi Gergely



Both Miklós

HOGY LESZ A TEHETSÉGES GYEREKBŐL BOLDOG EMBER?

Új művészeti örület hódít évtizedekkel a néptáncmozgalom után, ráadásul a komolyzene világnyelvén, és mindez még igazi hungarikum is. Mi a Virtuózok titka? Hogy lesz a kivételes képességű gyerekből boldog felnőtt?

Szám Kati vendégei **Peller Mariann**, a műsor kitalálója, a Virtuózok Holding Ltd. vezérigazgatója, **Bogányi Gergely** zongoraművész, a virtuózok mestere, valamint **Both Miklós** zenész, többek között egy rendhagyó tehetségkutató projekt megvalósítója. Két fiatal virtuóz játéka is fűszerezi a beszélgetést: **Lugosi Dániel Ali** (klarinét), **Váradai Gyula** (hegedű).

Időpont:

2018.
11.12.
KEDD

19 ÓRA



A RENDEZVÉNYEN VALÓ RÉSZVÉTEL ELŐZETES, VAGY HELYSZÍNI REGISZTRÁCIÓHOZ KÖTÖTT. A BELÉPŐ EGY KÉPMÁS MAGAZIN.

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

ONLINE REGISZTRÁCIÓ: KEPMAS.HU/KEPMAS-EST

RENDEZŐ:



KÖZREMŰKÖDŐ:



TÁMOGATÓ:



SZERENCSEJÁTÉK ZRT.



EMBERI ERŐFORRÁSOK MINISZTERIUMA



CSALÁDI WELLNESSPIHENÉS SÜMEGEN – HA EGY KICSIT MÁSRA ÉS TÖBBRE VÁGYSZ

Egy szállodai wellness-héttvége ma már nem luxus. Engedjük magunknak pár nap kikapcsolódást, adjunk testünknek-lelkünknek egy kis feltöltődést, hogy könnyebben vészeljük át a téli hónapokat! Ha érdekelnek a középkori hagyományok, ráadásul van néhány örökmozgó gyerkőcöd is... akkor van egy tuti tippünk.

◆ TÖRTÉNELMI ÉLMÉNPARK ÉS WELLNESS

Magyarország egyik legnagyobb, legépebben fennmaradt és legszebb fekvésű várát csodálhatod meg, ha Sümegre látogatsz. A Vár tövében pedig a **Hotel Kapitány****superior Wellness** vár medencékkel, pezsgőfürdővel, gyerekmedencékkel, szaunákkal, gőzkabinokkal.

A **kényelmes családi szobák** és a gyerekeket szórakoztató animációs programok mellett a vendégeket időutazásra hívjuk: megismerhetik a **középkor hagyományait**, megkóstolhatják a kor ételeit, interaktív kiállításokon vehetnek részt, **történelmi lovagi tornabemutatót és mongol lovaskaszcadőr show-t** láthatnak. A Lovagterem középkori lakomájának alapanyagai nagyrészt a Várkapitány saját gazdaságából származnak, és külön is megvásárolhatók, ha szeretnél hazavinni egy kis sümegi ízt. A Sümegi Vár, a Várcsárda, a középkori játszótér, a Lovagi Aréna és a Lovagterem, a múzeumok és kiállítások, az állatsimogató és a Váristálló együtt olyan komplex arculatot képeznek a wellness-szálloda mellett, amely egyedülálló az országban.

ELŐFOGLALÁSI AKCIÓKKAL, KEDVEZMÉNYESEN AKÁR AJÁNDÉKBA IS!

Minden téli csomagajánlatra érvényesek a szálloda előfoglalási akciói, amelyekkel már **12 900 Ft/fő/éj** árértéltel élvezheted a remek ár-érték arányú, luxus pihenési lehetőséget. A Hotel Kapitány Sümeg remek választás akár **karácsonyi ajándékként is!** ◆

TOVÁBBI INFORMÁCIÓK:

www.hotelkapitany.hu;
www.facebook.com/hotelkapitany
87/550-166

Ajánlatkérés/szobafoglalás:
sales@hotelkapitany.hu



ÉLMÉNYEK AJÁNDÉKBA!

Tegye a fa alá szállodánk ajándékutalványát,
lepje meg szeretteit
egy Hotel Kapitányba szóló üdüléssel!
Ajándékozzon pihenést, kikapcsolódást
és életre szóló élményeket Karácsonyra!

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



Hotel Kapitány **** superior Wellness

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

ÖSSZEÁLLÍTOTTA –
BAKA ILDIKÓ, FODOR KRISZTINA

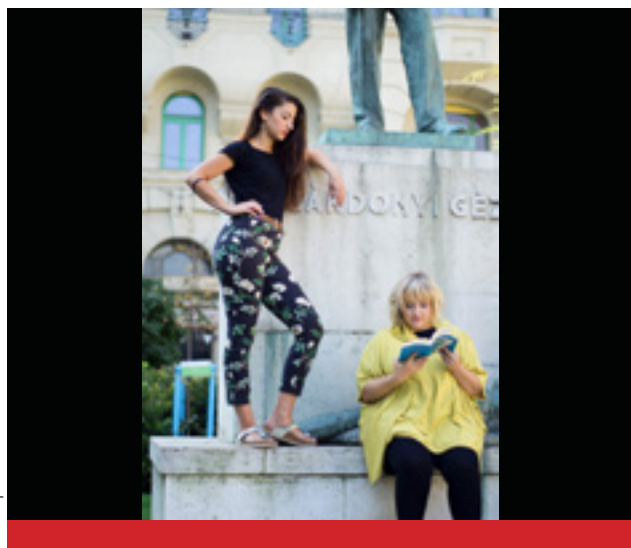
SOROZAT –
KIMENŐ

NOVEMBERI KIMENŐ

7 NAP – SZÍNHÁZI ELŐADÁS

A kortárs angol regényadaptáció tūpontosan írja le az iskolai zaklatás folyamatát, váltogatva a támadó és az áldozat nézőpontját. A Nézőművészeti Kft., a Manna és a Pagony Kiadó közös ifjúsági előadását Scherer Péter rendezte, a kétszereplős darabot Jankovics Anna és Kőszegi Mária játsszák. A munkában részt vett Lénárd Kata pszichológus és Szivák-Tóth Viktor drámapedagógus is.

Budapest, B32 Galéria és Kultúrtér, 2018. november 5.



Kép: Ács István

RUBEN BRANDT, A GYÚJTÓ

A teljesen magyar gyártású egész estés animációs film novemberben kerül a mozikba. A történet szerint különös rablószorozat rázza meg a világ leghíresebb múzeumait: egy rejtélyes bűnbanda egymás után szerzi meg a legértékesebb képeket. Hiába minden óvintézkedés, semmi sem akadályozza meg a Gyűjtőt (Kamarás Iván) és

csapatát az újabb festmények ellopásában, a rendőrség pedig tehetetlen. Csupán Kowalski (Makranczi Zalán), a washingtoni magánnyomozó veszi észre, hogy mi a közös az ellopott műtárgyakban, de veszélybe kerül az élete, amikor beleszeret a rablóbanda femme fatale-jába, Mimibe (Hámori Gabriella). A filmről a Képmás weboldalán így írt Szám Kati: „ (...) szokatlan kérdéseket tesz fel művészetről, pszichológiáról, tudatalattiról, luxusról, értékről, emberi lélekről, tér és idő relativitásáról... (...) A film akciófilm- és thrillerparódia, pszichológiai és kultúrtörténeti kaland.”

Országszerte a mozikban, 2018. november 15-től



Részlet a filmből

X – A RENDSZERBŐL TÖRÖLVE

November 1-jén Balsai Móni, Schmied Zoltán, Bede-Fazekas Szabolcs, Molnár Áron és Kulka János főszereplésével kerül a hazai mozikba az „X – A rendszerből törölve”. A szövevényes trailert Ujj Mészáros Károly rendezte, akinek nevéhez a „Liza, a rókatündér” című film is köthető. A történet középpontjában Éva (Balsai Móni), egy szeniális rendőr áll, aki meglátja, amit más nem, észreveszi a bűnt ott is, ahol más zsaruk legfeljebb balesetet sejtjenek. Neki tűnik fel, hogy a Budapesten rövid időn belül elkövetett jó néhány öngyilkosság között összefüggés lehet. Mikor egy új tiszt, Péter (Schmied Zoltán) a központba kerül,

felfedezi kolléganője különleges tehetségét, és meglátja benne a nőt is. Együtt erednek a mindaddig felderítetlen esetek nyomába, és ez Évában sok változást indít el.

Országszerte a mozikban, 2018. november 1-től

Kép: Pintér Leó



Részlet a filmből

TANÚHEGYEK NYOMÁBAN

A túra az ország egyik leglátványosabb és legnépszerűbb táján vezet, a Balaton-felvidék jellegzetes tanúhegyei között. Az indulók felkészültségüktől függően négy különböző hosszúságú távon 1, 2, 3 vagy akár 6 bazaltsapkás tanúhegyet hódíthatnak meg. Megmászhatják a Badacsonyt, a Gulácsot, a Tótit, a Csobáncot, a Szent György-hegyet és a szigligeti várat túratávtól függően. Egy biztos: bármerre indulnak is a Tapolcai-medence jellegzetes formájú hegyei között, páratlan kilátásban lesz részük.

Rajt: Badacsonytomaj és Kisapáti | 2018. november 24.



KÉPMÁS-EST CSALÁD ÉS MŰVÉSZET

HELYSZÍN: VÁRKERT BAZÁR, VETÍTŐTEREM



BESZÉLHETÜNK A CIGÁNYSÁGRÓL?

Létezik Magyarországon cigánykérdés?
Vagy csak a szegénység és a hátrányos helyzet problémakörét nevezzük így?
Ha létezik, akkor identitás, kulturális és életvitelbeli különbség határozza meg vagy a kölcsönös előítéletekre épített kategóriák?

A Brazílok c. film vetítése után
Szocskó Ábel görögkatolikus püspökkel,
Balogh Szilviával, a Meséd program szervezőjével és
Forgács István romaügyi szakértővel beszélgetünk.

Időpont:

2018.
11.27.
KEDD

18 ÓRA



A RENDEZVÉNYEN VALÓ RÉSZVÉTEL ELŐZETES,
VAGY HELYSZÍNI REGISZTRÁCIÓHOZ KÖTÖTT.
A BELÉPŐ EGY KÉPMÁS MAGAZIN.

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

ONLINE REGISZTRÁCIÓ: KEPMAS.HU/KEPMAS-EST

RENDEZŐ:



KÖZREMŰKÖDŐ:



TÁMOGATÓ:



SZERENCSEJÁTÉK ZRT.



ZENEBOONA – NE CSAK HALLGASD!

A 10–15 fős csoportok számára szervezett foglalkozások résztvevői improvizációra, zenei kreativitásra épülő tevékenység közben fedezhetik fel addig ki nem aknázott képességeiket, élvezhetik a „zenecsinalás” örömét. Egyúttal bővíthetik zenei ismereteiket, megismerhetik a hangszerek működését, sőt maguk is próbálkozhatnak hangszerkészítéssel. Egyéni érdeklődőket 5–8 éves korú gyerekek szombat délelőtti időpontokban várnak. Oktatási intézmények csoportjait, maximum 18 éves korú gyerekekkel a meghirdetett időpontokon kívül fogadják, egyeztetés alapján.

Budapest, MŰPA, 2018. november 10.

REEL ROCK FILM TOUR

Az igazán jó mászófilmek egyszerre szólnak a kisbuszban élő mászókhöz és a karosszék-alpinistákhoz – a fesztivál igyekszik ilyen filmeket bemutatni minden évben. Alkotásaik rendszeresen nyernek nemzetközi filmfesztiválokon, és besöpörtek már két Emmy-díjat is.

Budapest, Corvin mozi, 2018. november 15–16.

Kép: Henna Taylor



ŐSERDEI ÖSVÉNYEKEN

Mintegy 23–5,3 millió évvel ezelőtt, a miocén korban a mai Pannon-medence területén egy hatalmas víztömeg hullámozott. Ez volt a Pannon-beltenger. Vajon milyen lehetett ekkor a Föld? Milyen lények lakták hazánkat?

Volt-e már ember? A kiállítás ebbe a titkokkal teli ősi világba kalauzol el minket. Játékosan tanulhatunk a Föld mágnességéről, és különféle, a miocénhez köthető nyersanyagokról, vagy akár szemtanúi lehetünk egy vulkánkitörésnek is. Maradványaikon keresztül 18 millió év élővilágával találkozhatunk, köztük olyan megdöbbentő küllemű állatokkal, mint a lógorillának becézett Chalicotherium vagy a különös szájú ormányos, a Platybelodon. A bátrabbak a valaha élt legnagyobb cápát is megpróbálhatják megszelídíteni. A gazdag leletanyag mellett interaktív játékok segítségével tehetünk szert új ismeretekre.

Miskolc, Pannon-tenger Múzeum, állandó kiállítás



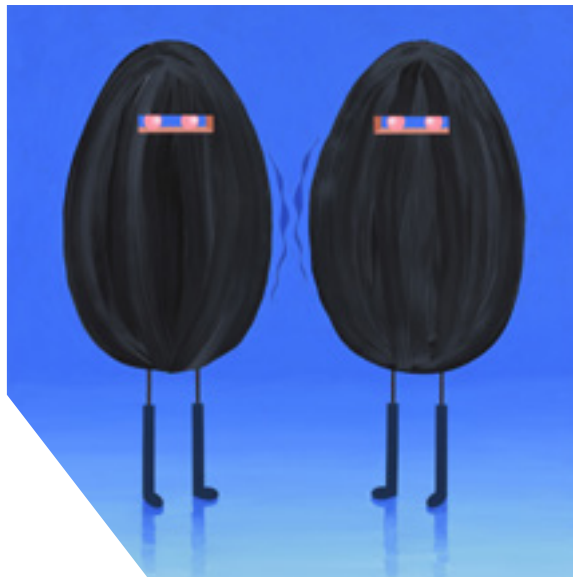
A NYUGAT LÁNYA – BEMUTATÓ AZ ERKEL SZÍNHÁZBAN

Puccini 1907-es New York-i útja során látta David Belasco darabját, s döntött az operaszínpadon némileg szokatlannak ható vadnyugati szerelmi történet megzenésítése mellett. A színházi alapanyag jó választásnak bizonyult, a határos történetvezetés biztos kézzel vezeti a nézőket a végkifejlethez. Minnie karaktere is jól illeszkedik a Puccini hősnők sorába: a szerelem, szenvedély vezérli, és ezért az életét sem fél kockára tenni. Az operát három felvonásban, olasz nyelven, magyar és angol felirattal játsszák.

Budapest, Erkel Színház | Bemutató: 2018. december 1.

MŰHOLDFELVÉTEL AZ ŐSATYÁKRÓL

Észt–magyar nyelvrokonság? A Ludwig Múzeum Nyelvrokonok című, észt–magyar művészeti kiállítása természetesen nem a két nép hétköznapi, beszélt nyelvében rejlő hasonlóságait, sokkal inkább az alkotói szemléletmód közös nevezőit keresi.



◆ A mindössze százéves múltra visszatekintő észt államiság kialakulása mögött minimum több száz éves kultúra, identitás áll, amely sokáig volt könnyű prédája a környező nagy és még nagyobb államoknak. Mégis, a kiállításon szereplő fiatal észt művészek munkái, ha utalnak is történelmi eseményeire, valamiféle derűvel, vagy lealábbis tárgyilagosággal teszik. Magyar kollégáikkal együtt reflektálnak globális jelenségekre is, de szinte törvényszerű, hogy számunkra inkább az előbbi csoportba tartozó alkotások lesznek izgalmasabbnak.

A fásultság, amellyel tudomásul vesszük az újabb és újabb terroristatámadásokat, a bombasztikus szalagcímek manipulatív agymosása, a társadalmi igazságtalanság vagy a női test eltárgyiasítása elleni küzdelem mind fontos kérdés, de a világ bármely tájának bármely galériájában találkozhatunk a feldolgozásukkal, ahogy a jelen kiállításon is találunk rájuk jó néhány példát.

Ezzel szemben Kaido Ole az észt letelepedés képzeletbeli nullpontjáról gyárt „eredeti dokumentumot”: az Északi-tenger partját ábrázoló műholdfelvételen piros karika jelöli az első telepéseket. A kép szétesettsége és a távoli nézőpont miatt a körök bárkiket, bármiket jelölhetnek, csak a tajtékos part ismerhető fel százszázalékos biztonsággal. Finom iróniával illeszti idézőjelek közé a honfoglalás jelentőségét, kezdőpontját, hősi gesztusát.

„A három nővér” drámájának parafrázisát készíti el: észt és ukrán földön élő unokanővérei nyilatkoznak párhuzamosan két képernyőn keresztül a politika vitatott eseményeiről. Két, hasonló vonásokat hordozó arc a szó szoros értelmében elbeszél egymás mellett, miközben határozottan, de teljesen eltérően értékeli a történeteket. A kamerát tartó Tanja, a harmadik nővér hallgatása is beszédes.

Bár itthon is kedvelt, nem csak a Kárpát-medence sajátos szellemi sportja a térképek feletti nosztalgiazás – ezen alapul a Societé Réaliste társulás két műve is. Az egyik útirányjelző nyilakból állít emlékművet a valaha Európában kikiáltott nem kevés tiszavirág-életű államnak (csak izlelgetésül néhány: Lajta Bánság, Lokot Köztársaság), a másik műalkotás (vagy inkább gondolkísérlet?) az elképzelt területegény alapján rajzolja át Európa térképét.

Egy kiállítás nagy erénye, ha továbbgondolásra készíti a látogatót. Kérdéseink folytatódhatnak a történelmi múlthoz való viszonyulásunkkal, a nemzeti jellegzetességek keresésével vagy elfedésével, a sokat hangoztatott „testvériséggel” kapcsolatban.

Kétségkívül rokonok vagyunk. ◆



A kiállítás egyik látványos installációjáról részletesebb elemzést írt a szerző a szerzo.kepmas.hu Pihenőtér-rovatába.



SZEGEDI CSATANGOLÁSOK

Szegedet a 18. században több végzetes tűzvész pusztította, az 1879-es árvízet követően pedig a források szerint 60 ezren váltak hajléktalanná. A katasztrófákat aztán hatalmas fejlesztések követték, amelyek máig nem álltak meg, különleges hangulatot adva a Tisza-parti városnak. Szeged és környéke mindenképpen megér egy többnapos kirándulást.

◆ EGY HÁTBORZONGATÓ LEGENDA ÉS A VALÓSÁG

Az egyik tűzvész után „a lakosság sírva üldögélt házainak füsttölgő romjai fölött, s azon sóhajtozott, vajh lesz-e még valaha Szeged olyan szép és olyan nagy, mint amilyen egykor volt? Ekkor egy jóslat keletkezett, mely szájról szájra kelve: »Akkor épül fel Szeged olyan naggyá és széppé, mint hajdan volt, mikor a halottak visszatérnek a városba.«” Így írta meg Jókai Mór „Életemből” című könyvében (1886) a városi legendát, amely aztán az 1879-es szegedi árvíz napján március 12-én valósággá vált: „...a dúló vízár felszaggatta az alsóváros temetőjében a sírhalmokat, s egyszer csak azt látta a töltésekre menekült népség, hogy a halottak jönnek vissza koporsóikban az elhagyott utcákra. Most aztán szentül hiszi a nép, hogy a régi jóslat teljesüléséhez közelít. Az 1879-es katasztrófa Szeged épületeinek 90 százalékát semmisítette meg, a belvárost hónapokig borította víz, Jókai szavaival »ha a semminek volna szuperlatívusza, ez volna az.«” A pusztítás hírére az egész világ azonnal megmozdult, és a nagyszabású gyűjtéseknek, segélyakcióknak és koncerteknek köszönhetően az újjáépítés költségeinek egyhatoda jött össze. Tisza Lajos királyi biztos és Lechner Lajos építész vezetésével alig négy év alatt újratervezték és felépítették a várost, ahol a kor Európájának legmodernebb várostervezési megoldásait és tapasztalatait ötvözték. Szeged szebb lett, mint valaha – a régi jóslat beteljesült.

ÉPÍTÉSZETI REMEKMŰVEK KÖZT

A precíz városfejlesztés lényegében az árvíz óta folyamatos. Az 1907-ben épült Reök-palota a szecessziós építészet gyöngyszeme, az 1929–1932 között épült Fogadalmi templom és a Dóm tér együttesét az észak-európai országok téglarchitektúrája ihlette, de a tér kialakítása a keleti medreszék (fedett udvarú épületek az iszlám világban) építészetét is megidézi. A két világháború közötti időszak legszebb magyar építészeti alkotása Klebelsberg Kunó kultuszminiszter, Glattfelder Gyula csanádi püspök és Rerrich Béla műépítész nevével fonódik össze. 2014-ben megkezdődött a dóm felújítása, 2016-ban modern turisztikai igényeket kiszolgáló látogatóközpontot adtak át, 2017 nyarától pedig Szeged legrégebbi építészeti emléke, a templom melletti Dömötör-torony is látogatható, benne Aba-Novák Vilmos felújított freskójával. Szeged viharos történetének és virágzó jelenének megismeréséhez tökéletes kezdés a Dóm téri látogatóközpont; jegyárak és nyitvatartás: www.szegedidom.com.

Innen a szélrózsa bármelyik irányát is választjuk, építészeti remekművekkel találkozhatunk, 2003-ban a Kárász utca (sétálóutca) és a Klauzál tér műemléki felújítása Europa Nostra-díjban részesült. Séta közben fedezzük fel az 1837–1843 között épült régi zsinagóga (Hajnóczy utca 12.) oldalán az 1879-es árvíz



A Fogadalmi templom, a Dömötör-torony és a Dóm tér

szintjét mutató márványtáblát, az 1903-ban elkészült Új Zsinagógában (Jósika u. 10.) pedig a Róth Miksa műhelyben készült üvegablakok és a páratlan szépségű, szimbolikus üvegkupola kápráztatja el a látogatót. Az Alsóvárosi Ferences Látogatóközpontban (Mátyás tér 26.) a szerzetesi élet mindennapjaiba nyerhetünk bepillantást, a kolostor udvarán kialakított kézművesműhelyekben agyagozhatunk, nemezelhetünk és gyertyát is önthetünk; www.latogato.com.

ZSENIÁLIS EKLEKTIKA

Ahogy kezdünk elveszni Szeged körutakkal és sugárutakkal felosztott belvárosában, úgy fogjuk csodálni azt a semmihez sem fogható hangulatot, amiről a népszerű Lonely Planet-útikönyvsorozat szerzője így ír: „Nagyon megnyerő, bár azt lehetetlen eldönteni, hogy az igazi bájját a helyiek érdekes akcentusa, a vibráló egyetemi élet, a gyönyörű építészeti vagy egészen pontosan mi adja.”

Én a London körúton a budapesti belváros hangulatát éreztem, a második világháborús diadalív valamiért Rómára emlékeztet, a Mars téren mintha a kazahsztáni Almati zöld piaca keveredne Szamarkand buszpályaudvarával, Újszeged mintha egy belgiumi kertváros lenne, a belvárosi híd és környéke pedig kifejezetten Hollandiára emlékeztetett. Csakúgy, mint a holland nagyvárosokhoz mérhető kerékpáros infrastruktúra, ami indokolt is: a legfrissebb felmérések szerint a szegediek közel 20 százaléka napi szinten választja ezt a közlekedési formát. A József Attila Tanulmányi és Információs Központ nemcsak a modern építészeti emblematikus példája, környéke igazi multikulturális látványközpont is romkocsmákkal, arab, távol-keleti és török kifőzdékkel, kézműves kávézókkal és butikhotellekkel tarkítva.

A Móra Ferenc Múzeum ráadásul idén ősszel fokozza a város amúgy is zseniális eklektikáját, ugyanis idecsábította az őslénykutatás tyrannosaurusának számító Don Lessem – tudományos munkái mellett a Jurassic Park



Az Évmilliók urai dinókiállítás a Móra Ferenc Múzeumban

filmek szakmai tanácsadója – grandiózus dinókiállítását. Így nyár közepe óta óriás őshüllők bömbölésétől hangos a Tisza partja, a múzeumtérben pedig párját ritkító kiállításon láthatjuk a valaha élt legnagyobb állatok élethű és mozgó makettjeit, csontvázakat és fossziliákat. A kiállítás fő termében különös hangulatot teremt a Munkácsy Mihály Honfoglalása előtt tornyosuló 25 méteres brachiosaurus csontváza, a Jurassic Parkban szerepelt velociraptornak pedig már csak az állandó kiállításon maradt hely a rókák és medvék közt! www.moramuseum.hu.

Ha tehetjük, időzítsük délelőttre a dinókat, utána pedig vegyük az irányt a fűvészkert felé (Újszeged, Lövölde u. 42.). Az üvegházakban távoli tájak közel 1200 növényfaja él, köztük hét méter magasra megnövő trópusi fák, fán lakó színes orchideák, broméliák, páfrányok, pozsgások, kaktuszok, húsevő növények. A kert legnagyobb ékessége kétségtelenül a lótuszos tó Buddha szobrával. Novemberben 16 órakor zár a kert, erre figyeljünk; www.fuveszkert.u-szeged.hu.

A novemberi trópusi élmények után is tartogat még extra vonzerőket Szeged: ezek a fürdők. A millennium idején épült, gyönyörűen felújított műemlék Anna fürdő keleties hatásokat tükröz, a Napfényfürdő Aquapolis pedig négyévszakai vízváros, amely 4400 négyzetméteres vízfelülettel és Európa leghosszabb vízicsúsdájával várja a látogatókat.

TISZÁN INNEN, TISZÁN TÚL

Szeged környéke is bővelkedik látnivalókban, így – ha tehetjük – szánjunk legalább egy napot ezek bejárására. Sokunknak ismerős, családdal úgymond kötelező program elzarándokolni Feszty Árpád monumetális körképéhez



Fűvészkert, lótuszos tó

az ópusztaszeri Nemzeti Történelmi Emlékparkba; www.opusztaszer.hu. A honfoglaló magyarok bejövetele innen fél órával keletre, a Mezőhegyesi Ménesbirtokon kelhet életre. Az 1784-ben alapított birtok azon kevés helyek egyike a világon, amely négy lófajta kitenyésztesével is büszkélkedhet, leghíresebb közülük a nóniusz. A nemrég felújított birtok szállodával és aktív lovasturizmussal várja a vendégeket; www.menesbirtok.hu.

Magyarország első emlékpont-ja Hódmezővásárhelyen nyílt 2006-ban. Állandó kiállítás keretében, a legkorszerűbb kiállítási technológiákkal és múzeumpedagógiai lehetőségekkel élve teszi tapinthatóvá és felfoghatóvá azokat a tragikus történelmi folyamatokat, amelyek Hódmezővásárhely lakóit érték az 1945 és 1990 közötti időszakban. ♦

EXTRA TIPPEK:

Szeged felfedezéséhez a legjobb kiindulópont a város hivatalos turisztikai oldala: szegedtourism.hu. Innen navigálva tematikus alkalmazásokat is letölthetünk telefonunkra, amelyek térképpel kalauzolnak végig például a szegedi paprika, Móra Ferenc, a szegedi szecesszió vagy a fűvészkert nyomában.

A családi kirándulások kedvelt célja a Szegedi Vadaspark, benne az idén májusban átadott, a kambodzsai Angkor Vatra emlékeztető elefántházzal; nyitvatartás és jegyárak: www.zooszeged.hu



EGY MŰTEREM TITKAI
CSERNUS
és a
MONTMARTRE

VÁRKERT BAZÁR – TESTŐRPALOTA
2018.10.18. – 2019.01.27.

A Kovács Gábor Művészeti Alapítvány a világhírű magyar festőművész, Csernus Tibor párizsi műtermének és hagyatékának anyagából válogatva mutatja be a művészt inspiráló montmartre-i környezetet, és a Picasso óta híres-hírhedt Bateau-Lavoirban lévő műterem világát.

kogart.hu

varkertbazar.hu



SZÖVEG –
MIRTSE ÁRON, zoológus

SOROZAT –
VADÁLLATOK KÖZELRŐL

ÁLLATI CSODADOKTOROK

Az 1960-as években *Boris M. Levinson* amerikai pszichológus kommunikációs zavarokkal küszködő gyerekek kezelését végezte rendelőjében. Egy alkalommal egy teljesen magába zárkózott autista kisfiúval próbált kapcsolatot teremteni, már egy ideje sikertelenül. Egy napon azonban a véletlen úgy hozta, hogy magával kellett vinnie a rendelőbe a kutyáját...

- ◆ Amikor a pszichológus egy pár percre magára hagyta a kisfiút a kutyával, visszatérve arra lett figyelmes, hogy a gyerek kommunikál az állattal. *Jingles*, a kutya lett a híd, amely megnyitotta az utat a kis páciens irányába. Innentől kezdve tudatosan is alkalmazta a kutyát mint négylábú asszisztentst a kezelések során. Így született meg hivatalosan is az *állatasszisztált terápia* fogalma, noha az állatok jelenlétének jótékony hatását a pszichés sérülésekben szenvedő emberek lelki fejlődésére már sokkal korábban felismerték. Már a régi görögök is használtak például lovakat arra, hogy súlyos betegeknek lelki felemelkedést nyújtsanak, 1940-ben pedig az amerikai Vöröskereszt hozott létre rehabilitációs farmot háborús veteránoknak, azzal a céllal, hogy az állatokkal való foglalkozás feledtesse velük az átélt borzalmakat.

AZ ÉRINTÉS HATALMA

Az állatok terápiás felhasználási lehetőségei sokrétűek. A kutya, macska és egyéb szőrös jószágok érintése, simogatása mérhető élettani változásokat okoz az ember szervezetében: oldja a stresszt, csökkenti a vérnyomást. Ezt azzal magyarázzák, hogy az emberben is működnek még főemlős őseinek reflexei, és az újszülött majomkölykök anyjuk szőrébe csimpaszkodva, testéhez simulva találják meg a nyugalmat és a biztonságot. Az Egyesült Államokban létezik olyan repülőtér, ahol a New York-i ikertornyokat porig romboló emlékezetes terrortámadás óta szorongásoldó kutyákat alkalmaznak a várakozó utasok feszültségének csökkentésére. Erre a célra kiválóan alkalmasak a nyugodt, jóindulatú, selymes szőrű fajták, mint például a golden retriever.

VERSENYT FUTNI A SZÉLLEL

A ló terápiás alkalmazása további lehetőségeket nyit, hiszen nemcsak simogatni lehet, hanem fel is lehet ülni rá. A ló a legkülönbözőbb testi és lelki bajokra adhat enyhülést. Mozgásában korlátozott ember számára már önmagában azzal is, hogy olyan sebességet, olyan mozgást tesz lehetővé, amelyet önerőből sosem élhet át. A lovaglás



Cerebrális parézisben szenvedő gyerek lovasterápiája, Mexikóváros, 2010

stimulálja az egyensúlyérzék idegi központját, javul tőle a testtartás, a mozgáskoordináció, a légzés, az állóképesség vagy a test szimmetriája, és még sok minden más. Talán sokaknak meglepő módon – a ló mozgásának ritmikussága hozzájárul a beszéd fejlődéséhez, ezért beszédzavarok kezelésében is igen jó eredményeket lehet várni a gyógylovaglástól. Ezzel együtt a hippoterápiának csak egyik ága a gyógylovagoltatás, a lovas kezelések egy részében a páciens sosem száll nyeregbe.

MŰLOVARRÁ NEM KELL VÁLNI

A lovasterápia során a cél a pszichés zavarok vagy testi bántalmak gyógykezelése, a lovaglási készségek fejlesztése másodlagos, bár egyes esetekben a parasportolásig is eljuthat a sérült páciens. A ló mellett természetesen más házasállatok, például szamár, teve, láma is bevonható a lovasterápiába. Kommunikációs problémákkal, pszichés zavarokkal küszködő gyermekek vagy felnőttek számára már az is meghatározó pozitív élmény, hogy egy náluk ennyivel erősebb élőlény együttműködik velük



Terápia az EQUISENS lovasterápia központban (Asniere-les-Dijon, Franciaország)

és hagyja magát irányítani. Az istálló, a karám, a lovarda sajátos környezete is hozzájárul a kezelés sikeréhez. Természetesen ilyen tevékenységet csak képzett oktató irányításával szabad végezni, és kizárólag teljesen megbízható, jólnevelt állat lehet alkalmas rá, hiszen nemcsak a terápia sikere, de még a páciens testi épsége is múlhat a négylábú asszisztens viselkedésén.

A KUTYÁTÓL A KÍGYÓIG

A sérült gyerekek sokszor azért is vetik le gátlásaikat könnyebben az állatok irányába, mint az emberek felé, mert az állat mentes az előítéletektől. Részéről olyan elfogadást érezhetnek, amelyet embertársaikkal szemben sajnos ritkán, s ez növeli az önbizalmukat is. Terápiás állatként igen sokféle állatcsoportból igen sok faj beválhat, de a legszélesebb körben a kutyát alkalmazzák, tulajdonságainak rendkívül előnyös kombinációja

miatt. A kutya ugyanis egyrészt irányítható, másrészt szobatiszta, így kellően tisztán tartva jelenléte nem vet fel higiéniai aggályokat. Sokan viszont félnek a kutyától, esetükben előnyösebb választás lehet a macska. Emellett azonban házinyúl, tengerimalac, papagájok és egyéb madarak, sőt, újabban még hullók is szerepelnek a terápiás állatok listáján – utóbbiak előnye többek között, hogy mivel szőrük vagy tolluk nincs, allergiás reakciót nem váltanak ki.

HOSSZABBÁ TESZIK AZ ÉLETET

Az állattartás maga is ébren tartja a szociális kapcsolatokat azáltal, hogy közös témát ad, kommunikációra ösztönöz más kisállat-tulajdonosokkal. Nyugdíjasotthonban végzett vizsgálatok szerint azok az idős emberek, akik vállalták szobájukban egy-egy macska gondozását, nyitottabbá váltak a közösségi tevékenységekre,



a beszélgetésre. Készültek kimutatások arról, hogy az állatot tartó emberek várható élettartama magasabb, mint az állatot nem tartóké, aminek elsődleges oka, hogy a folyamatos gondoskodás egyaránt aktívan tartja a testet és az elmét, sőt, bizonyos fokig az immunrendszert is. Különösen érvényes ez a napi mozgást, sétáltatást igénylő kutyára, de bármilyen egyéb élőlényre is. Elmondható tehát, hogy a társállatok otthoni tartása, gondozása minden különleges szakmai képzés nélkül is terápiás és egészségvédő hatással bír. ♦

Már Sigmund Freudról is feljegyezték, hogy igénybe vette kutyája segítségét terápiás foglalkozásai során, különösen, ha gyerekeket kezelte, és úgy vélte, a kutya meg tudja ítélni egy személy karakterét.

Olvasási nehézségekkel küzdő gyerekek tanulását segítheti, ha hangosan felolvasnak a kedvencüknek. Erre a legalkalmasabb hallgatóság a macska, amely hajlamos huzamosabb ideig nyugton ülni.

Egyes esetekben a terápiás állatok éppen az általuk képviselt állatfajtól vagy állatcsoporttól (pl. kutya, kígyó, madár) való beteges félelem, fóbia leküzdésében játszhatnak szerepet.

A lelki és testi sérülteken túl a büntetésüket töltő elítélteknek is segíthetnek az állatok, hogy könnyebben visszahelyezkedhessenek a társadalomba. Egy amerikai börtönben a rabok menhelyi kutyák nevelését vállalhatják szakszerű irányítás mellett, növelve gazdára találásuk esélyét.



SZÖVEG –
PÁCZAI TAMÁS

SOROZAT –
TERMÉSZETKÖZELBEN

MÓKÁS MÓKUS ÉS TÁRSAI

Tavaly óta nagy kedvencünk a *The Comedy Wildlife Photo Awards* pályázat, ahol évről évre az állatvilág komikus jeleneteit díjazták. Tavaly ráadásul *Kercz Tibor* fotója vitte el a fődíjat egymást taszigáló kuvikfiókákkal, ezt mi is bemutattuk januárban. Októberben ismét kihirdették a pályázat 41 fotóra szűkített listáját, és bár magyar fotós most nincs a jelöltek között, a *Comedy Wildlife* honlapján érdemes megnézni a kiemelt képeket, november 15-ig pedig szavazhatunk is, hogy melyik kép kapja a fődíjat!

- ◆ Az idei válogatásból álljon itt **Geert Weggen** holland-svéd természetfotós felvétele, aki nemrég így nyilatkozott: „Minden évben három hónapon át nyílik a kertemben az erdei csillagfürt. Ez egy gyönyörű, magas szárú virágféle, nyaranta rengeteg színben pompázik. A virágok fölé mogorót és diót akasztok, így próbálom meg rávenni a kertembe járó mókusokat, hogy felmásszanak a virágra. Ezt rendre meg is teszik a finom csemegékért cserébe, viszont általában csak egy virágra másznak fel, ezt össze is török, amint elrugaszkoznak róla, így állíthatom fel a következő »fotócsapdát«. Az öt év alatt csak néhányszor fordult elő, hogy egy mókus egyszerre két csillagvirágot is gólyalábnak használt, ezek közül ez a felvétel sikerült a legjobban.”

Geert Weggen a kertjében szerzett tapasztalatokkal profi mókusfotóssá avanzált, az eredményeket tekintsük meg honlapján (geertweggen.com), a pályázat fotóira pedig itt szavazhatunk november 15-ig: www.comedywildlifephoto.com. ◆





SZÖVEG –
LACKFI JÁNOS

SOROZAT –
FRISS FORGÁCSOK

PORTÁS ÍRÓ OVIBA JÁR

◆ Ha a „portás író” próbál emberyelven szólni a közönséghez és nem eldumálni lilán a fejek felett, azt felnőttek is, gyerekek is megértik, felcsillan a szemük, nevetnek, ámulnak, elérzékenyülnek, ahogy kell. Bejön egy gyerekcsapat a könyvtárba – vajon miért mondja az egyik, hogy „á, unalmas lesz”? Mert ezt döngöljük belé. Milyen a kulturált viselkedés? Béna és unalmas. Milyen a kulturált evés? Be kell nyomni azt, amitől undorodunk, különben beleverik az orrunkat. Hát a kulturált öltözködés? Vágja a hónaljamat és izzasztóan nejlön. Ezért, ha a kultúra nem ilyen, akkor kifelé jövet a gyerekek már azt mondják: „ez sirály volt”! Rengeteg író-olvasó találkozón járok, és azt látom, hogy ha a vers, a próza olyasvalamiként jelenik meg, ami a srácok életének része, ami továbbgondolható, továbbbírható, akkor semmi gond, abszolút vevők a bulira. Ha unalmas szobrokat, életrajzokat, érthetetlen, buta szöveghalmazokat mutogatunk, annál bármi érdekesebb. Főként manapság, amikor zsebünkben a világ, és ötvenezerféle kreatív játék, videó, csetablak, blogoldal verseng a figyelemért.

.....

Az ovisok mindig kaphatók a közös mondókázásra, és ha egy szöveg tetszik nekik, többször elmondadják az emberrel. Ha kérdést teszünk fel nekik, akár a legegyszerűbbet is (mitől fél a tesójuk, mivel foglalkozik az anyukájuk,

van-e kutyájuk) beindulnak, és hosszú monológokba bocsátkozva tárják fel kis világukat. Legjobban talán azt szeretem, amikor a „Domboninenni” mesék egyik fejezetéhez színészeket toborzok közülük, és eszméletlenül aranyosan adják elő az állatkák kalandjait. Gurulni szoktunk a nevetéstől. Egyik ilyen fellépésemre eljött egy egyetemi diákom nagymamája, aki negyven évig volt óvónő, hogy lássa a tanár urat, akiről Gerike annyit mesélt. A felolvasás után életem egyik legnagyobb dicséretét kaptam tőle: „Magának könnyű, maga még most is óvodás.”

.....

A Facebook egy virtuális pad, amilyenre régen a nénik, bácsik kiültek a ház elé és elmondták egymásnak, hogy „ez a lány bekapta a legyet” vagy „megint elcsalták bundával a meccset”. Ilyen a Facebook is – a legjobb oldalát tekintve. Vannak visszataszító arcai, például uszulásos fóruma is. Bár az irodalomnak még az uszulásos is jót tesznek. A balhé, ami egy tankönyvbe került versem kapcsán zajlott, nekem konkrétan egy hét alatt 1500 lájkolót hozott. Persze, elküldenek anyámba, de ez mozgósítja a rajongókat meg a közömböseket is. Legalább tudomásukra jut, hogy ma is létezik irodalom, hiszen vitáznak róla. Az irodalom halála nem a gyűlölet, hanem az unalom. Amikor a penész megeshi, és a kutya sem foglalkozik vele. A mű iránt fellobbanó gyűlölet a megértés első lépcsője lehet. ◆

hirdetés

szentistvanradio.hu

SZENT István RÁDIÓ

EGER 91.8 MHz | MISKOLC 95.1 MHz | TOKAJ 101.8 MHz
SÁTORALJAÚJHELY 90.6 MHz | GYÖNGYÖS 102.2 MHz
ENC 95.4 MHz | HATVAN 94.0 MHz | TÖRÖKSZENTMIKLÓS 95.4 MHz

ENC SÁTORALJAÚJHELY TOKAJ MISKOLC EGER GYÖNGYÖS HATVAN TÖRÖKSZENTMIKLÓS



SZÜLŐNEK LENNI
ÉLETRE SZÓLÓ KALAND.
NE HAGYD KI!

csaladokeve.hu

Készült Magyarország Kormánya és az Emberi Erőforrások
Minisztériumának Családügyi Államtitkársága megbízásából.

Családok
éve 


MAGYARORSZÁG
KORMÁNYA

ZAMPER

stílusos, bátor, elkötelezett



OLÁH GERGELY

„BUDAI NORBERT
AZ EGYETLEN IGAZI
BARÁTOM, AKIRŐL
TUDOM, HOGY 40 ÉV
MÚLVA IS MELLETTEM
LESZ ÉS AZ ARCOMBA
MONDJA, HA VALAMIT
ROSSZUL TESZEK.