

KÉPMÁS

2018
12

stílusos, bátor, elkötelezett

”

ISTEN LÉTE OLYAN
HORDEREJŰ DOLOG,
HOGY AHHOZ KÉPEST
AZ ŐSROBBANÁS ANNYIRA
JELENTŐS, MINT HOGY
A NAGYMAMÁM HOGYAN
FŐZI A PAPRIKÁSKRUMPLIT.

DR. CSÓKAY ANDRÁS



795 FT ÉVES ELŐFIZETŐKNEK: 575 FT



9 771586 423002

18012

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 SZERENCÉS 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 SZERENCÉS 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

Novemberben készült ez a lap, a valóságot jótékonyan elhomályosító fényfűzerek, fenyő- és fahéjillat nélkül. Akkor, amikor még nem ragadott el az ünnep előtti láz, hogy a tárgyakban megszerzendő ajándékot, a naptárba jegyzett karácsonyozásokban kipipálandó eseményeket, a rorátéra járásban és adakozásban teljesítményt, a süteményreceptekben megvalósítandó finomságokat, a lakásban dekorálandó felületet lássunk.

Miközben az adventi várost pár nap múlva már karácsonyi dalok ringatják és égősorok pötytyöznek kirakatot, házat, lámpaoszlopot, ablakot – még a járműveket is –, decemberi lapszámunkban kevesebb az ünnepi kellék. Ám szándékunk szerint több a lelket hangoló tartalom, még ha nincs is mellette illusztrációként Kisjézus, színes üveggömb, hóba burkolózott alvó falucska, templommal és pislákoló fényekkel.

Talán segíthetünk ezzel abban, hogy az adventi készülődés alatt ne elvárásoknak megfelelően, hanem jóleső elhatározásból, örömmel tudjunk adni időt, figyelmet, munkát, törődést, ajándékot.

DR. CSÓKAY ANDRÁS A CÍMLAPFOTÓZÁSON



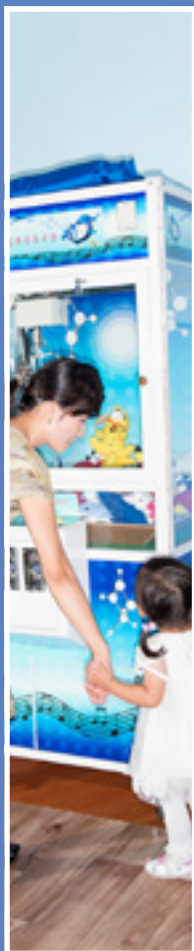
Képek: Pácza Tamás





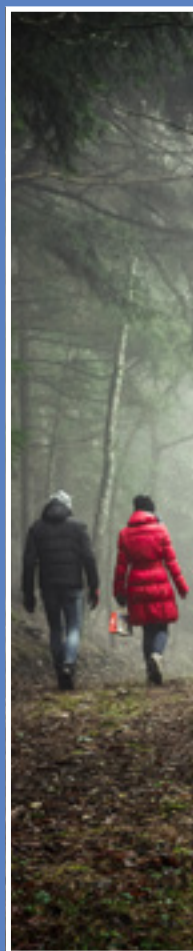
JELENLÉT

16



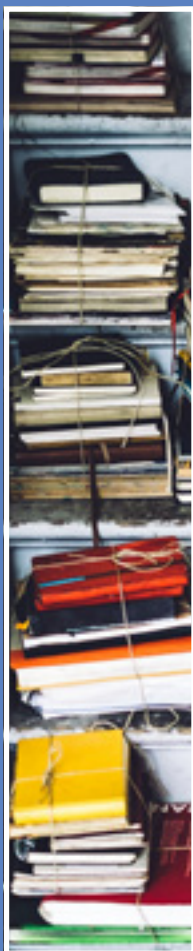
TANDEM

26



TÜKÖR

52



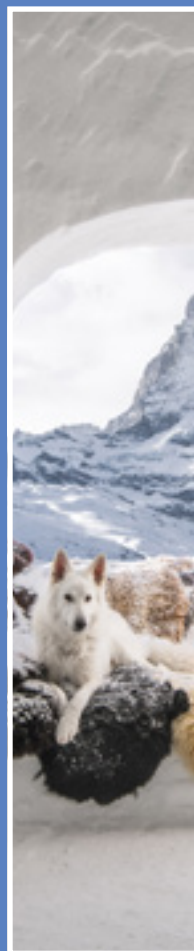
HÁZITREND

72



KIMENŐ

104



IMPRESSZUM

Képmás magazin • 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, Gábos Katalin, Horváth
 Pál, Keszler Patrícia, Lackfi János, Massay-Kiss Andrea, Mártonffy András, Mirtse
 Áron, Németh Zsófia, Póta-Salgó Réka, Szabó Emese, Szabó T. Anna, Szabó
 Borbála, Szőnyi Lídia, Tolnai Nóra, Ughy Szabina, Ungváry Zsolt, Vanyovszki Mária •
 Olvasószerkesztő: Kölnei Lívia kolnei.livia@kepmas.hu • Korrektúra: Trans-Kem Bt. •
 Címlapfotó: Emmer László • Hátsó borítókép: Páczai Tamás • Szerkesztő: Gergely-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 • 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. • Terjesztő: 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 29-én 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 **cseset** biztonsági programokkal végezzük, amelyet a szoftver magyarországi forgalmazója, a Siconact Kft. biztosítja számunkra.



KÉPMÁS

Az űsrobbanás jelentéktelensége
Interjú dr. Csókay Andrással 6

RIPORT

„Támad az összejt...
menekül a gonosz...” 12

VILÁG-KÉP

Vörös tinta 16

Egy gyermek születése az élet
legtitokzatosabb csodája 18

KETTŐ AZ EGYBEN

Óriási kaland fiatalon házasodni! 22

APASZEMMEL

Beton 25

A CSALÁD MESÉJE

Intimitásválságban 26

Szexuális nevelés itt és most 2. 28

MÉDIA A CSALÁDÉRT

33

A hit határvidékén élőknek 34

MAGYAR PÉLDAKÉPTÁR

A kelet tudósa, Goldziher Ignác 38

KÖZVILÁGÍTÁS

Hamarosan 41

Digitális detoxikáló 40 fölött is 42

Derűre Bori – avagy
hogyan legyünk boldogtalanok? 46

Jobb adni, mint birtokolni 48

FRISS FORGÁCSOK 51

TANÁROK TITKOS ÉLETE

Olvasnék én, csak hát... 52

A SZALON

Jelenlét az utolsó öltésig 54

BEMELEGÍTÉS

Honnan tudhatjuk, hogy
jobban akarjuk gyermekünknel? 58

RENDELŐ

Náthás dilemma 62

UTÁNAJÁRTUNK

A jó alak ellenségei 64

Színezés – orvosi javaslatra 66

VÉGY EGY RÉGI RECEPTE!

Téli fűszer – egész évre 70

ÍRÓ A KONYHÁBAN

Lazaclevés – a finn halászlé 72

ZÖLD MOZAIK

74

KÉRDEZŐK, KÉTKEDŐK, KERESŐK

Az elfojthatatlan tehetség története 78

A Toldi nem unalmas! 82

IKERTÜKÖR

Lackfi Jánossal és Szabó T. Annával 84

BIBLIA ÉS IRODALOM

A lombok meghaltak,
de született egy ember 86

Adventi könyvvadászat 88

DECEMBERI KIMENŐ 91

Éden-kertészek 92

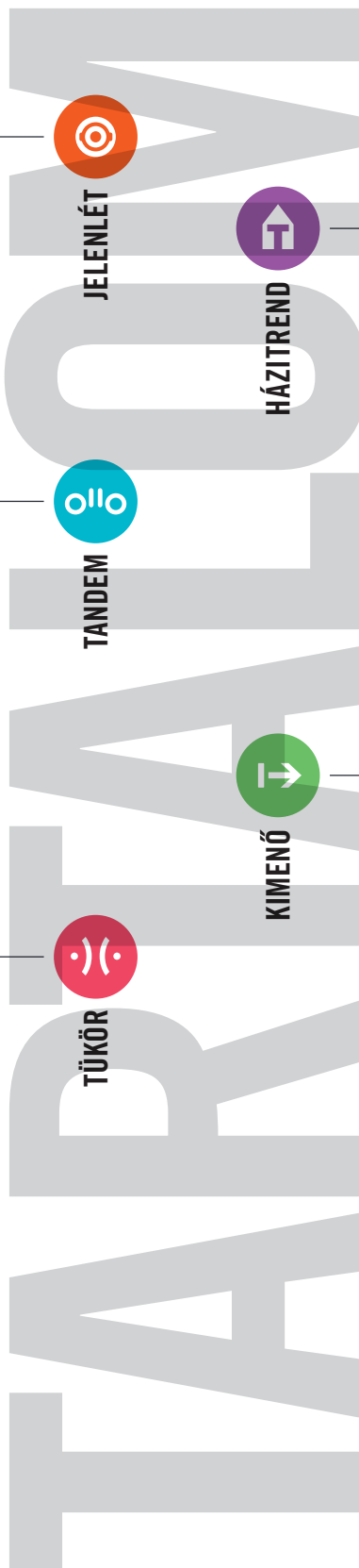
Rejtett kincsünk, Gyula 96

VADÁLLATOK KÖZELRŐL

Ha egy állat lelkibeteg 100

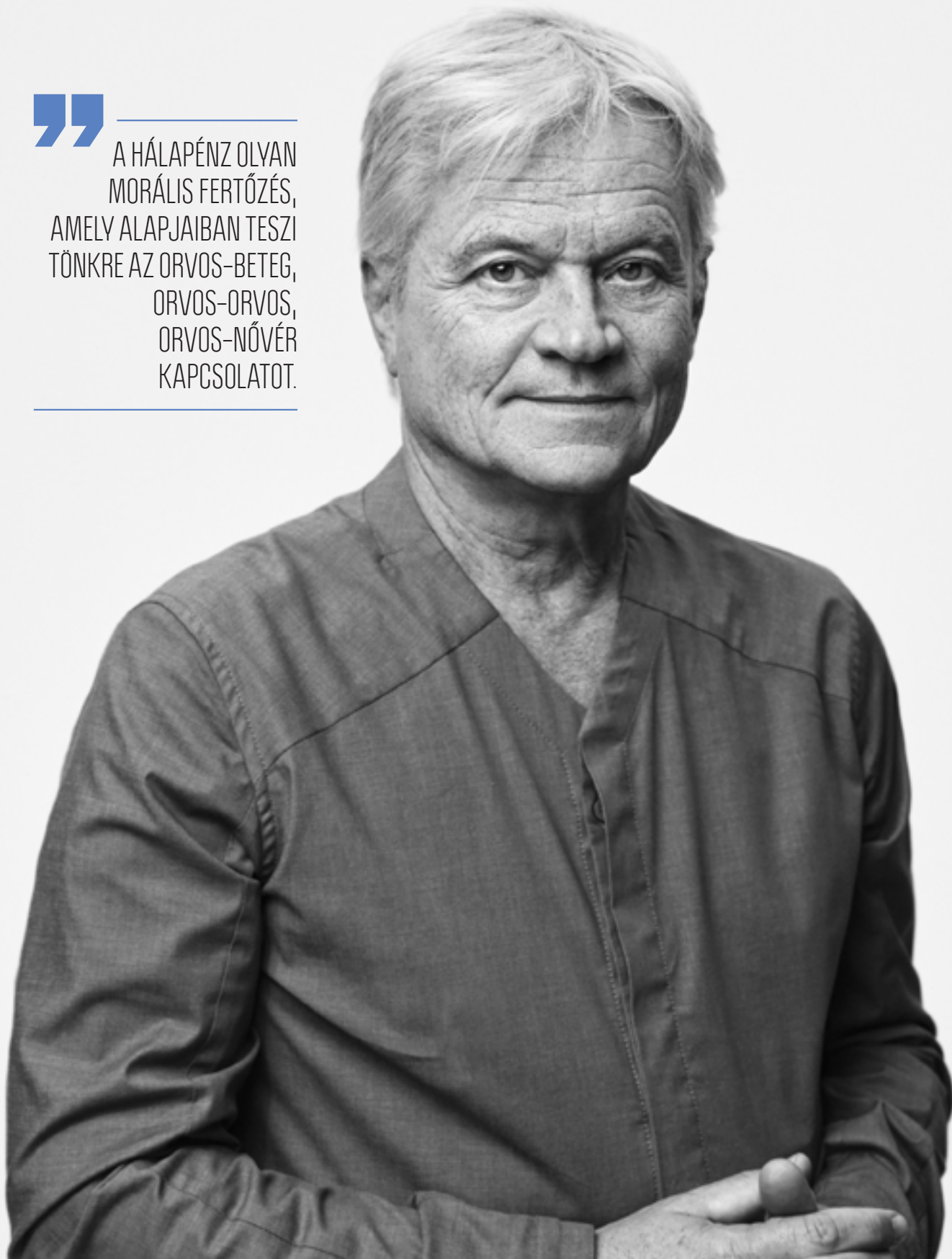
TERMÉSZETKÖZELBEN

A jégkastély királya 104



”

A HÁLAPÉNZ OLYAN
MORÁLIS FERTŐZÉS,
AMELY ALAPJAIBAN TESZI
TÖNKRE AZ ORVOS-BETEG,
ORVOS-ORVOS,
ORVOS-NŐVÉR
KAPCSOLATOT.





SZÖVEG –
SZÁM KATI

SOROZAT –
KÉPMÁS

KÉPEK –
EMMER LÁSZLÓ

AZ ŐSROBBANÁS JELENTÉKTELENSÉGE

A táskámban lapuló diktafonon számos mély értelmű idézet várja, hogy gépbe pötyögjem – az imént felvett interjúban hangzottak el. Olyan emberrel beszélgettem, akit irigyelhetnénk is, ha mindazért, ami csodálnivaló benne, nem kellett volna keményen megküzdenie és megfizetnie. Bármilyen furcsa is, az elhangzott Teréz anya- és Szent Ferenc-idézetek helyett mégis – a Gondviselést egyáltalán nem figyelmen kívül hagyva – a sörreklám profán bölcsessége jut eszembe: az élet annyi, amennyit beletöltesz.

- ◆ 2004-ben találkoztam először **dr. Csókay András**sal, az építőmérnöki végzettséggel is rendelkező idegsebésszel, akiről olyan anekdoták keringtek, hogy egy kongresszuson túl fényűzőnek találta a felajánlott szállást, ezért sátrat vert a hotelal szemben. Aki akkoriban szokatlan újítást alkalmazva végzett agyműtéteket, amelynek ötlete – ahogy ezt széltében-hosszában hirdette is – ima közben született meg. A nemzetközi sikerek ellenére a hazai szakma nem lelkesedett, többnyire csak menthetetlen eseteket operálhatott. „Amíg az ostoba, elvetélt, házasságtörő életemet éltem, veregették a vállamat, hogy milyen jópofa gyerek vagyok, de ahogy megtértem és gyógyítási sikereim lettek, ferde szemmel kezdtek nézni rám” – mondta abban az interjúban. Akkor volt kéthetes hatodik, legkisebb gyermeke, Marci.

Évek múlva egy kolléganőm súlyos balesetet szenvedett, napokig nem tudták fölbeszteni a kómából, ezért felhívtam Csókay doktort, bár tartottam tőle, azt sem tudja majd, ki vagyok. Azonnal felvette a telefont, megígérte, hogy érdeklődik a kezelőorvosnál, és egy óra múlva hívott is a megnyugtató hírrel. Akkor nagyon sokat segített az a három mondat a telefonban.

Pár évvel ezelőtt Képmás-esten volt a vendégem. Marci fia akkor már nem élt, egy epilepsziás rohamban vesztették el. A ráncok fájdalmassá mélyültek az arcán, de mégsem megtört, reményvesztett ember volt; a tekintete ugyanolyan megszállottan lángolt, mint korábban, és olyan őszintén válaszolt mindenre, hogy nem volt olyan kérdés, amelyet ne mertem volna föltenni neki.

2018-ban a sajtó a bangladesi sziámi ikrek szétválasztásától hangos, amelyben dr. Csókay András kulcsszerepet vállal. Címlapinterjúra készülünk. Nézem a műteremben a fotóslámpákkal megvilágított bronzos arcot, amelyet nem egy egzotikus nyaralás, hanem az afrikai misszióban eltöltött napok aranyoztak meg. Készülnek a képek, de ő már el is kezdi az interjút, mondja, ahogyan mindig. Akár alkalmas, akár alkalmatlan.

– A missziós orvosláshoz erős elhívás kell, nekem például el kellett jutnom odáig: mit tenne Jézus a helyemben. Európában kb. 600 millió emberre több mint 10 400 idegsebész jut, Afrikában 1 milliárd 200 millió emberre mindössze 488. 2016-ban Međugorjében odajött hozzám a nigériai Francis Chiawa atya, akivel elkezdünk beszélgetni. A közös imádság után egyértelművé vált, hogy a Szűzanya egy idegsebészeti misszióra hív minket. Onitshában, a Borromeo Szent Károlyról elnevezett egyházi kórházban kezdtünk el létrehozni egy osztályt a semiből. Azon a területen egyáltalán nincs ingyenes orvosi ellátás, egy CT 100 dollár, a malária- vagy AIDS-szűrés 1 dollár, miközben egy nővér napi 1 dollárt keres. Van most egy fiatal, négygyerekes beteg ott, akinek minden héten kell egy művesekezelés ahhoz, hogy életben maradjon. Ez alkalmanként 100 dollár. Dr. Fodor Réka missziós belgyógyász kezdte kezelni, az alapítványa (AFRÉKA) segíti, de a Cselekvés a Kiszolgáltatottakért Alapítványunkon keresztül is bárki támogathatja, csatlakoztunk hozzá, most is viszek nekik pénzt. Az is lehet, hogy a kezeléseik alatt a betegnek helyreáll a veseműködése.

– **Hogyan fér be egy gyakorló sebész munkaidejébe, műtéti rendjébe a misszió?**

– Természetesen csak a szabadság terhére. Ezért is elsősorban idősebb kollégákat ajánlunk, mert nemcsak a tapasztalatuk több, hanem a szabadságuk is. Az előbbire is nagy szükség van, mert misszióban mindig sokkal súlyosabb esetekkel találkozunk, hiszen elhanyagoltabbak a betegek, a műtéti körülmények meg tízszer rosszabbak.

Sokkal nehezebbek az operációk, ezért is örülök, hogy 15 évvel ezelőtt elkezdtem a friss elhunytakon gyakorolni a műtéteket, amelyeket a hivatalos boncolás keretein belül lehet elvégezni, mert ez olyan nagy műtéti számot és gyakorlatot eredményez a lehető legkomplexebb helyzetekben, amit másképp nem tudnék elérni.

– **Ilyenkor bent maradsz munka után?**

– Nem, előtte. Hattól negyed nyolcig, mindennap. Ahogy a zongoraművész gyakorol vagy a sportoló edz. Persze nem a könnyű részt kell gyakorolni, hanem a szövődményes eseteket, a kritikus helyzeteket, és akkor Nigériában sem esel kétségbe, ahol forróságban, megfelelő segítő asszisztencia, fontos műszerek nélkül kell megcsinálnod ugyanezt. Pár nap múlva is megyek egy orvoskongresszusra, ahol toborozni szeretnék a misszióhoz. Van, hogy tizenketten is jelentkeztek, de aztán egy sem jön. Pedig, ha a tízezer európai idegsebész adna két hetet évente... de nem, legyen csak hármezer idősebb kolléga – ez reális lehetne. Most négyen vagyunk, Magyarországról dr. Szeifert György meg én. De más szakterületen is vannak elhivatott kollégák, például, már említettem Rékát, aki nőként, egyedül terepre is kijár, és napi 180 beteget meg-néz! Mindez csupán emberi erőből nem megy. Amikor úgy éreztem, hogy ura vagyok a helyzetnek, és én csinálom ezt az egészet, mindig azonnal kifutott alólam minden. A legveszélyesebb gőg a vallásos gőg, amikor kiválasztottnak érzem magam. Legalább háromszor volt ilyen kísértésem a misszióban. Amikor túlságosan tisztelnék azok, akiken segítesz, azt mindig háritani kell és megvallani a bűneid, például, hogy neked is van néha önteltségi vagy irigységi rohamod. Nem baj, ha hibáidat kifelé is elmondod, mert az a másik embernek is használ, bűnbánatra serkenti.

– **Milyen állapotban térsz vissza egy-egy misszióból?**

– Fizikailag teljesen kimerülve, mint egy maraton után, de lelkileg mindig följebb lépve. Megtapasztalom a poklot lelkileg is, mert tudomásul kellennem, hogy nem gyógyíthatok meg mindenkit. De ezek a szegény emberek még a temetést is teljes szívvel ünneplik – ez Nigéria keresztény része. Jó lenne ezt eltanulni tőlük. Európa fut a halál elől, ezért nem járnak az orvosok sem boncterembe, inkább élőkön gyakorolnak. Gerlei Ferenc professzor azt mondta, ez az a hely, ahol a halál örvendő siet az élet segítségére.

Nagy igazság ez.



AMIKOR ÚGY ÉREZTEM, HOGY URA VAGYOK A HELYZETNEK, MINDIG AZONNAL KIFUTOTT ALÓLAM MINDEN.

– A fiatal kollégák kérnek tőled tanácsot nem szorosan vett szakmai kérdésekben is?

– Nem, mert lehet, hogy sokszor nem várom meg a kérdést, mondom előre azt, ami szerintem fontos. Kicsit olyan ez, mint a szülőség. A feleségemmel mindig nagy vitám van erről, ő azt mondja, ne a gyerekeidnek beszélj Istenről, hanem Istennek a gyerekeidről. Én meg inkább öntöm rájuk, néha bizony ecetként, pedig lehet, hogy pár csepp méz többet érne. De azért azt tudatosítani kell, hogy aki az egészségügybe megy dolgozni, ne keresse a gazdagságot! Legyen, persze egy normális életszínvonal a családjával együtt, hogy regenerálódni tudjon, és abba beleférjen mondjuk egy hét síelés is együtt, nyaralásba, autóban, mindenben meg kell tartani a középutat.

– Hogy talált meg a sziámi ikrek szétválasztásának feladata?

– A bangladesi misszió keresztül. Ezt Pataki Gergely plasztikai sebész barátom indította el 8 éve. Együtt hoztuk létre 18 éve az alapítványunkat Teréz anya ihletésére. Álmodban nem gondoltam volna, hogy sziámi ikreket elvállalhatok, de amikor megtudtam, hogy nem vállalták el, imádkozni kezdtem – a mai napig vallom, hogy ima kell a tudományos ötlethez. Persze ezt nyilván nem mondja minden tudós, de azt biztos mondja, hogy az elmélyülés vagy a meditálás nagyon fontos. A csendbe való visszalépés, a mélységbe való eljutás, ahol találkozhatunk az igazsággal. A keresztény viszont nemcsak a mélységben keresi az igazságot, hanem tudja, hogy konkrétan kihez megy – Krisztushoz. Az itt megtalált igazságok nemcsak hitigazságokat tartalmazhatnak, hanem morális igazságokat is. Ne lepődj meg, ha ebben az elmélyülésben tapasztalod meg, hogyan hozhatod helye a tönkrement házasságodat. És a tudományos igazságok is itt vannak. Az imádságba esik be az újító gondolat, például, hogy hogyan oldj meg egy műtét

problémát. Így esett be az az ötlet is, hogy nem nyitott műtéttel kellene elválasztani az ikrek ereit – ehhez pedig megtaláltuk dr. Hudák Istvánt, aki érpályán keresztül tudta szétválasztani az agyi ereket egyedülálló módon. De még messze vagyunk a végleges sikertől, több hosszú műtét áll előttünk.

– Mi bátorított az imán túl, hogy ebbe belevágj?

– Az összenőtt ikrek a gyerekkorukat még jól átvészelelik, de egy kamasznak az összenövés kibíráhatatlan érzésé válik. Kell nyilván egy szülői döntés, az orvos feladata pedig az, hogy megsaccolja a műteti siker esélyét. Súlyos betegeknel ez mindig így van.

– A magyar orvostársadalom hogyan kísérte ezt a szenzációt?

– Eddig tudományos kongresszusra egyszer léptünk ki vele, arra nem nagyon reflektáltak. Általában attól függött a reakciójuk, hogy barátaink-e vagy nem. Utóbbiak szerint felelőtlenség, amit teszünk.

– Reagálsz erre?

– Nem. Hatalmas példaképem Semmelweis Ignác, de az igazi Batthyány-Strattmann László, mert őt is üldözték, de ő nem bolondult bele. Pedig azt mondták róla, hogy emberkísérleteket végez, hogy passzióból húz fogat, vág le lábakat, és ez az akkori vezető szakmai újságokban, mint pl. a Magyar Orvos, jelent meg, nem egy bulvárlapban! De ő azt vallotta, keresztény embernek nincs ideje megsértődni, elveszi az energiát a munkától. Az az érzésem, hogy szegény Semmelweis nem tudta Krisztus lába elé tenni a maga szenvedéseit, üldöztetéseit és elfogadni azt. De lehet, hogy ebben tévedek, mert ennek nincs is köze a vallásossághoz, inkább ahhoz, ki milyen lelki alkat.

– Hogy érzed magad a magyar egészségügyben?

– Ez attól függ, éppen milyen erős lábakon áll a hitem. Ha a szív ereje megbicsaklik – mint amikor a kisfiam meghalt –, hiába erős az ész lábakon, az kevés. Ha csak azzal élsz, az vicsorgó, izzadságszagú kereszténység. De az én lelkiállapotomon túl: a magyar egészségügynek van egy nagyon nagy problémája, amelyen a keresztény kormányok sem tudnak úrrá lenni, ez pedig a hálapénz. Ez egy olyan morális fertőzés, amely alapjaiban teszi tönkre az orvos–beteg, orvos–orvos, orvos–nővér, orvos–adminisztrátor kapcsolatokat. Hogy lehet az, hogy

Lengyelország, Csehország, Szlovákia kikeveredik belőle, most már Románia is, mi pedig ugyanúgy benne vagyunk a közepében, mint ötven évvel ezelőtt?

– Van erre a kérdésre válaszod is?

– Van. Belecsapni a közepébe, ahogy például a spanyolok! Természetesen ehhez az kell, hogy megadjuk az orvosoknak, a nővéreknek, a műtűsöknek, a kórházi dolgozóknak az osztókat fizetések 40 százalékát vagy a görögök és portugálok fizetésének 70 százalékát, vagy azt, amit a lengyelek megadnak. És aztán kampányt kell indítani a tévében, a rádióban, a lapokban, az interneten, hogy kérem, ennyit keresnek az egészségügyi dolgozók, ne tessék hálapénzt adni, mert azzal veszélyeztetik az orvosok munkáját! Mert attól a pillanattól kezdve, ahogy a hálapénz elfogadása az ellenőrök segítségével bizonyítást nyer, négy évig nem gyakorolhatja a hivatását! A hálapénz eltörlésének az orvosok többsége nagyon örülne, csak az nem, aki a kikényszerített hálapénzzel dolgozik. Az orvosok 60–70 százaléka arra a kérdésre, hogy „mennyivel tartozom?“, azt feleli, hogy semmivel. De van körülbelül 30 százalék, aki nem ezt mondja. Ha azt válaszolja a kérdésre, hogy „amennyit gondol“, akkor pillanatok alatt a bécsi kollégák fizetésének 80 százalékánál van. Ha pedig árat is mond, akkor veri az ottani fizetéseket is, hiszen adómentes milliókat keres. Persze az úgynevezett „orvosbárók“ nyilván ellenérdekeltek. Katolikus létemre elfogadom, hogy az abortuszkérdést nem lehet törvényi úton rendezni – sajnos, ezt tudomásul kell venni, lásd Lengyelországot. Azt sokkal inkább tanítás, elgondolkodtatás útján kellene megpróbálni, akár bevezetve egy tantárgyat arról, hol kezdődik az emberi élet. De a hálapénzt meg lehetne így szüntetni.

– Ezek szerint látsz magadhoz hasonló elhivatott embereket a pályádon?

– Hogyne, még jobban oda is teszik magukat, csak nem beszélnek ennyit róla. Van, aki csak tettel hirdeti az evangéliumot, és az is a legfontosabb, de úgy érzem, valahogy nekem a kimondás képessége is adatott hozzá. Lényeges, hogy ha hibázom, azt el kell ismernem. Akkor vagyok jó főnök – ezt dr. Papp Lajostól tanultam –, ha egy megbeszélésen nemcsak az mondom el, hogy ezt a műtétet a jó szándék ellenére rosszul csináltad, hanem azt is, ha én rosszul csináltam.

– Nem élnek vissza veled?

– Nyilván van, aki visszaél, de az mindegy. A saját üdvösségem a legfontosabb, amelyet úgy érek el majd, ha mindent megteszek a másikért. Persze néha nem könnyű eldönteni, mi mindent, de ha odafigyelsz az órangyalodra, szinte hallod, hogy megsújja a választ – ezt a pogány pszichológia lelkiismeretnek nevezi. De a felszínen soha nincs találkozás, le kell szállnod a mélybe. Ezért egy buddhista vagy mindfulness-hívő lehet, hogy sokkal előrébb tart, mint egy felszínés keresztény, aki ezt nem tudja megtenni.

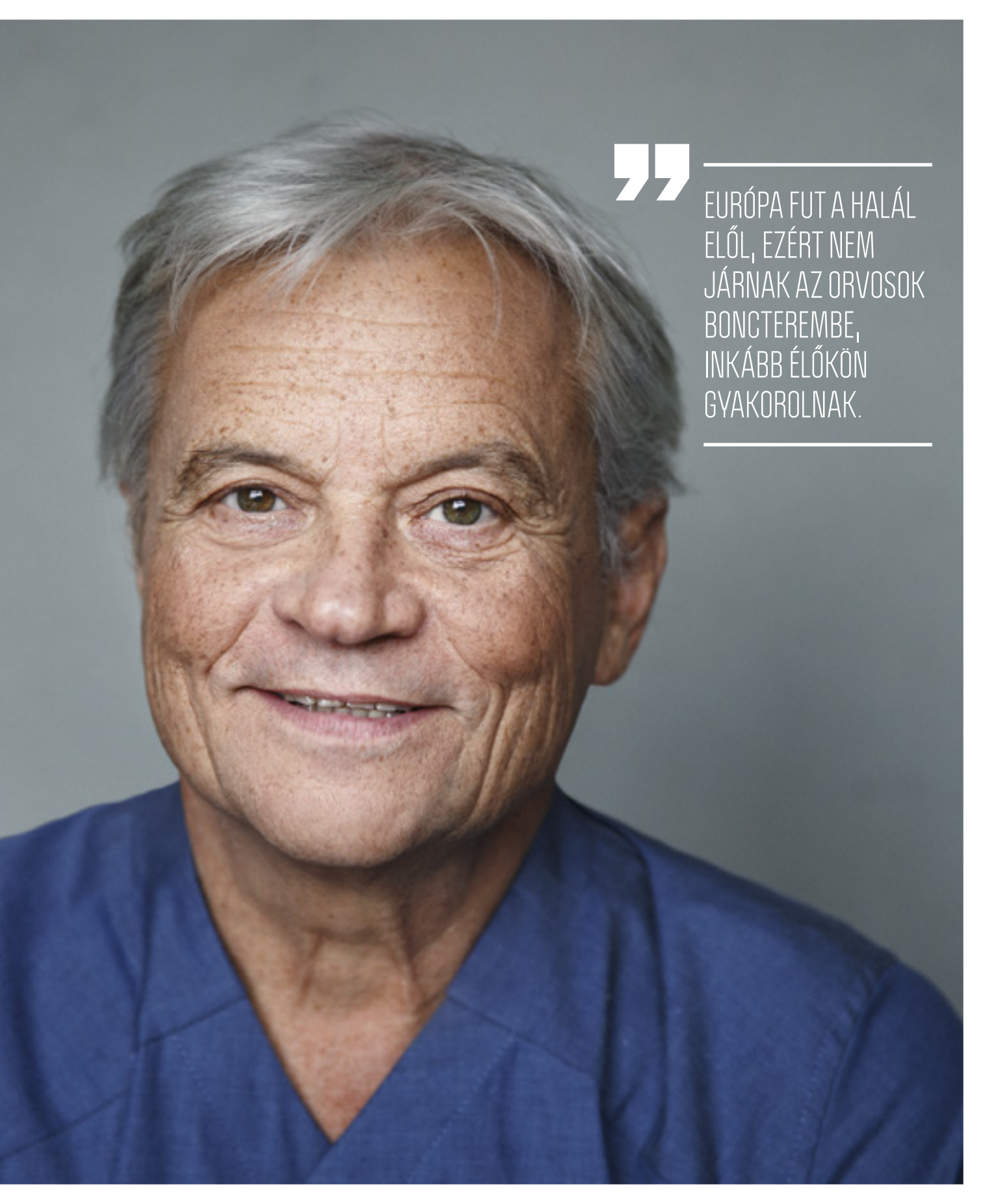
– Stephen Hawking, a cambridge-i egyetem világhírű elméleti fizikusa azt állította, nincs Isten. Mindezt tudományos tapasztalataival indokolta...

– A tudomány soha nem tudja megfejtetni a nem megismerhető igazságokat, mint például azt, hogy mi okozta az ősrobbanást, hogyan lett a semmiből valami, hogyan alakult ki az első élő sejt vagy a szabad akaratú ember... Isten léte annyival nagyobb dolog a többinél, hogy ehhez képest csupán akkora horderejű dolog az ősrobbanás is, mint hogy a nagymamám hogyan főzi a paprikás krumplit.

– Amikor egy tudományos szenzációt bejelentenek, nem is reméled titkon, hogy többet tudsz meg általa az isteni tervről?

– Nem. Mert súlyos betegeknel tapasztaltam már, hogy az orvos tudományos tények alapján megjósolta a közeli halált, évek múltán mégis szembejött a beteg. A tudomány sokismeretlenes egyenletrendszer. Nem tudom elégszer elmondani, hogy amikor imádság nélküli orvos voltam, hiába végeztem én el két egyetemet, egyetlen ötletem sem volt. Utána jöttek az újítások, amikor elkezdtem imádkozni. Persze nem szabad a tudomány eszközeit mellőzni, amikor bebizonyítod az ötleteid hatékonyságát.

Készülődés közben Csókay doktor még viccesen megjegyzi: sok Nobel-díjas csak akkor merete kimondani, hogy van Isten, miután megkapta az elismerést, és már komolyan vették. „Én csak azért nem várom meg a szakmai elismerést, mert akkor nagyképű lennék. Igaz itthon nem is kapok. Külföldön viszont komoly szakmai lapok leközölték az innovációimat, mert ott a gyenge nyelvtudásom gátolja a tanúságtételt – mondja nevetve. ♦



”

EURÓPA FUT A HALÁL
ELŐL, EZÉRT NEM
JÁRNAK AZ ORVOSOK
BONCTEREMBE,
INKÁBB ÉLŐKÖN
GYAKOROLNAK.



SZÖVEG ÉS KÉP –
PÁCZAI TAMÁS

SOROZAT –
RIPORT

„TÁMAD AZ ŐSSEJT... MENEKÜL A GONOSZ...”

„Támad az őssejt... menekül a gonosz... nemsokára túl leszek majd rajta... maszkot hordok... száz nap után... betegségtől sosem félek.” Csak foszlányokat értek a mondókából, amelyet Adél tanul édesapjával. Halkan beszél – még meg van szeppenve tőlem –, és a fényképezőgép is belekattog. Előkerül a chipses zacskó, hogy Adél falatozzon belőle, aztán *Ramóna* Amigóval folytatják az üvegmatrica-készítést. Jerry rajzfilmfigurája van soron jégkrémmel, és a négyéves kislány már azt is tudja, hogy az angolul *ice cream*.

♦ Adéllal és szüleivel nem kiskőrösi otthonukban találkoztam, hanem a szegedi kórház onkohematológiai osztályán. A Mindenszentek előtti délutánon kísértem el ide három szegedi Amigót szokásos heti bevetésükre.

Mindannyian egyetemisták – *Fallmann Eszter* és *Papdi Ramóna* orvostanhallgatók, *Fényszárosi Éva* idén végez pszichológia szakon – és az Amigos a Gyerekekért Alapítvány önkéntesei.

A szervezetet 2014-ben hozta létre *Fábián Sára* Budapesten, azóta több mint 80 egyetemista csatlakozott a kezdeményezéshez, idén márciustól pedig Szegeden is látogatják a beteg gyerekeket. Sára kilencéves korában egy egész évet töltött kórházban, a család és tanárai összefogásával azonban nem kellett évet ismételnie az iskolában, és felépült betegségéből is. Hálából orvos szeretett volna lenni, de végül más irányban tanult tovább. Élénken élt benne, mennyire sokat jelentett, hogy környezete összefogott, és segítettek élete nehéz időszakán, ezért barátaival egy szervezetet alapított, hogy súlyosan beteg gyerekeket motiváljanak a gyógyulásra a nyelvtanuláson keresztül. Hosszas szervezés után, az igazgató és a kórházpedagógusok segítségével megtörtént az első bevetés a Tűzoltó utcai Gyermekgyógyászati Klinikán, 2015 tavaszán. Az akkor





tizenegy fős lelkes csapat terve egyszerű volt: kicsit tanulni, beszélgetni és haverkodni, hogy a gyerekek érezzék, még a legnehezebb időkben is van valaki, aki ismeretlenül is barátkozni akar velük. Innen jött a szervezet neve: Amigos, vagyis barátok.

A kezdeményezést nagyon pozitívan fogadták a szülők és a kórház dolgozói is, sorra jelentkeztek az érdeklődők, ezért tagfelvételiiket rendeztek. 2016 tavaszától 22 Amigo látogatta a Tűzoltó utcai Gyermekklinika mellett már a Szent László Kórházat is, és hamarosan az I. számú Gyermekgyógyászati Klinikára is kiterjesztették tevékenységüket, alapítvánnyá váltak, és folyamatosan bővült a csapat. Idén már öt kórház súlyosan beteg gyerekeket ápoló osztályain vannak jelen, tevékenységükért pedig megkapták a József-gálat-díj önkéntes kategóriájának szakmai különdíját.

„GYENGE IMMUNRENDSZERŰ OSZTÁLY VAGYUNK”

„Egy pesti barátnőm mesélt róluk először. Közösen járunk edzeni, és mindig csak azt hallottam, hogy így az Amigos, meg úgy az Amigos, nekem pedig fogalmam sem volt, hogy miről beszél ilyen izgatottan. Kifaggattam, részletesen mesélt a foglalkozásokról és hogy mennyire feltöltik őt ezek a délutánok. Amikor elmondta, hogy Szegeden is megalakul az Amigos, tudtam, hogy jelentkezni fogok” – meséli Ramóna, miközben az onkohaematológiai osztály folyosóján beöltözünk. Lábzsák, szájmazsk, kézfertőtlenítés kötelező, mert – az akkor ügyeletes Anita nővért idézve – „igen gyenge immunrendszerű osztály vagyunk, az utcáról nem lehet csak úgy bejönni hozzánk. Minden rendszeresen idelátogató önkéntes átesik egy beszélgetésen is, mert a kezeléseik után a gyerekek néha nagyon gyengék, vagy a vérképük nem engedi, hogy látogatót fogadjanak, és nekünk az ő biztonságuk a legfontosabb. Az onkohaematológián



egy-egy protokoll (kezelési időszak) a betegség típusától függően 6–8 hónapig tart, és ez nagyon megterhelő a szülők számára is, mert az idő nagy részét ők is az osztályunkon töltik. Amikor megérkeznek az Amigók, van egy órájuk, hogy leszaladjanak a boltba vásárolni, vagy egyszerűen csak sétáljanak egyedül, miközben a gyerkőc jó kezekben van.”

Rövid eligazítás után Éva Tamarához megy be. Kifestőznek és a kiszínezett ábrákkal angol szavakat gyakorolnak. „Tami félénkebb, visszahúzódó teremtes, ezért kérte az édesanyja, hogy csak egyvalaki járjon hozzá, és ezt én vállaltam el” – mondja Fényszáros Éva a foglalkozás után. Tamival az elmúlt hónapokban jól összebarátkoztak, most már hatalmas Amigokiáltással fogadja Évát minden alkalommal, az ágya melletti ablakpárkányon pedig sorakoznak a különböző papírfigurák és rajzok, amelyeket közösen készítettek. Éva a szegedi szervezet indulása óta önkénteskedik, az előző félévben a gyermekpszichiátriára volt beosztva.

„A szegedi Amigos idén márciusban alakult meg tízfővel, azóta látogatjuk rendszeresen az onkohematológiai osztályt és a gyermekpszichiátriát. Minden héten fix időpontban érkezőnk, mert a gyerkőcöknek, a szülőknek és a dolgozóknak a kiszámíthatóság a legfontosabb. Azért is szeretnek minket, mert amit megígérünk, azt mindig betartjuk” – ezt már Ramóna mondja a folyosón. Abba hagyta fél órára a foglalkozást, mert Adél a kezelés után gyenge volt. „Én kéthetente járok ide az onkológiára, de az változó, hogy éppen kivel vagyok párban. Van egy beosztásunk, de minden önkéntesünk egyetemista, ezért a zh-khoz és a vizsgákhoz rugalmasan alkalmazkodunk, ha ilyesmi közbejön, megoldjuk.”

A budapestiek már rutinosak, előre megszervezték mindent a kórház vezetésével, beszerezték a szükséges engedélyeket, és a közösségi felületeken elindították a tagtoborzást – emlékszik vissza Ramóna. „Február végén felvételiztünk, és március végén voltunk először bevetésen; mi így hívjuk a kórházlátogatást.”

FELADAT, AMELY LELKILEG HATALMAS MEGPRÓBÁLTATÁS

Az alapítvány szigorú rendszerben felvételiztet. A 10–11 feladatból álló írásbeli teszt olyan kreatív feladatokat is tartalmaz, mint hogy írd le egy szép napodat versben, fejtse ki, hogy számodra mit jelent a gyógyulás vagy a betegség. A szóbeli felvételin szituációs gyakorlatot játszatnak el a jelentkezőkkel: mit csinálsz, ha a gyerkőc ordítani kezd, vagy éppen hányni. A két felmérés alapján el lehet dönteni, hogy ki alkalmas arra a feladatra, ami lelkileg hatalmas megpróbáltatások elé állíthat.

Ramóna első bevetésén ismerkedett meg egy tizenhárom éves fiúval: „Egy igazi zseni volt a srác, nagyon hamar egymásra találtunk, a hasonló nevünk is jó alap volt a kezdéshez. Az elején zárkózott volt, de amikor elmondtam, hogy orvostanhallgatóként latinul tanulok, egyből felcsillant a szeme. Tizenöt alkalommal voltam nála, és hétről hétre latinoztunk, a végén már szövegeket fordítottunk magyarra. Aztán augusztusban írt Facebookon, hogy most ne menjek, mert beteg. Annyira furcsa volt, hogy fél éve volt az osztályon, és akkor mondta először, hogy beteg... Két héttel később az anyukája írt rám, hogy nagy baj van, súlyosbodott az állapota. Már nem tudtam elbúcsúzni tőle,





„AZT GONDOLTAM, A LÁNYOK JOBBAN TUDJÁK,
HOGYAN KELL VISZONYULNI A GYEREKEKHEZ,
DE A TAPASZTALAT MÁST MUTAT:
A FIÚK SOKSZOR RÁCÁFOLNAK ERRE.”

(PAPDI RAMÓNA)

az intenzívre került egy súlyos szeepszis (vérfertőzés) következményeként. Szeptemberben elment, és nem is tudom, hogy mondtam... most már az anyukák között van, abban biztos vagyok.”

Az Amigók minden hónapban összegyűlnek, a szege-diek általában valamelyikük lakásán vagy kollégiumi szobájában. Ilyenkor a szervezeti feladatok mellett kiöntik egymásnak a lelküket. „Valószínűleg fel tudtam volna dolgozni egyedül is a fiú elvesztését, de ilyen eseteknél háttéremberek is segítik a munkánkat, így voltam pszichológusnál, gyászterapeutát is rendeltek mellém, és mindenki mellettem állt – mondja Ramóna. – A szüleivel is megbeszéltük, hogy a gyerkőc biztosan többre hivatott, ha ilyen korán magukhoz szólították a fentiek.”

Csendesebben folytatjuk a beszélgetést. Elmeséli, most annak örül a legjobban, hogy szeptembertől három

lány Amigo mellett három fiú is felvételt nyert. „A pestiek is mindig biztatnak minket, hogy fiúkat kell bevonni, mert az a tapasztalat, hogy a gyerkőcök sokkal inkább megnyílnak nekik. Egy kislánynak általában felcsillan a szeme, hogy őt egyetemista fiú látogatja, a sráccal pedig jobban tudnak haverkodni. Két hónap után én is látom, hogy ez mennyire igaz, de nem vagyok féltékeny, inkább büszkeséggel tölt el, ahogyan kiteljesedik a fiú a munkájában, és én elkezdem férfinak látni.”

Még folytatnánk, de Adél anyukája érkezik, kipihente magát a gyerkőc. A kórteremben fényképezek, nézem csendben, ahogy színesedik Jerry figurája a jégkrémmel. Aztán kijövök csendesen, mert odabent minden nyugodt pillanatot számít. ♦



SZÖVEG –
PÁCZAI TAMÁS

SOROZAT –
VILÁG-KÉP

VÖRÖS TINTA

Egy régi NDK-s vicc szerint egy német munkásember Szibériában kap kihagyhatatlan álláslehetőséget. Mivel tudja, hogy az összes levelét cenzúrázni fogják, ezért a következő ötlettel áll elő barátainak: *„Legyen egy kódunk, srácok: ha kék tintával írok levelet, akkor minden igaz, ami benne van, ha vörössel írok, akkor hamis.”* Alig egy hónap után a barátok meg is kapják az első levelet, kék tintával írták. *„Mindен csodálatos itt, srácok! Az üzletek tele vannak, a kaja bőséges, a hatalmas lakásokat jól fűtik, a mozikban nyugati filmeket vetítenek, és a legtöbb lány gyönyörű. Az egyetlen dolog, amit nem tudok beszerezni, az a vörös tinta!”*

◆ A Belgiumban élő **Max Pinckers** idén töltötte be a harmincat, fiatal kora ellenére mégis a kortárs fotográfia egyik legnagyobb hatású és legismertebb alkotója. Elsősorban riport- és szociófotó jellegű munkákat készít, amelyek precízen beállított, már-már színházi jelenetek, mégis hiperrealisztikus hatást érnek el a kifinomult technikának és művészi látásmódjának köszönhetően. Több könyvet publikált már többek közt Bollywoodról, az elidegenedés jelenségéről az Egyesült Államokban, indiai friss házások esküvőiről és nászútjairól, vagy thaiföldi transzszexuálisok életéről.

Munkái már a kezdetektől inspiráltak engem is, így nagyon örültem, amikor tavaly személyesen is találkozhattam Maxszal egy budapesti portfolio review-n (olyan esemény, ahol elismert művészettörténészek, kurátorok, szerkesztők és fotósok mondanak véleményt, tanácsot a fotósoknak). Az Egyiptomban készített anyagom annyira tetszett neki, hogy később elkezdtünk közösen

dolgozni egy kiadványon. Megbeszéléseink közben említette, hogy hamarosan utazik Észak-Koreába. Tavaly augusztusban – amikor a politikailag rendkívül feszült viszony miatt reális volt a veszélye, hogy nukleáris háború tör ki a kommunista rezsim és az Egyesült Államok közt – a *The New Yorker* magazin megbízásából utazott négy napra Pyongyanga. Max tudta, hogy a feszült társadalmi helyzet miatt a rezsim minden lépését figyeltetni fogja, és csak „kozmetikázott” helyszínekre viszik el, így esélye sem lesz megmutatni bármit is Észak-Korea valós hétköznapjaiból. A fotók elkészítéséhez azért használt vakut, hogy műfényvel erősítse fel a Kim Dzsong Un vezetete rendszer végletekig preparált részleteit.

Max Pinckers észak-koreai sorozatával idén megnyerte a nagy presztízsű *Leica Oscar Barnack Award* fődíját. A teljes riportot megtekinthetjük a pályázat honlapján (www.leica-oscar-barnack-award.com) vagy a fotós weboldalán: www.maxpinckers.be. ◆





EGY GYERMEK SZÜLETÉSE AZ ÉLET LEGTITOKZATOSABB CSODÁJA

2018 a Családok éve volt, de egy ilyen év nem érhet véget a naptár fordultával. Az eredményekről és a tervekről, valamint a politikus családjának ünnepi készülődéséről Novák Katalin család- és ifjúságügyi államtitkárral, háromgyermekes édesanyával beszélgettünk.

- ♦ **- A Fidesz-KDNP-kormányok mindig prioritásként kezelték a családok és a gyermekvállalás támogatását. Összefügg ez azzal, hogy a pártszövetség vezetésében sok a családos, nagycsaládos politikus?**
 - Inkább úgy fogalmaznék, hogy a hitelességet növeli, hogy a döntéshozók között többen vagyunk olyanok, akik magunk is ismerjük a családos létformát. Sokan vagyunk nagycsaládosok, de a politikai közösségünkben van olyan is, aki tartósan beteg gyerekekről vagy a szüleiről gondoskodik, esetleg egyedül neveli a gyermekét. Sokféle élethelyzetet megtapasztalunk, de tény, hogy többségben vannak közöttünk azok, akik stabil kapcsolatban élnek és több gyermekről is gondoskodnak.
- Mivel egészítette ki a családtámogatások „portfólióját” az idei Családok éve?**
 - Jó alkalmat teremtett arra, hogy a nyilvánosság előtt többet beszéljünk a családokról, és azt hiszem, erre szükség is volt: időről időre ki kell mondanunk evidenciánkat tűnő dolgokat, mert nagy a világ zaja körülöttünk. Örülök, mert sikerült átmozgatnunk a társadalmat, nem is számítottam arra, hogy ilyen sok embert megszólít a kezdeményezés. Nemcsak a családokkal foglalkozó civil szervezetek kapcsolódtak be a tematikus év eseményeibe, hanem sok más szereplő is. Ez is volt a cél, hogy minél többen, minél több megközelítésből foglalkozzunk a családok szerteágazó témájával. Sok kezdeményezés született a civilek, az önkormányzatok, a vállalati szféra és az egyházak körében is. Több mint ezer rendezvény valósult meg országsszerte, ez a résztvevők számát tekintve több





”
A CSALÁDBARÁT
MAGYARORSZÁG NEM
CSAK A KISGYEREKESEK
ORSZÁGA,
BELETARTOZNAK AZ
IDŐSEBB GENERÁCIÓK IS.
”

százazres nagyságrendet jelent. És persze idén indultak új támogatásformák is. Nőtt a családi adókedvezmény, a diplomás gyed időtartama, bevezettük a nagycsaládok hitelelengedését, a Diákhitelék elengedését, a kétgyermekesek CSOK-hoz kapcsolódó lakáshitelét, és még hosszan folytathatnám a sort.

– Mit tudhatunk, hogyan épül tovább a családbarát Magyarország?

– Természetesen a családok iránti figyelem nem szűnik meg a tematikus év zárásával. A most zajló nemzeti konzultáció felvet témákat, érdemes a kérdések előtti bevezetőt is elolvasni, abból lehet sejteni, hogy milyen irányokban gondolkodunk. Megerősítést kérünk többek között abban, hogy fokozottabban támogassuk-e a fiatalok családalapítását, hogy a legalább három gyermeket nevelő édesanyák kapjanak-e valamilyen élethosszig tartó juttatást. Szeretnénk a gyermekek védelmét tovább erősíteni, például a digitális térben. Ma már természetes, hogy a közlekedésben gyermeküléssel óvjuk a kicsiket,

de a legalább ennyi veszéllyel járó internetes világban nincsenek eszközeink. Feltesszük azt a kérdést is, hogy a gyermeknek joga van-e családban, lehetőség szerint az anyja és az apa szerető gondoskodása mellett felnőni, és véleményt várunk a főállású anyaság kérdésével kapcsolatban is.

– Vannak politikai erők, amelyek képviselői szerint Európa és hazánk demográfiai helyzetével már nincs mit tenni, legalábbis belső erőforrásból...

– Tragédiának gondolom, ha egy ország vezetésével megbízott vagy arra aspiráló politikai erő így tekint bármilyen társadalmi problémára. Ez maga az önfeladás. Sosem lehet feltenni a kezünket, ráadásul a demográfiai játszma nincs lejátszva, sokféle scenárió létezik és nagyon nem mindegy, hogy melyik válik valósággá! Egy biztos, amíg Magyarországnak polgári kormánya van, minden erejével és eszközével azon dolgozik, hogy Magyarország megmaradjon, és magyar országnak maradjon meg.

– A családpolitika érzékeny terület, az emberek életének esetleges kudarcai miatt ellenérzést válthat ki. Miért közös ügyünk, – családi állapottól függetlenül –, hogy több gyermek szülessen?

– Közgazdászként a képlet egyszerű: ha nem születnek gyerekek, akkor egyszerűen elfogy és egyre gyengül a magyar nemzet, eltűnünk, de ha ettől rövidebb távlatban is gondolkodunk, akkor nem lesz elég állampolgár, aki eltartsa az időseket..

– Aki ma Magyarországon gyermeket nevel, komoly anyagi segítséget kap, de tudjuk, a gyermekvállalás nem csak anyagi megfontolások függvénye. Lehet-e segíteni ezeken a rációon túli elakadásokon?

– A kormány feladata ebben elsősorban az, hogy lebontsa az akadályokat a fiatalok előtt, és minden családban annyi gyermek szülessen, ahányat szeretnének. Ezért támogatjuk a fiatal házasokat, a gyermekvállalás előtt állókat, az egy-, a két-, a többgyermekeseket, az otthon-teremtőket a gyermek mellett munkavállalókat. Minden élethelyzetet, amely a családalapítás és a gyermeknevelés során előfordul. A pártalálás eleve nem egyszerű, ebben a politika direkt módon nem tud segíteni, csak áttételesen, azzal például, hogy támogatjuk a közösségek erősödését. A családbarát értékrend átadása szintén feladatunk, ebben a köznevelésnek is szerepet kell vállalnia, az egymás iránti tisztelet, a megfelelő konfliktuskezelés hosszú távon mind hozzájárulhatnak, hogy tartósabb párkapcsolatok, egészségesebb családok szülessenek. A kampányfilmünk is újszerű eszköz, a családalapítás előtt állókban felmerülő dilemmákat nevesíti és oldja a velük kapcsolatos – sokszor túlzott – szorongást. A gyermekvállalás jár lemondással, de sokkal többet ad is, mint amit veszítünk.

– Az idősebb generációk családi szerepvállalása miképp támogatható?

– A családbarát Magyarország nem csak a kisgyerekek országá, ugyanúgy beletartoznak az előttünk járó generációk. Különleges kapcsolat a nagyszülő-unoka viszony, ha van ilyen élő kapocs, óriási kincs! A Nők 40 programmal közel 240 ezer nagymamát „adtunk vissza” a családoknak, akik alig várták, hogy végre az unokáik mellett lehessenek. És persze vannak idősek, akik szívesen dolgoznak nyugdíj után is, a közelmúltban bevezetett jogszabályi változtatásoknak köszönhetően erre lehetőségük nyílik, akár rugalmas munkavégzéssel is.

– Édesanyaként mi okozza önnek a legnagyobb fejtörést a nevelés terén?

– A gyermekeink 10, 12 és 15 évesek, szuper gyerekek! A nagyfiunk gimnazista lett, ez jóval több tanulást kíván, és gyakran nekünk is be kell segítenünk. Szép időszak ez a mostani, izgalmas a személyiségük alakulását figyelni, a hajviselettől a hobbi kiválasztásáig egyre önállóbbak, a mi feladatunk, hogy jó irányba orientáljuk őket. Nem szólunk bele, hogy milyen hangszeren játsszanak, vagy mit sportoljanak, de mindhárman zenélnek, járnak edzésre. A férjem nem „besegít” a nevelésbe, hanem a kezdetektől csereszabatosan látjuk el a szülői feladatainkat, talán csak az „Anyu, bújj ide mellém!” az a pont, ahol nem tud helyettesíteni.

– A gyermekeikben van közéleti érdeklődés?

– Követik a munkámat, de ami ennél is fontosabb, hogy érzékenyek a társadalmi problémák iránt. A kislányunknál fokozottan igaz ez: a saját környezetében felmerülő gondokat észleli és igyekszik is megoldást keresni rájuk.

– A politikai szezon zakatol, az adventi időszak is sok családayai teendővel jár...

– Számomra igazi örömnapp a karácsony, és nem izgatom magam, ha nem tökéletes a terítés! A tágabb családban most sok gyermek van, pici babák is, öröm végignézni ilyenkor rajtuk! Szeretek készülődni, a szaloncukrot is én készítem, a tavalyi év kihívása volt, hogy glutén- és cukormentes változatot csináltam. Az ajándékokat igyekszem előre beszerezni, és szeretek apróságokat is készíteni. Tavaly mindhárom gyereknek párnát subáztam, sok éjszakám ráment, de a mai napig nagyobb megbecsülésnek örvendenek, mint bármely boltban megvehető tárgy. Ahogy az előző évben kötött sapkát és sálát is szívesen hordják a gyerekek.

– Karácsony a nagybetűs Születés-nap, a kisdéd eljövételével megváltozik a világ. Egy picit igaz ez minden születésre. Mit tehetünk, hogy erre a változásra ne félelemmel tekintsenek azok, akik még előtte állnak?

– Fontos, hogy ne tévesszen meg senkit az, hogy milyen volt, amikor fogott egy rokon kisbabát a kezében vagy vigyázott a szomszéd kisgyerekekre. Ne ez alapján próbálják meg elképzelni, hogy milyen lesz a saját kisbabájukat kézbe venni, mert ez egészen más, és ezt csak személyesen lehet átélni. Egy gyermek születése az élet talán legtitokzatosabb csodája, érdemes megtapasztalni! ♦





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



ÓRIÁSI KALAND FIATALON HÁZASODNI!

Hamar Noémi és Hamar Donát 24 és 25 évesek, de már összekötötték az életüket és megtapasztalták, hogy egy jól működő házasságért meg kell dolgozni. A legnagyobb videómegosztó oldalon vlogot indítottak, amelynek mottója: „Hisszük, hogy az élet többről szól”.

♦ – Mit jelent ez pontosan?

Donát: Több részre is lehetne bontani, hiszen mind párkapcsolati, mind spirituális szempontból ezt valljuk. A vlogunkban is foglalkozunk mindkét területtel.

Noémi: Könnyen jött a téma, hiszen sokak számára még mindig furcsa, hogy mi milyen fiatalon házasodtunk. Úgy éreztük, hogy üzeni tudunk ezzel. Szeretnénk megmutatni, hogy egy párkapcsolat lehet működőképes, lehet benne fejlődni. Hisszük, hogy a család intézménye nagyon fontos, sőt, ha lehet, ma még inkább felértékelődött, ezt szeretnénk hirdetni ma, a szeretethiány és az elszigetelődött emberek korában. Azért tudtunk ilyen fiatalon összeházasodni, mert van egy erős családi alapunk és egy extra erőforrásunk, Isten. A másik üzenetünk ugyanis az, hogy az életünk nagyon jó dolgai Istentől függenek, tőle származnak. A videóinkkal azt is szeretnénk megmutatni, hogy megéri fejlődni, foglalkozni az önismerettel, a kommunikációval, a párkapcsolatunkkal. Ugyanis, ha ebbe valaki komoly energiát fektet, akkor minőségi változást tapasztalhat az életében.

Donát: Nemcsak a házasságot szeretnénk promotálni, hanem az emberi kapcsolódást is. Az üzeneteinket már számos művész, előadó, író megfogalmazta, szeretnénk átadni a mi generációnknak a vlog nyelvén is.

– Mivel foglalkoztok?

Noémi: Teljes állásban bérszámfejtőként dolgozom, emellett coach-ként egy terápiás központban rendelek. Szenvedélyem az önismeret, rengeteget olvasok a témában, és ha van valami jó előadás, arra mindig szívesen elmegyünk együtt.

Donát: Nekem is van coach végzettségem, de én online marketinget és videókat készítek egy tanácsadó cégnek. Szívesen mozdulunk ki Budapestről, túl sok nekünk a város zaja. Ha lenne sok pénzünk, valószínűleg utazásra költenénk.



–A hitetek közrejátszott abban, hogy ilyen fiatalon házasodtatok?

Donát: A hitünk sokkal jobban közrejátszott, mint az önismereti múltunk. Keresztény közegben a párkapcsolatoknak a házasság a perspektívája. Mi már csaknem az elején tudtuk, hogy ha minden jól megy, akkor összekötjük az életünket. Viszont arra már korán rádőbentünk, hogy a kapcsolat nem fog működni, ha mi nem teszünk bele energiát. Rájöttünk, ahhoz, hogy akár az egyszerű problémákat is tudjuk kezelni, először is meg kell értenünk önmagunkat, illetve a másikat is. Amikor ráléptünk erre az útra, szinte szerelmesei lettünk a témának, mert megtapasztaltuk, hogy megéri dolgozni a kapcsolaton. Ha közösen legyőzünk egy problémát, akkor az sokkal többé tesz minket együtt.

– Konkrét példát tudnátok említeni?

Noémi: Az első évben sokszor kerültünk abba a konfliktusba, hogy mennyi minőségi időt töltünk együtt, ami számomra azt jelenti, hogy mi ketten osztatlan figyelmet

adunk egymásnak. Szerettünk volna rájönni arra, mi az oka annak, hogy én kevésnek tartom az együtt töltött időt, Donát pedig annál inkább bezár, minél inkább nyaggatom. Abban az időben eljártunk párterápiára, és már az első alkalommal találtunk egy megoldást: rájöttünk, hogy az én családom rengeteg időt töltött együtt, Donáték pedig inkább az individualista törekvéseket támogatták. Sokat segített ez a felfedezés, hiszen megértettük egymás motivációját, és elkezdtük egymás működését elfogadni, majd megtaláltuk a közös metszetet. **Donát:** A legrosszabb, amit párkapcsolatban élő emberektől hallunk, hogy „én ilyen vagyok, fogadj el így”. Ez azt jelenti, hogy nem vagyok hajlandó változni és kompromisszumokat hozni, a sérüléseim áldozata vagyok. Persze formálódni nem könnyű feladat, de ha nem jó a párkapcsolatunk, az nekünk kettőnknek nem jó, magunkért tesszük, amit teszünk. Amikor minden jó, akkor én is szeretek a Noncsival lenni, és ő is szeret velem lenni, de ha nem, hajlamosak vagyunk elmenekülni a kis biztonságos világunkba, oda, ahol 16–18 éves korunkban jól éreztük

magunkat, ez nekem az egyedüllet, neki pedig a szoros összetartozás. Ha ő közelít, én még távolabb megyek, és ez egy nagy kergetőzésbe csap át. Rá kellett jönnünk, hogyan kezeljük ezt a problémát. Arra jutottunk, hogy egyikünk közelebb van a középhez, a jobb állapothoz, ő segít viszáhozni a másikat is. Amikor nekem nehéz, Noncsi tudja, hogy békén kell hagyni, és visszatérek a normális kerékvágásba; ha neki nehéz, akkor odamegyek és megölelgetem.

– Megütötte a fületem, hogy friss házasként elmentetek párterápiára. Azt gondolná az ember, hogy ezt végső kétségbeesésükben, harminc év együttélés után szokták megtenni a párok.

Donát: Korábban én is így gondoltam. De rájöttünk, hogy néha a problémáink megoldásához szakszerű segítséget kell kérnünk. Aztán már nem volt nehéz eljárnunk a terapeutához, mert egy ilyen ülés nem arról szól, hogy ő zokog, én pedig dühöngök, hanem arról, hogy nevetünk és megtanuljuk, hogyan lehet jobba tenni a kapcsolatunkat.

Noémi: Sajnos sok rossz példát láttunk, sok tönkrement házasságot, ezért fontosnak tartjuk a prevenciót. Nyilván nem megy minden játszai könnyedséggel, de a konfliktusaink egy részét megtanultuk kezelni. És persze tudjuk, minden életszakaszban új problémákkal kell majd szembenéznünk.

– Nagyon tudatosak vagytok a kapcsolatotokban. A megismerkedésetek is ilyen volt?

Donát: Szinte hajszálon múlt, hogy most itt ülünk. Az is véletlen, hogy a külső, amely felkeltette az érdeklődésünket, pont egy olyan belsőt takart, ami passzol egymáshoz. Eleinte nem sülték el jól a randik, de mégis kitartottunk.

Noémi: Nekem fontos szempont volt, hogy a párom keresztény legyen, ezenkívül pedig sok olyan tulajdonságot, körülményt kizártam, ami nem jöhetett szóba.

– Sok párkapcsolatot a szürke hétköznapiak emésztettek fel. Ti mit tesztek ez ellen?

Donát: Nagyon fontos, hogy a házasságban is kell randizni, minden héten kell egy nap vagy egy délután, amikor csak együtt vagyunk, egymásra figyelünk.

Noémi: Nagy dolog, hogy ma már őszintén kimondjuk egymásnak, ha úgy érezzük, most kicsit laposabb a kapcsolatunk.

– Nagy az összhang közöttetek. Hogyan tudjátok segíteni egymás kibontakozását?

Donát: Mindkettőnknek vannak céljai, és ezekről mindig nyíltan beszélünk. Fontos, hogy megéljük azt, amire vágyunk, de ez ne legyen a házasságunk ellen.

Noémi: Nem könnyű egy nagyon nagy karakter feleségnek lenni, mert ha nem támogatom eléggé, ő nem tud kiteljesedni. Viszont az is kérdés, mi fontosabb az életben: hogy valaki nagy ember legyen, vagy az, hogy a házassága jól működjön. Ezt általában én szoktam felvetni, de szerencsém van, mert Donát minden karrierrel kapcsolatos döntésében figyelembe veszi ezt a szempontot.

– Ezek szerint a klasszikus női-férfi szerepekben hisztek.

Donát: A gyerekvállalással szerettünk volna várni az esküvő után két-három évet. Most még mindketten dolgozunk, és a házimunkát is közösen végezzük.

Noémi: Számomra a női és férfi szerepek sokkal fontosabbak a hit szempontjából, mint a házimunkáéból. Amikor kislány voltam, olyan férjet képzeltem el, akire fel lehet nézni, aki vezet. Ma sokan kiakadnak, ha azt mondom, hogy a mi családunkban Donát irányít. Pedig pszichológusok is alátámasztják, hogy tönkremennek azok a családok, ahol a férfi nincs jelen, nem vállalja a domináns szerepet, mert akkor a nő olyan tulajdonságokat vesz fel, amik egyébként nem az övék lennének.

– Ma már sok párkapcsolat csak egy-két évig tart, sokan inkább nem is házasodnak össze, csak úgy együtt élnek. Ennek mi lehet az oka?

Noémi: Sajnos ma már gyakran hiányzik a jó minta, ezért sokan felteszik maguknak a kérdést: „Miért akarnék megházasodni, ha annyi válást látok magam körül?”. Szerintem egy generáció csalódott a házasság intézményében.

Donát: Ráadásul a fogyasztói társadalom is ráteszi a bélyegét a párkapcsolatokra. Az igazi felelősséget és elköteleződést ma már sokan nem vállalják. Az „itt és most” a lényeg, az, hogy mindent megkapják, megszerезnek. Amíg jó, addig együtt vagyunk, ha pedig elromlik, keresek jobbat. Így még arra sincs esélyük a pároknak, hogy kríziseken átjussanak. Sajnálom, mert ha ez a helyzet nem változik, nagyon sok megkeseredett idős lesz néhány évtized múlva.

– Miért jó fiatalon házasodni?

Noémi: Mert együtt nővünk fel, rugalmasak vagyunk, együtt alakítjuk ki a szokásainkat, családunkat, mindent közösen találunk ki.

Donát: Óriási kaland. Ha találsz valakit, aki illik hozzád, érdemes elgondolkodni, hogy mire vársz még. ♦



SZÖVEG –
UNGVÁRY ZSOLT

SOROZAT –
APASZEMMEL

BETON

Az élet megannyi velejáróját fel lehet fogni könnyedén, de szoronghatunk is miattuk. Sok személyes vallomásban hallom-olvasom például, hogy a házasságkötés vagy a gyerekvállalás előtt mennyi álmatlan éjszakát töprengtek végig, és milyen nehezen szánták rá magukat a felelősségteljes döntésre. Én úgy emlékszem, későbbi feleségemmel szinte rögtön közöltem, mik a terveim, esélyt sem hagytam vívódásra. A gyerekek jöttek, ahogy az Isten adta; először sűrűbben, aztán ritkábban. Az álmatlan éjszakákat számomra a technikai-műszaki problémák jelentik.

◆ Ezeknek – mint a súlyos betegekénél – megvannak a maguk állomásai: düh, amiért a gépek nem szolgálnak kellően; kétségbeesés, hogy ezt nem lehet megoldani, végül a teljes összeomlás: nekünk már sosem lesz működőképes hűtőnk, kábeltévénk, lefolyónk, autónk. A fő ok, hogy ezek a gondok az én ügyetlen kezemnek és technikai analfabetizmusomnak reménytelen kihívást jelentenek. (Amiatt még sosem estem kétségbe, ha egy cikket kellett megírnom.)

Érdekes, hogy – amiképpen erre a feleségem mindig felhívja a figyelmet a baj idején, de a pánikban lévő családfő ezt nem képes higgadtan átlátni – végül mindig megoldódik minden. Az utóbbi hetekben a házunk körüli betonszegély megsüllyedése, széttöredezése miatti fenyegetés (vizesedés?) tartott rettegésben. Mivel minden ház mentén ilyen betonjárdát láttam, úgy véltem, ennek helyreállítása alapvető jelentőségű, ezért – hosszas lelki rákészülést követően – csákányt vásároltam, amivel felszedtem a betont. Konténert rendeltem, elvitettem.

Most jött volna a betonozás, amihez némi internetes és személyes tájékozódás után készültem hozzáfogni. Zsalu, betonvas, lejtésszög, betonkeverő és megannyi szörnyű szó terrorizált. (Kérdezhetnék, miért nem bízom szakemberre, de aki már próbált mestert szerezni,

az tudja, mennyire nem egyszerű. Ráadásul azon elbukik a dolog, hogy gyűlölők szívességet kérni. Feleségem szerint ez nem szívesség, de a mesterek mégis mintha így élnék meg.)

Amikor egyik barátomnak panaszkodtam, milyen rettenetes tortúra vár rám, csodálkozva csak annyit mondott: minek lebetonozni? Valamit magyarázott talajvízről, hajszálcsovességről, párolgásról, és végül azt ajánlotta, szórjak egyszerűen murvát a fal mellé. Ez tetszett, de mivel a barátom nem kőműves vagy mérnök, hanem szintén történelemtanár, azért mégis elmentünk a Star Wars-filmsorozat egyik főhősének nevét viselő áruházba, felpakoltuk a kis kocsira a háromméteres, zsalunak szánt deszkákat. Már csak kátránypapír hiányzott. A megszólított alkalmazott rábökött a termékre, de lekicsinylően közölte: ez tényleg csak papír. Vacak, nem ér semmit. Ezután megismertük sok logikai bukfencsel fűszerezett élettörténetét, de konklúziója hasonlított pedagógus barátom ötletére: felesleges a beton, szórjuk fel murvával, a pénzt pedig költsük másra. Nem kellett kétszer mondania. Visszarakosgattuk a léceket, és letettünk a betonozásról; maradt a murva. Azóta figyelem, és egyre több ház mentén látom ezt a megoldást. A szorongással vegyes lustaságnak hála, végre egyszer talán trendik lettünk? ◆



SZÖVEG –
BALKUNÉ SZÜCS EMESE tanácsadó pszichológus

SOROZAT –
A CSALÁD MESÉJE

INTIMITÁSVÁLSÁGBAN

Nem tudhatjuk előre, a család melyik életfázisában következik be a szülők párkapcsolatának talán legnehezebb epizódja, de ez gyakran a gyerekek iskolás-, illetve kamaszéveire esik. A kisgyermek gondozása alóli felszabadulás, az anyák karrierépítésének lehetősége, az egyéni személyiségfejlődés mind ebbe az irányba mozdítja a folyamatot: a családi élet intimitása helyett a külvilág meghódítására fókuszálnak a tagok.

Péter nem érti Zsófit. „Mostanában annyira eltávolodtunk. Nem érdeklés más, csak a munkahelyi problémái, mindenféle tanfolyamokra jár, gyakran csak estére esik haza. Olyankor vagy fáradt, vagy túl van pörögve, és mindenféle új témákról, ismeretlen emberekről beszél. A házimunkát is félreteszi, és néha még a gyerekek gondját is rám hagyja. Olyanok lettünk, mint két idegen: én nem figyelek a beszámolóira, ő nem kérdez az én személyes életemről, munkámról. Vajon szeretjük még egymást egyáltalán?”

◆ ÖNMAGAM AKAROK LENNI!

A férfiak a gyés és az óvodás időszak alatt hozzászokhatnak feleségük gyakran rájuk is kiterjesztett anyai gondoskodásához. Az iskolás évek során a gyermekek önállósodnak, kialakul a felnőttekéhez sokkal inkább hasonló életritmus, amelynek része a teljesítés, az autonóm munkavégzés és életszervezés elsajátítása. Kezdetben még igénylik ebben a szülői segítséget, azonban jó, ha hagyjuk őket egyedül is boldogulni, amint erre alkalmassá válnak. Mivel a tanulásban leginkább az anyukák támogatják a kisdíjakokat, azok önállósulásával az idejük egy része felszabadul.

A nők eddigre komoly tapasztalatot szereznek szervezésben, logisztikában és napirendek összeállításában, így sokan hamar és rugalmasan átcsoportosítják idejüket és energiáikat a saját munkájukba. Mindez feladatokhoz és egyben sikerélményhez is juttatja őket, míg a férfiak karrierépítése egyenletesebben halad. A nő számára felszabadító érzés lehet az újszerű kihívások vállalása, ami elterelheti figyelmét a párjáról.

Ugyanez persze fordítva is megtörténik, hiszen a férfiak sokszor belefeledkeznek fontos projekteikbe. Ha mindketten kizárólag a családon kívüli feladatokra koncentrálnak, és elhanyagolják kapcsolatukat, annak fejlődése elakadhat ebben a fázisban, és a felek olyan mértékben eltávolodhatnak egymástól, ami az intimitásukat károsíthatja. Éppen ez az oka az ebben az időszakban bekövetkező válások nagy részének.

HAGYJ ÉLNI!

Talán ennél is nehezebb, ha az egyik fél egy korábbi fázisban akadt el, így jóval erősebben igényelné társa rá irányuló figyelmét és gondoskodását. Ilyenkor a kifelé forduló tag fullasztónak érezheti a másik kapaszkodását, és könnyen a szakítás mellett dönthet.

Tovább tetézi a helyzetet, ha a gyermekek kamaszéveiket élik, mivel az ő életfeladatuk éppen a családról való fokozatos leválás. Szüleik számára modellt nyújthatnak önállósulási igényükkel, lázadásukkal, szabadságvágyukkal. Nem véletlenül hat a fiatalos útkeresés ennyire intenzíven a már megállapodott generációra.

Kép: Unsplash / Sebastian Pichler



A harmincas évei végén, negyvenes évei elején járó anyuka és apuka a kamaszok határfeszegetése és szárnypróbálgatása kapcsán felteszi magának a kérdést: hát ennyi volt? Ennyit tartogatott számomra az élet? Ezt a párt, ezeket a (komisz) gyerekeket? Ezt az életpályát, ezt a munkát? Vagy inkább jöjjön valami új, izgalmas, embert próbáló változás, az igazi élet, amit nem szabad tovább halogatni, hiszen nincs már sok idő! A családi életciklusnak, a párkapcsolatnak és a tagok személyiségfejlődésének ilyen kombinációja esetén nagyon komoly elhatározás, kitartás, tudatos munka szükséges a család egyben tartásához!

AUTONÓMIA ÉS CSAPATMUNKA EGYSZERRE

Minden empátiánkat latba vetve igyekezzünk megérteni a családtagok szempontjait és vágyait, és ne feledkezzünk el saját magunkról sem! Nemritkán éppen az a tag adja fel végül, aki saját magát háttérbe szorítva mások igényeit igyekszik kielégíteni.

A gyerekek a jogokkal arányosan növekvő felelősség elve alapján jussanak egyre több szabadsághoz. Ha már

elég felnőttek ahhoz, hogy hosszabban kimaradjanak a kortársaikkal, akkor eljött az ideje a jelentősebb otthoni feladatok elvégzésének is, hiszen egy érettebb személyiség nem szolgáltatja ki magát, hanem kiveszi részét a munkából. A család együtt töltött ideje így ritkábbá, de éppen ezért intenzívebbé válik. A közös programok szervezése legyen a család minőségi idejének része: a növekvő gyerekek ezáltal megranulhatják véleményük mérlegelését, megtapasztalhatják döntéseik következményének súlyát!

A párkapcsolatban eljött az ideje a nosztalgiazásnak: vegyük elő bátran a fiatalkori fényképeket, és idézzük fel a közös élményeket! Ne álljunk meg ezen a ponton, hanem folytassuk ott, ahol a gyermekvállalás előtt abbahagytuk! Találjunk vissza az egykor oly fontos páros tevékenységekhez, és keressünk újakat, de engedjük a társunkat egyedül is lélegzethez jutni! Életünk nagy, közös projektjének lényeges állomásához érkezve tekintsünk vissza arra, mit teremtettünk együtt, ismerjük el a közös erőfeszítéseket, és jutalmazzuk meg magunkat és egymást! ♦

SZEXUÁLIS NEVELÉS ITT ÉS MOST 2.

A kiskamasz életszakasz a hormonok által alakított testi és lelki változások ideje. Gyermeink látszólag egyre távolodik tőlünk, mégis ilyenkor van a legnagyobb szüksége az iránymutatásra önmaga és a világ megismerésében, saját identitása kialakításában. Ilyenkor nagy segítség az eddig felépített kapcsolat, a megfelelő kommunikáció és a jól behatárolt szabályrendszer.

◆ FIÚ- ÉS LÁNYSZEREP

A gyermek első osztály végére, második osztály elejére kezdi megtanulni az önálló gondolkodást és a tetteiért való felelősségvállalást, megtapasztalja, hogy viselkedésének, szavainak, mulasztásainak következményei vannak hosszabb-rövidebb távon. Nem az alapján fogják megítélni, hogy mi történik vele, hanem hogy ő hogyan reagált. Ha például valaki „lehülyézi” és erre ő visszavág és hisztizik, akkor esélyesebb, hogy valóban „kis hülyének” fogják tartani, míg ha lepereg róla a gyalázkodás és komolyan, nyugodtan kikéri magának ezt a hangnemet, akkor valószínű, hogy a sértegető fog megsemmisülni. Ha kis dolgokban tud nemet mondani, önuralmat gyakorolni és felelősen dönteni, pl. nem szalad át a piros lámpánál vagy le tud mondani róla, hogy ebéd előtt megegyen egy tábla csokit, akkor sokkal nagyobb az esély, hogy ellen tud majd állni, ha a barátok meggondolatlan dolgokra csábítják.

A kisiskoláskori gyerekközösségben betöltött „rang-sora”, a kis csoportokba tartozása vagy éppen a kirekesztettség élménye is hozzájárul ahhoz, hogy mennyire tudja pozitívan vagy éppen negatívan megélni ezt a korszakot, mennyire érzi jól magát a társai között a saját neműekkel vagy a más nemű gyerekekkel.

A KISKAMASZ KORSAK FONTOS A NEMI IDENTITÁS ALAKULÁSÁBAN.

Teljesen természetes ebben a korban ha „eljátssza”, hogy fiúként lány – ez leginkább az anyához való ragaszkodásból eredhet; vagy ha lányként fiúszerepeket vállal a szerepjátékban, hiszen egy csak lányokból álló csoport játéka közben is kell apa, nagypapa, „udvarló” vagy fiútestvér. Erősítsük meg, hogy ez játék, szerep, és a valóságban ő egy csodálatos fiú/kislány. Ha nem érzi jól magát a közösségben, és ez akár a tanulásra vagy az egészségére is kihat, akkor ne habozunk szakemberhez fordulni és segítséget kérni!

TESTI ÁTALAKULÁS

A lelki és kapcsolati változásokkal párhuzamosan a test is átalakul. A növekedés mellett kívül és belül is felkészül a test a felnőtté válásra, a termékeny időszakra. Átalakulnak a külső és belső nemi szervek és elkezdnek gyakorlatozni, hogy felnőttként képesek legyenek az életet továbbadni. Két-három évig is eltarthat ez az előkészület, mire a kislányoknál megérkezik az első



menstruáció, a fiúknál pedig megkezdődik a hímivar-sejtek termelődése, amit az első „nedves álmom” jelez. Bár már képes a test a szaporodásra, de még közel sincsenek a külső-belső nemi szervek, illetve a test és a személyiség felkészülve a párkapcsolatra vagy egy új élet vállalására.

BÁR EGYÉNILEG NAGY KÜLÖNBSÉG VAN A GYEREKEK KÖZÖTT, AZ ÁLTALÁNOS ISKOLA FELSŐSEI MÁR ELKEZDENEK ÉRDEKLŐDNI A MÁSIK NEM IRÁNT.

Először a filmekben, együttesekben látható és hallható idősebb ideálokért kezdenek rajongani. A lányoknál ez jellemzően inkább érzelmi, lelki töltéssel bír, míg a fiúk, gyakran már saját testi változásaik előtt járva, a vizuális tartalmakat tartják izgatónak, és sokszor élnek vele, hogy testileg is kielégítsék vágyaikat. Természetesen az önkielégítésnek is megvan a helye a nemi érés folyamatában, de az agyban keletkező hormonok hatására könnyen függőség alakulhat ki, ami elvonhatja a gyermek figyelmét

akár hétköznapi teendőről is. Ezért igyekezzünk a gyermekünket érdekes, sok mozgással és agymunkával járó cselekvésekre bírni. Legyen otthoni feladata, amivel a családi életben segít, járjon edzésre vagy általa szívesen látogatott különórákra, ahol elfoglalja magát.

MARADJUNK KAPCSOLATBAN!

Igyekezzünk mindennap megteremteni a lehetőséget, hogy közösen beszélgessünk az aznap történeteiről. Ne vessünk, bosszankodjunk, drukkoljunk együtt vele, hogy érezze: szívesen hallgatjuk a történeteit. Biztosítsuk arról, hogy hozzánk mindig bizalommal fordulhat. Nem azért, mert nem fogjuk leszidni vagy rosszallani, hanem mert mi azért lettünk a szülei, hogy vigyázzunk rá és megvédjük a rossz dolgoktól. Ha tudjuk, hogy mi történt, akkor tudjuk, hogyan segítsünk neki, hogyan hozza rendbe a dolgokat. Ilyenkor ugyanis a legtöbb tini elkezd titkolózni otthon.

Ha mindez működik gyerek és szülő között, jól haladnak a dolgok, annak ellenére, hogy a kamasz a hormonális változások hatására néha kibírhatatlanul hisztis vagy szemtelen, lusta vagy ápolatlan, esetleg extrém sok időt tölt a külseje szépítésével.

SOK GYEREKNEK NEHÉZ MAGÁRÓL BESZÉLNI.

Érzik, hogy ingoványos területre tévednek, és bár nem akarnak rossz következményeket, néha nem tudják, hogy mely tettüknek milyen utóhatásai lehetnek. Szégyellik az érzéseiket, és inkább a kortársaiktól kérdeznak dolgokat vagy a neten keresnek rá a válaszokra. Ezért életbevágó, hogy az önálló gondolkodást és a tetteikért való felelősségvállalást mostanra már elsajátítsák. Ilyenkor is kezdeményezzünk beszélgetést, kérdezzünk a többiekről, volt-e valami vicces, ciki, izgalmas szituáció napközben.

ÖNURALOM, PORNOGRÁFIA, PRIVÁT SZFÉRA

Az élet egyéb területein begyakorolt önuralom nagy segítség a szülőnek, amikor arra kell hivatkozni, hogy miért nem jó pl. felnőtt website-ot megnyitni a neten. A könnyen elérhető pornográf tartalmak a lelket, a vizuális memóriát megterhelő látvánnyal és a valóságos párkapcsolattól messze eső kreált tartalmakkal kárt okoznak a gyerekekben. Az általuk közösségi hálóra feltett képek és írások is visszavonhatatlanul önálló életre kelhetnek, és beláthatatlan következményeket okozhatnak. Meg kell tanulniuk felelősen kezelni a személyes adataikat, a róluk készült és az általuk másokról készített képeket, írásokat, posztokat.

A kamaszok nagyon vágnak a nemiségüket érintő változások pozitív megerősítésére. Nagyon jó, ha ennek nagy részét otthon is folyamatosan megkapják, hiszen akkor kevésbé keresik a külső visszaigazolásokat. Egy kislánynak önbizalmat adhat, ha édesapja elismerően felköszönti egy szál virággal annak öröme, hogy nagylány lett belőle. Megdicséri a haját, a vacsorát, amit esetleg önállóan készített. Egy fiúgyermek erejéről, segítségnyújtásáról pedig jó, ha mások előtt is büszkén nyilatkozik az édesanyja, kiemelve, hogy szinte már kész férfi, mint az apukája.

KÉNYES TÉMAK

Sok szülő nehezen beszél a nemiségről, és maga is tudatlan vagy bizonytalan sok kérdésben. Aggódnak, hogyan védhetnék meg gyermeküket a nemi érssel és a szexualitással együttjáró veszélyektől. A feladat sokkal komplexebb, mint beadatni egy védőoltást, becsúsztatni egy doboz óvszert a táborba induló csomagjába, vagy felírni egy még fejlődésben lévő kamasznak a fogamzását meggátoló tablettát. Sokkal hatásosabb pozitívan tájékoztatni a fiataalt arról, hogy mekkora érték az éppen kialakuló termékenysége; a testében történő változások

teljesen természetesek és egyéniek, éppen olyan ütemben zajlanak majd le, ami neki megfelelő. Arról beszélni, hogy micsoda öröm megvárni és az igazinak ajándékozni az első szexuális együttélést, ahelyett, hogy elvonnék vagy elveszítenék azt; vagy milyen fontos gavallérnak, udvariasnak, szemérmesnek lenni, tisztelni a saját testünket és elvárni ugyanezt az ellenkező neműektől is.

LEHET BESZÉLNI A NEMISÉGRŐL SZÉPEN, OBSZCÉN SZAVAK NÉLKÜL, POZITÍVAN, TABUK NÉLKÜL IS.

Sok szülőnek, gyereknek, pedagógusnak ilyenkor jól jön a külső segítség. ♦

A Kiskamasz Felvilágosítás Munkacsoport képzett szakemberekkel segíti a szülőket, hogy (újra) megtalálják a közös hangot gyermekükkel, hiszen ők az első számú nevelők, és még sok éven keresztül kell kísérniük a fiatalokat, amíg valóban önállóak lesznek. Szülői beszélgetéseink általában egy-egy osztály meghívására szerveződnek, és előkészítik a gyerekekkel való foglalkozást.

A kiskamasz, kamaszkorú fiúkkal és lányokkal nemenkénti bontásban dolgoznak. Nagyon fontos, hogy a pubertáskorú gyermekeket felkészítsük a változásokra, hogy ne érje őket váratlanul, ne féljenek, hanem megértsék és elfogadják a testükben és lelkükben zajló folyamatokat. Élménypedagógiai módszerekkel magyarázzák el a testi és lelki változásokat a tiniknek, életkoruknak megfelelő módszerekkel végigvezetik őket a bennük zajló folyamatokon. Így értékelik majd saját testüket, termékenységüket, és ezért vigyáznak majd rá sokkal tudatosabban. A pedagógusok és gyermekekkel foglalkozó szakemberek is kaphatnak itt segítséget.

**Kiskamasz Felvilágosítás Munkacsoport:
www.kiskamasz-felvilagositas.hu**



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



Díjazzuk a családbarát médiát!

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

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

Decemberben választjuk ki a **Média a Csaláért-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.



DECEMBERI JELÖLT



Nyiri Zsuzsi



Nyiri Zsuzsi a She.hu rendszeres szerzője. Mellette olyan blogot is vezet, amely testi-lelki témákkal, pszichológiával, táplálkozással, sporttal, egészséggel kapcsolatos témákkal, az énképpel foglalkozik.

HISZEN KISMAMA VAGYOK!

„Végtaghiányos baba növekszik a szívem alatt...” címmel írt cikket Nyiri Zsuzsi egy anyuka történetéről, akinek három gyerekéből kettő örökölte édesanyja hasadt kéz-szindrómáját. Az írás a Média a Csaláért-díj decemberi jelöltje lett.

◆ Zsuzsi maga is babát vár, most jár a harmincadik hétben, emiatt is érzékenyebb a gyerekvállalás és a genetikai vizsgálatok témája iránt. „Látom, hogyan próbálják az embereket rábeszélni a több százezer forintos szűrésekre, de mi is úgy döntöttünk, hogy nem szeretnénk ilyet. Olyan dolog ugyanis nem derülhet ki, ami befolyásolná a döntésünket, ami miatt nem vállalnánk a picit” – mondja. Hozzáteszi, hogy Rékát régóta ismeri, tisztában volt a történetével, ahogyan azzal is, hogy a másodikhoz hasonlóan harmadik babája is végtaghiánnyal született: kezén édesanyja kezéhez hasonlóan csak három ujj van az öt helyett. Az eltérést a hasadt kéz-szindróma nevű genetikai rendellenesség okozza, ami örökíthető.

„Réka első babája öt ujjal született, a második hárommal. A rizikó a harmadik gyerekénél is megvolt, a család tisztában volt az esélyekkel. Viszont hatalmas szeretetben élnek, így ennek ellenére szerettek volna harmadikat. Tudom azt is, hogy Rékának milyen nehéz volt elfogadnia magát, és hogy gyerekei miatt döbent rá rengeteg dologra. Nagyon sokat dolgozott azon, hogy jó édesanya legyen. Emiatt kerestem meg azzal, hogy történetéből

írnék egy novellát. Ő beleegyezett, mesélt az életéről, gondolatiról, láttam, ahogy a gyerekeivel bánik” – mondja Zsuzsi. Elárulja, hogy a keret, amibe Réka története épült, nem valós, csak fikció. Szerzőként olyan jeleneteket akart, amelyek visszatükrözik alanya érzéseit, például mennyire fontosnak tartja, hogy családjukban mindenki teljes értékű: az is, akinek három ujj van, és az is, akiknek öt. A kicsik valamennyien virgonc, egészséges gyerekek. Semmilyen hátrány nem éri őket végtaghiányuk miatt, inkább csak édesanyjuknak esett rosszul a környezet néhány reakciója.

„Sajnos szeretünk beleszólni mások életébe, Réka életét pedig pláne megítélték. Ez eléggé megviselte, függetlenül attól, hogy a szűk családjával semmilyen konfliktusa nem volt a gyerekvállalás miatt. Ha van is hely a szívében egy következő babának, az emberek előítéletei, megjegyzései, az önzőségre utalgatások, az elvetetésre célozgatások elveszik a kedvét” – mondja Zsuzsi. Kiemeli, hogy Réka és férje komoly páros egységet képez, Réka pedig a gyerekvállalás során önmagával is szembenézett. ◆



A külhoni Média a Csaláért-díj győztes jelöltje a **liget.ro** újságírója, **Balázs Katalin**. Írásának címe: **Nézz tükörbe: bántalmazó vagy és bántalmazott**



A HIT HATÁRVIDÉKÉN ÉLŐKNEK

Philip Yancey, amerikai író, újságíró a keresztény lelkiségi irodalom egyik legnépszerűbb, nemzetközileg elismert szerzője. Nem véletlenül, hiszen olyan érzékeny témákhoz nyúl, mint a szenvedés, az isteni gondviselésben való csalódás, vagy épp a gyakran félreértelmezett vagy elhanyagolt kegyelem. Teszi mindezt kézzelfogható, gyakorlatias módon, véletlenül sem kerülve meg a nehéz kérdéseket, amelyek az élet bizonyos pontjain mindannyiunkban felmerülnek. „Úgy érzem, az én elhívásom azokhoz szól, akik a hit határvidékein élnek” – vallja a szerző, aki idén ősszel járt Magyarországon a Harmat Kiadónál megjelent „Hol van Isten, amikor fáj?” című könyve kapcsán.

◆ – **Hasonló címmel és témában írt már egy könyvet. Mi a lényegi különbség az akkori és a most megjelent kötet között?**

– Részben a saját élettapasztalataim. Miután az elsőt megírtam, rengeteg helyre meghívtak, ahol valamiféle tragédia történt. Sajnos a hazámban számtalan helyen történnek tömeges gyilkosságok, iskolai lövöldözések, de jártam például Japánban is, a földrengés után. Egy dolog olvasni a fájdalomról és elméleti-filozófiai értekezést írni róla, ami inkább jellemző az első könyvemre, és egy másik dolog találkozni a fájdalommal, és megpróbálni gyakorlati választ adni rá.

– **Az elméleti megközelítéshez is tett hozzá valami újat?**

– Talán azt, hogy a fizikai fájdalom egyfajta „szükséges” rossz, olyan jelzőrendszer, ami az életben maradásunkat szolgálja. A leprásokról szóló részekben írok arról, hogy milyen problémákhoz vezet, ha az ember nem érzékeli a fájdalmat. Különbséget teszek a fizikai fájdalomérzet mint a szervezet hasznos jelzőrendszere, és az érzelmi fájdalom mint lelki teher között. Fiatalabb koromban könnyűnek tűnt a fájdalmakat erősségük szerint rangsorolni: egy törött láb kisebb fájdalommal jár, mint egy rákos megbetegedés, de egy



ISTEN AZT AKARJA, HOGY ÁTÉLJÜK E VILÁG SZÉPSÉGÉT, AZ ÉLET NYÚJTOTTA ÖRÖMÖKET, ÉS NEM RÁNCOLJA ÖSSZE A SZEMÖLDÖKÉT, AMIKOR EZT TESSZÜK.

A kegyelem Isten szeretetének, az ember iránti végtelen együttérzésének gyönyörű üzenete, keresztényekként ezt kellene terjesztenünk és képviselnünk. Helyette azonban gyakran lenézünk másokat, erkölcsileg felsőbbrendűnek gondoljuk magunkat, vagy épp egymás közt marakodunk. Jézus nem erre hívott minket, nem ilyen példát adott nekünk. Sajnos olyan egyházi környezetben nőttem fel, ahol ezeket a fontos témákat nem kezelték hitelesen. Egy időre el is távolodtam az egyháztól, és velem együtt nagyon sokan választják ezt az utat. De végül visszatértem. Szeretnék pozitív képet festeni az egyházzal és a kereszténységről, de hiszem, hogy ennek egyetlen járható útja, ha őszintén magunkba tekintünk, és foglalkozunk azokkal a dolgokkal, amelyekben változnunk kell.

– Mi térítette vissza?

– A hitnek akkor van értelme, ha azt érezzük, hogy a tartalma az igazságot, a valóságot tükrözi, visszahangozza. Amiben felnőttem, az az életet és Istent is eltorzult formában mutatta be: e földi hon nem a mi hazánk, csak jussunk át összeszorított foggal a „túloldalra”, és közben lehetőleg minél kevesebb kapcsolatotunk legyen a világgal. Én ezzel szemben egyre inkább rácsodálkoztam a világ szépségére és jóságára. Rájöttem, hogy mindez Isten remekműve, és vágytam arra, hogy megismerjem a mögötte rejlő Művészt. Isten azt akarja, hogy átéljük e világ szépségét, az élet nyújtotta örömeit, és nem ráncolja össze a szemöldökét, amikor ezt tesszük. Arra buzdít, hogy bontakoztassuk ki magunkban mindazt, amiért egyáltalán megalkotta az emberi fajt. Isten eltorzított képe helyett ráleltem a szépségre, a magasztosságra, a hálára és a szeretetre Istené. Ezt az Istent pedig Jézus testesítette meg a legtökéletesebben, és én az ő követője akartam lenni. Újságíróként nagyon sokféle emberrel találkoztam, beleértve sztárokat, hírességeket, akik a magazinok címlapjain szerepelnek, és minél inkább belelátam az életükbe, annál kevésbé irigyeltem őket.

többszer embert sújtó földrengés még ennél is rosszabb. Ma már máshogy látom ezt: annak, aki éppen szenved, mindenfajta fájdalom nagyon is erős és valóságos, függetlenül attól, hogy depressziótól szenved, rákkal küzd vagy épp a drogfüggő gyermeke miatt aggódik. A fájdalom nem olyan dolog, amit egy univerzális képlettel megragadhatunk. Amit viszont biztosan megtanultam, és amire ebben a könyvben koncentrálok, hogy miként segíthetünk elviselhetőbbé tenni a küzdelmet egymás számára, és mi az, amivel csak még nagyobb terheket rovunk a másokra.

– Van-e egyéb olyan téma, amit időszerű lenne másként kezelni vagy megközelíteni nekünk, keresztényeknek?

– A könyveim többsége két téma körül forog, az egyik a már említett szenvedés, a másik a kegyelem.

A legtöbb nagyon szerencsétlen, nyomorult életet él. Ezzel szemben mély benyomást tettek rám azok az emberek, akik a rivaldafényen kívül esve szolgálnak másokat, legyen bár szó leprás betegekről vagy az emberkeresedelem áldozatairól. Úgy tűnik számomra, hogy ezek az önzetlen segítők teljes életet élnek, ők tudják, mi az igazi életöröm és elégedettség. Szóval az hozott vissza, hogy megláttam a különbséget egy torzított istenkép és a valóságban csodálatosan megmutatkozó Isten között.

– Ezek szerint, ha kényelmes az életünk, nem szenvedünk szükségét, akkor lelkileg nagyobb veszélyben vagyunk?

– Visszatekintve gyakran azt látom, hogy az élet igazságtalan. Az én helyzetem nagyon különbözhet a tiédétől, óriási különbségek származnak abból, hová születünk földrajzilag, vagy a családi és anyagi körülményeinket tekintve. Ezek fölött nincs hatalmunk, egyszerűen csak megtörténik velünk. Vannak, akik gyönyörűnek vagy okosnak születnek, és vannak, akik nem. Vannak, akik alapítanak egy céget, és milliárdosokká válnak, és vannak, akik belebuknak. A lényeg, úgy gondolom, hogy mindenkinek azzal kell sáfárkodnia, amit Isten rábízott. Úgy tűnik, vannak emberek, akiknek megadatik, hogy az örömmel és élvezettel sáfárkodjanak, míg másoknak a fájdalommal és a szenvedéssel kell kezdeniük valamit, mint például azoknak a szülőknek, akiknek beteg gyermekük születik, és egész életüket ennek áldozzák, gyakran anélkül, hogy tudnák, az a beteg gyermek felfog-e bármit a sok törődésből és gondoskodásból. A tapasztalataim mindenesetre azt mutatják, hogy azok az emberek, akiknek a szenvedésből, a kudarcból jut ki inkább, hajlamosabbak Isten felé fordulni, mint azok, akiknek a sikerből és az élvezetből. Az Ószövetség is erről szól. Prosperáló, békés időkben a zsidó nép rendszeresen megfélemezett Istenről, hiába a próféták állandó figyelmeztetése. Aztán jöttek az inséges, háborúkkal sújtott vagy rabságban töltött idők, amikor újra eszükbe jutott Isten. Talán ez a magyarázat arra, miért olyan üresek a templomok mostanság Európában, és persze az Államokban. Manapság egy csomó csábító lehetőség adódik a vasárnap délelőtti elütésére, semmint sikerre vagy istentiszteletre menni. Az önkényeztetés sokkal népszerűbb, mint mások szolgálata. Isten viszont nem erőszakolja magát ránk, ő oda megy, ahol hívják, ahol szükség van rá. Újságíróként sok ilyen helyre eljutottam, például Dél-Amerikába vagy Afrikába, ahol az emberek képesek akár az életük kockáztatása árán is szolgálni. Isten kárpótolni tudja az embert

az átélt fájdalomért, de a megúszott fájdalomért nem. A szenvedő ember imája olyan intenzív, hogy előbb-utóbb meghallgatásra talál, és amikor utólag visszatekint a nehéz, megpróbáltatást jelentő időkre, rájön, hogy akkor fejlődött a legtöbbet. Az emberek többsége vallja, hogy a kríziseikből nőttek ki a legértékesebb dolgok, mert ezek elvezették őket Istenhez.

– Megosztaná velünk egy olyan személyes tapasztalatát, ami közelebb vitte Istenhez?

– Volt egy életveszélyes sérülésem 2007-ben. Éppen egy könyvemmel turnéztam, és kanyargós hegyi utakon jártam, amikor az autóm lefordult az útról és ötször megpördült maga körül. Amikor megvizsgáltak, kiderült, hogy a látható sérüléseken túl szilánkosra tört az egyik nyaki csigolyám, méghozzá úgy, hogy egy csontszilánk életveszélyesen közel került az egyik nyaki ütőérhez. A helyi kisváros orvosa azt mondta, Denverbe kéne szállítaniuk a sebészetre, de ha az a csontszilánk átfúrta az eret, nem érek oda élve. Újabb vizsgálatot kért, amit Ausztráliába küldtek ki analízisre, hogy megállapítsák a csontszilánk pontos helyét, illetve, hogy lássák, az ér megsérült-e. Hét órát töltöttem sínbe rögzítve, tudva, hogy bármelyik pillanatban meghalhatok. Utólag azt gondolom, mindenkinek át kéne élnie valami hasonlót, mert az élet dolgai más megvilágításba kerülnek, addig súlyosnak tűnő problémák teljesen jelentéktelenné válnak. Három kérdést tettem fel magamnak abban a néhány órában, az első az volt, hogy kiket szeretek, melyek a legfontosabb kapcsolataim. A második kérdés az volt, vajon mit értem el életemben, visszatekintve mit tartok igazán értékesnek. A harmadik pedig, hogy készen állok-e arra, ami rám vár. Rájöttem, hogy életem hátralévő részében minden napomat e három kérdés fényében kellene megélnem. Annyira el tudja vonni a lényegről a figyelmünket, hogy hogy áll a frizuránk, elég csinos-e a ruhánk, vagy menyire jó az autónk. Engem sokszor az izgatott, hogy hány könyvet adtam el, idén kevesebbet, mint tavaly, ajjaj! De amikor egy hajszál választ el a haláltól, ezek a kérdések értelmetlenné válnak. Végiggondoltam a házasságomat, és a problémák, amelyek olykor megmászhatatlan hegynek tűntek, visszatekintve csak vakondtúrások voltak. Ezért a tapasztalatért utólag nagyon hálás vagyok.

– Mik az írói tervei?

– Azt hiszem, az írók nem mennek nyugdíjba soha, de azért lelassultam kissé. Elhatároztam, hogy bár van vagy húsz másik téma a fejemben, egy könyvre fogok

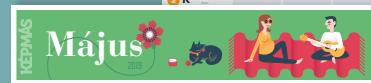


VIDÁM GRAFIKÁKKAL

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

1500 Ft helyett 1200 Ft*

*Postai küldésnél csomagolási és postaköltséget számolunk fel.



A KEGYELEM ISTEN SZERETETÉNEK, AZ EMBER IRÁNTI VÉGTELEN EGYÜTTÉRZÉSÉNEK GYÖNYÖRŰ ÜZENETE, KERESZTÉNYEKKÉNT EZT KELLENE TERJESZTENÜNK ÉS KÉPVISELNÜNK.

koncentrálni ezután, és az egy memoár lesz, vagyis annak foglalata, hogy milyen nyomokat szeretnék hagyni magam után. Két éve kezdtem, és elég messze jutottam már vele, de ez egy új műfaj nekem, ezért sokat kell dolgoznom rajta. A másik pedig, hogy tudatosabban választom meg, hova megyek, mivel töltöm az időmet. Évente négy nemzetközi utat vállalunk a feleségemmel, az alapján döntünk, hogy hol találjuk meg leginkább Istent, és hol tehetnék leginkább neki tetsző szolgálatot. Szeretem Kelet-Európát, úgy érzem, az én kissé szkeptikus attitűdöm és üzenetem sokkal inkább táptalajra talál itt, mint az Államokban, ahol írók ezrei hirdetik a „légy mindig boldog” spiritualitást, amit én magam nem igazán tartok hiteles tapasztalatnak az életben.

– **Mi a benyomása Magyarországról, a magyar emberekről, van-e valamilyen speciális üzenete számunkra?**
– Magyarország nagyon gyorsan változik, Ukrajnából és Fehéroroszországból ideérkezve sokkoló a különbség, a kívülálló számára teljesen felzárkózott a Nyugathoz. A magyarok élvezhetik a szabadságot, úgy, ahogy az említett országokban élő emberek nem. A szabadság nagyszerű dolog. Ugyanakkor a Nyugat felé fordulásnak is megvan a veszélye. Kultúránk az élvezetről, a hírnévről, a gyarapodásról szól. Az üzletek már itt is tele vannak luxuscikkekkel, amelyek arra kísértenek, hogy elhiggyük, ezek a legfontosabb dolgok az életben. Pedig valójában azért vagyunk itt, hogy jóban legyünk magunkkal, hogy másokat szolgálhassunk, és hogy terjeszthessük Isten üzenetét szeretetről és együttérzésről. Ezeket az üzeneteket nem találjuk meg a médiában, amely teljes egészében uralja a nyugati kultúrát, és az önkényeztetésről meg a társadalmi megosztottságról szól. Azt gondoljátok, a politika megosztja a társadalmatokat? Nálunk, Amerikában ugyanez a helyzet. Szóval azt tanácsolnám, hogy ne kövesseitek vakon a Nyugatot, mert az zsákutca. Jézus az evangéliumokban többször, többféleképpen kifejezi, hogy ha egyre többet és többet akarsz az életből, elvéted a lényegét, ha azonban kész vagy odaadni másokért, megtalálod. ♦



SZÖVEG –
HORVÁTH PÁL filozófus

SOROZAT –
MAGYAR PÉLDAKÉPTÁR

A KELET TUDÓSA, GOLDZIHÉR IGNÁC

„Erkölc s nem lehetséges ott, ahol igazság nincsen.” Az iszlám és a zsidó tudományok legnagyobb hazai művelője fogalmazta meg így élete delelőjén a maga tudósi, értelmiségi és hívő ars poeticáját, egy olyan emberét, aki a 19–20. század magyar szellemi életében egyszerre próbált hithű zsidó, hűséges magyar, lelkiismeretes és nagyszerű felkészültségű tudós, az iszlám világ és kultúra szerelmese maradni.

- ◆ Goldziher Ignác, az iszlám vallás és kultúra kutatásának klasszikusa, az egyik legnagyobb magyar orientalista, a Kelet és a sémi kultúrák nagyszerű ismerője 1850-ben Székesfehérváron látta meg a napvilágot német ajkú, de magyarságát is büszkén vállaló zsidó család gyermekeként. Ignác apja szerény vagyonú bőrkereskedő volt, aki a tanulás iránti vágyát, tudományos ambícióit fiában remélte megvalósulni, és ennek érdekében gondoskodott a gyermek alapos neveléséről. A buzgó zsidó vallásosság és hagyomány szellemében nevelt kisfiú öt-hat esztendősen már ősei nyelvén olvasta a Héber Szentírást, bölcs rabbiktól nyert bevezetést a Talmudba, de Kazinczy, Petőfi és Arany nyelvét is kiválóan megtanulta, és egész életében Magyarországot tekintette hazájának. Mindenféle vallású gyerekekkel játszhatott, később ez is ösztönözte, hogy összehasonlító vallástudománnyal foglalkozzon. Gimnáziumi tanulmányait a fehérvári cisztercita atyák iskolájában kezdte, ahol szeretettel fogadták, sőt meg is ünnepelték, amikor alig tizenkét esztendősen nyomtatásban is megjelent első, a zsidó irodalmi és vallási hagyományból merítő tanulmánya. Ám apja üzlete rosszul alakult, mert őt is jobban érdekelték a könyvek, mint a kereskedés. A család emiatt 1865-ben Pestre költözött, ő pedig a fővárosi református gimnáziumban folytatta tanulmányait.

Kép: Wikimedia Commons



FELEJTHETLEN UTAZÁSOK

Gimnazistaként egy évet halasztania kellett, ekkor kezdett bejárni az egyetemre előadásokat hallgatni. A neves orientalistánál, Vámbéry Árminnál pedig arabul, perzsául, törökül tanult, de bámulatos nyelvtelenségének köszönhetően több élő nyelvben is kiváló jártasságot szerzett. Ekkoriban határozta el, hogy az arab kultúra és az iszlám tanulmányozásának szenteli az életét. Közben talmudi stúdiumait is folytatta, megismerkedett a pesti zsidó vallási és értelmiségi élet több fontos alakjával. Barátja lett a később német íróvá váló Max Nordau, felfigyelt rá a nyelvész Ballagi Mór és a költő Kiss József. Később pedig ő tanította például a hazai filozófiai élet két későbbi nagyságát, Alexander Bernátot és Bánóczy Józsefet.

Vámbéry ajánlására Eötvös József kultuszminiszter, a hazai zsidóság emancipációjának és asszimilációjának lelkes támogatója többéves külhoni ösztöndíjat biztosított neki, hogy azután a pesti egyetemen létesítendő sémi nyelvek tanszékét bízhasa rá. Élve ezzel a lehetőséggel, 1869-ben Berlinben biblikumot, arabot és szírt hallgatott, és ekkor jegyezte el egy életre magát a zsidó-arab irodalommal. Innen Lipcsébe ment, ahol a kor legjelesebb arabistái voltak a mesterei, majd pedig Leidenben és Bécsben dolgozhatott az ottani könyvtárak gazdag kéziratanyagát tanulmányozva. Eredményeivel Eötvös elégedett volt, fel is emelte az ösztöndíját. Biztatta, hogy tegye le a doktori vizsgáját – amely 1870-ben sikerült is –, hogy Pesten az egyetemen taníthasson majd. Eötvös 1871-ben meghalt, utódja, Trefort Ágoston nem volt lelkes híve Goldzihernek, akit hazatérve komoly csalódás ért: a neki szánt tanszéket más kapta meg.

1873–1874-ben, 23–24 évesen kiküldetésbe mehetett Egyiptomba és Szíriába, hogy tanulmányozza az ottani nyelveket. Járt Jeruzsálemben, és több hetet töltött Damaszkuszban. Az volt a célja, hogy tagjává váljon a tudósok körének, behatóan megismerje a muszlim kultúrát és feltérképezze az erőket, amelyek az iszlám hatalmas térnyerését előmozdították. Megismert egy sejket, aki mindenhová vitte magával a fiatal zsidó tudóst. A ramadán idején, mozgalmas éjszakákon az utcákon kóborolt, és sok meghívást kapott művelt emberektől, akik szívesen válaszolgattak kérdéseire, de bazárokbá is járt, hogy az egyszerű emberekkel is beszélgesse és megismerje mindennapjaikat.

Kairói tartózkodása idején egészen az egyiptomi oktatásügyi miniszterig eljutott, akire az ifjú tudós ismeretei mély benyomást tettek, ezért felajánlotta neki, hogy tanítson Egyiptomban. Ezt nem fogadta el, de bebocsátást nyert a muszlim világ tudományos és szellemi központjának számító al-Azhar Egyetem falai közé. Ez akkor szinte csodának számított, hiszen ott csak muzulmánok tanulhattak. Lelkileg mély kötődés alakult ki benne Mohamed hitvallása iránt. Életében ez az utazás felejthetetlen élmény maradt, és tudományos munkásságának is alapjává vált az elkövetkező években.



EGY TUDÓS ÉLETPÁLYA SIKEREI ÉS KUDARCAI

Az ekkor még csak 24–25 éves ifjú hazai tudományos karrierje lassan indult. 1872-ben elnyerte a némi presztízst adó, ám megélhetést nem biztosító magántanári címet. 1874-től harminc éven keresztül a Pesti Izraelita Hitközség titkáráként kényszerült állást vállalni, amit többnyire csak nyűgnek érzett. Közben azonban sorra megjelentek a nagy vallástörténeti és vallástudományi művei, nyelvészeti, irodalmi, jogi iszlám-tanulmányai, könyvek, előadások. Írt művet a Próféta-ról és az iszlám szektáiról is, és ezek a munkák több világnyelven megjelenve növelték tudományos tekintélyét. Időközben 1876-tól levelező, 1893-tól rendes tagja, később osztályelnöke lett az Akadémiának, ám megélhetését továbbra is hitközségi titkári állása biztosította, ahol megalázó helyzeteket kellett elviselnie. Az életéről szóló anekdoták szerint egy szerény irodában meghúzódoma dolgozott, ott keresték fel neves nyugati tudóstársaságok képviselői, akik csodálkoztak a nagy tekintélyű tudós szerény életkörülményein. Nem lévén rabbidiplomája, küzdenie kellett, hogy az Országos Rabbiképző tanári karába kerülhessen, életét a hitközség belső villongásai is keserítették, és csak 1904-ben lehetett a pesti egyetem rendes tanára.

A külföld jobban elismerte: több külhoni akadémia és tudós társaság választotta tagjai sorába, egyetemek tisztelték meg díszdoktori címmel, a svéd királytól személyesen vehette át a legmagasabb kitüntetést, és elismert alakja lett az orientalisták nemzetközi kongresszusainak. Sokat utazott, meghívások, felkérések sorát fogadta el, de mindig hazatért, csak műveit engedte át a nagyvilágnak. A nemzetközi kongresszusok mellett a tudományos érintkezés legfőbb formája ebben a korban a levelezés volt. A hozzá írt több mint 13 ezer levelet (amely több mint 1600 személyhez köthető) később fia adományozta az Akadémiának.

ÖRÖMÖK ÉS BÁNATOK

Még harmincéves kora előtt megnősült. Első fia, a húszéves Miksa halála nagy gyászba borította a családot. Másik fia, Goldziher Károly (1881–1955) kiváló matematikus volt, aki a Műegyetemen tanított, és később apja szellemi hagyatékának gondozásával, emlékezetének ápolásával is foglalkozott. Károly feleségül vette Freudenberg Máriát, aki az első egyiptológusnő volt Magyarországon, ám 28 évesen, 1918-ban spanyolnátha áldozata lett. Rajongva szeretett menyé váratlan halála Goldziher Ignác lelki összeomlásához vezetett, állapotán, életkedvén pedig tovább rontott, hogy az 1919-es Tanácsköztársaság bukása és a trianoni határrevízió után megélelnkülő antiszemitizmus idején őt is méltatlan támadások érték. Naplója fontos dokumentuma egy nagy tudós lelki vívódásainak, örömeinek és bánatainak, de egyben a hazai szellemi élet és a magyar zsidó értelmiség állapotleírása is.

Egyik tisztelője, Heller Bernát megörökítette találkozásukat, néhány nappal a halála előtt. Ünneplőben ült az asztal mellett, előtte a Szentírás és egy arab mű. „Áhítattól átszellemülten szólt: nem tudja, jól teszi-e, hogy még az arab irodalomba mélyed, pedig maholnap ott áll, ahol csak azt kérdik tőle: becsülettel végezted-e munkádat?” Az élők sorából magányos és keserű emberként távozott 1921. november 13-án. Az Akadémia saját halottjaként, ünnepélyesen búcsúzott tőle. A nemzetközi iszlámtudomány máig is nagyjai között tartja számon Goldziher Ignácot. A magyar szellemi élet részéről pedig az a tisztelet és értékelés jár neki, a zsidó-magyar tudósnak, amit egyik tanítványa megfogalmazott és emléktáblájára is vészték:

„Éjt napot itt munkált, kutatott nagy bölcsse Keletnek, / itt értek csendben lángesze nagy művei. / S míg neve tündöklön, hódítva bejárta a földet, / Ómega holtig hűn megmaradott e rögön”. ♦



SZÖVEG –
ACZÉL PETRA nyelvész, kommunikációkutató

SOROZAT –
KÖZVILÁGÍTÁS

HAMAROSAN

2017-ben, lassan egy éve jelent meg a *Weinersmith* házaspár könyve arról a tíz technológiáról, amelyek várhatóan leginkább hatással lesznek a jövőnkre. „Soonish”, vagyis „Hamarosan” a címe. Könyvük egyfajta okosjósítás, amelyet számonkérni ugyan nehéz, de elgondolkodni rajta érdekes lehet.

◆ Itt van a tíz között például a könnyebbé és olcsóbbá váló űrutazás. Már 2017 igen sikeres év volt az Egyesült Államok űrkutatása számára a 29 rakétakilövéssel, köztük éppen december 22-én a SpaceX Falcon 9 egyik verziójával, amelynek egy része újra felhasználható maradt. És ez itt a kulcs. Hiszen hiába vonz sokakat a multigalaktikus lét, az űrközlekedés még mindig horribilisen drága közlekedési forma. És közel 50 éve szinte semmit nem változott az ára. Fél kiló súly űrpályára állítása ma is hárommillió forintba kerülhet, úgyhogy vagy súlytalanná méregtelenítjük magunkat, vagy meg kell oldani az újrahasonsítható járművet, esetleg a lézerrel hajtott kilövést.

De a precíziós, személyre szabott orvoslás is ott van a tízes listán. E szerint nincs többé szimptóma, hanem minden fájás, viszketés, szívdobbanás a sejtek és sejtések szintjén is „biomarker” – élő anyagunk sajátos jelzője. Egyedi biomasszánkra szabható lesz minden egészségügyi megelőzés és kezelés is. Megőrizhető lesz a „por és hamu”, amiből vagyunk és amivé egyre később válunk majd. Közben pedig az óvatossággal is spórolhatunk. Hiszen működik már a bioprinting, az élő szövet nyomtatásának lehetősége. A sok dorbézolás miatt új máj kellene? Nem kell megkeresni sok százezer közül az alkalmas emberi donort, elég beprogramozni a bioszálnyomatót, hogy elkészüljön az új szerv, csak itt, csak nekünk.

És azért a szintetikus biológia se kutya! Szó szerint tényleg nem az, vagy mégis? Hisz él, és kutyának is néz ki – a DNS-LEGO eredményeként. De nincs vége! Alig karnyújtásnyira vagyunk az agy-komputer fúziótól is, mondják a szerzők. Számos disztópia és utópia szól arról, milyen hátrányunk és előnyünk származik majd abból, hogy az agyunk kapacitása a sokszorosára nő. Az emlékeink állandóan frissek maradhatnak, mindent gyorsabban, hatékonyabban és okosabban tanulunk és döntünk majd el. Félre keresztretjvény, félre hitvány rövidzárlat, vizsgadrukk – a fejlesztett agy korában mindenkinek maximális az egyetemi felvételi pontszáma!

Azért közben ne feledkezzünk meg a napenergiáról sem, amiből erőt, az aszteroidák bányászatáról, amiből fémeket, a robotkészítésről, amivel szabadidőt, a programozható anyagról, amivel rugalmasan ellenálló tartósságot, és persze, a fejlesztett valóságról, amivel élménydúsabb tapasztalást nyerhetünk.

Nekem csak amiatt a korszerűtlenség miatt fő a fejem, hogy ez a sok jó miért nem jöhet egyben. Tudják, 10 in 1! Azon aggódom megint, hogy az egyik változás és fejlődés majd jól agyoncsapja a másikat, hisz nem egy irányban dolgoznak. Kellene ide valami igazi, valami tényleg nagy találmány, lényeges változás, ami végre mindent megold.

Aki mindenkit megvált.

Talán megszületik. Hamarosan. ◆

hirdetés



ÖRÖMHÍR MINDENKINEK!

FIATALOKNAK
IDŐSEKNEK
CSALÁDOSOKNAK
EGYEDÜLÁLLÓKNAK





SZÖVEG –
SÁRDI ENIKŐ

KÉP –
PÁCZAI TAMÁS

DIGITÁLIS DETOXIKÁLÓ 40 FÖLÖTT IS

„*Nem merek felmenni a Facebookra, mert ott mindenki sikeres és boldog*” – ezt hallom egy értelmiségi, normális házasságban élő, háromgyerekes, negyvenpluszos barátnőmtől. Először azt hiszem, épp rosszkedvű és ezért túloz, de hamar kiderül: komolyan gondolja. Ha a közösségi oldalak a legvesélyeztetettebb tinédzser korosztály mellett az X generációra is ilyen terhet tesznek, nem árt a jelenség mögé néznünk. **Tari Annamária** pszichoanalitikust kérdeztük.

- ♦ – A 40–60-as korosztályról tudjuk, hogy felnőtt érzelmi mechanizmusrendszerrel, hasznosítható tapasztalatokkal rendelkeznek, a személyiségük többféle aspektusban működik: szülő, házastárs, munkavállaló. Összességében érettek az élet különféle kihívásaira. Mindez mégsem jelent mindenkinél védelmet. Ennek több oka van. Az egyik, hogy olykor meglepő módon – mint a tinédzsereknél – megjelenik az azonnali érzelmi szükségletkielégítés. Erre kiválóan alkalmas a sok lájk és a minél több ismerős, hiszen ezek azonnal bezsebelhető pozitív mutatók. Ha valakinek van 40–50 aktív ismerőse, számíthat arra, hogy egy „náthás vagyok” poszt után azonnal 30 dédelgető üzenet jön. Pedig elvileg egy felnőtt ember, ha megfázik, befekszik az ágyba, fog egy könyvet, és megvárja, hogy meggyógyuljon, tehát a nehézségeivel felnőtt módon küzd meg. A másik ok a csillámporos állapotábrázolás vágya a reális helyett. Sokan, ha van egy pocskék napjuk, akkor is képesek készíteni magukról egy „isteni” szelfit. A felnőttre is igaz: szeretné a saját közegében olyan releváns figurának mutatni magát, aki jól csinál mindent és jól is mennek a dolgai, és muszáj azt kommunikálnia, hogy az élete remek. De ebben az érzelmi folyamatban nemcsak rivalizáció, hanem a tudattalan elégtétel igénye is jelen van. Vagyis, ha a többieknek rossz érzésük lesz attól, hogy nekem milyen szép az élet, az engem jó érzéssel tölt el. Minden regisztrált profil egy én-prezentáció, amelyet miközben előállítok, a többiekét is nézem. Amikor pedig azt látom, hogy a régi barátnőm lefogyott 20 kilót, és a gyerekeit felvették, akkor hirtelen átélem: neki jobban megy.

Kép: Profimedia – Red Dot | Getty/Images Hungary |



IRIGYKEDEM, MERT AZ ISMERŐSÖM GAZDAG, MAJD ÉSZREVESEM, HOGY MINTHA KICSIT HÍZOTT VOLNA, DE EZ AZ ÁTMENETI JÓ ÉRZÉS NEM SEGÍT AZ IRIGYSÉGEN.

– Ezt hívja egy pszichológus szofisztikált rivalizációnak?

– Igen. Ez a tudattalanban megbúvó irigység nagyon is működik. A „Te is édes vagy, de nézd meg ezt a képet rólam!” érzelmi folyamatban az X generáció is markánsan tudja bántani a másikat. Hát még, ha valakiben ténylegesen dúl az irigység! Van, aki vissza-visszatérve nézegeti az ismerőseit, akikről tudja, hogy jól megy nekik, de valójában azt fürkészi, hogy talál-e hibát. Ilyenkor a meglévő érzelmek konvertálódnak az online térbe. Irigykedem, mert az ismerősöm gazdag, majd észreveszem, hogy mintha

kicsit hízott volna, de ez az átmeneti jó érzés nem segít az irigységen, csak tíz másodpercig, amíg nézem a képet. Lehet, hogy utána mint egy kis kapszula, még rövid ideig működik, de a valódi, meglévő, mélyből táplálkozó irigységérzést nem szünteti meg. A felnőttek között titkos koalíciók alakulnak, privátban leveleznek: „Nézd már meg, ugye, milyen szörnyen néz ki?” A 40–50-es nők a pletykálkodás szemránckrém-helyettesítő hatását használják. Lehet úgy nézegetni mások életét, hogy hibát keresek, de úgy is, hogy a saját önsorsrontásomat dagasztom. ➤

A SZÁNDÉK, HOGY KÖRÜLNÉZZEN A NETEN, AZ EMBER TERMÉSZETÉBŐL FAKAD, DE A SZOCIÁLIS IGÉNYEN TÚL VAN EBBEN EGY NAGY ADAG EXHIBÍCIÓ, RIVALIZÁCIÓ ÉS VOYEURIZMUS.

Szorongó alaptermészettel a közösségi oldalakon látható jelenségek arra adnak muníciót, hogy azt mondhasam: nekem ez sincs, meg ezt se tudom. Miután a saját depresszív állapotomat felduzzasztottam, már következik is a megelégedettség érzése: na ugye, hogy joggal vagyok rosszul? Mindemellett az egész szükségessége mögött ott áll a feszültségek kicsatornázási lehetősége. Azonban, mivel ez nem történik meg, még feszültebben állunk föl és ülünk oda másnap.

A Facebookra legtöbbször azért megyünk fel – hasonlóan a tinikhez –, mert hajt minket a „megnézem, mi van” érzése. A csoporthoz tartozás és a másokkal törődés természetes szociális igény. Csak épp most a saját gépünk előtt, otthon ülve működik ugyanez az érzésünk. Ez régen offline körülmények között nagyon jól ment. Az X generáció a mai napig szereti a „small talk”-ot, vagyis hogy kicsit beszéljessen a zöldségesnél és a postán, de ez kezd kiszorulni. A közösségi oldalak ezt is helyettesítik. Tehát az a szándék, hogy körülnézzen a neten, az ember természetéből fakad, de a szociális igényen túl van ebben egy nagy adag exhibíció, rivalizáció és voyeurizmus.

– Az utóbbi három tünik a mumusnak.

– Nyilván nem a szociális igénnyel van a baj. Jó hír, hogy ezek kontrollálhatók. Rengeteg ember van, aki hetente csak egyszer megy fel a Facebookjára. Van, aki kéthavonta posztol vagy még ritkábban, ők azok, akiknek az összes szociális vegyértékük le van kötve. A közösségi oldalakon persze egy kicsit ott kell lenni, főleg azoknak, akiknek gyerekük van, meg akik úgy érzik, kell, hogy

legyen digitális lábnyomuk. A 40–60 közöttieknek, bár ez egy széles korszáv eltérő életfeladatokkal, ha párkapcsolati zűrjeik vannak, akkor remélhetik, hogy ebben a közegben találnak megtartó társaságot, el tudnak menni programokra, meg tudnak ismerkedni valakivel. Ezzel nincs is semmi baj. És ne felejtjük: jócskán vannak olyan közösségek, ahol a posztokkal egyszerűen csak megbeszéljük az élet dolgait, megvitatnak egy könyvet vagy filmet.

– Ha tudatosan szeretném alakítani a közösségi jelenlétemet, mire figyeljek?

– A digitális kor előtti időkben, ha találkoztunk egy ismerőssünkkel, pár mondatban elmondtuk, mi van velünk. Ebből esetleg 5–6 mondat volt önmagunk dicsérete. Ma, ha egy poszt átmegy öntömjénezésbe és több mint két kép, akkor vegyük észre: ez már egy narcisztikus pöff, amiben megnőtt a láttatás és a rivalizáció vágya. Az is árulkodik, hogy rögtön akarjuk-e látni a reakciókat, vagy ráér estig. Jobb inkább hollywoodi oldalakat keresni, hogy legalább ne a saját közegünk átfestett képeit lássuk. Ha nincs józan ész, az egész csak eszkalálódik. Mielőtt felmegyünk a netre, célszerű végigfuttatni, mit is szeretnénk megnézni és miért, és ügyelni arra, hogy tényleg csak tíz perc legyen és ne 70. Ha időelütés céljából nézelődünk, akkor tudomásul kell venni, hogy ez egy ilyen közeg, és ezt úgy is kell kezelni. Ha keresünk valamit, akkor célszerű csak azt megnézni és nem kattintgatni utána.

– Erre a trendre lehet valamilyen ellentrenddel válaszolni?

– Fontos lenne az olyan törekvések erősítése, amelyek lassítják az életet, és a valós élmények átélésére ösztönöznek, mert az ember személyisége nem tud nélkül létezni. Meg kell mutatni minden fiatalnak, hogy az élet szép téreőrő nélkül is. Az a szülő, aki figyel a gyerekére, évente 2–3 hétre elviszi őt egy offline helyre, „digitális detoxikálásra”. Ne mindig csak az legyen, hogy tedd le, meg csak fél óra. Jobb táborüzet rakni meg beszélgetni, kirándulni és átélni a társas kapcsolatok lassú érzelmeit. A kutatások azt mutatják, hogy a gyerekek ezt nagyon élvezik, utólag ez lesz a legjobb program az évben. A közösségi média érzelmi nyomása komoly teher. Ez igaz a felnőttekre is, úgyhogy érdemes kávézókbá járni jókat beszélgetni, vagyis visszavenni a lassú élet régi tevékenységeit, mert az valódi kikapcsolódást nyújt. A karácsony körüli napok különösen alkalmasak lehetnek erre. ♦

AZ ÖSSZEHASONLÍTÁS TÁRSADALMA
UZSALYNÉ DR. PÉCSI RITA NEVELÉSKUTATÓ
A FACEBOOK-DEPRESSZIÓRÓL

Egy normál offline beszélgetésben az én-közlés 30–40 százalék: itt vagyok, ezt csináltam, így érzem magam. A másik oldalnak is jár ugyanennyi, és még mindig marad egy 10–20–30 százalék más téma. Ám a közösségi oldalakon 80–90 százalék az én-közlés, és nem érdekel, hogy ki kíváncsi rá, de én akkor is odatolom mindenki elé, hogy ezt ebédeltem, és így sikerült a tortám. Ez riasztó! Az összehasonlítás korában élünk, egy állandóan versengő társadalomban, ahol az egyéni versenyek kultusza vesz körül, túlzásba vitt rekordállításokkal. Ha én semmiben nem vagyok kiemelkedő, akkor az önértékelésem összezuhan. Pedig jó lenne látni: nem máson kéne felülkerekednem, hanem saját magamon.

A másik ok, hogy az interneten látott külső kép úgy rögzül, mintha az valóságos lenne. Amikor megjelent a mozi, a tévé, a képes híradás, annak hihetetlen ereje lett, mert a képet, amit látunk, valóságként raktározza el az idegrendszerünk. Ha mélyponton van az életem, még inkább hajlamos vagyok észrevenni, hogy a közösségi oldalakon látottak alapján mi minden sikerül másnak, ami nekem nem.

Mi a tizedik parancsolat? Ne kívánd! Bizony, erős a kísértés, ha mindig azt látjuk mások fotóin, hogy bezzeg őket a gyerekeik mindig ölelik és kedvesek velük, míg az én gyerekeim rendszerint undok velem. Elismerem, ezzel nehéz szembe-sülni. A legegészségesebb hozzáállás, hogy nem megyünk fel ezekre az oldalakra. Mivel egy ad-dikcióról beszélünk, nem könnyű erről lemondani. Apránként azonban el lehet kezdeni. Higgyék el: semmi baj nem lesz, ha kevesebb ismerőssel és értesítéssel rendelkezünk. Az nagyszerű, ha valaki néha feltesz egy könyvajánlót vagy elmesél egy nem hétköznapi élményt, mert az olyan, mintha beszélgettünk volna egyet az utcán. Ha túlzásba visszük, a közösségi oldalakon hamar telítődünk, olyan ez, mintha csak a habot ennénk le a tortáról. Az a jó hír, hogy józan ésszel le lehet vele állni, a gép nem kapcsol be magától, ha mi nem akarjuk.



**Boldog karácsonyi ünnepeket
és sikeres új évet kívánunk!**



**Köszönjük, hogy hallgat minket,
köszönjük, hogy partnereink között tudhatjuk!**

Komáromi Balázs
főszerkesztő

Komáromi Balázs

TREND FM^{94.2}
Gazdaság és Kultúra

15 ÉVE
együtt rádiózunk

DERŰRE 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.

◆ Kedves Doktor Bori!

Segítsen, kétségbe vagyok esve!
Tíz éve élek boldog házasságban szerető férjemmel, van két szép, egészséges gyermekünk. Látszólag minden rendben van tehát, de a csillogó felszín alatt... is minden van minden!!! Hátborzongató.

Közeleg a karácsony, és én rettegek, hogy megint olyan tartalmasan és boldogan telik majd, mint az elmúlt években. Már az adventi készület is gyönyörű szokott lenni nálunk, aztán a 23-a éjszaka, amíg a férjem díszíti a fát a nappaliban, én csomagolok, közben Bachot hallgatunk... Másnap este átjönnek a szülei, anyósommal együtt készítjük az ünnepi vacsorát. A fa gyönyörű, minden tökéletes, és akkor – nekem összeugrik a gyomrom... Mert rájövök, hogy itt valami tévedés van! Én nem érdemlem meg mindezt! Hiszen egy öregedő, szájalmas, értéktelen és érdektelen utolsó kis senki vagyok.

Adjon tanácsot, Doktor Bori! Hogyan tehetném pokollá az idei karácsonyunkat?

Reménytelenül üdvözlettel:

Patricia

Kedves Patricia!

Nos, el kell ismernem, Ön nincs könnyű helyzetben! Úgy tűnik, lassan egy évtizede söpri szőnyeg alá a problémát, hogy boldog. Én sem ígérhetek nagyon gyors sikert – de azzal egyetértek, hogy első lépésnek kitűnő ötlet a tönkretett karácsony.

Azt írja, már az ünnepi készülődés is millió kis örömet okoz Önnek és családjának. Ez a helyzet csakis úgy állhat elő, hogy Ön idejében megkezdje az előkészületeket. No de miért teszi ezt? Miért vágja maga alatt a fát? Én azt javasolnám, hogy gondoljon inkább úgy a karácsonyra, mint egy guillotine közeledő pengéjére! Már októberben kezdjen el rettegni tőle, viszont mégis hagyjon mindent az utolsó pillanatra! Leghamarabb aranyvasárnap induljon ajándékot vásárolni, amikor már tülekedés van! Rohangáljon fel-alá könnyekkel a szemében, kössön rossz kompromisszumokat: ne egészen azt a kisvonalat/hajsz babát/inget/halat vegye meg, amit szeretett volna – viszont költsön sokkal több pénzt ezekre a nem egészen jó dolgokra!

Hasonlítgassa össze magát más anyákkal! Olyanokkal, akik saját kezűleg készítik az adventi naptárat, és tele-rakják bibliai idézetekkel meg horgolt állatkákkal, akik tonnányi mézeskalácsot, habcsókot sütnek, mécsesekkel, koszorúcskákkal dekorálják ki a lakást stb.

Sajnos leveléből az derül ki, hogy Ön 23-án este is hibát hibára halmoz. Amikor a gyerekek végre lefeküdtek, és a férje büszkén mutatja a fát, Önnek csak bambán kellene bámulnia. Aztán feltennie a világ legegyszerűbb és legaljasabb kérdését:

– Ez a fa?

(Egyébként ez a definiáltatós alázó technika bármely más témában is nagy sikerrel használható. Kérdezze csak meg bátran, hogy: „Ezek a díszek?” – „Ez az ajándékom?” – „Ez egy csók volt?” – „Ez házasság?” – „Ez vagy te?”, és így tovább.)

Ne Bach-ot hallgassanak, helyette tegyen be Nagy Ferót, hátha felébrednek a gyerekek is (javaslom az „Engem már nem tutujgat senki...” szövegű dalt), de ami a legfontosabb: Ön ezen az éjszakán egyetlen percet se aludjon! Csak suvickoljon, főzzön, csomagoljon, mint a gép, sosem látott távoli rokonoknak, alig ismert templomi barátoknak – mindenkinek külön-külön valami kedves kis apróságot, amíg ki nem folyik a szeme!

Így 24-én estére kellően ideges és kialvatlan lesz. A sírás határán, remegő kézzel kevergeti majd a borlevest, fordítva veszi fel az ünnepi blúzá, kiabál a gyerekekkel.

Végül pedig, az este betetőzéséül, a vacsoránál rántsa elő az adu ászt: „Na, gyerekek, kinek a hala lett finomabb: a nagyié vagy anyáé?”

Nagyon fontos szabály: akármilyen is a válasz, Ön mindeképpen sértődjön meg! Ha szerettei azt felelik (és ez a valószínűtlenebb, látva az Ön állapotát): „A nagyié!” – akkor Ön máris sírva elszaladhat, a következő mondatot lehelve maga mögé: „Hát ez nem igaz, én itt gürizek egész nap, ezek meg...” – folytatni nem kell, itt következhet az ajtócsapódás.

Amennyiben viszont azt mondják: „A tiéd a finomabb, anya!” – akkor Ön hidegen végigméri őket, és így szól: „Tudom, hogy a nagyié sokkal jobb lett. Nekem is van ízlésem” – és itt egy elegánsabb, csendesebb sírva elvonulásra nyílik alkalom, amely néha fájóbb a többieknek, mint a csapkodós.

Ha így tesz, valóban pokoli karácsonyra számíthat! Ezután pedig elkezdhet készülődni a hadművelet következő lépésére: a rettenetes szilveszterre.

Ezzel kíván boldogtalan karácsonyt és kellemetlen ünnepeket

Önnek és családjának:

Doktor Bori



OLVASSA A KÉPMÁS DIGITÁLIS VÁLTOZATÁT!

Nem kell tárolni, virtuális könyvespolcán bármikor elérí



Ajándékba
is vásárolható



Kiadványát
több eszközön
is elérheti



Pár kattintással
azonnal olvasható,
előfizethető



SZÖVEG –
SZŐNYI LÍDIA pszichológus

JOBBA ADNI, MINT BIRTOKOLNI

A Megváltó születése Isten tökéletes ajándéka volt számunkra, a karácsony a béke, az együttlét, a kapcsolódás, az összefogás, a szeretet átadásának és terjesztésének ünnepe. Ilyenkor talán nyitottabbá válunk arra is, hogy ne csak a legközelebbi szeretteinkre koncentráljunk, hanem észrevegyük és enyhítsük a nyomort és a szükségét magunk körül. Önzetlenül, úgy, ahogy azt Jézus tette.

◆ A HEDONISTA TAPOSÓMALOM FOGSÁGÁBAN

Az élet több, mint a saját igényeink és szükségleteink kielégítése. Ha a célunk csupán ennyi, akkor Sziszüphosz sorsára ítéljük saját magunkat. A „hedonista adaptáció” ténye arra hívja fel a figyelmünket, hogy az életeseeményeinkben bekövetkező változásokhoz ugyanúgy alkalmazkodunk, mint ahogy a szemünk megszokja a fényviszonyok változásait. Ebből adódóan, ha a megszerzett javakban mérjük a boldogságot, egykettőre a hedonista taposómalomban találhatjuk magunkat. Ez egy spirál, ahol azért dolgozunk, mert a pénzt olyan dolgokra akarjuk költeni, amikről úgy hisszük, hogy boldoggá tesznek bennünket, majd amikor megszerezjük a hón áhított tárgyat, azt tapasztaljuk, hogy az öröm érzése néhány nap/hét/hónap múlva elillan, és új célt kell találnunk, hogy fenntartsuk azt az izgalmi állapotot, amit tévesen boldogságnak címkézünk.

ADNI JÓ

A karácsonyi légkör közrejátszik abban, hogy könnyebben észrevevessük a körülöttünk lévőket szükségleteit és érzékenyebben reagálunk rájuk. Az év végi számvetés közeledtével pedig talán kicsit jobban odafigyelünk, és

felnyílunk a szemünk azokra a dolgokra, amiket év közben elmulasztottunk. Gyakran eszembe jutnak Jakab apostol szavai is, amelyeket aranyigeként még az édesanyámtól tanultam ötévesen: „Aki azért tudna jót cselekedni, és nem cselekszik, bűne az annak.” (Jakab 4:17) Lehet, hogy nem dúskálunk a földi javakban, de bizonyos százalékot szinte mindnyájan felre tudunk tenni a bevételünkéből, hogy a nálunk nehezebb sorban élők nyomorának enyhítésére fordítsuk, anélkül, hogy különösebben megéreznénk. Természetesen nemcsak az anyagi segítség, hanem az odafordulás, a figyelem és az idő is olyan értékek, amelyek felbecsülhetetlen segítséget jelenthetnek a rászorulóknak.

Csodálatos, hogy Isten úgy formálta meg az embert, hogy a másik megsegítése által mi magunk is épülünk. Daubman és Nowiczki kutatása szerint nagyobb valószínűséggel segítünk pozitív hangulatban, mint negatívban, de a képlet megfordítható. A segítségnyújtás során oxitocin, szerotonin és dopamin szabadul fel a szervezetünkben, amelyek mindegyike jó érzést kelt. Az oxitocin természetes gyulladáscsökkentő, megóvja szív- és érrendszerünket a stressz káros hatásaitól, azáltal, hogy az erek ellazultak maradnak, és segít regenerálni

Kép: Unsplash / Donald Teel



HA A SZENVEDÉS
NEM OLVAN SZEMLÉLETES,
ÉS KISEBB ÉRZELMI TÖLTETŰ,
NEM SEGÍTÜNK OLVAN
SZÍVESEN.

a szívsejteket. A pozitív érzések szubjektív érzékelése által pedig csökken a stressz-szintünk, erősödik az immunrendszerünk, és ezáltal nő az élettartamunk is.

Az együttérzés, önzetlenség, irgalmasság, empátia és szeretet megélése pedig olyan belső elégedettséget okoz, ami erősíti az identitásunkat és építi az önbecsülésünket.

„AKI MEGMENT EGY ÉLETERET, EGY EGÉSZ VILÁGOT MENT MEG” (TALMUD)

Az UNICEF jelentése szerint az elmúlt 25 évben a gyermekhalandóság mértéke a felére csökkent, de még így is naponta megközelítőleg 17 000 gyerek hal meg

a szegénységgel összefüggő betegségek következtében, amelyek elkerülhetőek lennének a fertőzések megelőzésével, tiszta vízzel, megfelelő táplálkozással, gyógyszerekkel és védőoltásokkal.

Bár sokan vagyunk, akik szeretnének segíteni és enyhíteni a nyomorúságot, az ilyen és ehhez hasonló statisztikai adatok nem mozdítanak meg bennünket annyira, mintha egy gyermek közvetlenül mellettük haldokolna az utcán, pedig erkölcsileg hasonló a felelősségünk. Sajnos ez a helyzet a különböző preventív programokkal is. Mivel a jövőbeli szenvedés nem megfogható, nehezebben szánunk pénzt ilyen akciókra, pedig ezekkel

SZÖRNYŰ BELEGONDOLNI,
HOGY A SZENVEDŐK SZÁMÁNAK
NÖVEKEDÉSÉVEL EGYRE KEVÉSBÉ
TÖRŐDÜNK A TRAGÉDIÁKKAL,
DE FONTOS SZEMBENÉZNÜNK
EZZEL A TÉNNYEL ÉS MEGÉRTENÜNK
A MÖGÖTTE MEGHÚZÓDÓ INDOKOKAT.

valószínűleg sokkal hatékonyabban tudnánk segíteni. Minél több a statisztikai adat, minél több embert érintő hatalmas problémáról van szó, és minél megfoghatatlanabb számunkra, annál inkább elfojtjuk az együttérző reakcióinkat.

Pusztán a tragédia mérete megakadályozza, hogy segítsünk, mert úgy érezzük, mintha óriási tettekre lenne szükség. Ezért feleslegesnek érezzük azt az apró segítséget, amit adhatnánk. Mivel tehetetlenek érezzük magunkat, inkább becsukjuk a szemünket és apátiával reagálunk. Teréz anya mondta: „Ha a tömeget nézem, nem cselekszem. Ha csak egy embert, akkor igen.”

Deborah Small és munkatársainak eredménye alátámasztja Teréz anya megfigyelését, amely szerint ha személyes információkat tudunk társítani egy tényhez, jobban együttérzünk és adakozóbbá válunk. A tudósok a kutatásuk résztvevőinek néhány kérdőív kitöltéséért öt dollárt fizettek, majd adtak nekik az afrikai élelmi-szerhiánnyal kapcsolatban egy felhívást, és megkérdezték tőlük, hogy az öt dollárból mennyit szánának ennek enyhítésére. A résztvevők két csoportja kétféle szöveget kapott. Az egyik szöveg általános információkat tartalmazott az Afrikában tapasztalható éhezéssel kapcsolatban, beleértve, hogy hány millióan éheznek és kénytelenek emiatt elhagyni az otthonukat. A másik csoport pedig egy hétéves afrikai kislány reménytelen sorsáról olvashatott, illetve arról, hogy az ő adományával könnyebbé tehetik az életét. Az első szöveget olvasók a pénzük 23 százalékát, míg a másodikat olvasók a pénzük 48 százalékát ajánlották fel.

Szörnyű belegondolni, hogy a szenvedők számának növekedésével egyre kevésbé törődünk a tragédiákkal, de

fontos szembenéznünk ezzel a ténnyel és megértenünk a mögöttes meghúzó indokokat, hiszen így megpróbálhatunk tudatosan másképp viszonyulni az emberiség problémáihoz.

Dan Ariely „A zseniálisan irracionális” c. könyv szerzője szerint az adakozó nagylelkűségében három tényező játszik szerepet:

1. Közelség: Nem csupán a fizikai közelség számít, hanem pszichológiai is. Mivel a szenvedők nagy részét nem ismerjük személyesen, ezért kevésbé fordulunk feljük nagylelkűen, mint egy családtag, egy barát vagy egy szomszéd felé.

2. Szemléletesség: Ha csak elnagyolt információt kapunk a helyzetről, kevésbé fogunk együttérezni. Dan Ariely szemléletes példája szerint ez olyan, mint a Földről készített felvételek a világűrből, amelyen látjuk a kirajzoldó kontinenseket, óceánokat és hegláncokat, de a közlekedési dugókat, a légszennyezést, a bűnözést vagy a háborúkat nem, ezért nem érezzük úgy, hogy bármin is változtatnunk kellene.

3. Csepp a tengerben-effektus: Úgy érezzük, hogy a nagy tragédiák sokmillió áldozatán egyedül képtelenek vagyunk segíteni, ezért inkább elzárkózunk érzelmileg, hiszen „úgsincs értelme bármit is tenni.”

Mindez nem jelenti azt, hogy szívtelenek volnánk, csupán azt, hogy ha nem látjuk a részleteket, a szenvedés nem olyan szemléletes, és kisebb érzelmi töltetű, nem cselekszünk olyan szívesen. Ráadásul ha ezt azzal szeretnénk kompenzálni, hogy elkezdünk racionálisabban gondolkozni, akkor még rosszabb eredményeket kapunk. Egy kutatásban, ahol a résztvevőkkel előzetesen matematikai problémákat oldattak meg, hogy a döntésre racionálisan előhangolják őket, a résztvevők nemhogy nem áldoztak többet a tömegek javára, hanem az egyéni szenvedés enyhítése iránt érzett készletességük is csökkent.

A tragédiákat egyéni helyzetekre levetítve már működésbe lépnek az érzelmeink, és ennek segítségével empatikusabban tudunk dönteni a következő lépésről. Például egy országos méretű éhezés tényéről hallva érdemes átkeretezni a történetet és nem tömeges éhezésre gondolni, hanem egyetlen konkrét család szenvedésére. A fenti technika megakadályozza, hogy a válság túlmutasson a képzeletünk határain, és ledermedjünk – így könnyebben fogunk cselekedni. Nem kell az egész világot megmentenünk, elég, ha betöltjük az Igét: „Ne késsz jót tenni a rászorulóval, ha módodban van, hogy megtedd!” (Péld. 32:27) ♦



SZÖVEG –
LACKFI JÁNOS

SOROZAT –
FRISS FORGÁCSOK

EMBERSZÁMBA VENNI AZ ISTENT

◆ Hajlamosak vagyunk süket és vak, unott bácsinak képzelni Istent, aki naphosszat a templomban ül és ásítozik. Pedig inkább elképesztően kreatív és izgalmas valakinek tűnik. Ha belegondolunk, hogy csinált egy plázát a halaknak a tenger mélyére: csilli-villi színekből vannak a korallszigetek, holott lehetne fekete-fehér vagy kubista stílusú szögletes, azok között is ellaknának a kockahalak a kocka alakú, sűrű vízecseppek közt... Így lebutítani viszont csak az ember képes a természetet. Isten emberfeletti dimenziókban gondolkodik, miközben – és ez nekem nagyon fontos – személyes. Beszélgetőtárs, aki izgalmas módokon felel. Úgyhogy érdemes vele társalogni, akár szemrehányóan is! A legnagyobb szomorúság, ha már nincs egy szavam a házastársamhoz, a tanítványomhoz, a gyerekemhez, Istenhez, a szomszédhoz. Érdemes emberszámba venni az Istent!

Családunkban egy komoly döntésben sehogy se tudtunk dűlőre jutni. No, kérdezzük csak meg a jó Istent! Feleségem, Juli, kitalálta, hogy ha Isten akarja, amit kitaláltunk, küldjön egy almát valahogy. Aztán rájött, hogy a nyár közepén nincs sehol alma, ez nem volt jó kérdés. Mindegy, a Mindenhatónak igazán nem nagy ügy. Kérhetett volna gránátalmát vagy ananászt is, tök mindegy. Lestük a hozzánk érkezőket, vendégeket, barátokat, hátha hoz valaki almát. Én sürgettem Julit, dönteni kellene, de ő még várta a választ. Legkisebb

lányunk másfél éves volt ekkor, a kertben leszedegette a fáról az éretlen almákat és egyre-másra vitte feleségemnek. Ő pedig hiába magyarázta, hogy azt nem szabad még letépni. Este találgattuk: ez most akkor jel volt vagy sem? A picit épp a kezemben volt, s kihajolt a karomból, fölfelé mutogatott. Fölnéztünk a falra, a reprodukcióra, amelynek valamikor én barkácsoltam a cifra fakeretét. Klasszikus ikonográfia szerint Szűz Máriát ábrázolta a kis Jézussal, akinek a kezében egy alma volt.

Vagy vegyük most tizenöt éves Ágnes lányom esetét. Ő dongalábbal született, fölfelé állt a talpa, gondoltuk, talán járni se tud majd, nehéz élete lesz. A hét hónapos kicsi gyerek két és fél órás műtéten esett át, aztán úgy gipszelték a lábát, hogy eltekerték jó irányba. Borzasztó szenvedéseken ment át. Andocson, Somogyban, ahonnan családom egy része származik, van egy Szűz Mária-szobor, amely fogadalmi ruhákat kap rendszeresen a hívóktól. Feleségem, az édesanyám és a nagymamám kitalálták, hogy varrnak egyet Ágnes gyógyulásáért. A három generáció összefogott, elkészült a csipkés köntös. Már szaladgált mellettünk Ágnes, amikor az ottani atyához fordultunk, hogy megtudjuk, mikor vihetjük a viseletet. Morfondírozott a naptár fölött, majd azt mondta, egyetlen nap szabad az évben: a november 12. Ez pedig Ágnes születésnapja. Véletlen is lehet. Annak viszont elég brutális. ◆

hirdetés

SZENT
István
RÁDIÓ ÉS TELEVÍZIÓ

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

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



SZÖVEG –
JOÓS ANDREA

SOROZAT –
TANÁROK TITKOS ÉLETE

OLVASNÉK ÉN, CSAK HÁT...

Soha sem jön össze. Nincs mit szépíteni ezen, tényleg alig olvasok. Ha nem halmozódnak fel a kijavítandó biológiodolgozatok, beadandók, videófeleletek vagy visszajelzésre váró online kvízek, sajnos akkor is egyszerűbbnek tűnik az agyamat képernyőbámulással kikapcsolni (film, videó, közösségi média), mint megmerítkezni egy könyv világában. Nem vagyok büszke rá – de megértem minden diákomat.

◆ Azt hiszem, még az egyetemi vizsgákra készülés indított el a nem olvasás lejtőjén, akkoriban ugyanis sok kín kapcsolódott össze az addig oly frissítőnek érzett könyv-illattal, ami miatt valahogy az államvizsga után már a könnyed kikapcsolódást jelentő Rejtő Jenőt se bírtam kezembe venni.

FELNŐTTKÉNT PEDIG AZT KELLENE KÉPVISELNEM
A DIÁKJAIM FELÉ, HOGY OLVASNI ÖRÖM, TÖLTŐDÉS,
ÉS AZ A JÓ, HA A NAPI EGY-KÉT FEJEZET OLVAN
TERMÉSZETES, MINT AZ ESTI FOGMOSÁS.

De a hiteltelen prédikáló tanárokat már gimisként is messziről kiszűrtam, semmiképp sem szeretnék azzá válni. Idén elhatároztam hát, hogy teszek magamért, és visszazokom az olvasásra. Ebben óriási inspiráció a Képmás által indított olvasási kampány is, de képzett biosztanárként tudom, hogy hiába az inspiráció, a konkrét viselkedésmintázaton is változtatnom kell.

Módszerem első lépése a sportpszichológusokéval megegyező: hetekig csak vizualizáltam, hogy milyen lesz majd, amikor olvasok: hogy hol olvasok, melyik napszakban olvasok, forró teát vagy kakaót iszom-e majd mellé, és melyik pokrócumba csavarom be magam. Adott esetben még tereprendezésbe is fogtam a lakásban, kialakítva a tökéletes leendő olvasókuckót. Amikor már elégszer elképzeltem ahhoz, hogy azt érezem, akár meg

is valósíthatnám, akkor jött az önmotiválás második lépése: a terepszemle. Javaslatokat és ötleteket kértem ismerőseimtől – és kaptam is, vagy száz különféle könyvcím gyűlt össze. Természetesen nem tudom megvenni mindegyiket, egy részüket kölcsönkérhetem, de azért a saját könyv tapintása valamiért sokkal jobb. Így harmadik lépésként az online elérhető leírások, kritikák és saját emlékeim alapján készítettem egy prioritási listát, amelyet igyekeztem színesen összeállítani:

- ALESSANDRO BARRICO bármelyik könyve, mert lenyűgöz ahogy ír: ritmusa, nyelvezete, stílusa, írástechnikája.
- YUVAL NOAH HARARI: Homo Deus, mert mindenki erről beszél, és szeretnék bekapcsolódni ezekbe a ropant magasröptű társalgásokba.
- BARABÁSI ALBERT-LÁSZLÓ: A képlet, mert ő a kedvenc magyar kutatóm, elképesztően okos és szuper jófej, és a sikerkönyv nem hiába sikerkönyv.
- AL GAUI HESNA: Félj bátran!, mert döbbenetesen fontos dologról ír, lenyűgözően kedves és emberi nyelven.
- REJTŐ JENŐ: Csontbrigád, mert ezt kihagyni az életműből anyukám szerint emberiség ellen elkövetett vétek.
- BRANDON BAYS: Belső utazás, mert ezt a könyvet legalább öt évente újra kell olvasom, olyan inspiráló és gyógyító.
- MARGARET ATWOOD: A szolgálólány meséje, mert a borzongató futurisztikus történetek után mindig jobban becsülöm az életet.
- ITZÉS SZILVIA: Anyu, figyelsz?, mert a családos-gyerekes történeteknél cukibb és pihentetőbb kevés dolog van.

Itt az első Képmáska-könyv!

Pifkó Célia Szörnyek a szobádban

Kádár Annamária
pszichológus ajánlásával

Orosz Annabella illusztrációival



Rendelje meg most
20% kedvezménnyel
a kepmas.hu/mesekonyv oldalon!
2990 Ft helyett 2390 Ft*

*Postai küldésnél csomagolási és postaköltséget számolunk fel. Érdeklődni az előfizetes@kepmas.hu e-mail-címen lehet.

Könyvbemutató

2018. december 13. 18 óra

Helyszín: **Várkert Bazár, Vetítőterem**

Vendégek: **Pifkó Célia** és **Kádár Annamária**
A beszélgetést a Képmás főszerkesztője,
Szám Kati vezeti.

A könyvet a helyszínen kedvezményesen tudja megvásárolni.



- DOUGLAS ADAMS: Galaxis útikalauz stopposoknak, mert pont ezt hagytam abba anno, amikor államvizsgára készültem.
- BEAU LOTTO: Láss csodát – A valóság más szemmel, mert ha az idegtudományok egyik világhírű professzora, akinek a TED-előadásait többször megnéztem, arról ír, hogy hogyan új velünk tréfát a saját agyunk, azt biosztanárként el kell olvasnom.

Negyedik lépés maga a beruházás. A „ha már megvettem, muszáj lesz olvasnom” reflexben bízva az eddig tankönyvekkel és szakmódszertani kiadványokkal terhelt polcom tíz új lakót kapott. Ezen a ponton a legjobb szórakozás a könyvek szín szerinti rendezése – van, aki szerző szerint csoportosít, van, aki méret szerint rakja egymás mellé a műveket, az én könyvespolcom pedig a szívrávjányszínsorrendje szerint pompázik. Indulhat a megvalósítás!

A karácsonyi szünet után majd kiderül, megírom-e „Hogyan szokjunk vissza az olvasásra?” című sikerkönyvem. ♦



SZÖVEG –
VANYOVSZKI MÁRIA

A Salon
BUDAPEST

JELLENLÉT AZ UTOLSÓ ÖLTÉSIG

Családi és couture titkok egy ifjú, magyar luxusmárkától

Pásztor Anita alig egy éve indította el márkáját, az Anita Pasztort, amellyel egyből a Monte-Carlo Fashion Week kifutóin mutatkozott be. Szerintem pár év, és büszkén leshetjük majd Hollywood vörös szőnyeges eseményein, melyik híresség viseli a nagycsaládos, jogász anya itthon készített ruhakölteményeit.

◆ – **Honnan jött az ötlet, hogy jogászkarrier után vagy mellett ilyen intenzitással ruhamárkát indíts?**
– Egyelőre mellette, mert bár hosszú távon nem akarom az ügyvédi praxist is fenntartani, a folyamatban lévő munkákat még befejezem. A divat ugyanakkor egészen a gyerekkoromig vezethető vissza. Nagymamám volt hivatásos varrónő, de fogorvos édesanyám is rendszeresen varrt három lányának. Benne volt a családi kultúránkban, hogy ha szeretnénk valami egyedit, elkészítjük magunknak. Tizenhárom éves koromra már én is kosztümöket varrtam. Huszonéves végzett jogász voltam, amikor a SKY NEWS Fashion Channel adását néztem szombatoként, ahol a London-, Milánó-, New York Fashion Weekről adtak tudósítást. Arról gondolkodtam, hogyan tudnék én is ezeken a bemutatókon saját kollekcióval szerepelni. A kreativitás része volt az életemnek a jogi munka mellett is: sokat varrtam magamnak, játékokat készítettem a kislányomnak. Beiratkoztam Londonban a KLC School of Design lakberendező szakára. Bútorokat, kiegészítőket akartam tervezni, de megvizsgálva a piacot a férjemmel megállapítottuk, hogy ezt csak nagyon nagy tételben érdemes művelni. Közben a lányom is megnőtt, már nem volt szüksége játékokra. A férjem tanácsára kezdtem ruhákat tervezni. Ez tavaly márciusban volt.

– **Hogyhogy egyből külföldön mutatkoztatok be?**

– A férjem ötlete volt, hogy Monte-Carlóban kellene bemutatkoznunk. Az a szerencsém vele, hogy bár műszaki ember, rendkívül jó érzéke van ehhez is. Ő az a férfi, akit el lehet küldeni egyedül vásárolni, hogy válasszon nekem egy estélyi ruhát, hozzá cipőt, parfümöt, ékszert, és amit ő hoz, tökéletes. Miközben helyszínt kerestünk Monte-Carlóban, rátaláltunk a helyi Fashion Weekre. Két hét volt a bemutatóig, és oda jelentkezni kell portfólióval, képekkel, miközben nekem még a ruhák sem voltak készen. Felhívtam a szervezőket, hogy csak most kezdtem el tervezni, ezért még nincs portfólióm, de nagyon szeretnék ott lenni. Mondták, semmi gond, küldjek képeket a meglévő ruhákról, megnézik. A fél kollekciónak volt nagyjából kész, befotóztuk, elküldtük, és válaszoltak, hogy menjek.

– **Mindez tavaly történt?**

– Igen, márciusban merült fel a gondolat, és júniusban már be is mutattunk.

– **Hihetetlen. Úgy, hogy nem is ismertek?**

– Igen, bár ezek fizetős dolgok, de kvalifikálni is kell. Már az előbíráló bizottságnak is nagyon tetszettek a ruháim, és a bemutató is rendkívül jól sikerült.



Rögtön utána egy helyi üzlet elkezdte árulni, és a mai napig forgalmazza a ruháimat.

– Nagyon sok helyen jártál azóta, és világszínvonalú divatmédiákban jelent meg a márka.

– A Vogue Italy internetes felületén az egyik ruhámat a nap képeként mutatta be, jártunk idén és tavaly a Milanó Fashion Weeken, Londonban, New Yorkban, Kuala Lumpurban, tavaly Monte-Carlóban kilencszer mutattunk be, idén ismét részt vettünk a Monte Carlo Fashion Weeken.

– Miért sikerülhet az az Anita Pasztor márkának, ami Magyarországról szinte senkinek, vagy nagyon keveseknek?

– Sokat számít az, hogy tökéletesen beszélek angolul, és az üzleti nyelvet is jól ismerem: bárkivel bármit tárgyalok, a szerződéseket is megírom. A Buckinghamshire-i Egyetemen üzleti diplomát szereztem, emellett nemzetközi üzleti jogász vagyok. Így nem akadályoz semmi sem, nagyon gyorsan tudunk haladni.

– Az anyagokat a ruháidhoz honnan szerzed be?

– Sokat utazunk a férjemmel, és mindenhol megkeressük az anyagboltokat is. Nagyon szépeket találtam Velencében, Rómában, Dubaiban, Milanóban, de itthon is szoktam venni nagykereskedésekből. Számomra fontos, hogy az anyag különleges legyen.

– Úgy érted, az anyag adja neked az inspirációt?

– Pontosan! Nem rajzolok előre, az anyagot megnézem, és abból alakul, hogy mit fogok belőle készíteni. Ezen túl az inspiráció bárhonnán érkezik. Legutóbb egy 400 forintos antik bögre adott ihletet, hogy egyik ruhámat egy másik színkombinációban is megvalósítsuk.

– Mindezt úgy, hogy tervezést soha nem tanultál?

– Valóban nem, de van egy belső szépérezkem. Sokat számít az is, hogy tudok varrni, és azonnal tudom, hogy a kívánt formában melyik anyagot hogyan lehet kivitelezni. Mivel egyetlen varrónővel dolgozom, csak így tudott megvalósulni az, hogy tavaly március óta száz ruhát már megvarrtunk.

– Egy ruhából hányat készítesz, mennyire egyedi?

– Egyelőre mindenből csak egyet. Volt két ruha, amelyekből készítettem 40-est és 38-ast, de ezek kivételek. Része a márka imidzsének, hogy minden darab egyedi.

– A márkát couture-nek, illetve luxusnak pozicionálsz?

– Igen. Így indultunk, és az adódó lehetőségeket is ebbe az irányban mozgatjuk. Jelenleg egy olasz képviselővel tárgyalunk, akik a nemzetközi piacokon menedzselnek márkákat, és véleményük szerint két éven belül Los Angeles vörös szőnyeges eseményeire juttatják el a ruháimat. Ebben az évben terveztem prêt-à-porter és luxus sportkollekciót is, utóbbit egy olasz cég megkeresésére, amely bio anyagokat gyárt. A luxus sportkollekciót is Monte-Carlóban mutattam be.

– Jelenleg hol forgalmaztok?

– Monte-Carlóban két üzletben, valamint Cannes-ban, illetve New Yorkban vagyunk jelen. New Yorkban egy luxushotelben rendezett eseményen mutatkoztam be, ami után a szálloda azonnal bevette a ruháimat a saját üzletébe. A Galerie Lafayette hálózatával folytatunk most tárgyalásokat, Abu Dhabiba, Kínába, Szingapúrba szeretnénk a márkát eljuttatni a hálózaton belül.

– Engem ámulatba ejt, hogy alig egy év alatt mennyi mindent értetek el.

– Ez a kapcsolatépítésnek is köszönhető. Férjemnek van egy olyan képessége, hogy mély, szívbeli barátságokat tud kötni. Így alakult a Galerie Lafayette lehetőség is. Amikor a bemutatókra kivisszük a gyerekeinket, meglepődnek, hogy a szüleiket mennyien ismerik és szeretik.

– Az a hihetetlen, hogy a hét fős család menedzselése mellett mindkettőtöknek van egy komoly szakmája, plusz még a márkára is jut idő.

– Nekem nagyon sok energiám van, azért tudok ennyi mindennel foglalkozni. Férjemnek ez gyakran sok, de ő is szívesen csinálja, még ha a gyerekek nevelése jórészt rám is marad. Viszont a háztartási munkákat ő is elvégzi, ha szükséges, szóval mi jól össze tudunk dolgozni. Azért egy ekkora család életét nem lehet másként szervezni, csak ésszel!

– Mi a cél a márkával?

– Ez a második lábunk. Az ügyvédkedésre nem hiszem, hogy lesz időm, szeretnénk még kisbabát. Nekem a család fontosabb, mint a karrier. A jogáspályámon sem voltam karrierista, erre sem így tekintek. Szükséglet, hogy kreatív lehessenek. A tervezést elsősorban művészetnek tekintem, de mivel sokat dolgozunk rajta, szeretnénk jól meg is élni belőle. Tervezzük a folyamatos bővülést, de a gyártást nem akarom kiadni a kezemből később sem. Az utolsó öltésig ellenőrzöm a ruháimat, hogy minden úgy legyen, ahogy én szeretném. Attól tud ez a minőség megmaradni! ♦

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!



 Roland



 XIXO



 LONDONPORT



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

SOROZAT –
BEMELEGÍTÉS

HONNAN TUDHATJUK, HOGY JOBBAN AKARJUK GYERMEKÜNKNÉL?

Ha gyermekünk versenysportol, szülőként az ő autonómiájának és belső kontrollérzésének kialakítása kell hogy legyen az elsődleges célunk. Fontos, hogy érezze, a sportja az övé, és amit csinál, rajta múlik. Könnyű beleesni abba a hibába, hogy bár a legjobb szándékkal, mégis túlságosan bevonódunk, és a saját vágyainkat kezdjük ráerőltetni a gyerekre, pedig ezzel személyiségfejlődésüket gátoljuk.

◆ Amikor a szülő a gyerek sikerein keresztül határozza meg saját értékességét, fontosabbá válik neki a sport, mint magának a gyerekeknek. Mindannyian büszkék vagyunk gyermekünkre, ha sikert ér el, és kiváló valamiben. De azonosulni a gyerekekkel a sportban csapda, mert az ő sikerétől kezdünk függeni: ha jó, akkor mi is többnek érezhetjük magunkat. A gyerek meg akar nekünk felelni, és könnyen ráérez, hogy muszáj csinálnia, mert mi, szülők akkor érezzük jól magunkat, ha ügyesnek láthatjuk őt. Olyan ez, mintha a gyerek kezdené el a szülő rejtett szükségleteit kielégíteni, és önmaga bontakozása helyett a szülei elvárásainak élne.

A FELELŐSSÉG AZ ÖVÉ!

És milyen jó, hogy az övé, mert ezen keresztül érik a személyisége! Mindig tartsuk szem előtt, hogy gyerek, így felelősséget is egy gyerek szintjén tud vállalni, és ez így van jól. A gyerekekben pszichés fejlődésüknél fogva még nincs meg az a képesség, hogy kitartásra sarkallják magukat. Éppen ezért a külső megerősítők szerepe is nagyon fontos, legyen szó díjazásról, jó helyezéstről, jutalomról, kompetens tekintélyfigurákról, edzőkről vagy példaeértékű versenyzőkről.

ÖSZTÖNÖZNI ÉS KITARTÁSRA NEVELNI UGYANAKKOR NEM EGYENLŐ AZZAL, HOGY NYOMÁST GYAKORLUNK RÁ, ÉS ELVÁRÁST FORMÁLUNK ABBÓL, AMIT BELSŐ MOTIVÁCIÓVAL A TEVÉKENYSÉG ÖRÖMÉÉRT VÉGEZ.

Ha túl sokat beszélünk arról, hogyan lehet jobb, mi a hiba, miben és hogy tudna fejlődni, csak azt érzük el, hogy nem hagyjuk gyerekek lenni. Ez sajnos szinte észrevétlen marad, mert a gyerek könnyen ráérez és alkalmazkodik, mert meg akar felelni. De abban tetten érhető, hogy a mi szavainkkal, a mi nyelvezetünkkel kezd el kommunikálni, és az egészségből kivész az öröm.

NEM AZ EDZŐI VAGYUNK!

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



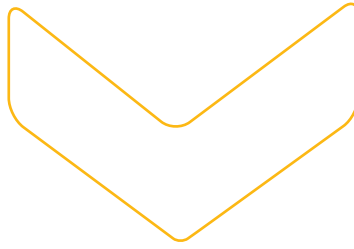
tényezőiben van és kell is legyen felelőssége. Tudnia kell, mikor kell a háttérből szurkolni, érzelmi muníciót adni, és mikor kell kiállni a gyerekért.

A kudarcokban együtt kell érezni és segíteni feldolgozni, a sikerekben együtt kell örülni és ünnepelni. Kapcsolódni és együttérezni azzal, amit tett és átélt, szükséges és fontos, de a fókuszban a gyerek áll, és nem a szülő érzései. A hangsúly azon kell, hogy legyen, amit és ahogy a gyerek tapasztal és érez. Tanulni akkor fog belőle, ha segítünk neki átélni az élményt és megküzdeni a nehéz érzéseivel, vagy osztozni a sikerén és elégedetten vele örülni. És komolyan örülni, nemcsak főntről megdicsérni, hogy „jó voltál”, hanem vele együtt kacagni, forgatni a kupát, hagyni, hogy többször is elmesélje sikerélményét. Nem lesz megnyugtató a gyereknek, ha azt mondjuk egy rontott verseny után, hogy semmi baj, nem múlik rajta semmi, majd legközelebb. Ezzel egyrészt

lekicsinyeljük az ő fájdalmát, másrészt bagatellizáljuk a súlyát – mert számára lehet, hogy a világot jelentette az a verseny, és nem a következőn akar szorongani, hogy jobb lesz-e, hanem a mostani fájdalommal szeretne megküzdeni. Egyébként is mitől lenne jobb a következő, ha a mostaninak a kudarcát nem kezeljük a helyén?

NEM TUDJUK JOBBAN, MINT Ő, ÉS NEM IS ÉREZZÜK JOBBAN. AMIKOR HELYETTE AKARUNK MEGKÜZDENI, CÍMKÉZNI VAGY ÉREZNI, AKKOR A FÓKUSZ NEM A GYEREKEN VAN; AZ RÓLUNK SZÓL. ÉS EZZEL ÁRTUNK, MERT ELVESSZÜK, AMI AZ ÖVÉ.





A ma gyermekének rengeteg van a vállán: az iskolai kötelességek mellett ott vannak a magánórák: tanuljon nyelvet, de zenéljen és sportoljon is, mert akkor viszi majd valamire az életben. A gyerek meg akar felelni. Ugyanakkor minden gyereknek, az élsportolótól a kiváló zenészig szüksége van szabadidőre. Olyan szabadidőre, amikor azt csinál, amit akar, és úgy, ahogy akarja. Strukturálatlan, teljesítménytől független tevékenységek, amelyekben egyszerűen csak jó benne lenni.

**HA A SAJÁT ÉLETÜNKBEN NINCS ELÉG KIHÍVÁS,
NINCSENEK JELENTŐSÉGTELJES SZEREPEINK
A SZÜLŐSÉGEN KÍVÜL, HA NEM TUDUNK
ELÉGEDETTEK LENNI SAJÁT MAGUNKKAL,
AKKOR ÖNÉRTÉKELÉSÜNKET A GYEREK
SPORT- VAGY EGYÉB SIKERÉBEN FOGJUK MÉRNI.**

Ha jól teljesít, boldogok vagyunk, ha kevésbé jól, akkor boldogtalanok és csalódottak. A pályán és a versenyen épp elég az izgulással megküzdeni – az extra nyomást, hogy ezen múlik a mi önbecsülésünk, le kell vennünk a gyerek válláról. Osztozzunk a gyermek érzésein, de ne legyenek a mi érzelmeink hangsúlyosabbak a gyermekénél! Ha azt látja, hogy édesanyja szorong és aggódik, akkor azt fogja érezni, hogy ő nem áraszthatja el a saját érzéseivel, hiszen a magáéval se bír el. Nem pusztán egyedül marad, hanem mindent el is fog követni, hogy ne okozzon csalódást, sőt, mérsékelje édesanyja aggodalmát.

CSAK KEVESEN LESZNEK BAJNOKOK

Be kell látnunk, hogy még fiatal kiemelkedő tehetségek esetén is nagyon nehéz bajnokká válni. Sokan vannak, akik például testi adottságaiknál fogva erősebbek és nagyobbak kortársaiknál, és sikereiket ennek kihasználásával könnyedén elérik. Ez nem csorbít az eredmény és

a befektetett munka értékén, de észre kell vennünk, hogy a különbség könnyedén elillanhat egy-két korosztályt feljebb lépve, amikor a többiek már behozzák a testi lemaradást.

A sport testi-lelki egészségelőnyei és az élethosszig fejlődés viszont elkísérik majd, ezért nem szabad elvenni a sport intrinzik jutalmát, vagyis azt, hogy magáért a tevékenység örömeért jó csinálni.

Az, hogy egy fiatal sportol, önmagában eredmény és a fejlődését segíti. Kialakul a szabálytudat, a kitartás, alázat és állhatatosság, a belső kontroll érzése, továbbá remek terep az autonómia kimunkálására. Hagyjuk, hogy csinálja, és bízzuk az edzőre, esetleg sportpszichológusra a fejlesztő munkát.

NE ERŐLTESSÜK A TELJESÍTMÉNYT!

A túl sok edzőtáborral csak ártunk, a nyári szünetben sokszor a sporttól teljesen eltérő kikapcsolódás nagyobb ugrást hozhat a fejlődésben a következő szezonban. Felnőttként is nagy szükségünk van a pihenésre, kiszakadni a munka mókuskerekéből, elmenni valahova lazítani. Ez gyerekeknél kiváltképp igaz. Egy olyan környezet, ahol folyamatos a teljesítményelvárás, nem hogy nem fejlesztő, de visszahúzza a gyereket, szorongóvá, bizonytalanná teszi, és megszilárdíthatja benne az alkalmatlanság érzését, ami felnőttkorára is kihat. Különösen azoknál a gyerekeknél, akik egyébként is szeretnek jól teljesíteni és összemérni magukat kortársaikkal – nem véletlen hogy képesek elköteleződni a versenysport mellett – azt láthatjuk, hogy nagyon sokat bírnak. Ám a teljesítőkéességüknek van határa, még ha nem is látjuk rajtuk kívülről, mert meg akarnak felelni. Szülőként nagy felelősségünk van abban, hogy tudatosítsuk ezt a határt, és ne terheljük túl a gyereket. A túl sok verseny a fejlődés korai szakaszában gátolja személyisége érést. Az erőfeszítést jutalmazzuk és értékeljük, de hagyjuk meg a gyereket a saját ritmusának megfelelően fejlődni. Lehetséges, hogy időközben kiderül, mégsem versenysportra, különösen nem élsportra termett. Ez nem kudarc, hanem talán személyiségfejlődésének egy fontos állomása.. ♦



**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



HÁZITREND



SZÖVEG –
SZABÓ EMESE

SOROZAT –
RENDELŐ

NÁTHÁS DILEMMA

Egy megfázással az egészséges emberek maguk is megbirkóznak, az ilyesmi néhány napos pihenéssel kiheverhető. De vajon érdemes feküdni, vagy elég otthon maradni? Kell plusz C-vitamin, vagy jó a szokásos adag? És mikor jön el a pont, amikor a panaszokkal orvoshoz kell fordulni?

◆ Egyesek esküsznek arra, hogy a náthát jobb ágyban kúrálni, mások képtelenek a takaró alatt tölteni a napjukat, még akkor is talpon vannak, ha egészen rosszul vannak. Pedig nem szerencsés ellenkezni, ha a szervezet jelzi: pihenni kellene. „Aki nagyon fáradtnak, elesettnek érzi magát, jobban teszi, ha ledől. Ugyancsak erre van szükség, ha a betegség magas lázzal jár. Viszont a fekvésnek elsősorban nem abban van szerepe, hogy nyugalmat biztosít, hanem abban, hogy a szervezet egyenletes melegben legyen” – mondja **dr. Kádár János** infektológus, immunológus és belgyógyász. A főorvos kiemeli, hogy a betegeknek kerülniük kell a szélsőséges hőmérsékleteket,

nem jó fázniuk vagy kimelegedniük, a közhiedelemmel ellentétben nem szerencsés izzadniuk. A komolyabb erő-kifejtésektől és hideghatásoktól azért jó tartózkodniuk, mert azok hajlamosítanak a torokgyulladásra.

TAKTIKA A LÁZZAL

Kérdés az is, hogy a lázzal mennyire kell foglalkozni: ha a közérzetet nagyon rontja, akkor lehet csillapítani, de vannak betegségek, amelyeknél a magasabb testhőmérséklet előnyös. Ilyenek a gyulladós kórképek és a tüdőbetegségek, amelyeknél a meleg segíti a gyógyulást.



„Általánosságban azt lehet mondani, hogy a testhőmérséklet 38 fokra emelkedhet, az alatt nem kell lázcsillapítót bevenni. Viszont aláz lehet veszélyforrás is: epilepsziánál és cukorbetegségnél kifejezetten ártalmas, bizonyos esetekben görcskészséget hozhat. Veseelégtelenségnél az okozhat gondot, hogy a láz fokozza a lebomlási folyamatokat, emiatt több mérgeanyag termelődhet, azokat viszont a rossz vese nem tudja kiválasztani. Várandósság alatt szintén nem szerencsés emelkedni hagyni a testhőmérsékletet” – mondja az infektológus. Figyelni kell a folyadékfogyasztásra is, az ugyanis segíti a mérgeanyagok kiürülését. Vannak viszont olyan keringési betegségek – például a szívelégtelenség –, amelyeknél megfázás alatt sem szerencsés a túlzott folyadékbevitel. Hasonló a helyzet a túl nagy ödémaképzésnél. Kalapkúrával soha nem szabad próbálkozni, az ugyanis tévhit, hogy a nátha legyőzését segíti egy kupica rövidital.

A C-VITAMIN ÁRTHAT IS

A főorvos kiemeli, hogy nagy adagú C-vitamin szintén fölösleges. Ugyanezt hangsúlyozza **dr. Tóth Barbara**, a Szegedi Tudományegyetem Farmakognóziai Intézetének gyógyszerésze. A szakember harminc olyan klinikai vizsgálatot talált, amely azzal foglalkozott, hogy segít-e ilyenkor bármit az aszkorbinsav, közülük pedig 26 azt mutatta, hogy a betegek szubjektív tünetei csak kismértékben javulnak a hatására. Ez a placebónál valamivel jobb eredmény, de jelentős különbség nem mérhető: a kutatásokból az derül ki, hogy a nátha 10 százalékkal rövidebb idő alatt múlik el, ami a gyakorlatban annyit tesz, hogy egy 7 napos betegségből 6,3 naposra rövidül a felépülés. Ehhez azonban hatalmas dózis nem kell, csak a normális mennyiség, ami a hivatalos ajánlás szerint napi 80 milligramm. Tudni kell azt is, hogy a C-vitamin a szervezetben 1500–2500 milligrammos szintig raktározódik is, ha pedig a raktárak feltöltődnek, a fölösleg távozik a vizelettel. Emiatt nincs értelme hetekig 1000 milligramm feletti mennyiséget szedni. Főleg mert a túlzott C-vitamin problémákat is okozhat: növeli a vesekövesség, illetve a vizeletelvezető-rendszeri kövesség rizikóját. Emiatt kell óvatosan bánni az olyan veszélytelennek tűnő praktikákkal, mint a nagy dózisos aszkorbinsav szedése. Ha tényleg komoly a baj, érdemes inkább orvoshoz menni, nem pedig a C-vitamintól várni a megváltást.

MENNI VAGY NEM MENNI?

Nincs általános szabály arra, hogy megfázásnál mikor kell orvoshoz fordulni, meddig elegendő a vény nélkül kapható tüneti szerek, de általánosságban azért elmondható, hogy erre jellemzően csak akkor van szükség, ha a vírusfertőzés bakteriálisan is felülfertőződik. Ennek a betegség

súlyosbodása, a hidegrázás és a magas láz mindenképpen jele lehet, de fölhívhatja rá a figyelmet az is, hogy a torkon tüssző jelenik meg, vagy begyullad, sárgássá válik a mandula, vagy komoly hurutos tünetek jelentkeznek. Ilyenkor mindig föl kell keresni a rendelőt. Ugyancsak szükség lehet kivizsgálásra, ha a nátha pár nap alatt nem múlik el, vagy legalább nem enyhül. Ha ez a helyzet, a vér gyulladási paraméterei mindenképp áruklódhatnak. Szükség lehet a kórokozó beazonosítására is annak érdekében, hogy a kezelés célzott lehessen. Az idősebbeknek, immunbetegségben szenvedőknek, a cukorbetegeknek, illetve azoknak, akiknek esetleg nincs lépük vagy daganatos betegek, már enyhébb panaszoknál is orvoshoz kell menniük. Fontos a mielőbbi kivizsgálás a kisbabáknál is, ha kérdés, hogy tüneteiket mi okozza.

NEM JÁTÉK AZ ANTIBIOTIKUM

Azt, hogy a megfázás kezeléséhez szükség van-e antibiotikumra, az orvosnak kell eldöntenie, önhatalmúlag nem szabad rokontól vagy szomszédától kapott maradék gyógyszert bevenni. Ennek oka, hogy a fölösleges antibiotikum kedvez a rezisztens baktériumok kialakulásának, másrészt közvetlenül a betegre nézve is vannak kockázatai, tönkremehet miatta a bélflóra. Az orvos ideális esetben csak akkor rendel antibiotikumot, amikor a megfázás súlyos, a fertőzés pedig elhúzódó, gennyes folyamatokkal is együtt jár. Ha ez a helyzet, akkor a kúrát nem szabad abbahagyni pusztán amiatt, mert enyhülnek a tünetek, az ugyanis szintén kedvez a rezisztenciának. Gond az is, hogy a csak látszólag eltűnő, de a szervezetben még megbúvó baktériumok később ismét elszaporodhatnak, gócosodhatnak, olyankor pedig már nehezebb ellenük fellépni. Ezt azzal lehet megelőzni, ha a gyógyszereket az előírásoknak megfelelően szedjük. ♦

MIRE JÓK A GYORSTESZTEK?

A patikában kapható gyorsteszték abban segíthetnek, hogy kiderüljön, lehet-e szó bakteriális fertőzésről. Ezeknél az ujjbegyből kell egy csepp vért venni, majd azt a pufferoldattal való összekeverés után egy tesztkazettára cseppenteni. Ez alapján kiderülhet, van-e értelme orvoshoz menni, hogy antibiotikumot írhasson föl. A gyorsteszték a gyulladásra utaló emelkedett CRP-szintet mutatják ki, az ugyanis nagy eséllyel utal bakteriális fertőzésre. Azt viszont nem szabad elfelejteni, hogy a módszer csak valószínűsítést határoz meg, biztos eredményt nem ad. Így, ha panaszaink pedig súlyosak, mindenképpen orvoshoz kell menni.



SZÖVEG –
SZABÓ EMESE

SOROZAT –
UTÁNAJÁRTUNK

A JÓ ALAK ELLENSÉGEI

Korábban a zsírokat tartották üldözendőnek, az utóbbi időben viszont egyre inkább a szénhidrátok váltak főellenséggé. Utóbbiakat számos önjelölt táplálkozási szakértő az elhízás legfőbb okozójának kiáltotta ki. Aztán a kocka újból fordult: skót és kínai kutatók is kimutatták, hogy a zsíros étrend magasabb energiafelvételhez és elhízáshoz vezet, míg a magas szénhidrát tartalmú diétáknál ilyen nem figyeltek meg. Az új eredményekről szóló beszámolók, tudósítások hatására sokan el is bizonytalanodtak: most akkor milyen az egészséges táplálkozás, és mi vezet elhízáshoz?

◆ IMÁDOTT BŰNBAKOK

„Energíát a szénhidrátok és a zsírok szolgáltatnak, mellettük csak a fehérjék és az alkoholok tartalmaznak jelentősebb mennyiségű kalóriát. A növények általában szénhidrát, az állatok pedig zsír formájában raktározzák tartalékaikat, szervezetünk pedig normális esetben mindkettőt remekül tudja hasznosítani: egy gramm szénhidrát 4,2, míg egy gramm zsír 9,3 kcal energiát biztosít számunkra” – vág bele a témába **Antal Emese** dietetikus. A TÉT Platform szakmai vezetője kiemeli, hogy az elhízás hátterében a leggyakrabban valóban a zsírok és a szénhidrátok állnak, csak éppen nem úgy és nem azért, ahogyan azt divatdiéták hirdetik. A bajt ugyanis az okozza, hogy egyensúlyuk felborul. „Táplálkozásunk akkor tekinthető kiegyensúlyozottnak, ha ugyanannyi energiát fogyasztunk, mint amennyit szervezetünk elhasznál. Súlyunk megőrzése vagy csökkentése egyedül ezen múlik: ha fogyni szeretnénk, csökkenteni kell a bevitt kalóriák számát, vagy pedig többet kell mozogni. Persze az ideális az, ha ezt a kettőt egyszerre tesszük, ám sokan nem figyelnek erre, helyette bűnös ételeket és élelmiszereket keresnek, és csak azokat próbálják elhagyni” – emeli ki a szakember. A TÉT felmérése például rámutatott arra, hogy egészsége érdekében minden második ember inkább kevesebb cukrot akar fogyasztani, az elfogyasztott ételek

összmenyiségét pedig csak minden negyedik ember szeretné csökkenteni. Pedig a szakemberek szerint megoldást ez jelentene.

ARÁNY ÉS MENNYISÉG

„Ha az energiaösszetételt nézzük, akkor étrendünknek 20–30 százaléknyi zsírt, mellette pedig 55–60 százaléknyi szénhidrátot kellene tartalmaznia. Sőt, elegendő testmozgás mellett az ajánlásoktól magasabb bevitel is lehet egészséges” – mondja **Meleg Sándor** dietetikus, aki évek óta vezeti a táplálkozási tévhitekkel is foglalkozó Alimento blogot. A szakember kiemeli, hogy miközben a zsírokat és szénhidrátokat egyfajta főellenségnek kiáltották ki, és egymást érik a velük kapcsolatos tévhitek, addig nincsenek olyan kutatási eredmények, amelyek az extrém alacsony zsír- vagy szénhidrát tartalmú diéták egészségvédő hatását alátámasztanák. A szélsőségektől persze a dietetikus is óva int. Mint mondja, a magyarok az optimálisnál mindenképpen több zsiradékot fogyasztanak. Például az ajánlott 20–30 százalék helyett a férfiak energiabevitelének 38,4 százalékát adják a zsírok, míg a nőknél 37,3 százalék ugyanez az arány. Ezt csökkenteni kellene, ám ez nem jelenti azt, hogy a zsíroknak üldözött tápanyagokká kellene válniuk.





AZ ELHÍZÁS OKA NEM AZ ÉTELEK ÖSSZETÉTELE, HANEM A MÉRTÉKTELEN KALÓRIABEVITEL.

MILYEN AZ IDEÁLIS FOGYÓKÚRA?

A szénhidrátoknál a kép még árnyaltabb, azokból ugyanis valamivel még kevesebbet is fogyasztunk a javasoltnál: a férfiaknál ez csak az energiabevitel 45 százalékát adja, míg a nőknél 47 százalékát. Meglepő, de a szénhidrátokon belül nem túlzó a cukorbevitelünk sem: a még egészségesnek tartott arány 10 százalékos, ehhez képest a férfiak energiafogyasztásának 7,6 százaléka, a nőkének 8,6 százaléka származik ilyesből. De akkor mi a gond? A vizsgálatok azt mutatják, hogy a problémát a mérték okozza. Egészen pontosan az, hogy míg az ajánlott napi kalóriabevitel 2000 kalória körüli (egészséges fogyókúránál a nőknek átlagosan 1200, férfiaknak 1500 kalóriát kellene fogyasztaniuk), addig itthon egy átlagos férfi 2720 kalóriát visz be naponta, egy átlagos nő pedig 2033 kalóriát. Eközben pedig inaktívak vagyunk: nagy átlagban alig napi tíz percet sportolunk, és legfeljebb hétezer lépést teszünk meg. Ez alapján nem csoda, hogy háromból két magyar felnőtt túlsúlyos vagy elhízott, és az sem, hogy világszinten mi vagyunk a negyedik legelhízottabb nemzet, Európában pedig az első helyen állunk. Nem jó hír az sem, hogy 1975 óta megháromszorozódott a hazai érintettek száma.

REJTETT VESZÉLYEK?

Miközben életmódunkon lenne mit változtatni, a vizsgálatokból az derül ki, a megoldást nem a kiegyensúlyozott táplálkozásban és a kellő testmozgásban látjuk. Arra hivatkozunk, hogy az egészséges élelmiszerek drágák, és nem kaphatók mindenhol, holott ezek nem egészen igaz állítások. A harmadik válasz a kevés akaraterő. A közösségi médiában terjedő hírekben egyértelműen a cukrok és szénhidrátok a legfőbb ellenségek, az ezeket tartalmazó ételeknek kerülését javasolják a legtöbben. Újra és újra előkerül az állítás, amely szerint a cukor függőséget okoz, túlzott fogyasztása pedig diabéteszt. Ahogyan az is, hogy ez az anyag nemcsak a fogyókúrába nem illeszhető, hanem általában is mérgező. A legújabb trend szerint a gyümölcsök magas cukortartalmuk miatt egyenesen nemkívánatosak, függetlenül attól, hogy rostos élelmiszerként nagyon értékesek és sok bennük a vitamin is. Az emberek furcsa módon főleg a rejtett cukortartalomtól félnek, elsősorban azokat tartják elhízásuk okának, miközben a kutatások az mutatják, hogy a bevitt cukrok több mint felét mi magunk adjuk élelmiszereinkhez, nem pedig gonosz manók csempézik bele készételeinkbe. Viszont ez még mindig nem lenne gond, ha figyelnénk a mennyiségekre, kevesebbet ennénk, illetve többet mozognánk. ♦



SZÖVEG –
SZÁM KATI

KÉP –
PÁCZAI TAMÁS

SZÍNEZÉS – ORVOSI JAVASLATRA

A theguardian.com nemrég arról adott hírt, hogy Skóciában az orvosok hivatalosan is felírhatnak kirándulást, madármegfigyelést vagy parti sétát a mentális betegségekben vagy diabéteszben szenvedőknek. Ez igazán újdonságnak tűnhet számunkra a modern nyugati orvoslásban, pedig valójában Magyarország sem nélküli a hasonló kezdeményezéseket. **Joós Andrea** biológiatanárnő (akit a „Tanárok titkos élete” című Képmás-sorozat szerzője is), és testvére **dr. Joós Károly** orvos többek között színezéssel szeretné segíteni a szívbetegek rehabilitációját.

◆ **Andrea:** Egy hónapja beneveztem egy nemzetközi kreatív pályázatra, hogy kiadhassak egy szívbetegeknek szóló kiadványt. Megnyertem rá az 5000 dollárt. A cél egyrészt az, hogy művészetterápiás módszerrel segítsük a szívbetegek rehabilitációját, másrészt, hogy ez a füzet egyben infotainment eszköz is legyen, azaz tájékoztató és oktató feladata is van. Konkrétabban: középiskolai biológiaórát fogok mellé tervezni, és iskolákba viszem majd a kiadványt. Károly az orvosi részét írja, én pedig a rajzokat készítem a szívről, illetve a szívnek a műtétek utáni állapotairól (sztentbeültetés, billentyűcsere, pacemakerbehelyezés). Találtunk hozzá kórházat is, amely a kardiológiai rehabilitációban szívesen használná.

– Honnan jött ez az ötlet?

Andrea: A nagynénémnek szívrohama volt, köztudott, hogy ennek egyik oka a stressz. Saját tapasztalatból tudom, hogy az a színezés, a rajzolás mennyire ellazít, kikapcsol, megnyugtat, nekem is volt egy komoly betegségem és műtétem, amin ez segített át. Az jutott eszembe, milyen sokat segítené az embereknek, hogy a stresszt ilyen módon le tudják vezetni.

– Szóval ez egy ismeretterjesztő és foglalkoztató könyv felnőtteknek?

Károly: Pontosan. Jobb oldalon rajzok, bal oldalon praktikus információk és ötletek a szív- és érrendszeri problémák megelőzéséhez, illetve a kardiológiai rehabilitációhoz.

– Vagyis kétféle embertípust is megszólít: az információra éheset és a relaxálni vágyót, közben pedig kicsit a másikra is rászoktatja őket?

Károly: A két agyfélteke felől közelítünk, egyrészt az észhez szólunk, másrészt a szívhez. A kiadvány orvosi része abban más, mint a nálunk megszokott, hogy nem csak a nyugati orvoslás tapasztalatait használja fel. A keleti orvoslás a prevencióra teszi a hangsúlyt, és sokkal mélyebben foglalkozik a lelki tényezőkkel is, a nyugati inkább a kialakult probléma kezelésére fókuszál. Én a nyugati orvoslás mellett életmódterápiával, keleti orvoslással és pszichológiával is foglalkozom. A rendelésemen igyekszem a páciensre szabott életmódtanácsokkal, relaxációs módszerekkel is segíteni a hozzám fordulókat, a nyugati orvoslás terén is a funkcionális medicinát képviselem, a gyógyszeres kezelésen kívül komplementer módszereket is használlok.





– A komplex terápiáknál sokszor probléma lehet, hogy a betegnek nincs bizalma egy-egy kezelési módban.

Károly: Mindenképpen megnehezíti a kezelést, ha a páciens nem motivált, ha mondjuk anyukája vagy a felesége küldi el hozzám. Ezért is kezdtem pszichológiával is foglalkozni. Egy menedzser életébe például nem olyan könnyű beiktatni a relaxációt, ha ő nem látja értelmét.

– Véletlenül mondtad, hogy anyukája és felesége?

Károly: Úgy látom, hogy a nők alapvetően nyitottabbak, a férfiak gyakran csak egy dologra fókuszálnak, leginkább a munkára. Ha viszont át tudom helyezni ezt a fókuszot, például a táplálkozásra, akkor ők a legjobb motorjai az életmódváltásnak. De ehhez akár 5–6–7 találkozás is kell.

– Mindketten új utakat jártok a hivatásotokban, amit a szakma egyik – általában kisebb – része ujjongva, másik része kételkedve figyel. Mi inspirál arra, hogy letérjete a kitaposott ösvényről?

Andrea: Engem a kudarc. Amikor beleütközöm egy falba. Amikor az egyetemen megbuktam egy vizsgán, azt

hittem, vége a világnak – pedig nem volt. Amikor azon kapom magam, hogy elveszíttem a diákok érdeklődését az órán, akkor muszáj változtatni. Ilyenkor nyúlok a rajzolásához, a játékhoz vagy más innovatív módszerekhez, erről szól a cikksorozatom a Képmásban (nevet).

Károly: Én gyerekként a műanyag állataimat gyógyítottam; apukám adta az ötletet, hogy mindezt emberekkel is megtehetem, legyek orvos. De a rendelésemen én is kudarcként éltem meg, hogy bejön hozzám a magas vérnyomásos vagy a cukorbeteg, és én csak felírom a gyógyszert, nem tudom meggyógyítani. Elkezdttem keresni olyan utakat, amelyek még több lehetőséget adnak. A komplementer orvoslásban, azon belül is a hagyományos kínai gyógyászatban nagyon sok hasznos elemet találtam, például a mozgást, az életmódot, az akupunktúrát. Ezek segítségével egyre több sikert értem el, például olyanokat, akik öt-tíz éve szedték magas vérnyomásra a vérnyomáscsökkentőt, úgy meg lehetett gyógyítani, hogy a megfelelő életmód mellett elhagyhatták a gyógyszereiket. El lehetett mulasztani krónikus fájdalmakat is, például derékfájást vagy migrént. De azt is megértettem, hogy ebben még



mindig nincs számba véve a lélek: ha egy ember erősen szorong vagy depressziós, akkor gyakran visszatér a fájdalom is. És ez persze minden embernél más, van, akinél a testi feszültség a legnagyobb probléma, van, akinél a lelki, van, akin már csak a nyugati módszerekkel, gyógyszerrel vagy műtéttel lehet segíteni, és csak a rehabilitációban lehet egyensúlyozni az összes többi módszerrel.

– Nem tartalmazza a nyugati orvoslás is a többi módszert: a gyógytornát, életmód-tanácsadást, lelki terápiát? Csak éppen komolyan kellene vennünk ahhoz, hogy ez egy komplex rendszer lehessen.

Károly: Több mint 70 szakvizsgát tehetnek le az orvosok. Ez a specializáció azt jelenti, hogy nincs olyan orvos, aki átlátná ugyanannak a betegnek a belgyógyászati, szemészeti, nőgyógyászati és mondjuk reumatológiai tüneteit vagy bőrproblémáit. Lehasították a dietetikusi és a gyógytornász területet is a szakorvosi képzésről. A legjobb az lenne, ha lenne mindenkinek lenne saját háziorvosa, dietetikusa, mozgásterapeuta és pszichológusa is.

– És ha ezek néha beszélnének egymással...

Károly: Ha ez működhetne, akkor a nyugati orvoslás is tudná komplexen kezelni a problémákat. A nem orvos szakemberek szaktudásának integrálása a gyógyításba nagyon fontos lenne, ehhez készítetek most egy összefoglaló könyvet.

– Nem félsz attól, hogy egy ilyen színező szerzőjeként a szakma majd komolytalannak fogja tartani ezt a kiadványt?

Károly: Ahogy látom, a világunk hál'Istennek fejlődik, az emberek egyre tájékozottabbak. Mikor a kínai orvoslással kezdem foglalkozni, öt kollégából négy csúnyán nézett, vagy nem tudott mit kezdeni velem, ma már ötből csak egy-kettő.

– Andi, az egészségtudatos nevelés nálad kezdődik, az iskolában. Érdekl ez a kamaszokat?

Andrea: Tudják, hogy arra a tudásra nem lesz szükségük, hogy hány aminosav van, de ha valaki a családjukban szívbeteget vagy cukorbeteg lesz, akkor elkezdjük őket érdekelni a téma.

– A víziótok tulajdonképpen az, hogy a kardiológián kötösből színezgetnek a betegek, és közben megtanulják, hogyan maradhatnak egészségesek. Mennyi információ helyezhető el egy ilyen füzetben?

Károly: Inkább csak figyelemfelkeltő jellegű, de vannak azért kiemelt pontjai, mint például a mozgás, a relaxáció, a több zöldségfogyasztás, az édesség kerülése. Lesznek olyan témák is, amelyek több kifejtést igényelnek, mint a gyógyszer mellékhatások csökkentése vagy a táplálék-kiegészítők. Nem lesz túl sok információ, mert fontos, hogy elolvassák. Inkább a kezdő lépések megtételéhez segít hozzá.

– Ha egy szívbeteget vizualizálja és kiszínezi az érintett szervet, ez áttételesen segítheti esetleg a gyógyulást is?

Károly: A prevencióhoz érdemes megnézni, milyen lelki dolgok okozzák a szívbeteget. Azt, hogy túlterheltség esetén a test jelez, a mai ember elfelejtette. Azzal, hogy kiszínezzük a szervet, tudatosíthatjuk, hogy létezik a test és benne az érintett szerv is. A pszichológiában az imaginációs terápia során például elképzeljük azt a szervet gyógyult állapotban, amellyel gondunk van. Ezek a gyakorlatok hozzásegíthetik a szerveinket a helyes működéshez. A Simonton-módszer például a rákkezelésben is használja ezt.

Andrea: Nekem endometriózisom volt, és a rajzolás hozzásegített a gyógyuláshoz. Egészségesen látni a problémás szerveimet, és foglalkozni velük, igazi töltődés. Ezért is készül ez a kiadvány. Csak egészséges szerveket ábrázolok, és néhány műtét utáni állapotot, pacemakert, billentyűcsérét. A bypass (koszorúér)-műtét utáni szív ezen a rajzon például rózsabimbó formájú. ♦



Családoknak szeretettel

Maradjunk még! Megéri.

-20%

4 éj Éld át!

-15%

3 éj Fedezd fel!

-10%

2 éj Próbáld ki!

Árelőny már
2 éjszakától,
akár 20%-ig

2019.
01.06-03.14



Kolping Hotel**** Spa & Family Resort
8394 Alsópáhok, Fő u. 120. • Tel.: (+36) 83 344 143
sales@kolping.hotel.hu • kolping.hotel.hu/kepmas



SZÖVEG –
BOGOS ZSUZSANNA

SOROZAT –
VÉGY EGY RÉGI RECEPTEIT!

TÉLI FŰSZER – EGÉSZ ÉVRE

Négyszáz éve még csak az igazán tehetős emberek ismerhették ízét. A köznép akkor fogyasztott belőle, ha beteg volt: a szerzetes orvosok ugyanis gyógyítottak vele. Idővel mindenkihez eljutott, ám ma nem használjuk olyan sokrétűen, mint elődeink. Hiszen a fahéjról csak az édes dolgok jutnak eszünkbe. Pedig kerülhet italba, húsok, halak, de még tarhonya mellé is. Régi receptjeink megmutatják, hogyan.

◆ „Igen nagy mértékben használnak sáfrányt, szegfűszeget, fahéjat, borsot, gyömbéert meg más fűszereket” – jegyezte fel Galeotto Marzio Máttyás király udvarának konyhájáról. (Az igazsághoz hozzátartozik, hogy a Keletről érkező fűszer a legtöbb nyugat-európai előkelőség konyháján szintén ott volt.) A 16–17. századi szakácskönyveinkben azt látjuk, még akkor is alapfűszere volt a főúri étkezéseknek, Apafi Mihály erdélyi fejedelem udvarának negyedévi fűszerbeszerzése szerint például egy kilogramm fahéj fogyott náluk. Nem is csoda, reggeli italként fahéjvizet ittak. A citrom, fahéj és nádméz hozzáadásával készült üdítőt I. Rákóczi Ferenc és II. Rákóczi György is előszeretettel fogyasztotta. A kellemes ital jól is jöhetett az egykori fejedelmeknek, hiszen kortársuktól, Lippay Jánostól tudjuk: a levendula, a szegfűszeg és a fahéj segít a „szívdobogást” enyhíteni. A 17. századi megfigyelést később a tudomány alátámasztotta: a fűszer jó hatással van a szív- és érrendszerre. Napjainkban is jól jöhet, ezért gyakoribb használata.

GYÜMÖLCSÖK, FAHÉJ

Régi receptjeink között találunk olyan meghökkentő ötleteket, mint a fahéjas sült hattyú vagy a sült páva mellé kínált mandulás-ribizlis mártás, fahéjjal. Ugyanakkor ezek régen sem voltak mindennaposak, legfeljebb ünnepi lakomákon szolgáltak fel ilyesmit, hiszen a házigazda gazdagságát voltak hivatottak megmutatni.

AZ VISZONT IGAZ, HOGY A FAHÉJ
REMEKÜL ILLIK BÁRMILYEN SZÁRNYASHOZ.

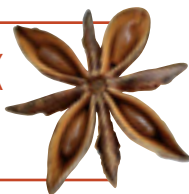


Ott találjuk a reneszánsz konyha nagy kedvencében, a vérmártással kínált csirkében, amelyhez almát főztek meg vöröshagymával, tárkonnyal, sáfránnyal fűszereztek, kenyérrrel és vérrel sűrítették, majd az átszűrt levet fahéjjal megbolondítva merték rá a csirkére. Vér nélkül is kipróbálható, de ha még így is túl idegen lenne a mai ízlés számára ez a recept, Simai Kristóf piarista szerzetes ételét ajánlom 1795-ből. Megpirítunk néhány zsemleszeletet, vajjal kikent tálba tesszük, majd megszórjuk szerecsendióval, sóval, fahéjjal. Erre maradék sült csirkét vagdalunk össze, leöntjük a hús szaftjával, ízesítjük a korábban sorolt fűszerekkel, nyakon öntjük tejföllel és egy kevés alaplével, a tetejére vajdarabot teszünk, és sütőben pirosra sütjük. Jó hír, hogy a libához is illik a fahéj: a 16. században almával, körtével, fügével, mandulával, mazsolával főzték meg a libaaprólékot, mézsör vagy bor és ecet keverékében. Mézzel édesítették, cipóbellet sűrítették ezt a levet, és borssal, gyömbérrel, fahéjjal, valamint sáfránnyal ízesítették ezt az egészen gazdag, izgalmas ízvilágú levet. Kölessel vagy kuskusszal kiadós téli ebéd lehet belőle.

ÉDESEN ÉS SÓSAN

Használhatjuk halételekhez is a fűszert: a menyhalat fahéjjal ízesített mandulás-körtés-almás-mazsolás lében főzték a 16. században. Szintén ebből az időből származik a zöld lé, amit harcsával készítettek: bors, gyömbér, fahéj, hagymaszár, petrezselyem, tormalevél és tárkony főtt a hal mellett ennél. Egy évszázaddal későbbi a szalonnával spékelt, szegfűborsos mártással kínált tehéntőgy és a ribizlis-boros kappanmáj receptje, amelyeket szintén fahéjjal tettek izgalmassá. Beck Viktor késmárki hentes az 1920-as években még fehérborsot, szegfűszeget, szegfűborsot, ceyloni fahéjat, babérlevelet ajánlott a sonkapáchoz.

ÉS A MEGLEPŐ ÍZPÁROSÍTÁSOK ITT NEM ÉRNEK VÉGET!



A 19. századból származik Rézi néni tarhonyás étele: „Végy 1/4 kilogramm szép tojásos tarhonyát, pirítsd meg zsírban, ekkor önts rá fél liter forró tejet, hagyd jól elforrni, tégy rá cukrot, mazsolát, aprószőlőt, sőt és fahéjat, kavard el jól. Ha főladod, hintsd meg cukorral.”



Ez pedig már át is vezet minket az édességek világába. Merthogy ezek sem hiányoznak régi könyveinkből: a 16. században a fügetorta ízesítője, Simainál a narancsos meggyaláta, Zilahy Ágnesnél a kajszikomprot és a borleves, Kugler Géznánál a diós rétes, Podruzsik Bélánál az ecetes szilva, a Képes pesti szakácskönyvben pedig a csipkebogyómártás alapfűszere a fahéj.

SÖR, RÓZSAVÍZ, MÁLNALÉ

Szintén a Képes pestiben (1896) olvasható a sörleves receptje: fél liter sört kell melegíteni ehhez kevés fahéjjal, citromlével és annyi cukorral „hogy elég édes legyen. Üss a fazékba nyolc tojássárgáját, önts bele lassankint 2 dl jó forró tejszínt, habard el, aztán töltsd hozzá a forró sert, habard meg ismét jól, és öntsd hosszúra metélt zsemlyére, mely előbb pirított.”

És persze főszerepbe is kerülhet a fahéj. A Divat Újság receptjét (1909) a keleti édességek kedvelői fogják szeretni. A fahéjas tésztahoz „250 g hámozott és kevés rózsavízzel finomra tört mandulát, 26 g finom porcukorral, egy egész tojással és 10 evőkanál tejföllel, kevés tört fahéjjal és fél citromnak finomra vágott héjával habosra kavarunk”, aztán sütőben megsütjük. (200 fokon nagyjából húsz perc.) Rézi néni fahéjkochjához először 1/4 kg cukor és egy csésze víz keverékéből szirupot főzünk, amit elkeverünk 1/4 kg tört mandulával, és megszórjuk egy kávéskanál fahéjjal. Ezután „keverd ezt le 8 tojás sárgájával, aztán a 8 tojás habbá vert fehérjét keverd könnyedén bele, tedd egy kikent formába s azután a sütőbe. Ha megsült, fordítsd ki tészta tálra és öntsd le málnalével.” ♦



SZÖVEG –
DRAGOMÁN GYÖRGY

SOROZAT –
ÍRÓ A KONYHÁBAN

LAZACLEVES

A FINN HALÁSZLÉ



Helsinkiben tanultam ezt a levest, *lohikeitto* a becsületes finn neve. Egyszer, amikor éppen lazacot vettem itthon a budaörsi halpiacon, szóba elegyedtem az árussal, és kiderült, hogy nem ismeri. Akkor jöttem rá, hogy ez a leves hiába olyan ismert és népszerű Finnországban, mint mondjuk nálunk egyszerre a gulyásleves és a halászlé, itthon nagyon kevesen ismerik, és még ha hallottak is róla, akkor sem mernek belevágni, hiszen alapanyaga, a lazac minálunk maga a megtestesült luxus.

◆ Megírtam és megosztottam hát a receptet, és rengeteg pozitív visszajelzést kaptam érte, sokaknál még a karácsonyi asztalra is felkerült, azt írták, azért, mert gyorsabb és egyszerűbb megfőzni, mint a halászlét, egzotikus és finom, másképp kerül vele hal az ünnepi asztalra. Még a finn nagykövetség is megosztotta a posztom, aztán később volt alkalmam a nagykövettel és a követségi szakccsal is elbeszélgetni erről a levestől pár szó erejéig.

A FINN LAZACLEVES IGAZÁBÓL NEM IS LAZACLEVES, HANEM EGY TEJSZÍNES KAPROS KRUMPLILEVES LAZACCAL. NAGYON SZÉPEN MUTATJA MEG, HOGY TUD EGY PÁR ALAPANYAGBÓL KÉSZÜLŐ EGYSZERŰ ÉTEL A TÖKÉLY FELÉ KÖZELÍTENI.

Jól tud esni nagy hidegben, igazi finom, kiadós, lélekmelegítő étel.

Személyenként tizenöt–húsz deka hal kell hozzá, az ideális nyilvánvalóan a friss lazacfilé, de a fagyasztott is megteszi. Személyenként egy negyed fej hagyma (vagy póréhagyma) és egy fél sárgarépa kell még hozzá, meg persze féldeci tejszín, só, bors és sok-sok friss kapor. Alapfűszere még a bors, a babérlevél és a szegfűbors (én ezt sokszor kihagyom belőle, sőt, néha még a répát is, és szentségtörő módon csináltam már tárkonnyal és borókabogyóval is, de ezt csak nagyon halkan mondom, mert az már nem a finn lazacleves, az már valami más).

A hagymát vagy a póré-t vágjuk apróra, futtassuk meg vajon, amíg üveges nem lesz, adjuk hozzá a felkockázott répát és a szegfűborsot (ne sokat, mondjunk személyenként egy szemet), sózzuk, borsozzuk, adjuk hozzá a kockára vágott krumplit, aztán öntsük fel kicsit több vízzel, mint amennyi ellepi, és főzzük gyöngyözve tíz percig, vagy addig, amíg a krumpli szinte már puha.

Most kell bele a tejszín, keverjük bele lendületes mozdulatokkal, aztán éppen csak hagyjuk felforrni, és máris tegyük bele a halat. Attól függően, hogy friss-e a hal, vagy éppen kockákra vágott gyorsfagyasztott lazaccal dolgozunk, gyöngyöztessük még egy-két percig a lángon, aztán húzzuk le a tűzről, keverjük bele a fejenként negyed maréknyi apróra vágott kaprot, fedjük le, és hagyjuk vagy hét percig állni. Így nem főzzük agyon a halat, omlós lesz és finom, nem olyan ráógumiszerű szörnyűség, amelyről akár azt is gondolhatnánk, hogy rózsaszínre festett, túlfőzött, enyhén halízú csirkemell.

Ha kívártuk a hét percet, már nincs más dolgunk, tányérba kell csak merni, ha éppen olyan kedvünk van, akkor pár csepp friss citromot is facsarhatunk bele.

Kiadós étel, egytál ebédnek is megteszi, a finnek gyakran harapnak hozzá vajás rozskenyeret, és tanúsíthatom, hogy nagyon illik a leveshez. Egyszer uborkás szendvicset készítettem hozzá (hajszálvékony kigyóuborka-szeletek több rétegben, kaporral és sóval megszórvva két szelet vajás rozskenyér között), azóta is sokszor eszembe jut, hogy mennyire telitalálat volt ez a kombináció.

Főztem már pisztrángból is (a halat kifiléztem, a fejből és a csontból tíz perc alatt alaplevet főztem, ezzel öntöttem fel az elején a krumplit) és harcsából is, de ezeket a változatokat már véletlenül se szeretném finn lazaclevesnek nevezni, ezek már inkább tejszínes-kapros hallevések északi módra. ◆



SZÖVEG –
BOGNÁR MÁRIA

SOROZAT –
ZÖLD MOZAIK

ZÖLD MOZAIK

1

A VILÁG LEGNAGYOBB SZÉLERŐMŰVE

Az Ír-tengernél, az Anglia nyugati partjainál levő szeles Walney-szigeten, 146 négyzetkilométeren létesített szélenergiapark 695 MW teljesítményével a legnagyobb ilyen létesítmény a világon. 87 turbinája 600 ezer háztartás számára termelhet elegendő áramot. A dán Ørsted cég építette. A korábbi világelső is Nagy-Britanniában volt, a Temze torkolatánál. A megújuló energiák felhasználásában a britek a világon a hatodikok.



2

VÍZFILMES TETŐHŰTÉS

A forró (és úgy tűnik, egyre forróbbá váló) nyári napokon az épületek hűtése egyre több energiát és költséget emészt fel. Különösen kritikus a helyzet egyes ipari csarnokok esetében, amelyeknél a kívülről, például a tetőn keresztül érkező hőmennyiséghez hozzáadódik az ipari technológia által termelt hőmennyiség is, így a belső hőmérséklet akár 45°C is lehet. Ilyenkor valóságos hőcsapda alakul ki, ugyanis a csarnok belső

többlethője felfelé, a tetőn keresztül nem tud eltávozni, hiszen a tűző napsugárzás a tetőfelület hőmérsékletét akár 70°C-ra is felhevítheti.

Kézenfekvő, hogy az épületek tetőit is hűthetjük vízzel, ahogy magunkat. A tetőre juttatott víz ugyanis, miután felmelegszik, elpárolog, és már pusztán a halmazállapot-változáshoz a párolgáshőnek megfelelő hőmennyiséget kell a környezetéből elvonnia, ezáltal hűtő hatás lép fel.

Világszerte vannak már a vízzel hűtésre irányuló kísérletek, ezek esetében azonban locsolják a tetőfelületet, ami – ipari méretekben nem elhanyagolható – többletvíz-felhasználást jelent, további hátránya, hogy a vastagabb és helyenként töcsákat alkotó vízréteg a párolgó felszín alatt maga is felmelegszik, így a szándékolt hűtő hatás ellenében hat.



Egy magyar feltaláló, Weeber István és csapata WaterFilm Technology elnevezéssel az eddigi leghatékonyabb vízhűtési eljárást dolgozta ki. Ennek lényege,

hogy porlasztással vékony vízfilmeket képeznek a tetőn. Így csak annyi víz kerül a tetőre, amennyi mindjárt el is párolog, és így, optimális vízfelhasználás mellett csakis a kívánt hűtőhatást fejt ki. Ezzel a tető hőmérsékletét 30–33°C-ra lehet lehűteni, ami már lehetővé teszi a belső hőség eltávolítását is, akár nyári hőségben is.

A módszer, amely még tökéletesítésre vár, hogy a különböző épülettípusokra méretezhető legyen (ebben a Budapesti Műszaki és Gazdaságtudományi Egyetem nyújt segítséget), nagy jelentőségűnek ígérkezik. Segítségével jóval kisebb teljesítményű és költségű, jóval olcsóbban és kevesebb energiafelhasználással működő klímaberendezés telepíthető.

3

OLAJTURBINA

Az országokon keresztülhúzó olajvezetékek nem egy helyen nagy szintkülönbségeket hidalnak át, így egyes pontokon a bennük áramló olajnak jelentős helyzeti energiája van. Ez – a vízerőművekhez hasonlóan – áramtermelésre is felhasználható. A Transalpine Ölleitung (TAL) társaság vezetékeinek egy Salzburg melletti 237 méteres szintkülönbségét hasznosítják ily módon. A 2,5 MW-os turbina 3000 háztartás áramszolgáltatását képes biztosítani. Ez az erőműtípus egyelőre a világon egyedülálló, és annyiban különbözik egy vízerőműtől, hogy az olaj lassúbb a víznél. Az 1572 és 1335 méter közötti magasságban levő vezeték köré egy speciálisan bélelt medencét és lavinavédelmi rendszert is létesítettek. A három év alatt elkészült beruházás költsége 11 millió € volt.



4

HALDOKLÓ ARAL-TÓ

Az utóbbi évtizedek egyik leglátványosabb ökológiai katasztrófája az Aral-tó kiszáradása, amelynek vízfelületéből 10 százaléknyi maradt meg. A belé ömlő folyókat intenzíven használják öntözésre, ez vezetett a tó rohamos apadásához, már az 1960-as évektől. A part menti, halászatból élő települések ezért elnéptelenedtek, a tó sóartalma pedig rendkívüli mértékben koncentrált a maradék víztömegben. Emiatt a halállomány nagy része kipusztult.

A tó megmentésére 2005-ben az északi részen a Világbank finanszírozásával egy új gátat építettek, ami ott elfogadható vízszintet teremtett. Itt évente nyolcezer tonna halat fognak ki, és nyolc halfeldolgozó üzem is működik. A kifogott halmennyiségből exportra is futja.



A tó déli részén viszont aggasztóbb a helyzet. A nagyrészt kiszáradt tófenékről az erős szelek széthordják a sót, rá a környező mezőgazdasági területekre, tönkretéve azok talaját. A levegőben lebegő finom sópor az ott élők tüdejébe is bejut.

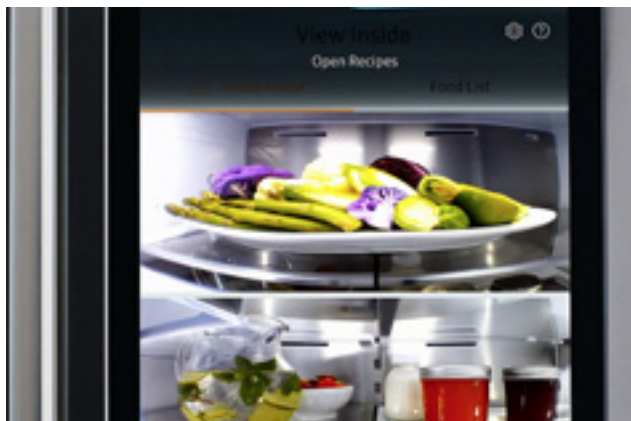
A tó megmentésére már 25 éve létrejött egy nemzetközi alap, amely azonban eddig csak mérsékelt sikerrel működött. Az öt érintett közép-ázsiai ország, vagyis Kazahsztán, Üzbegisztán, Türkmenisztán, Kirgízia és Tadzsikisztán vezetői most Türkmenisztánban találkoztak, és lefektették egy új közös stratégia alapjait. Ez mindenekelőtt a vízhasználat szabályozására irányul, olyan zöld technológiák bevezetésére, amelyekkel csökkenteni lehet a mezőgazdaság vízigényét. Sótűrő növényfajták elterjesztését is tervbe vették.

5**ÉLELMISZER-PAZARLÁS**

A világ fejlettebb országaiban évente 222 millió tonna élelmiszer-hulladék keletkezik, vagyis hozzávetőleg annyi, mint a szubszaharai térség teljes élelmiszer-termelése. Magyarországon évente 1,8 millió tonna az éves élelmiszer-hulladék, amelynek kétharmada – vagyis fejenként 68 kilogramm – a háztartásokban keletkezik, ami az élelmiszer-vásárlások 10–11 százaléka. Ennek közel fele, vagyis 33 kilogramm elkerülhető lenne. Ez úgy jön létre, hogy a feleslegesen vásárolt vagy nem megfelelően tárolt élelmiszerek megromlanak. A nem elkerülhető hulladékok közé számítanak például a csontok, az almacsutka és a tojáshéj.

Jobb odafigyeléssel akár évi 50 ezer forintot is megtakaríthatnánk. Ebben nagy segítség lehet a megfelelő hűtő, illetve annak körültekintő használata. Érdekes energiatakarékos és ún. lineáris inverter kompresszorral felszerelt készüléket választani, amelynél minimális a legtöbb kárt okozó hőmérséklet-ingadozás.

Az ökoajtós hűtők ajtajának egyszerre csak kis részét nyitjuk ki, így kevesebb hideg levegő szökik el. Van olyan hűtőtípus is, amelynek ajtaja kopogásra átlátszóvá válik, így anélkül láthatjuk a hűtő tartalmát, hogy annak ajtaját ki kellene nyitni.

**6****NAPELEMFARM CSERNOBILBAN**

Az ötlet nem új: a semmi másra nem alkalmas területek, mint például a Szahara, napelemfarmok elhelyezésre kiválóan megfelelnek. A Csernobilban felrobbant atomerőmű sugárfertőzés miatt beláthatatlan időre lezárt környezete napenergia termelésére szintén felhasználható. Ukrajna ezáltal lazíthat energiafüggőségén Oroszországtól, ezért Kijev engedélyt ad külföldi és hazai cégeknek, hogy az elhagyott tájakon, saját költségükön, napelemeket

telepítsenek. Ezek működését a radioaktív sugárzás nem zavarja, és általuk a tiltott zóna is hasznosítható, miközben az az ukrán államnak egyetlen hrvnyába sem kerül.

**7****KALASNYIKOV VILLANYAUTÓ**

A géppisztolyaival világszerte híressé, illetve hírhedtté vált Kalasnyikov gyár kétes márkanevét más termékekre is kölcsönözve próbál piaci sikereket elérni. Így egy olyan elektromos autóval jelent meg, amely modern technológiai megoldásaival akár az amerikai Teslával is versenyezhet. A CV-1 nevű, egyelőre még csak prototípus gépkocsi a hasonló járművek közül az egyik leggyorsabb, és egy töltéssel 350 kilométert képes megtenni. Megjelenésével azonban nem sugallja korszerű mivoltát, mivel leginkább a '70-es évek gépkocsijaira emlékeztet. ♦





Nemzeti Konzultáció 2018

A CSALÁDOK VÉDELMEÉRŐL

1. kérdés

Egyetért-e Ön azzal, hogy
**a népességfogyást
nem bevándorlással, hanem
a családok erőteljesebb
támogatásával** kell orvosolni?

Ön mit gondol erről?

**DÖNTSÜNK
KÖZÖSEN!**



SZÖVEG –
MÁRTONFFY ANDRÁS

SOROZAT –
KÉRDEZŐK, KÉTKEDŐK, KERESŐK

AZ ELFOJTHATATLAN TEHETSÉG TÖRTÉNETE

Artemisia Gentileschi kivételes festőnő volt. A huszadik századi feminizmus nagy örömmel találta meg alakját, könyvek, mozifilm, dokumentumfilmek készültek róla. A domináns férfivilággal szembeszálló, önálló, erős nő jelképe lett. Az igazság valószínűleg ennél jóval összetettebb. Egy hajthatatlan, vasakarátú, lázadó tehetséget minden korban nehéz elnyomni. Egy sokat tapasztalt, illúzióit vesztett és kissé szemérmetlen nő sok mindenre képes, ha olyan tehetséggel van megáldva, mint ő.

- ◆ A világon rengeteg Juditot és Holofernészt ábrázoló festmény van, de Firenzében, az Uffizi Képtárban található talán a legérdekesebb. Két eltökélt, kíméletlen tekintetű nő leszorítja a rettegő férfit, és egy karddal elvágják a torkát. A jelenet brutalitása, a hóhérok arckifejezése szokatlan volt a XVII. század elején, amikor egy tizennyolc éves lány megfestette. Az sem mindennapos, hogy egy ilyen fiatal festőnő ennyire érett technikával, gyakorlott ecsetvonásokkal alkotson. De a kép története még ennél is tanulságosabb.

Róma egyik jó nevű és sokat foglalkoztatott festőjének, Orazio Gentileschinek volt egy lánya, Artemisia. Kamaszkorára veszélyes keveréke lett a szépségnek és a kivételes tehetségnek. Apjával együtt dolgozott, tőle tanulta a festészetet is. A természete zabolátlan volt, állítólag zilált hajjal, merész dekoltázzsal járkált, és a férfiak előtt kifejezetten kihívóan viselkedett. Érezte is az apja, hogy előbb-utóbb baj lesz, ezért gondosan őrizte, szinte bezárta a házába.



ARTEMISIA
GENTILESCHI



Önarckép: Mártírnő (1620 körül) | Judit lefejezi Holofernést (1620)

Kivételt akkor tett először, amikor festőtanítót keresett a számára, hogy még tovább fejlessze a lánya tudását. Oraziónak volt kiközül válogatnia, mert a kor Rómája hemzsegett a nagy művészekről, ő pedig szinte mindegyiküket ismerte; Caravaggioval például rendszeresen együtt iszogott. A választása végül régi barátjára, Agostino Tassira esett. A harmincas éveiben járó férfi hírneves festőművész volt. A leggazdagabb római uraknak és a pápának is teljesített megbízásokat. Formabontó, az emberi szemet becsapó műveit a mai napig tisztelettel mutogatják a turistáknak. Szabad bejárást kapott a Gentileschi-házba, és rendszeresen kettesben is maradt Artemisiával.

Amikor a lány tizenhét éves volt, a férfi egyszer berántotta egy szobába, és megerőszakolta. Artemisia nem mert szólni az apjának, mert pontosan tisztában volt vele, hogy a becsületét már semmilyen módon nem szerezheti vissza. Az ellentmondásos viszony még hónapokig folytatódott, mert Tassi – hogy mentse a menthetőt – megígérte, hogy elveszi a lányt feleségül. Erre persze nem került sor. Orazio is tudomást szerzett a lánya megerőszakolásáról. Felháborodott levelet írt a pápának. Az iromány máig fennmaradt, és pontosan tükrözi a kor felfogását. Szó sem esik benne Artemisia szenvedéseiről, a panasz kizárólag az apát érinti. Igazságtételt követel,

amiért megkárosították, amiért megbecstelenítették a lányát, lehetetlenné tették, hogy rendesen kiházasítsa, tulajdonképpen megrongálták a tulajdonát képező értéktárgyat. A vád nem is maga a nemi erőszak volt – ezt a bűncselekményt a kor igazságszolgáltatása a mai formájában nem ismerte. Az egyetlen bűn, amit Tassi elkövetett, az volt, hogy a lány deflorálása és értéktelenné tétele után nem volt hajlandó becsületből feleségül venni. Orazio ezen az alapon indított pert a volt barátja ellen.

Artemisia a per idején festette meg Judit és Holofernész bibliai történetét, és így már könnyebben érthető, miért ebből a szokatlan, sajátos szemszögből ragadta meg a jelenetet. Sokan kifejezetten nemes bosszúnak tekintik ezt a művet, csakúgy, mint sok későbbi alkotását is.

Az eljárás hónapokig elhúzódott, mivel a vádlott mindent tagadott, és rengeteg tanúval bizonygatta az ártatlanságát. Időközben kiderült, hogy megerőszkolta a saját sógornőjét is, sőt, a saját barátjától, Orazio Gentileschitől nemcsak a lánya becsületét rabolta el, hanem festményeket is lopott tőle. Az is napvilágra került, hogy semmiképpen nem házasodhatott volna meg, mivel volt már felesége. A bíróságot az ítélet végül az akkori törvényeknek megfelelően hozta meg: kínvallatásnak kellett döntenie. Azt kellett bebizonyítani, igazat mond-e a lány, így őt fogták vallatóra. A törvény által nők számára előírt legenyhébb módszert alkalmazták: zsinórt tekertek az ujjai köré, és addig feszítették, amíg úgy gondolták, hogy már biztosan az igazat mondja. Tassit – mint neves festőt – nem lehetett megnyomorítani, főleg, mert a férfiak számára a zsinórba fa- és fémdarabok is voltak fűzve, amelyek tönkretették volna az értékes kezét.

Artemisia kitarzott, így a törvény értelmében is igazat mondott. Bebizonyosodott az erőszak, Tassit pedig elítélték. Több nő megerőszkolása és lopás miatt eltöltött néhány hónapot egy római börtönben, és öt évre kitiltották a városból, ezt persze nem tartotta be. Sok nagy hatalmú embert ismert, komoly baja nem eshetett.

Artemisia és családja viszont örökre meg volt bélyegezve. El kellett költözniük Rómából. A lányt gyorsan kiházasították. A perben őket képviselő ügyvéd öccse, egy jóképű, de nem túl sikeres festő vette feleségül. Az esküvő teljes titokban zajlott egy templom oldalkápolnájában. Firenzébe költöztek, ahol a fiatal, de már sok keserű tapasztalaton átment festőnő merőben új oldaláról mutatkozott be. Ettől kezdve ugyanis habozás

nélkül kihasználta minden kedvező adottságát. Korabeli leírások alapján lélegzetelállítóan szép volt, megdöbbentően okos és tehetséges. Minden pénzét drága ruhákra költötte, és naponta nagyúri hölgyként vonult végig a városon. Ugyanazt csinálta, mint az összes akkori festő: gazdag megrendelőket, befolyásos mecénásokat keresett. Hamarosan már a Medici-családnak dolgozott, és bejáratos lett a legfelső firenzei körökbe.

A tragédia továbbra sem kerülte el ezt a makacs tehetséget. Négy gyereket szült, de csak egyetlen kislánya maradt életben. A férjétől elhidegült, valószínűleg elváltak, majd Artemisiának – nem tudni, kitől – született még egy gyereke.

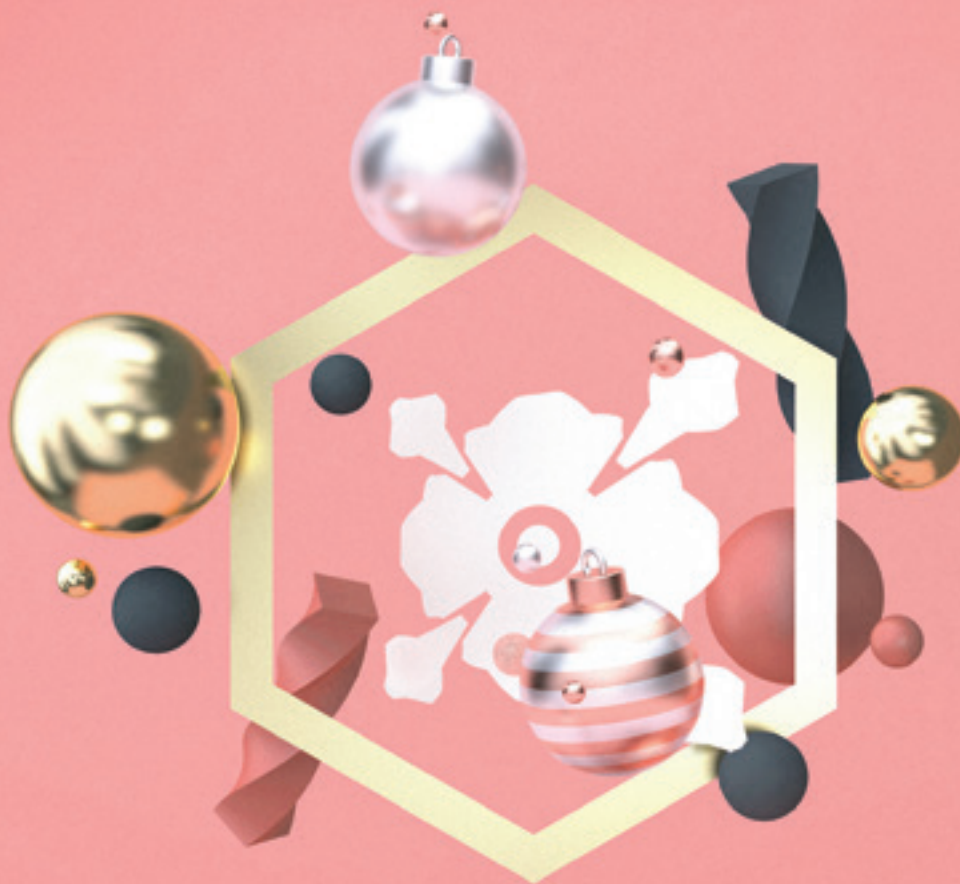
Költéséges életmódja miatt persze hamar eladósdott, és bár egy ideig festményekkel fizetett, hamarosan tovább kellett állniuk. Ettől kezdve Itália-szerre sok helyen dolgozott, sőt, más országokba is eljutott. Mindenütt szívesen látták. Egy ideig az apjával együtt alkotott Londonban, ahol a királynak, I. Károlynak az udvarában is kapott megrendeléseket. Levelezett Galileo Galileivel, a francia királyi udvarnak dolgozott. Igazi sztárrá vált a XVII. századi Európában.

Mindeközben pedig kialakította saját, senkiével össze nem téveszthető festői stílusát. A szenvedést, a tragédiát a saját hasznára fordította. Sok festményen ábrázolt erős, bosszúálló nőket, legyőzött, megalázott férfiakat. Az akkor már szinte unalomig ismételt bibliai jeleneteket új tartalommal töltötte meg. Zsuzsánna nem kihívó, hanem védekezik az erőszakos vénemberek ellen, Jáel eltökélten ver szöveget az alvó Sziszera halántékába (ez a kép egyébként Budapesten, a Szépművészeti Múzeumban van), Alexandriai Szent Katalin pedig győzedelmesen tartja a magasba a szöges kerék szilánkját. A bátor dac sem hiányzott belőle: egyik festményén – „A tehetség allegóriája” címűn – a saját testét használta modellnek olyan kihívóan meztelen pózban, hogy a tulajdonos évekkel később egy másik festővel festetett drapériát a szeméretlenség miatt tartott aktra.

Hatvanas éveig alkotott. Művei között ugyanúgy találhatunk elkapkodott rutinmunkákat, mint igazi nagy műveket. Időről időre előkerül egy-egy új festménye, és azt sem könnyű megbecsülni, hány bukkan még fel, mert több beosztott festőt alkalmazó vállalkozóként sok alkotását alá sem írta. A halálának sem a helye, sem az ideje nem ismert. ♦

AJÁNDÉKOZZON KULTURÁLIS ÉLMÉNYT SZERETTEINEK!

Kiállítások, irodalmi és beszélgetős estek, művelődéstörténeti és történelmi előadások, színházi produkciók, koncertek, filmvetítések, idegenvezetés és még megannyi izgalmas program, aminek szerettei is örülnének!



Vásároljon ajándékutalványt a Várkert Bazár programjaira jegypénztárainkban vagy online, 3 000 Ft-os, 5 000 Ft-os vagy 10 000 Ft-os címletekben.

Az ajándékutalványok felhasználhatók
2019. december 29-ig.

VÁRKERT BAZÁR
1013 Budapest, Ybl Miklós tér 2-6.

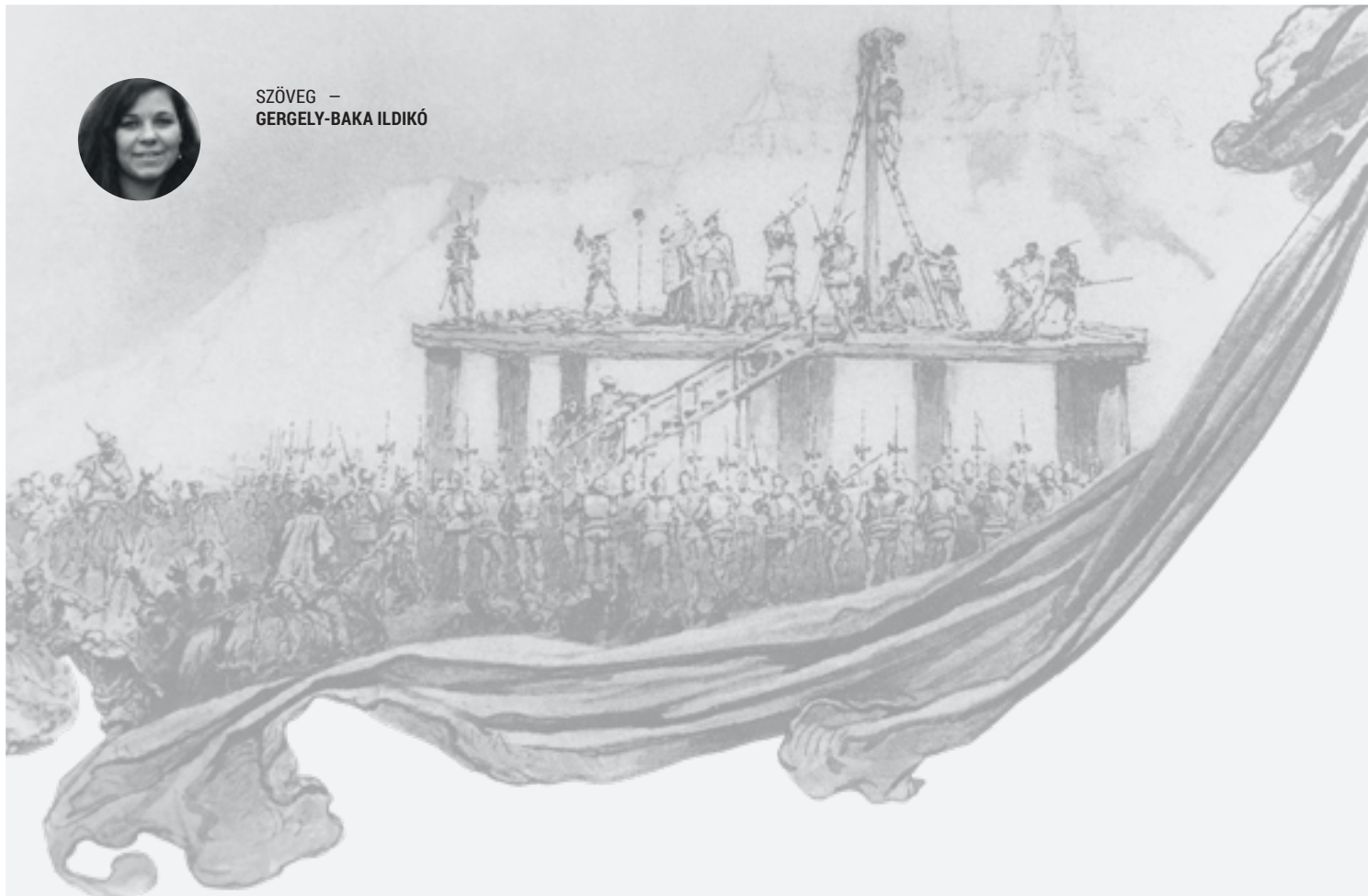
Online vásárlás:
varkertbazar.hu



VÁRKERT
BAZÁR



SZÖVEG –
GERGELY-BAKA ILDIKÓ



A Toldi nem! unalmas !

Nézem az „Aranyok Aranya” című útifilm-sorozat első részét, csodálom a tájakat, ízlelgetem azt a sort, hogy „*Csillag esik, föld reng: jött éve csudáknak!*”, és közben azon gondolkodom, miért is nem olvasom Arany János műveit. Ha klasszikus irodalmat olvasok, a *Radnóti*-összest, esetleg *József Attilát* veszem elő. Hogy miért lehetnek a ma emberének érdekesebbek Arany történelmi témájú művei, arról *Ugron Zsolna* író és *Várkonyi Gábor* történészt kérdeztem. A páros *Csorba László* történésszel kiegészülve hét ország 33 városát járta be, a költő életének és történelmi balladáinak fontos helyszíneit, hogy összevesse a történelmi valóságot Arany költői képzeletének világával.



◆ **Ugron Zsolna:** Nálam azért került le a polcra Arany, mert az évforduló kapcsán úton-útfélen találkoztam fényképekkel, kiállításokkal. Akkor lepődtem meg, hogy mennyire élő ma is, amikor elkezdtem a gyerekeimnek mese helyett a Toldit olvasni. Nyilván félpercenként meg kellett állni elmagyarázni szavakat, összefüggéseket, de még így is várták a folytatást estéről estére, egyáltalán nem unták. A forgatás során, ahogy sok időt töltöttünk a szövegeivel, talán az lepett meg leginkább, hogy milyen jó humora volt.

Várkonyi Gábor: Aranyban benne van a 19. századi archaizmus: romantikával tekint a történelmünkre, annak a nagyságát szeretné kifejezni. Ma már nem feltétlenül így nézünk a múltra, ezért érezhetjük azt, hogy egy kicsit távol áll tőlünk. Éppen ezt a távolságot akartuk csökkenteni a sorozattal. Arany olyan írói világot épít fel, ami nem biztos, hogy történelmileg hiteles, de ezzel együtt értékes és izgalmas.

– **Kik alkotják a célközönséget?**

Várkonyi Gábor: Mindenki, aki bármennyit is tud Aranyról. Reméljük, hogy aki ismeri a műveit, az megnézi a filmsorozatot is a helyszín miatt, hogy lássa, pontosan hol játszódnak a balladák, elbeszélő költemények. Akinek pedig Aranyról csak a „Családi kör” ugrik be, annak remélhetőleg felhívjuk a figyelmét arra, hogy művészeete ennél sokkal színesebb.

– **Ha jól tudom, már felvettétek mind a nyolc részt. Melyik volt a legérdekesebb, a legtöbb újdonságot tartogató helyszín?**

Ugron Zsolna: Újdonság mindenhol volt, és nagy kalandok is. Nápoly hóesésben, a reneszánsz várak, a ránk sötétedő füzéri vár, a wales-i mesefalvak mind csodálatosak voltak, de a legnagyobb élmény nekem Murány volt. Egészen lélegzetelállító, fenséges, szinte a csontjaimban éreztem a történeteit. Nem is volt kedvem lejönni a várból.

Várkonyi Gábor: Utolérhetetlen élmény volt bejárni Nagy Lajos király hadjáratainak az útját Itáliában, látni Temesvárt, Montgomery-t, és nagyon élveztem Csehországot is.. ◆



SZÖVEG –
LACKFI JÁNOS

KÉRDŐJELEK

◆ Egyszerű az új-zélandi költő verse, egy mellékes gyerekkori esemény krónikája. Sose találhnánk ki, hogy a föld túlfelén játszódik, születhetett volna nálunk, esetleg Észak- vagy Dél-Amerikában, akár Oroszországban is.

A dilemma egyidős az emberrel. Kit illet meg az út szélén lévő termés? Megengedőbb, közösségibb időkben az arra ballagó vándornak jutott pár szem alma, dinnye, krumpli, kukorica. Keményebb korokban a csósz megtorolta egy szem gyümölcs vagy zöldség eltulajdonítását is. Nagypám a fékevesztett kollektívizmussal évtizedeiben hadat viselt az utcagyerekek ellen. A kerítésen kívül álló négy meggyfa termését semmi áron nem hagyta, muszáj volt abból rettenetes meggybort készítenie. Seprűnyéllel állt lesben az enyves kezűekre, mégsem ért oda idejében.

Minél fukarabbul bánik egy vers a képekkel, valósággelemekkel, költői eszközökkel, annál nagyobb hangsúly esik az ábrázolt néhány részletre. Mellékesnek tűnhet, hogy évszázados fák tövében kell a kerékpárt letenni, mégis ez tágtítja ki a múlt felé a vers idejét. A mostani tán csak apró csíny, de közben régi és újabb, kisebb és nagyobb, jogos és jogtalan lopások megisméltése. Aki ma testvérével bunyózik, *Ábel* és *Káin* csatáját éli újra. Vagyis bűn/nembűn kérdése századokig visszhangzik. Az egymást váltó nemzedékek is közbeszólnak. Hiszen ki lop itt? Az apa? Amikor ott sincs? A jóhiszemű gyerekek? Amikor apa engedélyt adott?

Mit akar voltaképp az apa? Mi lesz fiaival, ha lebuknak? Majd megtanulják? Mit? Hogy ne bízzanak senkiben, a szülőjükben sem? Ez a pedagógiai szándék? Vagy csak abban bízott az apa, hogy úgyse lesz baj? Nem jár arra senki? Ő is így vámolta meg a kukoricatermést gyerekkorában? Nekí is apja mondta, hogy ez belefér?

Figyelemreméltó a sebességváltás: a gyerekkorban biciklivel érkeztek a kukorica-garázdák. Nem tudjuk, de sejthetjük, hogy másodjára már autóval áll meg a szülőföldre illúziók nélkül visszatérő felnőtt. Társadalmi helyzete megváltozott.

Böki a szemünket az „azon a nyáron” is. Melyik nyárról van szó? Mintha belső családi közlést olvasnánk: úgyis mindenki tudja, melyik nyár az. Csak az olvasó nem.

Több okból is visszatérhet az elköltözött gyermek, nem muszáj a legdurvábbra gondolnunk. A legvalószínűbb feltételezés mégis, hogy ez a nyár az apa halála ideje. Amivel valami véglegesen megváltozik. Érvényét veszti a régi törvény? Szabad-e dézsmálni a termést, ha apa többé nem mondja, hogy szabad? Eddig se volt szabad?

Sosem tudjuk meg, nincs leírva, szed-e a felnőtt fiú kukoricát. Rituálisan, csak azért is... Esetleg gyermekeit okítva ezzel... Vagy csak látni akarta? Megsimítani a zöld csuhét? Csak örült volna, ha valaki hazudik még neki a világ farkastörvényeiről? ◆



IKERTÜKÖR

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

Alistair Paterson MEGÁLLNI A KUKORICÁSBAN KÉSŐ DÉLUTÁN

Megálltunk a folyó mentén,
a tizenkilencedik században ültetett
szilfák, tölgyek tövében,
bicikliket letéve bevetettük
magunkat az útmenti kukoricásba,
hol az édes csöveket zöld csuhé
borította védelem gyanánt

eső és szél ellenében, beértek
már, törésre készen –
nekiestünk hát, hiszen apám
azt mondta, engedélyt kapott rá,
bátran szedhetünk belőle.

Kiválasztottuk és hátizsákba
süllyesztettük a legkívánatosabbakat,
hazavittük, főni feltettük, és
mikor elkészültek, a vízből
kivéve tálcán asztalra raktuk.

Emlékszem
azon a nyáron is megálltunk
a folyónál – nem azért immár, mert
a kukorica beérett, hanem mert többé nem
hittem, hogy apám igazat mondott nekünk.

»»» LACKFI JÁNOS fordítása

SZÖVEG –
SZABÓ T. ANNA



— SZÜLŐK ÉS ISTENEK

Új-Zélandról először az jut eszembe, hogy milyen messze van – a fiai-
nak szoktam mondogatni, hogy ha messze vetné őket a sors, lehetőleg
azért ne Ausztráliába vagy Új-Zélandra költözzenek, mert akkor igen-
igen ritkán tudnánk csak találkozni. Sokáig egy zord Gyűrűk ura-tájt
képzelttem el (ha jól tudom, a film egy részét ott forgatták), de aztán
megnéztem egy ottani filmet, egy megrendítően szép, szomorú és
mégis kedvesen emberi munkát, Taika Waititi rendezését, a címe *Boy*,
vagyis: *Fiú*, és akkor megértettem, hogy a földrajzi távolság ellenére
mégis rettenetesen közel van hozzánk az a világ, kallódó kisembereivel,
piti bűneivel, álmodozó gyerekeivel.

A film hangulatában erre a versre hajaz, hiszen a gyászról és az apa-
fiú kapcsolat fájdalomról ugyanúgy szól, mint a vagánykodás és a lopás
ízéről; csak talán annyiban tér el a film mégis, hogy ott nagyobb tér nyílik
a szinte chaplini humornak; de mindkettőből meg lehet tanulni, hogy
a megbocsátás legalább annyira tud fájni, mint a szeretet. Talán épp
ezért volt a filmnek soha nem látott sikere a hazájában; nagy kár, hogy
a kedvező nemzetközi fogadtatás ellenére a rendezőjét Magyarországon
leginkább csak az új, Thor-témájú szuperhősfilmjéről ismerik (amely
persze jobb és viccesebb bármilyen eddigi zsánerfilmenl).

Ha jól emlékszem, soha nem ajánlottam még itt filmet egy vers
kapcsán – és most is leginkább azért teszem, mert János szinte
mindent megírt már a saját verselemzésében, amit erről a pontos,
mégis nagyon behatárolt szövegről mondani lehet. Emlékezetes szöveg
ez (az angol irodalomban leginkább *Seamus Heaney* – a magyarban
mondjuk az Illyés Gyula–Szabó Lőrinc-tengelyen keresném a párját),
és nem is a realista megfigyelés, hanem az illúziótlan befejezés miatt.
A szűkszavú kukoricaföld-leíráshoz ki-ki hozzáteheti a maga élményeit;
nekem a Bólyon töltött kéthetes építőtábori kukoricacímerezések
jutottak eszembe, az éles levelek súrlása, meg az annál is régebbi
gyerekkori kukoricás emlékek – érdekes lenne feltérképezni talán, hogy
amikor a kukoricára gondolunk, mikori emlékek jönnek elő legelőször.
Valószínűleg nagyon régi, nagyon elemi pillanatok fognak felbukkanni
az emlékezetünkben, mert a magas és szívós kukorica (nem véletlenül
tisztelték istennőként Mexikóban) mindig megtartott valamit rejtélyes
ősi nemességéből és erejéből.

A vers is ilyen régi emlék lehet, a korai apaélmény és a korai kukori-
caélmény összeolvadása (mindkettő atavisztikusan életbevágó), együtt
valami elemi ízélménnyel és életörömmel – talán épp emiatt olyan
sajgóan szomorú. Az időről szól, és arról, hogyan értelmezi át az örömet
a megbocsátás és a halál, és ennek ellenére hogyan marad meg ben-
nünk mégis minden, amit valaha éreztünk és tettünk. ♦



SZÖVEG –
DÉR KATALIN klasszika-filológus

SOROZAT –
BIBLIA ÉS IRODALOM

A LOMBOK MEGHALTAK, DE SZÜLETETT EGY EMBER

Legalább húsz fok hideg van,
Szelek és emberek énekelnek,
A lombok meghaltak, de született egy ember,
Meleg magvető hitünkről
Komolyan gondolkodnak a földek,
Az uccák biztos szerelemmel
Siető szíveket vezetnek,
Csak a szomorú szeretet latolgatja,
Hogy jó most, ahol nem vágtak ablakot,
Fa nélkül is befűl az emberektől;
De hová teszik majd a muskátlikat?
Fölöttünk csengőn, tisztán énekel az ég
S az újszülött rügyező ágakkal
Lángot rak a fázó homlokok mögé.

(József Attila: Karácsony)

◆ A költeményt József Attila 1923 decemberében, mindössze tizenkilenc évesen, az élettől máris igencsak meggyötörve írta. Első olvasásra hidegség árad a mondatokból, ám ezt egyre-másra megtöri a remény melege: a fagyos földek a majdani meleget árasztó, magvető hitre gondolnak, a szoba tüzelő nélkül is bemelegszik az ünneplőktől, és az újszülött vet lángot fázó gondolataikba. A természet és az emberi világ egybejár szik karácsony táján, a szelek az emberekkel együtt énekelnek, és bár a lombok meghaltak, született egy ember. Karácsony előtt az utcák biztosan vezetnek az ajándékokért siető szerelmes szíveket. Az ember most még a nyomorúságban is képes meglátni a jót: jó ott lenni most, ahol nem vágtak ablakot, mert az ablaktalan helyiség fa nélkül is bemelegszik. A szegénység örök aggodalma persze ki-kiszól a szomorú-idilli képből: ha nincs ablak, hová teszik majd a muskátlikat tavasszal?

Különös, hogy irodalmunkban a karácsonyi versek, elbeszélések éppen a hittől eltávolodott 20. században szaporodtak meg, vallásosságuktól függetlenül szinte valamennyi művésznek van ilyen témájú alkotása. Vajon miért?

MI A KARÁCSONY TITKA? MI AZ,
AMI MIATT A NEM HÍVÓK IS ÜNNEPLIK?
ÚGY, AHOGY TUDJÁK, DE ÜNNEPLIK.



Ifjabb Pieter Bruegel (1564–1638): Téli tájkép madárcsapdával; 1601 körül, Museo del Prado, Madrid

A kérdésre József Attila verse ad feleletet: A lombok meghaltak, de született egy különleges ember. Ennyi. Ez az egyszerű tény az, amit mindenki, hívő és nem hívő elfogad, s ezzel együtt elfogadja a két kijelentés közötti reményt adó kontrasztot is, a reményt a reménytelenségben.

Jézus születésének időpontját nem ismerjük, mivel a kinyilatkoztatás nem szól róla. A keresztények csak a 3–4. századtól kezdték ünnepelni ezt az eseményt, meghozzá éppen az év legsötétebb napján, érzékeltetve, hogy a világ világozása mélységes szellemi sötétség közepette érkezett az emberek közé. Így volt az első adventkor is, amikor a Szentföld már évtizedek óta római uralom alatt állt, a népnek nem voltak Dávid-házi királyai, prófétái, a vallási élet a mélyponton volt. Ám a nép legjobbjai váraoztak az oly régen, oly sokszor megígért szabadítóra, a messiásra. Az ősi próféciák szerint így lesz majd a második advent, eljövétel előtt is: szellemi sötétség uralkodik

a világban, a hívőket üldözik, a gonoszság megsokasodik, a vallás lényege, a szeretet sokakban kihűl, közöny és langyosság vesz erőt még a hívők jelentős részén is, mert a sátán félrevezető munkája következtében sokan elszakadnak Krisztustól.

Így ér össze advent jelenében múlt és jövő. Adventkor nemcsak az első eljövételre készülünk, hanem a másodikra is várunk; a katolikus mise adventi olvasmányai rendre azt sürgetik, hogy az ember álljon készen Krisztus második eljövetelére, a végidőre, az ítéletre. Az első és a második advent között végtelenül szoros a kapcsolat, mert amikor a Megváltó, Jézus Krisztus a világra született, a bomba, hogy úgy mondjam, be lett élesítve, Isten üdvterve visszavonhatatlanul a megvalósulás végső szakaszába lépett. Amikor a Messiás először eljött, vagyis amikor a földre született, amint Isten megígérte, akkor az is bizonyossággá lett, hogy másodszor is eljön majd, ugyancsak az ígéret szerint. ♦



SZÖVEG –
OSZTOVICS ÁGNES

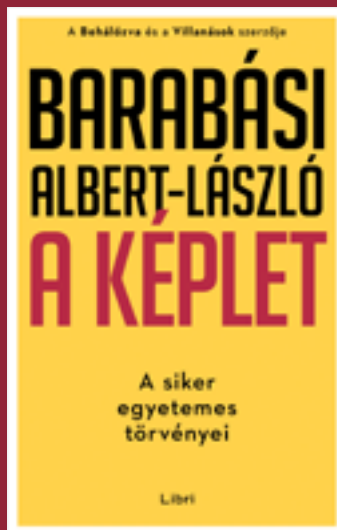
ADVENTI KÖNYVVADÁSZAT

Évek óta vár a közönség egy független karácsonyi könyves újságot, de legalább egy vaskosabb prospektust. Olyan füzetet, amelyben nem a kiadók diktálnak a pénzükért, hanem jó szemű szerkesztők szűrik ki a sok szemét közül az igazi értékeket. Mindhiába. A kísérletek anyagiak híján sorra megbuknak, ráadásul nincs az a szerkesztőség, amely tiszta lelkiismerettel állítaná: átnéztük a kínálatot. Évente ugyanis több mint tizenegyezer új kötet jelenik meg, s ennek 40–45 százaléka karácsonyra van időzítve.

◆ Ha most az olvasó azt gondolja, le akarjuk beszélni a könyvvásárlásról, téved. Csak néhány tippet adunk, amelyet nem árt szem előtt tartani, ha ajándékunkkal örömet szeretnénk szerezni.

1. Bátran kerülje meg a nagyobb üzletek, áruházak első könyvgúliát: horrort, áltudományos szenzációt, celebvalloást és használhatatlan receptgyűjteményt jó szívvel nem ajándékozunk.
2. Ne vegye komolyan a kifüggesztett sikerlistát, hiszen a nagy boltok és az ismert kiadók egy kézben vannak, így mindenki a maga lovát dicséri.
3. Azonnal tegye vissza a polcra azt a regényt, amelyet azzal hirdetnek, hogy a New York Times bestsellerlistáján szerepel. Minden második lektúr így kínálja magát, ellenőrizhetetlen információval.
4. Ha nem ismeri nagyon alaposan a rokon vagy barát házi könyvtárát, kizárólag az újdonságok polcra válasszon neki ajándékot.
5. Mielőtt a kosarába tenné a könyvet, ne csak a fülszöveget nézze meg, hanem olvasson bele műbe.

E sorok írója szenvedélyes könyvvadász, így már októberben kezdi a karácsonyi ajándékok beszerzését. És ami nem szép dolog, esténként elolvassa a kiválasztott köteteket. Most éppen az derült ki számára, hogy



BARABÁSI ALBERT-LÁSZLÓ „A KÉPLET” című, lehetetlenül izgalmas, remek stílusban előadott tudományos-ismeretterjesztő könyvből nem lesz elég egyetlen példány a nagyobb családban, mert az egyetemista fiú és a nagypapa egyaránt élvezettel forgathatja. A „Behálózva” és a „Villanások” szerzője, az Egyesült Államokban élő, Erdélyből elszármazott tudós (most

éppen Lovász Lászlóval, az Akadémia elnökével és egy cseh kutatóval nyert meg hárommilliárd forint összegű nemzetközi uniós pályázatot) ebben a munkájában azt körvonalazza, melyek a siker egyetemes törvényei. Ugyan ki ne szeretné tudni nyugdíjas korában, hogy hol futott zátonyra az ő ígéretes pályafutása, milyen hibákat követett



el, miért üldözte a balsors? Avagy fiatalon: mit kell ahhoz tennie, hogy tehetségével hírnévre és persze jólétre tegyen szert? Barabási nem tetszetős életvezetési tanácsokat ad, hanem a különböző területeken (tudomány, művészet, popkultúra, sport) megvizsgált több ezer karrierből von le általános érvényű következtetéseket. A sikerhez a teljesítmény elengedhetetlen, de pusztán a teljesítmény kevés, állítja, és elegánsan cáfolja a belénk égett bölcsességeket, hogy tudniillik: mindenki a maga sikerének a kovácsa, az ember csak harmincéves koráig igazán kreatív, a tehetség előbb-utóbb utat tör magának. Sikeressé a közönség (hálózat) tesz bennünket, a tehetség nem feltétlenül tör utat magának, a fiatalok tényleg ötletesebbek, mint az öregek, ám az emberi elme idősen is csodákra képes. Barabási azért ragad magával, mert remek példákkal bizonyít és mer nagyon szubjektív lenni. Könyve egyszerre biztatás a fiataloknak és vigasz az időseknek. Mindig érdemes keményen dolgozni, még akkor is, ha a siker nem csak rajtunk múlik.

(Libri Kiadó, 3999 Ft)



Más nézőpontból érdekes több korosztálynak is a

HUSZADIK SZÁZADI MAGYAR NOVELLÁK hatszáz oldalas kötete, amelyet a negyvenes korosztály egyik leg-sikeresebb irodalom-történész-kritikusa, Móríc Zsigmond és Kosztolányi Dezső monográfusa, Szilágyi Zsófia állított össze. Bródy Sándortól Darvasi Lászlóig ível a válogatás. Legendás alapműveket és

méltatlanul elfeledett elbeszéléseket egyaránt tartalmaz, és azt bizonyítja, hogy a magyar irodalom hihetetlenül

sokszínű volt az elmúlt században. Szociografikus pontosság, finom lélekrajz, erős morális indíttatás egyaránt jellemző a szerzőkre. Egy-egy remek elbeszélés (Kádár Erzsébet, Hunyady Sándor, Sánta Ferenc és még sokan) után az olvasóban kíváncsiság ébred, s legszívesebben a könyvtárba sietne, hogy az író többi művét is kézbe vegye, máskor szomorúan állapítja meg, hogy az elbeszélő felett eljárt az idő, csak az irodalomtörténészek tartják életben az emlékezetét. Hála Istennek, Szilágyi Zsófia a határon túli magyar irodalomra éppúgy figyel, mint az anyaországira, így természetes olyan kiváló szerzők jelenléte, mint Gion Nándor vagy Grendel Lajos.

(Noran Libro Kiadó, 4990 Ft)

Amikor letesszük a vaskos antológiát, igazat adunk Barabási Albert-Lászlónak: a sikerhez a tehetségen túl tudatos építkezés és sok szerencsés véletlen kell. A kortárs próza egyik legnagyobb tehetsége, Temesi Ferenc sikeres indulása (Por) után nemegyszer kihívta a sorsot önmaga ellen. Súlyos betegsége, vergődése élet és halál között sok mindenre rádöbentette. Most újra ír, és megszületett a téli könyvvásár egyik legerősebb kötete.



TEMESI FERENC

„49 / 49”

címmel nem csupán egy szép, érzelmes regényt írt arról, hogy az ember hatvanon túl is lángra lobbanhat, és beteljesítheti diákkori szerelmét, hanem érdekes képet adott a hatvanas évekről, az induló magyar beatnemzedékről is. Márk, az író és Ill, a Norvégiában élő orvosnő majdnem negyven év után találkoznak. Mindketten magányosak, s úgy érzik,



közös múltjuk, gimnáziumi szerelmük elegendő a boldog újrakezdéshez. Jelen és múlt 49–49 kisebb fejezetben jelenik meg előttünk. A helyszínek: Porlód (Szeged, ahol a kapcsolat indult), Budapest, Márk otthona és Oslo, Ill lak-helye. A sűrű repülőjáratok, az internet, a Skype korában a távolság könnyen legyűrhető, az életkor sem akadály. Nem mondjuk el, mi lesz ebből a különös találkozásból, csak annyit jegyzünk meg, hogy Temesi Ferenc nemcsak önfeledten mesél, de végtelenül őszinte is, nem próbálja ifjúkori és későbbi botlásait elhallgatni, nem kívánja retusálni a múltat és a jelent. Ettől hiteles, olykor mulatságos, máskor szívszorogató a regény. A mai hatvanas-hetvenesek önmagukra ismerhetnek, a húszas-harmincasok rácsodálkozhatnak a Kádár-korszak fiatalságára.

(Scolar Kiadó, 3999 Ft)

Negyvenes évei közepén tart a kortárs próza egyik legeredetibb képviselője, Cserna-Szabó András, akinek rajongói hívei és heves bírálói egyaránt vannak. Az előbbieket féktelen mesélőkedvét és humorát éltetik, az utóbbiak a komolytalanságot vetik a szemére, a túlzott játékoságot, hogy mindenből bolondot csinál. Éppen azért

CSERNA-SZABÓ ANDRÁS „AZ ABBÉ A FEJÉVEL JÁTSZIK” című regényét (történetfűzérét) azoknak az ifjú és kevésbé ifjú olvasóknak ajándékozhatjuk, akik tudnak önfeledten nevetni a világ abszurditásán, akik úgy tudják szeretni az életet és embertársaikat, hogy látják a visszásságokat is. Az abbé történeteit a teremtés és az apokalipszis foglalja keretbe nyilvánvalóan azért,



hogy mankót adjon a bölcs ítéseknek, és elmondhassák, hogy a szerző az emberiség történetét kívánta megírni.

Pedig csak remek, időnként bizarr elbeszéléseket fűz össze, történelmi és irodalmi és köznapi sorsokat, illetve e sorsok epizódjait illetve egymáshoz kedves „apropókkal”. Az írói fantázia kiszínezi, új összefüggésekbe helyezi az élettényeket, legyen szó a nagy spion-mártír Martinovics Ignácról, az őt megéneklő Karinthy Frigyesről, annak barátjáról, Kosztolányi Dezsőről és az ő hősnőjéről, Édes Annáról, vagy Hrabal mesterről, Krúdy Gyuláról és a többiekéről. Egyszerre tudunk harsányan nevetni és könnyeinket nyelni. Unatkozni egy percre sem lehet.

(Helikon Kiadó, 3999 Ft)



És végül minden korosztálynak érdemes figyelnie egy huszonhét éves fiatalemberre, aki közreadott már néhány remek novellát.

FEHÉR BOLDIZSÁR

„VAK MAJOM”

című első regényében nyoma sincs a kezdő írókra sokszor jellemző világfájdalomnak, a belterjes irodalmárkodásnak. Áradó mesélőkedv, remek stílus és humor teszi vonzóvá a rejtélyes történetet, amelynek ifjú főhőse

egyik napról a másikra hazája leggazdagabb embere lesz, de mivel nem érdekli a pénz, sikerül rövid idő alatt elherdálnia a vagyont, ami miatt körözi a rendőrség. Párizsba szökik, ahol a menedéket nyújtó szállodában parádés társaságba csöppen. Két Nobel-díjas tudós kísérleti alanya lesz a világhírű karmesterrel, Daniel Barenboimmal, egy pakisztáni plasztikai sebésszel, egy riadt nagykövettel és más csodabogarakkal egyetemben.

Az izgalmas, humoros kalandregény a felnőtté válás története is. Felnőtté pedig akkor érik az ember, ha tetteiért vállalja a felelősséget, üzeni a regény. Rég vártunk Fehér Boldizsár vonzóan tiszta hangjára és világképére.

(Magvető Kiadó, 2999 Ft) ◆

DECEMBERI KIMENŐ

DÉR KATALIN: A BIBLIA OLVASÁSA

A Biblia Isten szava emberi nyelven. Isteni és emberi emekettősségből a kutatók hagyományosan az emberre teszik a hangsúlyt a Szentföld földrajzától és történelmétől az egyes bibliai könyvek keletkezési idejéig és szerzőinek kilétéig, az isteni oldalt pedig nemigen firtatják. Arról ugyanis, hogy a bibliai kijelentések mögött álló isteni eredetű gondolkodásmód miként hagyta rajta nyomát, látható jeleit a szent szövegeken, nos, erről, vélik sokan, nem lehet, ezért nem is szabad beszélni. A könyv kiindulópontja és legfőbb állítása az, hogy ez nincsen így. Nem igaz, hogy ez a bizonyos isteni oldal és annak hatása a szövegekre mindenestől megismerhetetlen, feltárhatatlan lenne. Ha a Bibliában a végső forrást tekintve Isten beszél, sőt, ha a Biblia mondanivalójának szíve, lényege Isten belépése az ember világába, a mi világunkba, akkor ez a tény igenis meghatározza a szöveget minden szinten, a szemléleti alapoktól kezdve a formáig, a nyelvig. Miképpen? Ezt mutatja be, sok-sok gyakorlati példával illusztrálva a könyv, amely mindenkinek szól, aki szeretné mélyebben megérteni a Szentírást.

Kairosz Kiadó, 2018.



SZABAD-E BEJÖNNI IDE BETLEHEMMEL?

A Kalácsa együttes karácsonyi lemeze több mint három évtizede a zeneszerető közönség kedvence. A legendás felvételhez készült könyv most felújítva és átdolgozva, CD melléklettel kiegészített ünnepi díszkiadásban jelenik meg, ezúttal nem csupán a versekkel, hanem az adventi szokásokról, a karácsonyi hagyományokról szóló ismeretterjesztő szövegekkel is, melyeket Rappai Zsuzsa művésztörténész írt.

A dalok között akadnak régi templomi énekek, magyar és külföldi népdalok, valamint klasszikus és kortárs költők – Weöres Sándor, Nemes Nagy Ágnes, Kornis Mihály – megzenésített versei. Az összeállítást egy nagyszalontai betlehemes játék fogja keretbe.



SZTÁROK ÉS TEHETSÉGEK

Rost Andrea a Pesti Vigadóban tart jótékonyági hangversenyt, amellyel a Pető Intézet zenetermének létrehozását kívánja elősegíteni. Ezzel a rendezvénnel a Rost Andrea Művészeti Alapítvány elkezdte alapító

okiratában megfogalmazott céljainak megvalósítását: olyan művészeti tevékenységeket támogat, amelyek révén gazdagodhat a magyar művészeti-kulturális élet, és amelyek gyermekek testi, szellemi, zenei fejlődését segíthetik elő. A koncerten Rost Andrea mellett fellép *Baráti Kristóf* Kossuth-díjas hegedűművész, *Sándor Csaba* operaénekes, a Magyar Rádió Gyermekkórusa, a Magyar Rádió Szimfonikus Zenekara is. Vezényel *Kovács János* Kossuth-díjas karmester.

Budapest, Pesti Vigadó, 2018. december 19.



EXTRAVAGANZA – A LÓCI JÁTSZIK ZENEKAR SZÍNHÁZI ESTJE

A zenekar a MOM Kult színpadán mutatja be elsőként a színházi keretekre komponált előadását. Tematikáját a már ismert dalok, az új produkciók, a helyszínen születő szerzemények adják, valamint a házigazda, Lóci élményei.

Budapest, MOM Kult, 2018. december 21.



SZÖVEG –
NAGY VILLŐ

ÉDEN- KERTÉSZEK

Rejtett életek.
Az életreform-
mozgalmak és
a művészetek
című kiállítás
a Műcsarnokban

Igazi különutas kiállítás vendégei lehetünk a Műcsarnok őszi-téli termeiben. Nem pusztán egy kor vagy stílus képzőművészete, hanem egy teljes szellemi irányzat bemutatása a tét, s igen, jól teszi a kedves látogató, ha olvasószemüvegét és/vagy virgonc tudásszomját se hagyja otthon, ha elszánt a teljes tárlat befogadására.



Vaszary János: Csendélet keleti porcelánnal, 1926
71,5×88 cm olaj, vászon
Magántulajdon – a Kieselbach Galéria közvetítésével



Hollósy Simon: Táncoló lányok az erdő szélén, 1895.
olaj, vászon, 151×200 cm | keret: 174×225×9 cm
Szépművészeti Múzeum – Magyar Nemzeti Galéria, Budapest, 2018

◆ De kezdjük az elején! Az életreform-mozgalmak első „prófétái” különböző jelszavakkal és alapvetésekkel több mint száz éve jelentek meg Nyugat-Európában, és közülük több irányzat változatlanul vagy kisebb módosításokkal máig jelen van mindennapjainkban. Találkozunk velük kedvenc magazinunk egészségrovatóban, művelődési házak pódiumain, tudományos vagy ismeretterjesztő szaklapokban egyaránt. Első szószólóik közül néhányan a társadalom, a kapitalizmus igazságtalanságai ellen hirdettek reformot, saját törvényű közösséget hozva létre; egyesek a keresztyén egyház tanait ítélték szűknek, és a teremtett világgal, illetve a buddhizmussal, hinduizmussal keresnek élenkebb kapcsolatot; mások a gyógyítás hivatalos eljárásai helyett a természet megújító erejét hirdették (gondoljunk például a Bach-féle virágerápiára). Nem életmódbeli megújulást hirdettek, de reformgondolkodók voltak a zene területén Bartók és Kodály vagy a magyar őstörténet és kultúra keleti gyökereinek kutatói és hangoztatói, a reformpedagógia teoretikusai, és akkor még nem beszéltünk a mozdulatművészetről, a fűzőnek hadat üzenő reformruházkodásról, a természetjárás vagy a vegetarianizmus kultuszáról...

E cikk terjedelmi kereteit talán ki is merítené a kiállításon felsorakoztatott valamennyi témakör felsorolása, bár kétségkívül sokféle és sokrétű összefüggés létezett a különböző mozgalmak közt. A kiállításon szemlélteti ezt egy kapcsolathálózati rajz is, és ha nem rettent el első látásra bonyolultsága, kibogarászhatjuk, ki kire hatott, kivel állt kapcsolatban, kinek volt a tanítványa, kik jártak egy társaságba rendszeresen. (Időzzünk el néhány percre az összejövetelek, szalonok, felolvasások, az intenzív személyes találkozók e kivételes korszakának ábrájánál.)

Az adatzuhatagért a kiállítás képzőművészeti része kárpótol. A földi éden ábrázolásaiban az ember a civilizáció káros következményeitől megszabadulva (amelynek jelképe gyakran a ruhátlanság) megtalálja az összhangot önmagával, a teremtett világgal, és visszatér a természetbe, ott szemlélődik vagy lejt örömráncot. Ha elfogadjuk az életreform-mozgalmaknak ezt a vitathatóan tág értelmezését, maradhat a belefeledkezés és gyönyörködés Körösfői-Krisch Aladár allegorikus jeleneteiben csakúgy, mint Iványi-Grünwald Béla magyar ősmundakör-ábrázolásaiban, Csontváry-Kosztka mitikus szcénájában, Ferenczy Károly Hegyi beszédében vagy Mednyánszky László tájképeiben. ◆



Mindannyian szeretnénk évről évre valami újjal,
szívet melengető kedvességgel, ötletes ajándékkal
meglepni azokat, akiket igazán szeretünk!
A mi tippünk: idén tárgyak helyett
AJÁNDÉKOZZON ÉLMÉNYEKET!

Feltöltődést
pihenést
kikapcsolódást



Finom ételeket, kényelmes szállodai szobát, egy kényeztető kezelést, csodás várra néző panorámát a wellness medencéből. Frissítő kirándulást a Sümegi Várba, történelmi hangulatot, középkori élményeket. Izgalmas lovagi torna bemutatót és ropogós libacombot! Csomagolja be szállodánk ajándékutalványát és garantált lesz az öröm a fa alatt!



www.hotelkapitany.hu





SZÖVEG ÉS KÉP –
PÁCZAI TAMÁS

A cikk a Magyar Turisztikai Ügynökség
szakmai támogatásával készült.



REJTETT KINCSEINK, GYULA

„Az Almásy-kastély az első kastély Magyarországon, amelyben színhátékot tartottak, már 1746-ban. Erkel Ferenc nagyapja volt a kulturális udvarmester, így himnuszunk szerzője is gyakran megfordult itt. Az aradi vértanúk közül tízen az épületben tették le a fegyvert 1849. augusztus 23-án, Munkácsy Mihály pedig itt kezdett ismerkedni a festészettel Szamossy Elek keze alatt, erről emlékirataiban is beszámolt nagy festőnk.”

◆ **Dombi Ildikó** ügyvezető igazgatótól tudom meg mindezt, akivel a gyulai Almásy-kastély egyik folyosóján futottam össze, véletlenül. Kávészás közben azonban egy sárospataki borosgazda szakította félbe beszélgetésünket. Gyulai származású feleségével pihenni érkeztek a városba, és ha már itt jártak, felajánlottak a családi tulajdonból néhány bútort, amelyek szerintük a kastély eredeti berendezésének részei lehettek egykor. Ildikó nagyon örült: „A világháborús időszak után a kastély berendezésének nagy része megsemmisült vagy eltűnt, így minden bejelentést, felajánlást komolyan veszünk és megvizsgálunk, mert célunk, hogy a lehető legjobban helyreállítsuk a kastély régi fényét”.

A kastély évszázadokon át a város ékessége volt, története összeforrott az innen 320 lépésre található várral, hiszen építésekor, a 18. század derekán felhasználták az erődrendszer meglévő alkotóelemeit. A Harruckern és a Wenckheim családok fémjelezte időszak után 1888-ban költözött ide gróf Almásy Dénes és felesége, akik jelentősen átalakították a kastélyt, bővítették az emeletet, megújult az udvari homlokzat is. A gróf 1932-ben kiköltözött a cselédszárnyba, azonban a kastélyt példás rendben tartotta és különleges alkalmakkor megnyitotta a családtagok számára. A második világháború után az örökösök felparcellázták a kastélyparkot, a bevételből létrehozták a Fürdő és Üdülő Rt.-t, amelynek célja sikeres gyógyvízfúrások esetén egy fürdőegyüttes és egy gyógy szálló kialakítása volt. A fúrások sikerrel kecsegtettek,

de a céget 1948-ban államosították, utána a kastély szakiskolai kollégiumként üzemelt, majd 1955-től 2004-ig csecsemőotthon működött az épületben. Állapota jelentősen leromlott, és a 2010-es évek elején kevés idelátogató sejtette, hogy milyen kincset rejt a fürdő oldalában elburjázott bozótos.

NÉGY ÉVSZAKOS ÚTICÉL

A változó eredménnyel járó sorozatos próbafúrások eredményeként 1958 szeptemberében végül feljutott a felszínre a barnás színű, alkáli-hidrogénkarbonátos-kloridos gyógyvíz, és a kastély 8,5 hektáros ősparkjában fürdőkomplexumot alakítottak ki. A ma 19 medencés Gyulai Várfürdő 1959-es megnyitása után több lépcsőben fejlődött, 1965-ben a Lovarda és a téli fürdő, 1981-ben a csúszdás medence készült el. 2013 karácsonyára pedig megnyílt a Várfürdő eddigi legnagyobb beruházásaként a teljesen klimatizált családi élményfürdő, az AquaPalota, amellyel Gyula végérvényesen négy évszakos úti cél lett. A legnagyobb attrakció kétségtelenül a két óriáscsúszda, valamint a Fel(l)ejtő, ahol úszógumival lehet végigszáguldani, és egyedülállóan felfelé is csúszik! A 6000 négyzetméteres, teljesen fedett élményfürdő szaunákkal, masszázspadokkal, nyakzuhanyokkal buzgárokkal és gejzírekkal, vízibárral, babamedencével, valamint kalózhajó-csúszdával gondoskodik a felhőtlen pihenésről – hogy csak a fontosabbakat említsük meg.



A gyulai vár

LÁTVÁNYOS TÖRTÉNELEM

A grandiózus fürdőfejlesztésen kívül az átgondolt kulturális fejlesztések és a kastély felújítása is szerepet játszott abban, hogy az elmúlt években Gyula rendre a top 5-ben végez az éves vendégéjszakák rangsorában, a 2018-as adatok szerint a nyári szezonon kívüli időszakban 17–18 százalékkal bővült a látogatók száma az elmúlt év azonos időszakához képest.

Az Almásy-kastélyt sikerült megmenteni – az épület ingoványos talajra épült, mindig problémákat okozott fokozatos süllyedése –, a 2014–2016 között zajló felújítás olyan jól sikerült, hogy 2017-ben a szakma Építészeti Nívódíjban részesítette. A 2016. márciusi nyitása óta az épület a 18–19. századi nemesség és cselédség mindennapjait interaktívan bemutató állandó kiállításnak ad otthont, és az Almásy-kastély Látogatóközpontot idén Európa legjobb múzeumi közé választották! Nem csoda, hogy híre ment, és a fürdő mellett Gyula fő attrakciójaként idén már több mint 77 ezren váltottak ide belépőjegyet.

A gyulai vár Közép-Európa legépebben megmaradt síkvidéki téglavára, a 14–15. században épült.

Kiállítótereiben vezetett túrákon ismerhetjük meg közel hét évszázad történetét, és olyan relikviákat láthatunk, mint a vértanú Knézich Károly tiszti kardja, amelyet csak összetörve volt hajlandó átadni az öt lefegyverző orosz őrnagynak, ezért áthajtott rajta egy szekérrel.

A belváros mediterrán hangulatot árasztó utcái további látnivalókat rejtenek, amelyek egymástól pár perces sétára találhatóak. A Ladics-ház páratlan gyűjteménye a vidéki polgárság életének, a barokk stílusban épült földszintes polgári házban a család személyes tárgyai és bútorai idézik fel az egykori lakók életét. Hat szobán át ismerhetjük meg a 19–20. században élt vidéki polgári család életmódját.

A szomszédban találjuk a híres Százéves Cukrászdát, amely az ország második legrégebbi cukrászdája. Hagyományos sütemények mellett az ország tortáját is megkóstolhatjuk itt, a kávé pedig kitűnő. Meghagyták az eredeti biedermeier bútorokat, és az egykori műhely helyén cukrászmúzeumot rendeztek be korabeli eszközökkel.



Százéves Cukrászda



A Gyulai Várfürdő egyik medencéje

Az Erkel Ferenc Emlékház nemzeti himnuszunk zeneszerzőjének, a magyar nemzeti opera megteremtőjének állít emléket. A kiállítás nyitóterében Európa himnuszait bemutató terminálok fogadják a látogatókat, majd az európai zene terme következik. A 19. századi osztályteremben lévő interaktív sarokban korabeli feladatok megoldására nyílik lehetőség, az „Erkel-emlékszoba” a zeneszerző személyes tárgyait, relikviáit mutatja be, a hálószoba, a szalon és a népies konyha a Gyulára Pozsonyból 1806-ban érkezett Erkel család egykori otthonát idézi fel.

És hogy miért éppen Gyula a neve ennek a csodálatos városnak? Erre a mai napig sem tudjuk a választ pontosan. Történészek szerint a 13. század végén alakulhatott ki, amikor befejeződött a királyi vármegyék szervezetének átalakulása, és a birtokok a várnagyok kezébe kerültek át, akik így földbirtokos nemesek lettek, köztük a környék titokzatos, Gyula nevű várnagya is, akinek teljes neve a mai napig ismeretlen. ♦

TIPPJEINK:

A www.gyakult.hu kapu az utazásszervezéshez a városban, a fontosabb turisztikai célpontokhoz itt találunk leírást, jegyárakat, információkat.

Idén 150 éves az Erkel Ferenc Múzeum, ez alkalommal az Almásy-kastélyban időszakos kiállításon tekinthetjük meg a múzeum legértékesebb kincseit, köztük Erkel Ferenc színarany koszorúját.

Info: www.gyulaikastely.hu.

Garantált programok a várbán: 11 órától solymászbemutató, 10.30-kor és 13.30-kor történelmi séta, 10–12 között betűvetés lúdtollal. Bővebb információ egyéb aktuális programokkal a www.gyakult.hu keresőjében.

XI. Gyulai Méz- és Mézeskalács Fesztivál: december 7–9.

Falusi disznótorral várja vendégeit a Gyulai Pálinka Manufaktúra kostolóháza.
Info: www.gyulaipalinka.hu.

Gasztronómiában Gyula a kolbászáról híres, az éttermek közül mi Géza konyháját
Info: www.gezakonyhaja.hu. és a Patrióta kisvendéglőt ajánljuk.

Szálláskeresőkhöz is kiténő a város hivatalos turisztikai oldala: www.visitgyula.com.

A Gyulai Várfürdő honlapja: www.varfurdo.hu.



T W I C K E L

Hagyomány. Ízek. Minőség – minden kortyban!

Borainkat évtizedek óta a legnagyobb tisztelettel készítjük, borcsaládjaink egyaránt tükrözik a szőlőfajták és a Szekszárdi borvidék karakterét. Legyen a Twickel bor vörös, fehér vagy rosé, félédes vagy száraz, mindig segíteni fog a tökéletes pillanat megteremtésében!

A Bátaszéki farkasd-dűlő lágú esésű lankáin található a Twickel Szőlőbirtok legszebb Merlot ültetvénye, amelynek köszönhető a zamatos **Twickel Zichy Merlot**; e vörösbor lágú málnás-lekváros ízvilága tökéletesen illik vadhúsos ételekhez.

A **Twickel Kajmád Cabernet Sauvignon** pedig kellemesen fűszeres, gazdag aromájú, bársonyosan telt vörösbor, amely 18 °C-on bélszínekhez, vadételekhez és félkemény sajtokhoz kiváló választás.

A Twickel Szőlőbirtok az ország egyik meghatározó borászata, borcsaládjai közül a Twickel Liszt a mainstream, a Twickel Kajmád a prémium, a Twickel Zichy borok pedig a szuperprémium kategóriában méltán népszerűek





SZÖVEG –
MIRTSE ÁRON, zoológus

SOROZAT –
VADÁLLATOK KÖZELRŐL

HA EGY ÁLLAT LELKIBETEG...

Közeledik az év vége, és az állattartókban egyre növekszik a szorongás: vajon az idén is sikerül-e megúszni ép bőrrel a szilvesztert? Minden évben kutyák sora veszíti el otthonát vagy akár az életét (és számos család a kedvencét) az újévi hangoskodás miatt. És amelyik szerencsés módon előkerül, sokszor abban is életre szóló lelki sérülést hagy az átélt trauma.

- ◆ Szenvedhet egy állat lelki sérülést? Nagyon is. És minél intelligensebb egy állat, annál jobban megviselheti, annál mélyebb és tartósabb nyomot hagyhat benne egy átélt negatív élmény. Igen jó példa erre Pocok kutyám, aki fiatal korában egyáltalán nem félt semmilyen durrogástól. Vidáman jött velünk szilveszterkor sétálni, akár póráz nélkül is, aggodalomnak legföljebb annyi jelét adta, hogy szorosan besorolt a lábunk mellé, és egy tapodtat sem távolodott el onnét. Aztán egyszer a piac mellett megkötve várta, hogy visszatérjek a vásárlásból, amikor hirtelen kitört a vihar. Dörgött az ég, az eső függönyként szakadt, mire odaértem, Pocok reszketve próbát elbújni az elemek haragja elől. Azóta órákkal előre jelzi, ha vihar közeleg, az év utolsó napján pedig délután már a sarokig sem hajlandó lesétálni.

VÉGZETES EMLÉK

A kellemetlen emlékek egészen különös reakciókat válthatnak ki az állatokból. A néhai neves kutyaszakértő, Patay László egy írásában elbeszélte, hogyan vesztette el Kristóf nevű pointer kutyáját, aki egykor a „Kuckó” című tévéműsor népszerű állatsztárja volt. A kutya mögött egy alkalommal lezúdult az olvadó hó a háztetőről a kertben, és ettől úgy megijedt, hogy a kerítésen átugorva elmenekült. Ekkor még előkerült, ám hónapokkal később, amikor hónapok óta már nyoma sem volt, a kertben ugyanezen a helyen járva észébe jutott ez az esemény, és pánikba esve ismét világgá szaladt – nem is került elő többé. Ez persze nyilván szélsőséges eset, amely nem történik meg minden kutyával, de jó példa arra, hogy milyen mély nyomot hagyhat egy állatban még egy kis ijedség is.

Kép: Unsplash / Tadeusz Lakota



HA ROSSZAT SZÓLSZ...

Nagyon sokat árthat egy kutyának az elhibázott, elrontott nevelési, tanítási kísérlet is. Egy elhamarkodott, eltúlzott büntetés vagy testi kényszer valósággal blokkolhatja a tanítványt: a kellemetlen ingert, élményt társítja a vezényszóval, és a későbbiekben, ha meghallja ezt a szót, nemhogy nem engedelmeskedik, de a félelem vagy a passzív ellenállás jeleit mutatja, pl. egyszerűen faképnél hagyja a gazdáját. Ilyenkor sokszor csak az segít, ha egy pár napig vagy hétig „pihentetjük” a gyakorlatot, majd újrakezdjük egy teljesen új módszerrel, rengeteg türelemmel és egy másik vezényszóval. A kutya furcsa, rangsorban gondolkodó élőlény: megfélemlítve is engedelmeskedik, de ez távol áll attól, amit ideális kapcsolatnak lehet nevezni ember és állat között.

ÉLMÉNYEK A SZÜLETÉS ELŐTT

Sajnos éppen ezért kell igen óvatosan bánni a menhelyi kutyákkal. A menhelyi kutyának előélete van, sokszor rossz szokásai, amelyekről nehéz lenevelni, és olyan traumák nyomait őrizheti, amelyekről új gazdájának esetleg fogalma sem lehet. Már az egészen kicsi, akár újszülött korban menhelyre került kutya sem indul „tisztalappal”, ugyanis már az anyának a vemhesség alatt elszenvedett megpróbáltatásai is befolyással lehetnek a méhében fejlődő magzatok pszichéjére és későbbi viselkedésére. Ezt főleg akkor kell figyelembe venni, ha gyerek mellé választunk kutyát. Nemes cselekedet egy elárvult állatot magunkhoz venni, de kisgyerek mellé érdemesebb olyan tenyészetből kutyát választani, ahol szerető, családi környezetben jönnek világra és cseperednek a kölykök.



Ha a gyerek elsőre kifog egy problémás kutyát (vagy macskát), amelyikben nem tud igazi, örömet adó társra találni, az egy életre elronthatja az állatokhoz való viszonyát.

CSIMPÁNZOK ÉS ELEFÁNTOK

A vadon élő állatoknak is sokszor kell traumát átélniük, és ez is a legintelligensebb fajoknál okozza a legnagyobb megpróbáltatást. Aki látott már majomkölyköt kétségbeesetten kapaszkodni az anyja holttestébe, soha nem felejt el a látványt. Egykor a legtöbb emberszabású-kölyök így került az állatkertekbe, és sokan közülük életük végéig nem heverték ki az átélteket: szó szerint depresszióba estek, beilleszkedési nehézségekkel, viselkedészavarokkal küszködtek. Hasonló a helyzet az elefántokkal is: az afrikai állattárvaházak gondozói áldozatkész munkát végeznek annak érdekében, hogy rehabilitálják azokat az ormányoscsemetéket, amelyeknek az orvadászok támogatását túlélve végig kellett nézniük szüleik lemészárlását. Az elefántokról ismert, hogy olyan magatartásformákat is mutatnak, amelyek kimondottan az emberi gyászolásra emlékeztetnek.

VETKŐZIK A PAPAGÁJ

A szélsőséges ijedség, pánik, trauma mellett az ellenkező véglet is okozhat lelki betegséget az állatoknál: a túlzottan egysíkú életmód, az unalom, a magány. Mindez olyan kényszerselekvéseket tud előidézni az állatokban, amelyek olykor valósággal önpusztítóak lehetnek. Végtelenségig ismételt mozdulatok vagy apatikus viselkedés, étvágytalanság vagy éppen természetellenes étvágy jelentkezhethet náluk. Ismert példa az állat saját

farkának szüntelen, kényszeres kergetése, amelynek során végül akár le is rághatja azt. Főként nagy testű papagájoknál gyakori jelenség, hogy az utolsó szálig kitépik minden tollukat a testüknek minden olyan részén, amelyet a csőrükkel elérnek. Az eredmény százalmas látvány: kopasztott csírkére emlékeztető lény, amelynek szinte csak a fején van toll... ♦

Bármilyen meglepő, még egy hüllőben is nyomot hagyhat egy trauma. Ha például evés közben valami kellemetlenség éri, előfordulhat, hogy hónapokra elveszíti az étvágyát.

Ma már Magyarországon is vannak olyan szakemberek, akik pszichés zavarokkal küszködő kutyák és egyéb állatok (akár papagájok) rehabilitációjával foglalkoznak.

Olyan, állandóságot szerető állatoknak, mint például a macska, valóságos stresszt okozhat egy hirtelen környezetváltozás, például egy költözködés is.

Szilveszter előtt sokan nyugtatóval igyekeznek megóvni kedvencüket a stressztől. Ez is megoldás lehet persze, de szerencsésebb, ha inkább gyógyszerek nélkül, nyugodt és biztonságos környezet megteremtésével vigyázunk rá.

OPERA

MAGYAR ÁLLAMI OPERAHÁZ
HUNGARIAN STATE OPERA

OPERA A MŰPÁBAN

BARTÓK BÉLA NEMZETI HANGVERSENYTEREM

RICHARD WAGNER

A BOLYGÓ HOLLANDI

2019. január 9. 19:00

GIUSEPPE VERDI

SIMON BOCCANEGRA

2019. január 10. 19:00

GOLDMARK KÁROLY

SÁBA KIRÁLYNŐJE

2019. január 13. 18:00





SZÖVEG –
PÁCZAI TAMÁS

SOROZAT –
TERMÉSZETKÖZELBEN

A JÉGKASTÉLY KIRÁLYA

Sylvia Michel kutyája rutinos fotómodell. Amint megérkeztek a zermatti (Svájc) Igloo Village szálloda egyik jégkunyhójába, nemes egyszerűséggel helyet foglalt a birkabőrökből kialakított kanapén, hogy feldíszítse a tekintélyes Matterhornra nyíló ablak párkányát.

◆ A svájci fotós résen volt, mint fogalmazott, „szerencsére a nyakamban volt a fényképezőgép, így csak lenyomtam a gombot, és elkészült a felvétel”. Sylvia telente rendszeresen Rastával, az albínó német juhással járja Svájcot, az esküvői szezonon kívül főleg utazási irodáknak készít felvételeket, de – mint weboldalán is említi – bárkit szívesen meglátogatnak kedvencével egy fotózás erejéig.

A svájci fotós életében már több mint húsz különböző szakmát próbált ki, aztán 15 évig a Radio Top bemondója és zenei szerkesztője volt. Ezt a munkát adta fel 2014-ben, ugyanis időközben a különböző pályázatokon kiérdemelt díjaknak is köszönhetően hobbijából, a fényképezésből sikeres vállalkozást épített fel.

Az elmúlt években Rasta sem tétlenkedett, ugyanis szorgalmasan gyűjtögette – na nem a csontokat, hanem – a követőket az Instagramon. Annyira kitaratóan kapart, hogy jelenleg Svájc második legnépszerűbb állat-influenszere! Igen, az alpesi országban ezt is mérik: a Likeometer weboldal valós időben mutatja, hogy Rasta éppen hány like-ot, megosztást, kommentet kap közösségi médiás felületein. Jelenleg Negrito, az Alpok fekete házipárduca vezet, de előnye csak orrhossznyi.

Sylvia Michel itt látható fényképét a Sony World Photography Awards idei pályázatán díjazták. Az elmúlt években a világ legnépszerűbb fotós megmérettetésére ingyenes a nevezés, érdemes megpróbálni. Sylvia munkáit a www.michelphotography.ch oldalon nézhetjük meg, pályázni pedig a www.worldphoto.org-on tudunk, a határidő 2019. január 4. ◆





Fő támogató:

RICHTER GEDEON



DÍJAZZUK A CSALÁDBARÁT MÉDIÁT!

OLVASSA EL, NÉZZE ÉS HALLGASSA MEG AZ IDEI ÉV 12 JELÖLTJÉNEK MUNKÁIT,
ÉS SZAVAZZON A MÉDIA A CSALÁDÉRT-DÍJ 2018 KÖZÖNSÉGDÍJASÁRA!

 www.mediaacsaladert.hu

„Szavazzanak, hogy a fődíjat a legszebb »szenzáció«, a család igazi története kaphassa meg! Legyen a Média a Családért-díj közös értékeink ünnepe.”

Dr. Aczél Petra

a Média a Családért Alapítvány elnöke

A nagycsaládok különös élete (Ridikül)

„Erősebb leszel, mert elfordul a tekinteted magadról.” (envagyokazapad.com)

„Nagyon hasznos az inkubátor, de nem tud mindent, az anyai,
apai test valami másra képes.” (Nők Lapja)

„Minden családban van jó zsarú és rossz zsarú.

Az egyensúly és a harmónia a lényeg – a gyerek szempontjából.” (Marie Claire)

„Értem jöttél? Te vagy az én anyukám?” (Family)

Magukra hagyott kisöregék – De hol vannak az unokák? (she.hu)

Fiatalok a digitális térben (InfoRádió)

„...a nőgyógyász első kérdése volt: Megtartja?” (streetgaborhuba.hu)

A családi fészek elhagyása (Kossuth Rádió)

„Átlagos család, átlagos tini és átlagos helyzetek nincsenek.” (wmn.hu)

Megint szabadabb a vásár: gyerekpornót tessék! (24.hu)

Végtaghiányos baba növekszik a szívem alatt... (she.hu)

A SZAVAZATOKAT 2018. DECEMBER 1-TŐL 2019. JANUÁR 15-IG VÁRJUK.
SZAVAZÓINK TÖBB JELÖLTRE IS VOKSOLHATNAK.

Minden szavazó megkapja a 2019-es februári Képmás digitális változatát,
tíz-tíz szerencsés szavazó pedig Ilcsi kozmetikumot és nagy értékű Képmás-csomagot nyer.

Kiemelt
támogatók:



Kiemelt
médiapartnerek:



Támogatók:



Partnerek:



Médiapartnerek:





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

SAMPSON

stílusos, bátor, elkötelezett



DR. CSÓKAY ANDRÁS

„A FELESÉGEM, DANIELLA AZ ÖRÖK LELKI, TESTI SZERELMET JELENTI, A LEGNEHEZEBB PILLANATOKBAN IS A HIT, REMÉNY, SZERETET MISZTIKUS MEGTAPASZTALÁSA SZÁMOMRA. FÁRADHATATLAN A MEGBOCSÁJTÁSBAN ÉS A SZELÍD BÁTORSÁGBAN.”