

# KÉPMÁS

2016  
07

stílusos, bátor, elkötelezett

„HATALMAS  
MOTIVÁCIÓT JELENT,  
HOGY EGYSZER  
MÁR ÁLLTAM A  
DOBOGÓ TETEJÉN”

**SZILÁGYI ÁRON**

➤ **HAJRÁ!**

**12 OLDALAS MELLÉKLET  
VERSENYZŐKNEK ÉS SZURKOLÓKNAK**

**nka**

Nemzeti Kulturális Alap

**550 FT ÉVES ELŐFIZETŐKNEK: 425 FT**



**LUKÁCS SÁNDOR**

„Otthonszerető  
ember vagyok”

**SZABÓ BALÁZS**

„Megcsobbanni  
mások gondolataiban”

**PRÓBÁLJ MEG  
LAZÍTANI!**

A nyaralás, mint befektetés



# kiérdemelt bizalom

Az első pár év, csak róluk szól. A játékról, a küzdelmekről, az odafigyelésről...  
Szól a bizalomról, amit ki kell érdemelnünk a tetteinkkel.  
Fontos, hogy az érzelmi biztonságon túl a jövőjükéről is gondoskodjunk.

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

**Kapható a Magyar Államkincstár fiókjaiban.**



• TÖBB MINT ÜZLET •

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

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



SZÁM KATI • BEKÖSZÖNTŐ

## VERSENYZŐK ÉS SZURKOLÓK

Négykézlábról, inogva állunk föl. Kezeinkkel egyensúlyozva, tétovázva billegünk, majd diadalmasan körülnézünk, féltősen elmosolyodunk, és elindulunk a biztató hang felé: „Gyere, gyere, ügyes vagy!” A pályát jelentő első pár lépés után úgy zuhanunk nevetve az ölelésbe, ahogy a futó szakítja át a célszalagot. Tényleg megérte!

Így indulunk neki aztán, újra és újra. Megint egy cél, megint egy akadály, túljutunk a selejtezőkön. Dolgozatok, versenyek, randik, vizsgák, állásinterjúk, szakítások, születések, betegségek, találkozások és elköszönések. Kemény az edzés: nehéz, látszólag tét nélküli reggelek a nap sikerének és kudarcának esélyével. Néha sokan és hangosan biztatnak, máskor csak ima kíséri, s olykor elmaradnak a szurkolók. Szövevényesen kapaszkodunk egymásba. Az egyikünk egyetlen szava vagy gesztusa a másik számára a legjobbkor jövő lendület a győzelemhez, s az ő diadala épp akkor valaki másnak ad erőt. A zongoristának, hogy újra nekiüljön, az úszónak, hogy behúzzon az utolsó métereken, az anyának, hogy éjjel megsüssse még azt a tortát, a férfinak, hogy visszaforduljon a kapuból egy szál virágért, a betegnek, hogy egyen még egy falatot. Megtesszük egymásért, magunkért. Néha nehéz a kettőt szétválasztani.

Mindenki eljut a döntő játszmaig. Van, akit sokan vesznek körül, ahogy a bokszolót, biztatják, itatják, verejtékét törölgetik. Másnak egyedül kell lejátszania a meccset. Nekik csak a mindenség drukkol. Aki tudja, hogy a célban valami olyasmi várja, mint a legelső lépések után az az ölelés, az hallja is a szurkolást.

Júliusi számunk egy világverseny és egy olimpia között sikerről, kudarcról, szurkolásról is szól.

SZILÁGYI ÁRON  
A CÍMLAPFOTÓZÁSON



További képek a honlapon: [kepmas.hu](http://kepmas.hu)  
Képek: Páczai Tamás





TANDEM  
36



JELENLÉT  
14



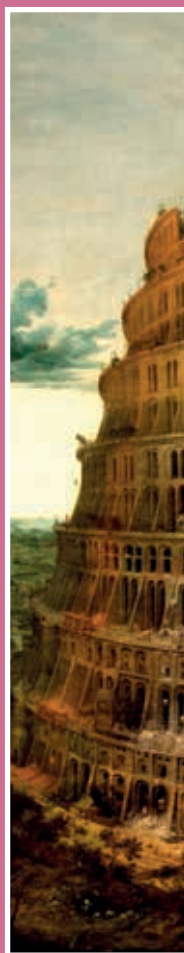
TÜKÖR  
48



HÁZITREND  
76



KIMENŐ  
92



**IMPRESSZUM**

Képmás családmagazin • Kiadja a Képmás 2002 Kft.  
A szerkesztőség címe: 1012 Budapest, Logodí u. 44./d alagsor 1. (Bugát lépcső felől)  
Tel./fax: 06/1/365-1414, 06/1/365-1415 • E-mail: web@kepmas.hu • www.kepmas.hu •  
Bankszámlaszám: 10700347-26317904-51100005  
Főszerkesztő: Szám Kati, szam.katalin@kepmas.hu • Képszerkesztő: Páczai Tamás paczai.tamas@kepmas.hu • Külső munkatársak: Aczél Petra, Bogárné Mária, Bogos Zsuzsanna, Dér Katalin, Domán Melinda, Fábrián Tibor, Fodor Zsófia, Gábos Katalin, Gyombolai-Kocsis Fruzsina, Gyombolai Zsolt, Horváth Pál, Kemenes Tamás, Lackfi János, Mártonffy András, Mirtse Áron, Németh Zsófia, Póta Réka, Schäffer Erzsébet, Skita Erika, Szabó Emese, Szabó T. Anna, Szőnyi Lidia, Szűcs Édua, Tahin Ráhel, Tolnai Nóra, Tóth Gergely, Turáni Szabolcs, Ungváry Zsolt • Olvasószerkesztő: Kölnei Livia • Korrektúra: Trans-Ken Bt. • Címlapfotó: Emmer László • Hátsó borítókép: Duda Máté • Kapcsolattartás, honlap: Baka Ildikó, baka.ildiko@kepmas.hu • Értékesítés: Tóth-Fazekas Andrea, tothfazekas.andi@kepmas.hu • Rendezvények, sajtókapcsolat: Fodor Krisztina, fodor.krisztina@kepmas.hu • Ügyvezető: Molnár-Bánffy Kata, mbk@kepmas.hu, Urbán András, urban.andras@kepmas.hu • Szerkesztőségi titkár: Demecs Tímea, demecs.timea@kepmas.hu • Tördelés, nyomdai előkészítés: Grafcom Media Kft., Magdó Emil, Csonka Judit • Arculat, márkasztratégia, layout: Salt Communications / Molnár-Bánffy Kata, Nagy István, Balassa

Nikoletta

Előfizethető a Képmás szerkesztőségében, a 365-1414-es telefonon, az előfizetes@kepmas.hu e-mail címen, a Magyar Posta hálózatában, digitális formában pedig a www.digitalstand.hu oldalon.  
• Terjesztő: a Lapker Zrt., a Magyar Posta Zrt. és alternatív terjesztők

Nyomda: Ipress Center Central Europe Zrt. 2600 Vác, Nádas utca 8. – Felelős vezető: Lakatos Viktor • ISSN 1586-4235

Lapunkat rendszeresen szemlézi Magyarország legnagyobb médiafigyelője, az OBSERVER MÉDIAFIGYELŐ Kft.

Következő számunk 2016. augusztus 1-jén jelenik meg. A Képmás magazin kiadását támogatja: Nemzeti Kulturális Alap, Emberi Erőforrások Minisztériuma, Család-, Ifjúság- és Népessédpolitikai Intézet, Magyar Nemzeti Bank, Piarista Rend Magyar Tartománya  
A hirdetések tartalmáért nem vállalunk felelősséget.  
A szerkesztőségi anyagok vírusellenőrzését az **esav** biztonsági programokkal végezzük, amelyet a szoftver magyarországi forgalmazója, a Sicontact Kft. biztosítja számunkra.



Nyílt sisakkal  
Szilágyi Áronnal beszélgettünk  
KÉPMÁS 6

A versengő ember  
LÉTKÉRDÉS 13

Háborústatisztika  
AFRIKAI ÁLOM 11. 15

Életünk viadala 18

Négy generáció – 111 év  
RIPORT 20

Csak arról dönthetsz,  
hogyan csinálod végig  
VILÁG-KÉP 24

Hogyan pihenünk?  
Vágyak és döntések  
KETTESBEN 26

Még mindig nyaralunk!  
NŐI SZAKASZ 28

Vándormadarak  
FÉRFI SZAKASZ 29

Nyári szünet? Megoldjuk!  
ÉRTSÜNK SZÓT! 30

CSALÁDI KÖRBE 32

Vállalkozás – gyerek mellett 36

MÉDIA A CSALÁDÉRT 38

Határtalanul – a családbarát médiáért 39

Lehetne a világ egy jobb hely 40

„Otthonszerető ember vagyok”  
Interjú Lukács Sándorral 44

„Lazítani, próbálg meg lazítani!” 48

Mi a siker?  
EGY TÖRTÉNET, SOK KÉRDÉS 52

Aczél Petra:  
KÖZVILÁGÍTÁS 56

Jó formában leszünk az olimpián  
SIKK 58

168 60

		A szurkoló	62
		Körberajongva Hétköznapi versenyzők – mindennapi szurkolók	66
		BEMELEGÍTÉS	68
		Hajrá a lelátón és hajrá a pályán!	70
		Szurkolásban verhetetlenek vagyunk!	72
		Útipatika – Milyen gyógyszereket vigyünk a nyaralásra? GYEREKRENDELŐ	74
		Öt évszázad salátái VÉGY EGY RÉGI RECEPTE!	76
		Street food – Utcán eszel?	78
		Izgalmas nyári receptek Jamie Olivertől és olasz mentorától A SÉF AJÁNLATA	80
		ZÖLD MOZAIK	82
		Az utolsó varázsló KÉRDEZŐK, KÉTKEDŐK, KERESŐK	84
		„Megcsobbanni mások gondolataiban” Interjú Szabó Balázssal	86
		Családregegy az úrben A Star Wars és én	90
		Az illiberális Yoda OLVASÓSAROK	91
		Bábel tornya újra épül BIBLIA ÉS IRODALOM	92
		Ikertükör Lackfi Jánossal és Szabó T. Annával ÜZENETE ÉRKEZETT!	94
		JÚLIUSI KIMENŐ	96
		Lackfi János: FRISS FORGÁCSOK	99
		Regényes utazások térben és időben OLVASÓSAROK	100
		Randevú a szokott helyen VADÁLLATOK KÖZELRŐL	102
		Merkúr, Vénusz, Föld, Mars? TERMÉSZETKÖZELBEN	104



HA AZ ELLENFÉL GÖRNYEDTEBBEN  
TARTJA MAGÁT, TUDOM, HOGY FÁRADT,  
HA KAPKOD, LÁTOM, HOGY FESZÜLT,  
HA LASSAN ÁLL BE, AZ AZT JELZI,  
HOGY VALAMIÉRT HÚZZA AZ IDŐT.



SZÖVEG – SZÁM KATI KÉP – EMMER LÁSZLÓ

SOROZAT – KÉPMÁS

# NYÍLT SISAKKAL

Azt hiszem, **Szilágyi Áronon** ha akarnék, sem tudnék fogást találni. Kedves és barátságos mosoly, szuggesztív, mégis szerény és figyelmes tekintet, pontos válaszok az udvariasság és a közvetlenség patikamérlegén mérve. A félórás beszélgetés szinte minden szava nyomdakész. Azt hiszem, valahogy így képzelik a lányok a mesebeli királyfit, no meg az olimpiai bajnok kardvívót.

- ♦ **Milyennek kell lennie egy jó kardvívónak?**  
– Sok tulajdonságot ki lehet használni, például a magasak távolabbról elérik, a fürgébb lábúak gyorsabban megközelítik az ellenfelet, a nyugodtabb típusok jobban elő tudják készíteni az akcióikat, a túlmozgásosak folyamatosan zavarni tudják az ellenfelüket. Az biztos, hogy a vívópalántának gyors észjárásra és jó intuíciós készségekre van szüksége, és nagyon fontos, hogy szorgos legyen.
- **Neked mi az erősséged, és miben szeretnél fejlődni?**  
– Alapvetően dolgozó láb munkás vívó vagyok, a páston jól ki tudom használni a gyors izomzatomat. Szeretek dolgozni, sokat teszek azért, hogy a legjobbak között legyek. A technikán folyamatosan kell csiszolnom, hiszen ez egy technikai sport, és úgy érzem, messze vagyok még a vágyott céltól. Taktikában is van mit fejlődnöm, ehhez a rutin segít hozzá leginkább, ezenkívül naprakésznek kell lenni abban is, hogy éppen milyen tendenciák vannak a sportágban, például a zsűrizésben, ezért is járok sokat versenyekre.
- **Mennyire spontán és mennyire előre tervezett egy-egy csörte?**  
– Valamilyen stratégiával, ha nem is tusról tusra, de előállunk, megpróbáljuk felépíteni és saját képünkre formálni az asszókat, de ha az ellenfél nem úgy reagál, ahogy terveztük, rögtönözni, változtatni kell. Folyamatosan sakkozunk, és ez azonnali reakciókat is jelent.
- **Küzdősportokban sokat elárul az ellenfél arckifejezése. Ti nem látjátok a másik versenyzőt. Miből következtetsz a lelkiállapotára?**  
– Marad a testbeszéd. Ha görnyedtebben tartja magát, tudom, hogy fáradt, ha kapkod, látom, hogy feszült, ha lassan áll be, az azt jelzi, hogy valamiért húzza az időt. Persze előtte az edzéseken ki is elemezzük az ellenfél jellemző testbeszédét, és az edző az is figyel, hogy én milyen üzenetet közvetítek. Kicsit olyan ez, mint a póker, csak nem az arccal „csatázunk”. Az egyébként nem feltétlenül baj, hogy egy-két zsűriítéletnél nem látszik az arcunk.

**– Mióta tudod, hogy a legjobb szeretnél lenni?**

– Kilenc-tíz évesen kiderült, hogy versenyzőalkat vagyok. A gyerekversenyeken hihetetlenül motivált voltam.

**– Kik voltak veled a hátországban?**

– A családom, főleg a szüleim, akik edzésre, edzőtáborba, versenyre vittek, vették a drágábbnál drágább felszereléseket az elején. Jó volt úgy hazamenni edzések után, hogy édesanyám meleg főzött és szerető családi légkör várt. Nagyon fontos volt számomra Gerevich Gyuri bácsi is, aki apám helyett apám volt, közel álltunk egymáshoz. Rendkívül jószívű ember volt, mindenkivel megtalálta a közös hangot. Mindig egy viccel várt minket edzésre. Nem a büntetés eszközeivel vívta ki a tiszteletet, hanem a tudásával és a személyiségéből áradó szeretettel. Nem is nagyon kellett minket direkt módon fegyelmeznie. Persze engem is küldött haza, mert beszélgettem lábmunka közben, de már amikor kiléptem a vívóteremből, tudtam, hogy neki volt igaza. Egyszer rám szólt, kétszer rám szólt, harmadszorra hazaküldött.

**– Később nem is voltak zökkenők az olimpikonná válásig?**

– Egyszer 12-13 évesen meguntam, mert többet akartam együtt lenni a barátaimmal. Akkor édesanyám is és Gyuri bácsi is beszélgettek velem, külön-külön.

**– Mivel győztek meg?**

– Az edzőm mondta, hogy azt nem tudja megígérni, hogy olimpiai bajnok lesz belőlem, de azt igen, hogy ő mindent meg fog tenni érte. Édesanyám meg azt, hogy ehhez tehetőség van, ezt szereted, ha abbahagyod, nagyon hiányozni fog az életedből.

A sportolói életem legnagyobb krízise Gyuri bácsi halála volt 2008-ban, amikor én 18 éves voltam. Egy nehéz gyászidőszak után új edzőt kellett keresnem, és hosszú hónapokba telt, mire rájöttem, hogy nem találok meg benne Gyuri bácsit, és elfogadtam, hogy az új edzőnek nem őt kell pótolnia. Ezután Somlai Béla mesterrel a Vasasban igazán jó szakmai, majd emberi kapcsolat alakulhatott ki.

**– A testvéreidnek nem volt nehéz teljesíteni egy ilyen csodagyerek tesójaként?**

– Erről talán őket kellene megkérdezni, de velem soha nem éreztették, hogy féltékenyek lennének, mindig együtt örültek velem, és ez nagyon jó volt. A bátyám matematikus, a húgom meg zenei pályára ment, úgyhogy le voltak osztva a lapok: tudomány, sport, művészet.

**– Mikor jöttél rá, hogy érdekel a pszichológia?**

– Elég lassan. A Fazekas Mihály Gimnáziumban érettségiztem, ott még főként a reál tárgyak foglalkoztattak, főleg a matek, abban jó is voltam, ezért a Műszaki Egyetem Villamosmérnöki Karára mentem.

Ott aztán rá kellett döbennem, hogy bár ez nagyon szép tudomány, de engem nem érdekel. Átnyergeltem az ELTE-re, nemzetközi tanulmányok szakra, ahol már társadalomtudományokkal foglalkozhattam, és ez arra nagyon jó volt, hogy kiszélesíthettem a tudásomat a világról – hamarosan be is fejezem. 2012-ben, az olimpia évében jöttem rá, hogy engem ebből az egészből az ember érdekel igazán, és elkezdtem a Károli Gáspár Református Egyetem pszichológia szakját.

**– Milyen egy olimpikon egyetemi élete?**

– Én az egyetemre csak tanulni járok, előadásra, gyakorlatra és vizsgázni. A szociális életem eléggé csorbul, nem megyek kollégiumi bulikba, csak az egyetem épületében találkozom a többiekkel. Örülök, hogy mégsem éreztetik velem, hogy más lennék, mint ők. Sem a hallgatók, sem az oktatók. Ugyanakkor nagyon segítőkészek, ha például konzultációra van szükségem. Egyébként elég kategorikusan elválasztom az életemben a tanulmányaimat és a sportot.

**– Van gyakorlati haszna a pszichológiai ismereteidnek a vívásban?**

– Egyelőre még csak fél tudással vagyok felvértezve, hiszen alapszakon nem mélyedünk annyira bele a részletekbe, és nem szeretném ezt a fél tudást rosszul felhasználni. Nyilván nagyon sok önismerettel kapcsolatos kurzusunk van, és ez hasznos a sportban is, jobban értem, hogyan működöm, hogyan gondolkodom.

**– A sportpszichológia lebeg a szemed előtt?**

– Dolgozom sportpszichológusokkal, tetszik a munkájuk, nekem is nagyon sokat segítettek a versenyekre való felkészülésben, de egyelőre még csak kóstolgom, nem döntöttem el, melyik területtel szeretnék foglalkozni.

**– Szerinted mennyire könnyű az önállósodás, a felnőtté válás egy élsportoló számára, akinek be van táblázva minden napja? Szakemberek mondják meg, óráról órára, mit tegyen; hogyan és mikor pihenjen, egyen, milyen részce-  
lok tűzzön ki. Mint pszichológuspalántát is kérdezlek.**

– Egyrészt megérttem, amit mondasz, másrészt az is tény, hogy sportolóként kifejezetten fontos, hogy valaki minél előbb felnőttesen kezdjen el gondolkodni, felelősséget vállaljon, megtanuljon dolgozni és küzdeni a célokért. Ilyen szempontból az élsportolók kicsit koravén attitűddel is rendelkeznek, hiszen ha jön az edzés, akkor nem foglalkoznak semmi mással.

**– Verseny közben mennyire tudod kizárni a páston kívüli világot? A bírót, a közönséget?**

– Változó, nem lehet versenyről versenyre megtenni, de az év fő eseményeire megpróbálok olyan mentális állapotba kerülni, hogy ki tudjam zárni ezeket az ingereket.



NÉHA RAJTAKAPOM  
MAGAM, HOGY  
AZ ELŐSZOBÁBAN  
VÍVŐLÉPÉSEKBEN  
KÖZLEKEDEK.



– **Amikor otthon leteszed az edzéscuccod, fejből tovább foglalkoztat egy közelgő verseny vagy ellenfél?**

– Van, amikor heteken keresztül pörgök, rágódok egy vereségen, és ez nem feltétlenül hasznos. De azt nem tartom bajnak, ha edzés után az ember átgondolja az aznapi teljesítményét, mi mehetett volna jobban, min kell javítani. Ez segíti a fejlődést. Néha rajtakapom magam, hogy az előzőbában vívólépésekben közlekedek.

– **Most is várnak haza meleg étellel?**

– Néha meleg étellel is, de meleg szeretettel mindig, amelyet a páromtól, Bettitől kapok. Mindketten elég elfoglaltak vagyunk, általában 8, fél 9 körül érünk haza, s ilyenkor együtt szoktuk kitalálni, hogy mi legyen a vacsora. Ha van erőnk és kedvünk, főzünk is, de többnyire gyorsan elkészíthető ételeket.

– **Ha nem olyan nagy a tét, nehezen motiválsz magad?**

– Nehéz hasonlóan magas színvonalon teljesíteni, ezért egyrészt kerülöm az ilyen versenyeket, másrészt igyekszem megfogalmazni magamnak, hogy miért fontos az a megmérettetés. Egy világbajnokság azért már ad kellő mennyiségű adrenalin.

– **És egy győzelem után meddig érdemes pörögni?**

– Van egy egészséges ünneplési időszak, nagyon fontos, hogy a sikert meg tudjam élni, hiszen ezért is csinálom. Az egy hatalmas motiváció, hogy egyszer már álltam a dobogó tetején, és ezt újra meg akarom tapasztalni. Ugyanakkor nem vagyok az a típus, aki az érmeit nézegeti vagy videókat keres a YouTube-on. A jelenben élek, nem a múltban.

– **A fotózáson többen viccelődtek veled, hogy lecserélhetnéd George Clooney-t a kávéreklámban. Mennyire esik nehezedre az ilyesmi, mint ez a mai fotózás?**

– Nem mondhatnám, hogy annyira vágyom a reflektorfényre, alapvetően a páston vagyok otthon, de jó érzés, hogy keresnek, és ez is hozzátartozik a sportolói létehez, örömmel veszek részt benne.

– **Szerinted mire lehet használni ezt a népszerűséget?**

– A sport nagyon sok értéket képvisel, ezt szeretném közvetíteni. Megtanítja a gyerekeket és a fiatalokat küzdeni, tisztelettel lenni az idősebbek iránt, megérteti velünk, hogy fontos magunkkal, az egészségünkkel foglalkozni, nagyon jó közösségi élményt ad, megtanít arra, hogyan működünk együtt, hogyan legyünk csapat.

– **Ha sok pénzed lenne, mi lenne az a cél, amire fordítanád?**

– Mindenképpen a következő generációra, a fiatalokra fordítanám. Akik nélkülöznek, annak kevesebbet kelljen,



aki tehetséges, annak pedig legyen egyenlő esélye kibontakoztatni a benne lévő tudást. Szerintem mindig érdemes a következő nemzedékbe investálni, a jövőt és annak szereplőit építeni. Ezért is szeretek olyan projektek mellé állni, amelyek a fiatalok tehetséggondozására és támogatására figyelnek. Utánpótlássporthoz én is élveztem ilyen program támogatását, munkáját hiánypótlónak tartom, ezért most már mint szakértő közreműködöm tevékenységében.

– **Az olimpiai felkészülésben mi lesz a legnehezebb számodra?**

– Mondják sokan, hogy megvédeni mindig nehezebb a címet, mint megszerezni. Tapasztaltabb és idősebb vagyok, bízom benne, hogy rutinosabb. A fiatalos lendületem és a váratlanságom már nem lesz meg, az ellenfeleim számítanak rám, de megpróbálom őket meglepni. Ez is a verseny lényege, hogy ki ismeri ki jobban a másikat.

Van egy napi felkészülési rutinom, amely világbajnokságra nem nagyon változik, miközben persze folyamatosan próbálok fejlődni és egyre többet hozzátenni. Az olimpia kicsit más, ott öt hét alatt az a cél, hogy mindent kizárjak az életemből, ami nem a felkészüléshez tartozik, hogy annyira be tudjak szűkülni, hogy csak a vívással foglalkozzak. Azt hiszem, ez lesz a legnehezebb feladat, úgy elszigetelődni az edzőtáborban, hogy kizárjam a magánéletemet, az egyetememet. Bár a vizsgáimmal addigra valószínűleg végzek.

– **Te milyen sportágakban szeretsz szurkolni a víváson kívül?**

– Mindent szeretek, ami labda: foci, kosár, kézilabda, még az amerikai foci is. De alapjában véve mindent szívesen nézek, ahol lehet magyaroknak szurkolni és lobogtatni a magyar zászlót.

– **Mikor szoktál a verseny előtt utoljára beszélni az otthoniakkal? Ilyenkor ad ez plusz motivációt, vagy csak hazaszólsz, hogy minden rendben?**

– Előző este szoktam, de van, hogy versenyről is „bejelentkezem”. Ha két asszó között hosszabb pihenőm van, akkor hazairok Bettinek egy SMS-t. Jó érezni, hogy bármi történik a versenyen, szeretettel és örömmel várnak haza, s nem az eredményeim alapján ítélem meg a családom. Verseny közben is jó tudni, hogy fontos vagyok a családomnak és ők is nekem.

– **A családod és a párod hol fog szurkolni neked?**

– A szüleim itthon a tévé előtt – kivéve, ha nem bírják majd az izgalmakat, mert akkor a nappaliban fognak csendben ülni és drukkolni. Betti, ha minden jól alakul, kint lesz a helyszínen, és személyesen szurkol majd nekem. ♦



## INDULJON ÉLETED NAGY TÖRTÉNETE!

### MOL TEHETSÉGTÁMOGATÓ PROGRAM

A MOL Tehetségtámogató Program az Új Európa Alapítványon keresztül 2006 óta több mint 4000 gyermeknek és fiatalnak nyújtott anyagi segítséget sportolói, művészeti vagy tudományos pályafutásának elindításához összesen fél milliárd forint összeggel.



# A VERSENGŐ EMBER

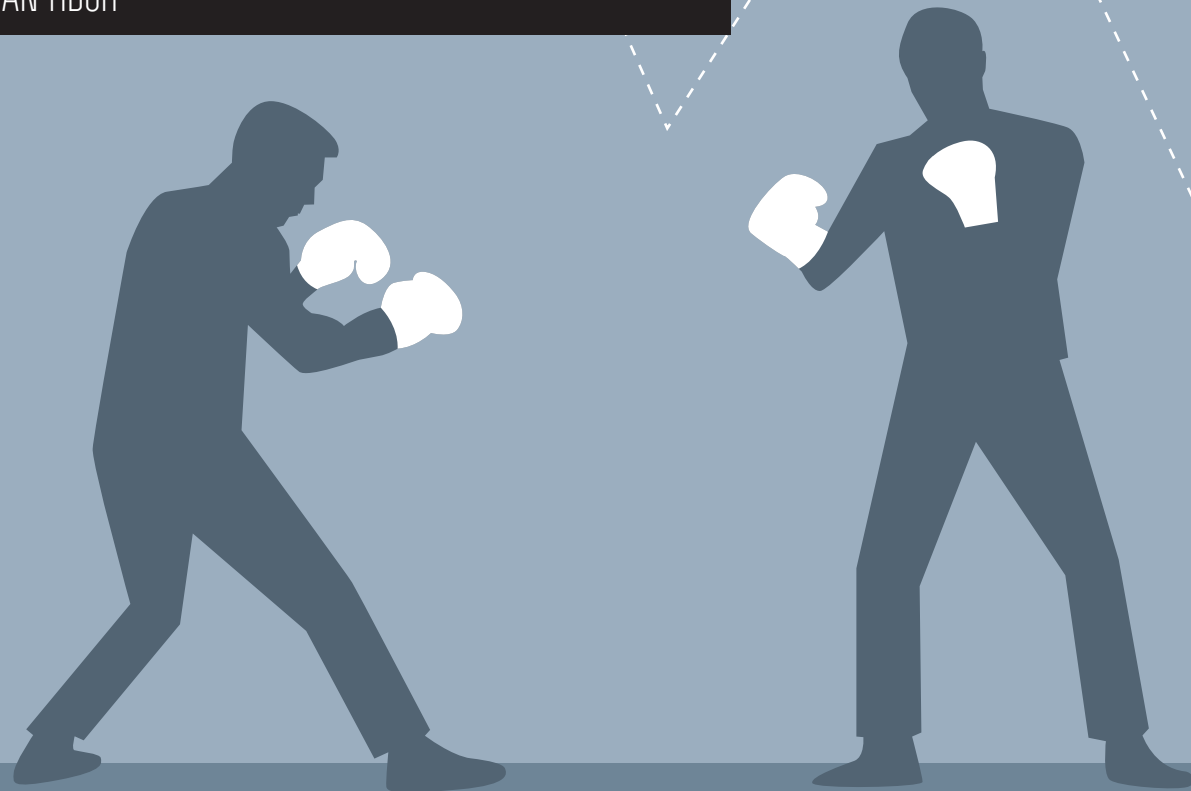
HORVÁTH PÁL

# HÁBORÚSTATISZTIKA

TÓTH GERGELY

# ÉLETÜNK VIADALA

FÁBIÁN TIBOR

SZÖVEG –  
HORVÁTH PÁL filozófusILLUSZTRÁCIÓ –  
BALASSA NIKOLETTASOROZAT –  
LÉTKÉRDÉS

# A VERSENGŐ EMBER >

A versengés, a másokkal való rivalizálás, egymás legyőzésének készítése egyidős velünk, emberekkel. A történelem menete, kultúránk egész fejlődése azt bizonyítja, hogy a bennünk munkáló versenyszellem szabadságunk kibontakoztatásának fontos eleme, ám mellett, hogy lehet értékteremtő, lehet romboló is.

- Ha azért kelünk párharcra másokkal a tudomány, a kultúra, a sport, a művészet, a politika, a gazdaság vagy a mindennapi élet világában, hogy kibontakoztassuk képességeinket, többet, szebbet, jobbat tegyünk, közös célokat szolgáljunk, akkor teljesítményünk hozzáadódik ahhoz a nagy egészhez, amelyet az emberiség közös múltjának, jelenének és jövőjének nevezhetünk. Ám a versengés készítésének van árnyoldala is, ha tetteinket mások pusztá legyőzésének, sőt, leigázásának, megszegyénítésének szándéka irányítja. A versenyből eredő, pusztítást hozó harc ember és ember, közösség és közösség, nép és nép közötti háborút eredményezhet. Tétje a másik javainak, földjének, hatalmának megszerzése, kisajátítása. A Bibliában, a Teremtés könyvének első lapjain azt olvassuk, hogy Ádám és Éva versenyre próbált kelni a Teremtővel, szemet vetve a jó és a rossz tudás fájának gyümölcsére. A következő nemzedékben pedig, az Úrnak bemutatott áldozaton vetélkedve, Káin kezét emelt öccsére, Ábelre, megölte őt – ezzel megnyitotta azoknak a tetteknek a sorát, amelyekben az ember és ember közötti verseny már vére megy. Az öldöklő küzdelem, az egyének, közösségek, nemzetek közötti elsőbbség eldöntésének erőszakos útja azóta is működő erővé, a szakadatlan háborúskodás gyakorlatává terebélyesedett, amelyben a versengés szép, humánus, emberformáló lényege a leigázás, kifosztás és megsemmisítés gyakorlatává torzult.

Ha a versengésre való hajlam természetünkből kiiktathatatlan adottság, ez azt is jelenti, hogy annak romboló formái, az erőszak, a háborúskodás is állandó kísérői az emberiség történetének?

Erre a kérdésre sokan igennel felelnek, azt feltételezve, hogy egymás pusztításának módjai, technikái változnak ugyan, ám a háború mint a fölény megszerzésének eszköze örök kísérője az emberiség életének. Mások szerint a fegyveres konfliktusok előbb-utóbb talán kiiktathatók az életünkből, de azon az áron, hogy a lélektani hadviselés változatos formáinak – a szellemi leigázás, az elrettentés, az erőfölénnyel szerzett béke eszközeinek – adják át a helyet. Ez pedig nem az erőszak kultúráját szünteti meg, hanem csupán annak érvényesülési módját változtatja.

Pedig ha a dolgok mélyére ásunk, meg kell látnunk, hogy a háborúk fő oka és eredménye nem a bennünk rejlő, versenyszellemmel párosuló agresszív hajlam, hanem az ember világát átszövő bűn és igazságtalanság számtalan formája, a szerzés mohó vágya, az emberekben munkáló önzés és harag. A javak, a terület, a piacok, az erőforrások birtoklásáért folyó harc valóban verseny, vetélkedés, de olyan, amelyben a sportból vett párhuzammal élve nincs *fair play*, hiányzik az igazságos bíraskodás.



Fotó - Profimedia - Red Dot

Csak a nyers erő vagy az elvtelen bunda logikája érvényesül. Azok között, akik hisznek egy háborúk nélküli, békés világban, sokan magát ezt a célt is csak harcként, küzdelemként, békefenntartásként, megelőző csapásként tudják elképzelni, igazolva a régi mondást, hogy világunk történetében a béke csupán szünet a háborúk menetében. A gazdaság, a pénz ma már képes arra, hogy ne a csatatereken, hanem a mindennapi élet világában szedjen áldozatokat, és ez nem más, mint a háborúk világának folytatása más eszközökkel. Mit tehetünk, hogy ez a teret és időt átölelő verseny ne torzuljon újból és újból erőszakká? Minden jóérezésű embernek össze kell fognia a személyes és a közösségi élet minden területén azért, hogy az emberek közötti versengés szabályai igazságosabbak legyenek, hogy a verseny az élet minden területén olyan legyen, amelyben nem ellenségek, hanem csak ellenfelek állnak szemben egymással. Olyanok, akik győzni, nem legyőzni akarnak, annak a szolidáris szeretetnek a nevében, amely a krisztusi üzeneten alapul, és alapjaiban átforgatja a versengés, a nyerni vágyás emberi reflexeit. ♦

A katolikus társadalmi tanítás  
II. János Pál által ihletett  
megfogalmazása szerint „a háború  
csapás, és sohasem megfelelő  
eszköz azoknak a problémáknak az  
alkalmas megoldására, amelyek  
a nemzetek között felmerülnek:  
Sohasem volt az, soha nem lesz az,  
mert csak újabb és összetettebb  
konfliktusokat vált ki.”



SZÖVEG –  
TÓTH GERGELY közgazdász

SOROZAT –  
AFRIKAI ÁLOM 11.

## HÁBORÚSTATISZTIKA >

2016 nyarán rendezik a XXXI. nyári olimpiai játékokat. Hozzáadva a nyáriakhoz a télieket, ez az 53. újkori olimpia. 1896 óta, 120 éve zajlanak, s a legrangosabb nemzetközi versenynek számítanak. Az ókori hagyomány még ennél is tiszteletet parancsolóbb: 292 játékot rendeztek Kr.e. 776 és Kr.u. 393 között. A verseny időpontját hírvivők tették közhírré, és egyúttal fegyvernugvásra szólítottak fel. Az „isten béke” ettől az időponttól számított, és tartott a játékok ideje alatt, s egy további hónapig. De mi köze az olimpiának a háborúhoz?

„De nem érték be azzal, hogy megtévedtek Isten ismeretében,  
hanem akik a tudatlanság nagy háborúságában élnek,  
az ilyen bajokat még békének nevezik.”

Bölcs 14,22

♦ A modern olimpiának látszólag kevés a háborús kapcsolódása. Bár a legendás újjáalapító, báró Coubertin a nemzeteket próbálta egymáshoz közelebb hozni (hogy inkább versenyezzenek különféle sportágakban, mint háborúzzanak), a két nagy világháború a 20. századra esik. Ezek miatt 1916-ban, 1940-ben és 1944-ben el is maradtak a játékok. Az első világháború veszteseit kizárták a részvételből (Antwerpen, 1920), később a hidegháború vagy az 1956-os magyar forradalom vérbe fojtása miatt sokan bojkottálták a versenyt. De a legmegrázóbb eset Münchenben történt 1972-ben, amikor palesztin terroristák kilenc izraeli sportolót öltek meg. Mexikó (1968) és Kína (2008) komoly kritikát kapott, amikor a náluk rendezendő játékok biztonsága címén véres erőszakkal vertek le diáküntetések, illetve a tibeti zavargásokat. Az olimpia kétségtelenül az egyik legbékésebb modernkori versengés, ahol a *fair play* messze megelőzi a – mégoly fontos – győzni akarást. Az olimpia üzenete gyönyörű, és közmondássá vált: *a részvétel a fontos, nem a győzelem*. Cikksorozatunk jelen és elkövetkező részeiben a verseny és versengés témáit vesszük filozófiai és tudományos górcső alá. Először is a versengés legelítélhetőbb formáját: a háborút. A háború és az olimpia játékelméleti megközelítésből azonos típusú játszmák. Mindegyik az ún. *zérusösszegű játék* kategóriájába tartozik, azaz (amennyit) az egyik nyer, a másik (annyit) veszít. Nem várják be egymást az atléták a célvonalon, a tollaslabdában (1992 óta teljes értékű olimpiai sportág) sem az a cél, hogy a labda minél tovább a levegőben maradjon. Ha az lenne, ún. *kooperatív*, az angol kifejezésből *mindenki nyer* (*win-win*) típusú játékról beszélhetnénk. A háborúknak is általában van vesztes és nyertes, addig nem hagyják abba a felek a vetélkedést. A nyertesek és győztesek közötti határok meghúzásánál már nehezebb a dolgunk, ismerjük a *pürrhoszi győzelmet*, s az olimpián is nehéz lenne eldönteni, vajon csak az aranyérmest, a dobogósokat vagy minden olimpikont győztesnek tekintsünk-e. >



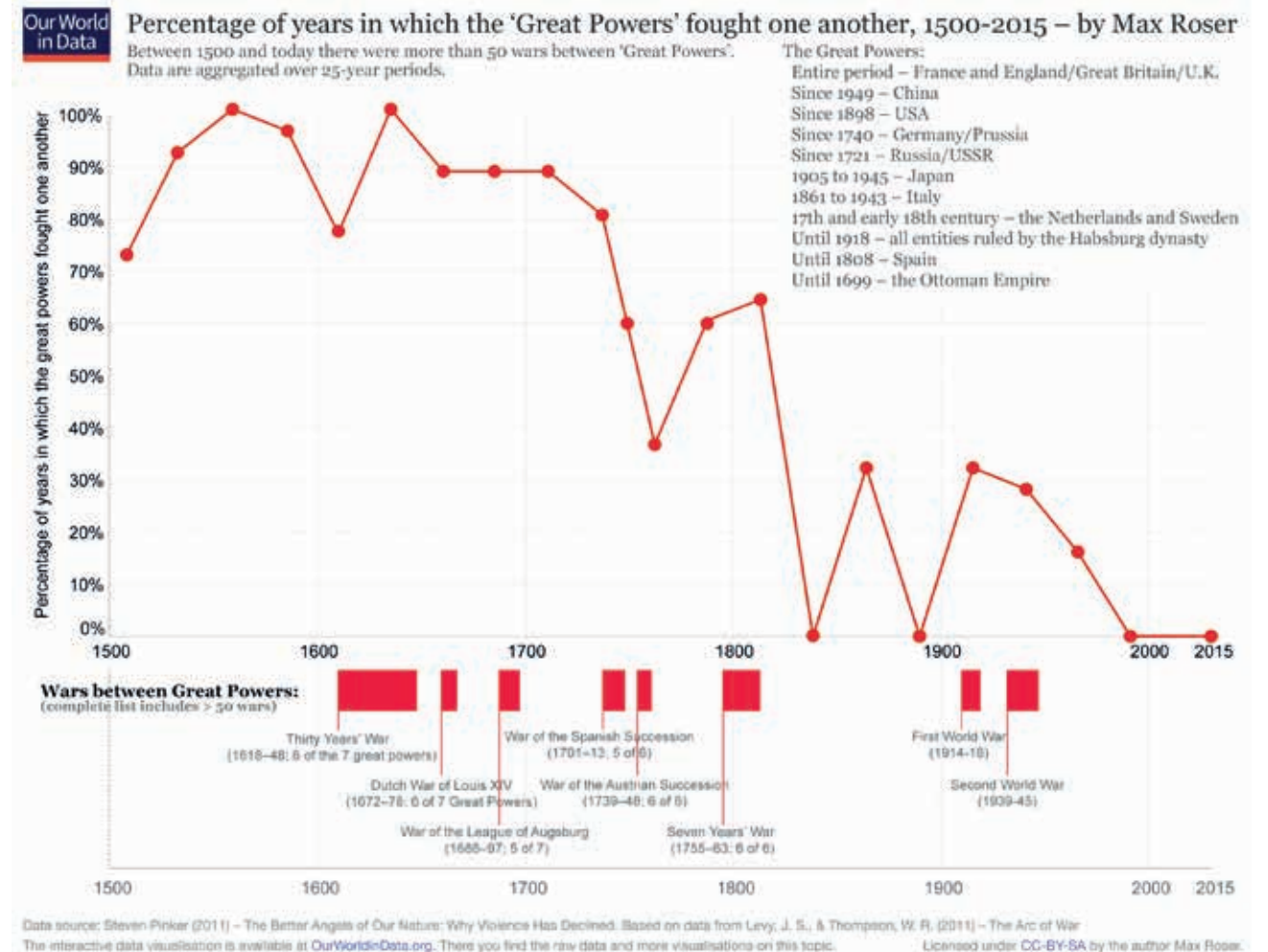




Most vizsgáljuk azt a versengést, ahol mindenki garantáltan veszít, s ahol az jár a legjobban, akinek sikerül kimaradnia belőle! Ha a *háborús statisztika* szót hallja valaki, automatikusan a halálos áldozatok számára gondol. Napjainkban néhány tudós (Peter Brecke, Steven Pinker, J. S. Levy, W. R. Thompson, Bill Marsh, Matthew White) gigászi munkával összesítette 500, 1000, sőt, 2500 évre visszamenőleg az adatokat, egyfajta egységes háborústatistikát hozva létre, s „okos” mérőszámokat dolgozva ki. Ezáltal legalább részleges választ kaphatunk arra az alapkérdésre, vajon nő-e vagy csökken a háborúk aránya, súlyossága, gyakorisága az emberiség fejlődésével. Keményebben fogalmazva: van-e egyáltalán fejlődés, vagy pont ellenkezőleg: egyre brutálisabbá válnak? A kérdés nem lényegtelen, hiszen egész történelmünk felfogható a versengés történelmének is – látszólag. Hősök, népek majd államok háborúi, birodalmak terjeszkedése a harmadik világ kárára, ma pedig egyfajta gazdasági háború, gyarmatosítás: a centrum uralma a periféria felett. A világ kétségtelenül még mindig durva, erőszakos. Naponta látunk háborús konfliktusokat és lefejezéseket a híradókban, a fejlett világ ismét a terrorveszedelemtől retteg. Ferenc pápa egyenesen harmadik világháborúról beszél: „A mi korunkban is a béke iránti vágy és a fegyveres konfliktusokkal való szembesülés határozza meg a világunkat. Bizonyos értelemben ez a harmadik világháború, amelyet

*különböző helyszíneken vívnak*”. Ám nem árt tudnunk, hogy ha megnézzük a történelmi adatokat, fajunk legbékésebb időszakában van szerencsénk élni – legalábbis ami a fegyveres konfliktusokat illeti. Érdemes felkeresni az Oxfordi Egyetem fiatal kutatójának, *Dr. Max Rosernek* összesítő honlapját (<https://ourworldindata.org/war-and-peace-before-1945/>), amely a fenti tudósok munkájának egyfajta gyűjtőoldala, ahol rengeteg adat és infografika támasztja alá a béke kiteljesedését. Az 500–1000 évre visszamenő, közel 4000 fegyveres konfliktust átfogó adatok szerint például felrajzoltak olyan görbét, amely a mindenkor aktuális nagyhatalmak egymással való harcát ábrázolja (illetve azon évek arányát, amikor a nagyhatalmak hadban álltak). A görbe mind a 16., mind a 17. században egyszer elérte a 100%-ot, a 19. században kétszer a 0%-ot, az utóbbi 20 évben pedig folyamatosan nullát mutat. A tendencia egyértelműen csökkenő. Külön grafikon ábrázolja az összes európai ország összes háborúját 1500 és 2000 között. Vannak krónikusan háborúzó és szinte egyöntetűen békés nemzetek, az előbbieket (pl. Franciaország, Németország, Oroszország, Spanyolország és persze leginkább Anglia) tipikusan ezen az áron szerezték mai hatalmi pozíciójukat. Mégis, ma már nem egyértelmű, hogy a békés kategóriában lenni rosszabb stratégia-e. Ide tartozik pl. Finnország, Svájc, s ide tendál hazánk is. Ami még feltűnőbb:

Fotó - Profimedia - Red Dot



Árészt hódolójának harci kedve is erősen megcsappant az utóbbi században, különösen persze a második világháború után. Talán bízhatunk benne, hogy megértették a történelmi leckét: a nyertesek is vesztesek, különösen a mai komplexen integrált világban. A második világháborút már nem követte a vesztesek olyan „tűlbüntetése” sem, mint ami ellen *Lord Maynard Keynes* a versailles-i béke után felemelte szavát (1920: A béke gazdasági következményei): „*Ha tudatosan Közép-Európa nyomorba döntésére törekszünk, akkor – merem állítani – nem marad el a bosszú sem.*” Nagy kérdés persze, nem pusztítóbbak-e a későbbi háborúk. A gépi, biológiai és vegyi fegyverek vagy a kínzások, csonkítások, lefejezések rosszabbak-e? Utóbbira nem tud választ adni a statisztika, az előbbire viszont igen: bár a 40 évnél rövidebb fegyveres konfliktusok közül kétségtelenül a 66 millió áldozatot szedő második világháború volt a legvéresebb, azt mindjárt Dzsingisz kán átokfutása követte 40 millió emberélet kioltásával. Ám a teljes népességhez viszonyítva már fordul a kocka: a mongol uralkodó az akkor élő emberiség 11 százalékát irtotta

ki! S ebben még benne sincsenek olyan, minket közelebről érintő „kisebb” események, mint a tatárjárás. A háborúk áldozatainak száma, a harcok gyakorisága és főleg legitimációja tehát csökken. De mi a helyzet az erőszak és versengés kevésbé látványos formáival, úgymint kizsákmányolás, egyenlőtenség, erőfölénnyel való visszaélés? Ezzel folytatjuk egy hónap múlva! ♦

Kr. e. 279-ben I. Pürrhosz épeiroszi király és a rómaiak háborúztak. Az asculumi csatában az előbbi győzött, érdemleges hasznot azonban nem ért el, mert nagy veszteségeket szenvedett.

Ezért állítólag azt mondta az ütközet után: „Ha még egy csatában győzünk a rómaiak felett, végképp elveszünk.”





SZÖVEG –  
FÁBIÁN TIBOR református lelkész, publicista

# ÉLETÜNK VIADALA

A kis, évszázadon át erekleőröző partiumi települést, ahol élek, polgármester-választás láza fűti most. Hol egyik, hol másik jelölt fényképe mosolyog ránk az ablakból, és ígéri a Kánaánt. Itt így plakátolnak. Ki-ki a neki szimpatikus jelölt képét aggatja az utcára néző szoba ablakára. Nemes küzdelemnek indult, férfias versenynek, de a kampány menet közben felzabált mindent, amihez hozzáért. Így lett a végkifejletre a politikai lejtőn elengedett kiscsöcs hasas nagycsöcs.

Most, amerre csak lépünk, karaktergyilkos történetek, tudatosan terjesztett hazugságok hevernek az út mentén, mint apró és fényes üvegcserepek, amelyekbe könnyű belelépni, általuk megsérülni. Évtizedes barátságok látták kárát a személyes-kedésig menő vitáknak, rokonok fordultak egymás ellen. Még a kampányidőben házasságot kötött ifjú párt is megosztotta a jelöltek személye. A közösségi médiában megosztásokkal terjed a cirkusz. A gömböc pedig csak gurul tovább, egyre többeket ragad magával. Családok, kapcsolatok, lelkek sérülnek, mérgeződnek a nyomában. A kampáynak nemsokára vége, a versengés hamarosan lezárul, de kérdés, hogy az indulatok gátszakadását, a lelki kútmérgezést sikerül-e megtisztítani. Fiatalok legyintenek, hogy ők így és ilyen közegben nem maradnak, jut még hely nekik is Londonban, a „magyar utcában”. Ki tud itt békét teremteni? – tesszük fel a kérdést egyre sűrűbben és növekvő aggodalommal. Másfajta versengéseink is szorongatják a lelkünk: Vajon hány ismerősöm van a Facebookon? Mennyi lájkot kapott egy-egy megosztásom? Hova jár a gyermekem, és hova járok én? Mit eszem, és mit iszom? Hol nyaralok, és mibe öltözöm? Az életünk minden területén nagy a verseny. Nem is verseny ez már, nem nemes, babérkoszorúért vívott küzdelem, hanem állandóan másokra sandító megfelelési kényszer. Mert folyamatosan hozzámérjük magunkat, életünket az adott trendhez, áhítattal vagy irigyen figyelt személyekhez, celebekhez vagy

ismerősökhöz. Ennek szorításában vergődünk. Sokszor észre sem vesszük, hogy voltaképpen már nem is a saját életünket éljük, hanem valaki másét. Megfeledezzünk arról, hogy önmagunk legyünk, szabad utat kapjon személyiségünk, saját kútfőből, testi-lelki erőforrásból merítsünk. A versenyszellem, a másokhoz való méricskélés automatizmusa, az életünkbe beengedett számos idegen elem észrevétlenül eluralkodott rajtunk. Ez a másolási kényszer kiöli belőlünk a kreativitást, a jó értelemben vett önmegvalósítást. Az életünk, társadalmunk átalakult egy hatalmas versenyszférává, amit elural a küzdelem. Talán ezért is rajongunk annyira a sportban látott versengésért. A nemes versengés illúziójáért. A számunkra másolhatatlan, csak nézhető teljesítményekért. Az egyéniségekért, akik a példaképeink. És mert a nemes küzdelem, a győzni akarás megtanít lelkesedni. Életünk sója lesz. Gyógyírja károgáshoz szokott néplelkünknek. Élményt nyújt, közösségi összetartozást, amikor szétarabolta életünk a verseny hevében, izgalomban, hajrájában önfeledten emeli a magasba az öklét. ♦

„Az életünk, társadalmunk átalakult egy hatalmas versenyszférává, amit elural a küzdelem.”



## Családoknak szeretettel

### Gyerekek! Bobóország idén nyáron Meseországgá változik!

Lesz Mese a bútorokról, A házikóról, előfordulhat, hogy Az okos leány túljár A négy fortélyos testvér eszén, és a végére talán Mókus Péter is összehaverkodik Nyúl Péterrel. Fésűs Éváról hallottatok már? És Csukás Istvánról? Lehet, hogy valamelyik keresős játékunk épp róluk fog szólni! Bobóország óvónénijei és animátorai talán még Méhkirálynőt is tudnak barkácsolni! De ki fog Seprűnyélen világgá menni? Ne feledjétek, hogy ebben a mesésen szép jubileumi évben Bobóország meséi is megjelentek könyv formájában! Fontos: a kötélpályát, gokartokat, trambulinokat, az élményfürdőt, a sportpályákat, játszótereket nem tüntette el semmiféle varázsló, azok ugyanúgy várnak Benneteket, mint ahogy eddig mindig!

Még van néhány szabad szoba, aki nem hiszi, járjon utána!

Foglalási kód: **p116**



[WWW.KOLPING.HOTEL.HU](http://WWW.KOLPING.HOTEL.HU)

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

Részletek és foglalás legjobb áron honlapunkon!





SZÖVEG ÉS KÉP –  
PÁCZAI TAMÁS

SOROZAT –  
RIPORT

# NÉGY GENERÁCIÓ – 111 ÉV

A Folly Arborétum első különleges csemetéit dr. Folly Gyula ültette, majd a kertet évtizedekkel később fia, szintén dr. Folly Gyula fejlesztette tovább nemzetközileg is jegyzett fenyőgyűjteménnyé. Igazi, a szélesebb közönség által is látogatható öthektáros arborétummá az agrármérnök unoka, Folly Gyula kezei alatt fejlődött a rendszerváltás utáni időszakban. Jelenleg a dédunokák, dr. Folly Réka és Folly Judit járják azt a rögzös utat, amit a Pécsről ideszármazott dédpapa jelölt ki az első kapavágással 1905-ben. A család 111 éve őrzi és fejleszti a családi örökséget.

- ◆ A pécsi Zsolnay-család és porcelángyár orvosaként praktizáló alapító amatőr botanikus volt. Feleségül vette a Balaton-felvidéki nagybirtokos Csigó család egyik lányát, így került a Folly név a Badacsonyi térségébe. A későbbi arborétumnak helyet adó, tízhektáros, szőlővel telepített területet a család nyári és hétfégi rezidenciaként használta. Folly Gyula a birtokból kikanyarított meredek, köves részen – amely alkalmatlan volt szőlőművelésre – hétfvégenként hódolt hobbijának.

„A kezdetekben megérzésből telepítette a különleges fenyőfajtákat” – kezdi az arborétumot jelenleg vezető Folly Réka, miközben saját készítésű fenyőgyűjteményt kóstolgatunk az arborétum csodálatos balatoni panorámát nyújtó borteraszán. „Nagyon jól ráéreztem a dédnagypapa arra, hogy ez egy olyan katlanszerű mélyedése a kisörsi hegynek, amely védett a szelektől és a nagy hidegtől. A Balatonról visszaverődő napsugarak pedig olyan mediterrán mikroklimát teremtenek, amely nemcsak a badacsonyi tőkétet hizlalja, hanem, mint ez az azóta eltelt 111 évben beigazolódt, sok különleges növényfajt is eltart.” Például Közép-Európa legidősebb szírborókája is ebben az arborétumban él és számos olyan különleges mediterrán fenyő is megél itt, amely amúgy csak sokkal délebbre érzi jól magát. Folly Gyula azonban csak annyit láthatott életében, hogy bizonyos növények megeredtek: 1915-ben tbc-t kapott az egyik betegétől és belehalt.

„Hét gyermek maradt utána, akik közül az agyonkényeztetett legkisebb gyerek, az egy szem fiú volt a nagyapám. Mivel négyéves volt, amikor a dédnagypapa meghalt, az arborétum sokáig gondozatlan maradt, viszont a természet szép csendben végezte a dolgát, és a második világháború is megkímélte. Közben nagyapapa is felcseperedett, közigazdásszá érett és a tapolcai bank igazgatójaként dolgozott. 1950-ben aztán kirúgták,



mert rendszerellenesnek számított. Nem volt más választása, minthogy az egykori nyári rezidenciára költözzön feleségével és négy gyermekével. A XIX. század utolsó harmadában épült házban nem volt víz és fűtés, és az addig megszokott banki életviteléhez képest éles váltás volt Nagyapám számára, hogy immár a gyümölcsből és a szőlőből kellett eltartania a családját. Szerintem ezt soha nem tudta igazán feldolgozni.”

Az első néhány évben a nagypapa dr. Folly Gyula *érdemben* nem tudott foglalkozni az arborétummal, hiszen el voltak foglalva a túléléssel. *Épphogy odaköltöztek* a badacsonyiörsi birtokra, *államosították* a családi tulajdon 90 százalékát. A helyi téesz minden négyzetmétert igyekezett hasznosítani, de szerencsére a fenyők által borított terület jó része annyira köves, hogy alkalmatlan a szőlőművelésre. „A bejárat melletti





szőlőt mindenesetre az állami gazdaság telepítette – veti közbe nevetve –, ez a Budai Zöld, az ebből készült borunkat nagyon felkapták 2011-ben, amikor palackos borainkkal megjelentünk a hazai piacon.

*Érdekes módon* a nagypapa a kezdetektől fogva csempészett csemetéket az államilag művelt szőlősorok közé is. *Édesapám* mesélte is, hogy gyerekként többször *lázadt* ez ellen, mert értelmetlen erőfeszítésnek tartotta, de nagyapám csak legyintett: „lesz ez még *újra* a miénk”. Bár dr. Folly Gyula folytatta a telepítéseket – 1953-tól kezdve először az arborétumban található lakóház előkertjét *ültette be*, majd a teraszokat is betelepítette növényekkel –, az 1960-as évek végén a szombathelyi víz-műveknél talált munkát, oda is költözött feleségével, így Réka édesapja frissdiplomás agrármérnöként vette át az arborétum irányítását. Az 1970-es évektől kezdve váltak rendszeressé Folly Gyula utazásai, amelyek családi nyaralások voltak, de mindig *összekötve különböző* arborétumok, kertészetek, faiskolák meglátogatásával. 1981-es nyugat-európai gyűjtőútnán

mintegy száz „új” növényfajt hozott, ezek jelentős része a felső teraszra került. *„Édesapám* csinált igazi arborétumot a kertből. Körbekerítette, sétautakat épített, kitéblázta a különleges fajokat. 1977-ben díszfaiskolát létesített a lakóház bejáratával szemben, ezzel biztosítva az arborétum egyre növekvő fenntartási költségeit. A rendszerváltozás után készpénzért vásárolt földek fejében csereszereződésekkel megoldotta, hogy az egész arborétum visszakerüljön családunk tulajdonába. Nyugdíjas éveiben azonban nem tudott beletenni elég *pénzt és energiát*. *Bár két alkalmazottal dolgozott, 2000 és 2010 között* a terület egyre elhanyagoltabb állapotba került.”

Réka apját konok, ugyanakkor rendkívül kitaró és a szűkebb és tágabb közösségéért tenni akaró emberként ismerték. Nagy fájdalom volt, hogy elsőszülött, kertészmérnök fia nem akart együttműködni vele a birtok vezetésében, ezért egy idő után többi gyermekéhez fordult segítségért. A feladatot, azaz az arborétum vezetését végül Réka vállalta el, aki akkoriban Budapesten élt férjével és három gyermekükkel, és fogorvosként dolgozott.



„2010-ben Badacsonyba költöztünk, egy évem volt arra, hogy mindent megtanuljak. Elég ijesztő helyzet volt...szőlő, kert, faiskola, semmit sem értettem ezekhez. Persze még most is folyamatosan fejlődnöm kell, de kellő alázattal és kitaró érdeklődéssel úrrá tudok lenni a kihívásokon.”

Réka az arborétum mellett jelenleg heti háromszor fél napot fogorvosként praktizál Keszthelyen és három gyermeket nevel. Közgazdász férje megtartotta budapesti állását, így a hét felét a fővárosban tölti. Ketten vezetik a céget, amelynek tíz alkalmazottja van. A szép sikereket elérő és számos díjat nyert borászatot húga, Judit viszi, ezért végzett el egy borászati iskolát 2011-ben. „Az isteni Gondviselés szerepe kézzel fogható családunk és a kert történetében, ezért választottunk bibliai idézetet szobortalapzatunkra és állítottunk egy *különleges fészületet a kert egyik csendes zugába*. Fontosnak tartjuk, hogy az idelátogatók ráérezhessenek a cédrussziluettek mediterrán hangulatán túl a családunk által képviselt értékekre is. Az iskolások környezettudatos nevelését is fontosnak tartjuk, ezért előzetesen regisztrált iskolás csoportokat

ingyenesen fogadunk. Kiemelten fontos látogatóink a családok, akiket kedvezményes belépővel, bor- és szörpkóstolóval, függőágyakkal, pelenkázóval és egy új játszótérrel várunk.”

A Folly arborétum egy nyertes európai uniós pályázatnak köszönhetően Tapolca városával együttműködve 2015-re megújult: korszerűsítették a sétányokat, játszó- és pihenőtereket alakítottak ki, borterasz épült a bejárat mellett. A felújítás ünneplésére rendezett nyílt nap április végén olyan jól sikerült, hogy idén is megrendezték közel kétezer látogatóval. A tervek szerint hagyomány lesz belőle és *ősszel is hasonló rendezvényre készülnek*. Nyári estékre pedig zenés borvacsorákra invitálják a nagyközönséget.

Réka szerint a „mindig pörgős Badacsonyhoz képest a badacsonyörsi arborétum eldugott helyen van, emiatt fel kell csalogatni ide az embereket. Mégis, aki egyszer idetalál, azt annyira megigézi a birtok különlegessége, hogy rendszeresen visszatér, ezért éves bérlet is kapható a látogatók igényének megfelelően.” ♦



# CSAK ARRÓL DÖNTHETSZ, HOGYAN CSINÁLOD VÉGI

Évente 250 család néz szembe azzal az elképesztően nehéz helyzettel a Magyar Honvédség Egészségügyi Központjának koraszülött intenzív osztályán, hogy a várva várt kisbaba a kijelölt idő előtt jóval korábban érkezik. Hatalmas teherrel ez az önváddal, gyásszal, szégyennel küzdő anyának, a magát tehetetlennek érző apának és a hónapokon át az életéért küzdő, elképzelhetetlenül apró kisbabának. Hernádi Levente, az Index.hu képszerkesztője négy hónapon át követte Dani és szülei sorsának alakulását, a gyermek háromhetes korától egészen hazaengedéséig, hogy bemutathassa ezt az ismeretlen, ijesztő világot.

◆ „Azok az anyák, akiknek az osztályon van a kisbabájuk, lényegében sosem mennek haza a kórházból. Kapnak egy ágyat a terhespatológián, és ott alszanak. Hazamehetnének, az orvosok, nővérek küldik is őket, hogy menjenek, pihenjenek végre, de a legtöbben nem tudják ott hagyni a babájukat még egy éjszakányi időre sem. Hajni is csak néhányszor ment haza, és olyankor is volt, hogy majdnem elindult vissza, mert valami történt, akár csak annyi, hogy Dani végre lekerült a lélegeztetőgépről, és ezért életében először előbukkant az arca a maszk mögül. A kórházban a nők ezért szinte teljesen izoláltak, látogatót csak az aulában fogadhatnak” – olvasható a hírportálon megjelent riportban.

A 720 grammal született Danival már élete első heteiben több rossz dolog történt, mint másokkal évtizedek alatt. Születése után rögtön újra kellett éleszteni, ikertestvére pedig meghalt. Dani hetekig élet és halál között lebegett, többször esett vissza kritikus állapotba. Az első hónapban sokszor előfordult, hogy nem lélegzett rendesen, ilyenkor a bőre pillanatok alatt szürkévé változott az oxigénhiánytól. ◆



Hernádi Levente a Metropolitan Főiskola média szakán diplomázott 2011-ben, majd a HVG.hu fotós-képszerkesztőjeként kezdett dolgozni, 2012 óta pedig az Index.hu fotós szerkesztője.



SZÖVEG –  
GYOMBOLAI-KOCSIS FRUZZSINA, GYOMBOLAI ZSOLT párterapeuták

SOROZAT –  
KETTESBEN

# HOGYAN PIHENJÜNK? VÁGYAK ÉS DÖNTÉSEK

Talán magyarázni sem érdemes, mert mindenki érzi, hogy a nyaralás megkülönböztetett időszak, amikor általában a család minden tagja ki tud szállni a hétköznapi teendői közül, és valamelyest eltávolodhat a napi rutintól. Az átlagosnál jóval több figyelemmel fordulunk egymás felé – ennek minden előnyével és hátulütőjével.

## ◆ KI A SZERVEZŐ?

Már a döntés folyamata is érdekes, hogyan dől el, hova és mikor megy a család pihenni. Van, ahol ez a férfi dolga, ő jelöli ki az úticélt, határozza meg az időtartamot és a programot – a családot csak beülteti az autóba, és indulnak is! Tegyük hozzá azért, hogy a nőnek azért még ebben az esetben is össze kell csomagolnia az egész család felszerelését. A skála másik végén a nyaralást megszervező nő áll, aki leveszi a férfi válláról a terhet a gondos szálláskiválasztással és a részletes gyermekprogram-ajánló elkészítésével. Bármelyik véglet és köztes megoldás jól tud működni – a cél az, hogy minden részt vevő fél, a feleség, a férj és a gyermekek is jól érezzék magukat együtt a nyaraláson, és ne legyen kezdeti konfliktus forrása már maga a döntés is.

Leggyakoribb megoldás a közös döntés, ahol mindkét felnőtt fél rábólint a tervekre. Ez azért is fontos, mert így tudjuk a házastárs teljes motivációját és szimpátiáját megnyerni egy-egy ötletre. Sőt, ha már nagyobb gyermekeink vannak, az ő szempontjaikat, véleményüket is érdemes meghallgatni – persze a realitások talaján maradva, és a megfelelő határok betartásával.

## ELTÉRŐ VÁGYAK

Nehéz, bár nem megoldhatatlan helyzet, ha a családtagoknak nagyon eltérő elképzelései és igényei vannak a nyaralással kapcsolatban. Muszáj ilyenkor konszenzusra törekedni, olyan megoldást találni, amely mindenki számára elfogadható. Lehet, hogy az egyik fél – mondjuk stresszes, sok utazással járó munkája miatt – csak egy kis hegyvidéki faházban szeretne pihenni, olvasni, madárécsicsergést hallgatni, míg a házastársa – mert irodai munkája során jóval kevesebb inger éri – egész évben arra vár, hogy végre kimozdulhasson és hosszú túrákat tegyen. Ilyenkor jó megoldás, ha előre kitűzik azokat a napokat, amikor a felek a saját vágyaiknak hódolnak, és azokat, amikor együtt töltik az időt. Téves elképzelés, hogy egy család akkor működik egészségesen és jól, ha életük – és nyaralásuk – minden másodpercét együtt töltik! Bátran ki lehet jelölni rövidebb-hosszabb „szabadprogramot” is. Utána – mondjuk egy közös vacsorán – mindenki megoszthatja új élményeit, tapasztalatait, és valószínűleg sokkal nagyobb örömmel beszélgetnek majd, mint ha egész nap együtt lettek volna. Ha nem sikerül konszenzust találni, még ott a kompromisszum lehetősége: például az egyik évben vízpartra mennek nyaralni, a másikban pedig magas hegységbe.

Kép - Profimedia - Red Dot



## FELERŐSÖDŐ SZEMÉLYISÉGJEGYEK

Konfliktusok forrásai lehetnek a másik személyiségéből fakadó eltérések. Ilyenkor intenzíven tölti együtt a család az időt, ezért sokkal több lehet a súrlódás is. A természetükből fakadó különbségek erősebben megmutatkoznak a nem megszokott környezet vagy éppen az új élmények hatására. Ha valaki például jobban a fogához veri a garast szórakozás közben, mint a párja, míg a másik ilyenkor könnyebben költekezik. Vagy ha az egyik fél akkor érzi biztonságban magát, ha a nyaralás minden perce előre be van osztva, és csak végre kell hajtani a részletes tervet, míg a másik legszívesebben csak úgy nekiindulna a világnak, és megélné azt, ami történik aznap. Egyiküknek fontos lehet az előre lefoglalt szállás, míg a másik nem aggódik azon, hogy hol hajtják álomra a fejüket este. Ezek az eltérések előbb-utóbb összetűzéshez vezetnek. Ha a pihenés során túl sok a vita, netán veszekedéssé fajul a helyzet, akkor a nyaralás aligha éri el pihentető, közös élményszerző célját. A kulcs a másikra figyelésben, a vágyak és kívánságok őszinte megbeszélésében, a közös megoldások keresésében van.

## FÉNYKÉP ÉS VALÓSÁG

Közös veszélyforrás lehet a túlzott megfelelés vágya másoknak, a külvilágnak – valamint az irreális elvárások a nyaralással kapcsolatban. Ismerünk olyan párokat, családokat, akik pusztán azért mentek egy népszerűbb helyre nyaralni, mert több ismerősük járt már ott, és ők sem akartak lemaradni. Önmagában ezért nem érdemes drága, de híres helyre menni, mert nem biztos, hogy ad annyi élményt! Ehhez kapcsolódnak a túlzott elvárásokból adódó csalódások is, amikor hazafelé tartva azt érzi az ember, hogy nem is volt olyan jó az a hely, amilyenre számított – és így az egész nyaralás emlékét átszövi az elégedetlenség. Mindenképpen érdemes meghallgatni mások véleményét, de magunknak kell mérlegelni, mi a célunk, és mit várunk a pihenéstől, nyaralásról. Ennek megfelelően célszerű kiválasztani az úticélt, szállást, programokat. Merjünk kevésbé ismert helyekre menni, próbáljunk ki szabadabb, testhezálló, nekünk szóló utakat és lehetőségeket! Böven rejthet meglepetést és élményt a komfortzónánkon kívüli világ, és ehhez nem is szükséges messzire utazni és sok pénzt elkölteni. ◆



SZÖVEG –  
SZÁM KATI

SOROZAT –  
NŐI SZAKASZ

# MÉG MINDIG NYARALUNK!



Amikor a gyerekek kicsik voltak, nem volt könnyű pálya nekifutni a családi nyaralásnak. Így aztán alig vártam, hogy önálló legyenek, és csomagoláskor ne kelljen észben tartanom az alvós macit, a pót-pótruhákat, a kakaókeverő kanalat; naponta ötször elmondanom, hányat kell még aludni, miért nem visszük magunkkal a szomszéd kisfiút és a szomszéd macskát. Ma már tudom, hogy a pálya nemhogy könnyebb nem lesz, de hosszabb is.

◆ Az utazás előtti hónapokban hajdanán csak a kiszemelt viráglocsolóval és a férjemmel kellett egyeztetnem. Életem párjával azt kellett tisztáznom, hogy nincs-e az ominózus időintervallumban olimpia, Eb, vb, hogy szabadságra tud-e menni, és minden évben kellett egy kisebb tréninget tartanom arról, hogy tulajdonképpen miért is kell elmenni ahelyett, hogy itthon pihennék.

Az utóbbi években ehhez hozzájött az utódainkkal való koordináció. Ha felteszem a kérdést, legyen-e idén családi nyaralás, a válasz egyöntetű, sőt, kissé szemrehányó: „Hát miért ne lenne?” Ha megkérdem, ki mikor ér rá, a válasz vagy „Honnan tudnám ennyire előre!” vagy „De hát én már mondtam!”, a kettő közötti infó nyomtalanul elvész a kollektív emlékezetben. Napi program a vacsoránál, a családi viberen és a kiakasztott közös naptárban való egyeztetés. Utóbbi olyan, mint egy tavaszi fa: egyik nap még semmi sincs rajta, aztán pár óra alatt megtelik virágokkal. No meg felkiáltójelekkel, szívecskékkel és a többség számára értelmezhetetlen mozaikszavakkal.

Zsonglörködöm vizsgaidőszakokkal, várható és váratlan munkahelyi projექtekkel, családi eseményekkel (leánybúcsú, szülinap, esküvő), táborokkal, nyári munkákkal és gyakorlatokkal, saját és barátok szerelmi bánatával. Kezdetben még az időjárás-előrejelzést, a havi ciklusokat, a nagymamai félelmeket (járványok, várható természeti katasztrófák és terroristatámadások) is igyekeztem figyelembe venni (némielyik ad absurdum befolyásolni), de ezekben az ügyekben ma már fatalista vagyok.

Tény, hogy ma már kevesebb a csomagoláskor listázott hagyományos alvós játék, viszont sokkal több az érzékeny technikai eszköz és kábel, és ezeket nehezebb bedugni a csomagok közötti résekbe, mint a hajdani plüssállatokat. Nem kérdezik ugyan, hogy mikor megyünk már, én viszont annál gyakrabban,

hogy mikor akarják elintézni, beadni, megvenni, bepakolni. Immár két férfi is van a családban, aki úgy áll hozzá, hogy „ne aggódjak, be tud csomagolni egyedül is”, megérkezéskor mégis nekem szegezi a kérdést, hogy „hoztam-e neki papucsot” és „hová tettem az úszógatyáját”. És van három nő, aki nem tudja eldönteni, vigyen-e hajbalzsamot és magassarkú cipőt. A fiúk nem értik, minek olyan sok cucc egy hétre (bár ők persze becsempésztek egy plusz bőröndöt, amelyben mindössze egy távirányítós hajó lapul), de aztán majd megfagynak a szabadteri előadásán a mi pulóverünkben, és naná, hogy szükségük van körömvágó ollóra, hidratálókrémre, sebtapasztra és más „fölsleges női kacatra”. Természetesen minden családtagom „belefért egyetlen sporttáskába”, és kérdőn néznek az általam összekészített pakkokra, amelyek tartalmazzák a család gyógyszer-, testápoló-, nasi-, strandkellék- és társasjátékkészletét, s amelyekbe mindannyian belecsempésznek egy-egy kimaradt futócipőt vagy hajvasalót, amíg „rám kellett várni”, mert virágokat locsoltam, elmosogattam a reggeli edényt, és mindenkinek bekészítettem az enni- és innivalókat. Tény, hogy a kocsink csomagtartója nem tartott lépést az évek során megnőtt láb- és konfekcióméretekkel, ezért aztán okoz némi nehézséget, hogy a humán szállítmány is maradéktalanul beférjen. Ma már tudom, hogy az örök neuralgikus pontok – a „Hadd együnk a kocsiban!”, „Nehogy má'ezt a zenét tegyük be!”, „Ki rakja arrébb a könyökét?”, „Bekapcsoljuk a légkondit vagy kinyissuk az ablakot?” – ugyanúgy előkerülnek, csak kisebb hangerővel és nyelvíleg leleményesebb formában. De amikor már én is az autóban ülök, ellazulnak, kisimulnak az idegeim (a tagjaim nem annyira, mert lábamnál a hűtőtáska, hátamban a fiam térde). Mert tudom, hogy már csak pár dologért kell visszazsaladnunk, amiről néhány utcával odébb kiderül, hogy otthon hagytuk, és újra kezdetét veszi a NYARALÁS, amiről minden évben azt gondolom, hogy talán ez az utolsó így együtt. ◆



SZÖVEG –  
TÓTH GERGELY

SOROZAT –  
FÉRFI SZAKASZ

# VÁNDORMADARAK



A mi családjunk évente kétszer vándorol más égtájra. Irányultságunk pont ellentétes a madarakéval, mi hidegben még kietlenebb helyet, melegben még trópusibbat keresünk. Persze nem jutunk oly messze, s nem maradunk oly soká. A vándormadarak hihetetlen olcsón telnek: végig tudják vadkempingezni egész Észak-Afrikát! Mi mostanában nyáron Horvátországig, télen Ausztriáig jutunk. Igen nagy stresszáldozatokkal...

◆ A vándormadarak biológiai órája valószínűleg egész évben a Nagy Repülés körül ketyeg. Nálunk a naptár tengelyei is megszámlálhatatlanok, van például a hagyományos keresztény ünnepkör, a tanév(ek), apósomék szőlőnövekedés-borfesztivál időszámítása, hogy csak néhányat említsünk. A tanévek nem mindig harmonizálnak, ilyenkor a legidegesítőbb kérdéseket a gyerekektől kapom. Legalább ötödik éve csodálkozó szemmel kérdezi meg valamelyikük az őszi szünet szinte minden napján, vajon miért készülődöm az egyetemre szolidan kiöltözve és erősen egzaltáltan. A keresztény ünnepkört igyekszünk tartani, némi nemzeti öntudattal kiegészítve. Például március 15-én kerüljük Ausztriát, október 23-án Oroszországot, karácsonykor a wellness-szállókat. Általában is elutasítjuk a „hosszúhétvége” kifejezést, keményvonalas hagyományörzőként szívesebben hívjuk az ünnepet május elsejének vagy pünkösdeknek. A szombatokkal való csereberét perverz ötletnek tartjuk: az iskolai oktatási nap ilyenkor általában elég laza ahhoz, hogy elegánsabb lenne meg sem tartani.

A soktengelyűséghez hozzájön feleségem és négy nagyobb gyermekünk külön elképzelése az éves programokról: bevásárlóutak és koncertek Budapesten, nyári munka és tábor – avagy azok ellen való tiltakozás, utolsó pillanatban felbukkanó triatlton versenye és néptáncfellépések, a legalattomosabb módon becsúszva egy-egy nyugodnak ígérkező vasárnapra, szülői szállítási igényrel súlyosbítva. Persze gyönyörű is ez az élet, mintha egyszerre három-négyet is élnénk!

Ám a tengeri nyaralásért és téli síelésért nagy árat fizetünk. A stressz enyhe, de leghosszabb első szakasza négy-öt hónappal korábban kezdődik, amikor kezdjük érezni, hogy idén is *menthetetlenül megcsúszunk* a szervezéssel. Ezt még sikerül tudatalattinkba szorítani, ám az út előtt kb. egy hónappal már végleg körmünkre ég a dolog. Ilyenkor már csak heroikus erőfeszítéssel tudunk hét főre megfizethető szállást szerezni, mégis közel lenni a vízhez, hóhoz, élelemhez.

A stressz második szakasza az ún. *leszakadás*. A munkaterhelések nem csökkennek, nem engedélyeznek szünetet, hanem mintegy gyűrődnek a tennivalók a nyaralás egy hete előtt és után. Két-három éjszakázás bizonyosan benne van a pakliban. Internetfronton visszafordíthatatlannak tűnő vere-séget szenvedtem kb. öt éve: azelőtt mindig el tudtam utazni számítógép nélkül, ma már nem merem egy hétig őrizetlenül hagyni az egyre agresszívebben időt követelő e-postaládámat, különben az utógyűrődés engem is maga alá gyűr. (A tünetegyüttesre már van angol betűszó is: FOMO – Fear of Missing Out.)

Elérkezünk az utazási stressz boldogsággal kecsegtető harmadik szakaszába, az *elindulás előtti állapotba*. A legreménytelenebb vállalkozás, hogy a gyerekeket rávegyük, pakolják készre csomagjaikat legalább a tervezett hajnali indulást megelőző estére. Kiabálás, fenyegetődzés, szép szó, sőt, egy precedensértékű korábbi itthon hagyás: mind eredménytelenül hullik a semmibe. Emellett kíméletlen legitimációs harcot is vívunk, hogy az autó felkészítése, a cikleadás és egyéb munkaköri kötelességek vajon az utazási felkészülés teljes értékű részének számíthatnak-e vagy gyanús magán-tevékenységnek, ami egyenértékű a közteherviselésből való kivonódással. A tervezett és tényleges indulás közötti időrés kb. fél nap. Ilyenkor bukkannak fel a hűtőből elfogyasztandó maradékok és következményeik, az elmosogatásért kiáltó edények, a gondoskodást igénylő kutya és kuka, a mérnöki precizitással telezsúfolt autó rendjét utólag megbontó plusz kosarak.

Szerencsére csodálatos szomszédaink és gyerekeink vannak, végül is elindulunk. Általában mégis olyan nagy forgalmi dugó, meleg vagy hideg, mint amitől féltünk, s a kompotat is rendre elérjük – bár a titkos irigység mindig emészt a baráti család iránt, akik tényleg el tudnak indulni hajnalban. Ja, igen, a lubickolás-sielés végül is jó. Vagyis tényleg megéri! ◆



SZÖVEG –  
SKITA ERIKA, TURÁNI SZABOLCS trénerek

SOROZAT –  
ÉRTSÜNK SZÓT

# NYÁRI SZÜNET? MEGOLDJUK!

A család életében a nyári szünet is bizonyos értelemben a kihívások időszaka. Másféle, mint az óvodai vagy iskolai évben, hiszen nincsenek házi feladatok, fáradtság... Van helyette táborról táborra járás vagy a szülők és nagyszülők idejének beosztása, hogy mindig legyen valaki a gyerekekkel. Akik egyébként hajlamosak rettentően unatkozni is. Ha szerencsénk van, egy közös családi nyaralás is belefér, és egyáltalán nem mindegy, hogy azt milyen hangulatban töltjük el. Van rá mód, hogy ezek sokáig emlegetett szép alkalmak legyenek, és ne riasszanak el a következő közös nyaralástól!

◆ Hogyan maradhatunk nyugodtak, és hogyan tehetjük örömtelivé a szünet napjait?

1.

## NE TERHELJÜK TÚL A GYEREKEKET (ÉS MAGUNKAT SE)!

Szuper, hogy végre szünet van, de ha mindennap programok sokasága várja a gyereket, elfárad, és ha elfáradt, türelmetlen lesz, nyűgös, kötözködő – életkortól függően. Még ha szereti is a mozgalmas napokat, mindenképpen maradjon a valódi pihenésre is alkalom! Az egyik tréningen a szülők mesélték, hogy amikor megkérdezték a gyerekeiket, hová menjenek hétvégére, és felajánlottak néhány izgalmas lehetőséget, a gyerekek egyöntetűen arra szavaztak, hogy maradjanak otthon, együtt. A gyerekek folyamatosan jeleznek nekünk. Jó, ha észrevesszük.

2.

## A NAPI RUTINOK MEGTARTÁSA

Nyár van, és ha épp nem kell táborba menni, talán nem is kell olyan korán kelni. A fő kereteket azonban érdemes megtartani, továbbra is legyen egy rendszere a napnak, ami egyrészt kiszámíthatóvá teszi, másrészt megakadályozza a túl sok programot.

3.

## ELŐRE ÉS TÖBBSZÖR EGYEZTESSÜK VELÜK, HOGY MI VÁR RÁJUK!

Új hely, új emberek, új helyzetek. Vannak, akik ezt remekül viselik, mások kevésbé. Lehetőség szerint minden következő eseményről szóljunk előre és beszéljünk meg, akár egy családi vacsora közben. Így kevésbé valószínű, hogy a gyerek később frusztrált vagy csalódott lesz.



4.

## BESZÉLJÜK MEG AZ ELVÁRÁSOKAT!

Itt nem kifejezetten a „Te már elég nagy vagy ahhoz, hogy ezt tudd” kezdetű mondatokról van szó. Korosztályonként, érettségnek megfelelően vannak olyan szabályok, amelyeknek a betartását elvárjuk a gyerekeinktől. Akár velünk vannak, akár mások között. Ahelyett azonban, hogy olyan listát lobogtatnánk, amely tele van „NE...” kezdetű felszólítással, azokat a magatartásmintákat egyeztessük, amelyeket látni szeretnénk tőle!

5.

## BESZÉLJÜNK A SAJÁT ÉRZELMEINKRŐL, ÉS HALLGASSUK MEG ŐKET IS!

Ha valami miatt izgulunk, de nem beszélünk róla, a gyerekeink érezni fogják, hogy valami nincs rendjén. Mennyivel jobb, ha szavakba öltve szereznék róla információt, mintha csak tippelhetnek! Ha elmondják, hogy tartanak valamitől, ne legyintsünk rá, hanem magyarázzuk el, hogy nincs ok az aggodalomra. (Ellenkező esetben gyengének érezhetik magukat, és ez kihathat arra, mit gondolnak magukról és hogyan cselekszenek majd.) Adjuk meg a lehetőséget, hogy beszéljenek arról, mi zajlik bennük, és biztosítsuk őket, hogy mellettük állunk!

6.

## MUTASSUNK JÓ PÉLDÁT!

Bármi is történjék, mi vagyunk a felnőttek, akik tudatában vagyunk, hogy a gyerekeink érzelmeit nem ellenőrizhetjük. Ahol beavatkozhatunk, az a saját érzelmeink megfelelő kezelése és a gyerekeink viselkedésének keretek között tartása. Az azonnali visszavágás helyett keressük meg az empatikusabb válaszokat! Felelősek vagyunk azért, hogy a gyerekeink milyen mintát látnak, legyen szó egy vitás helyzet rendezéséről vagy arról, hogy tudjuk-e élvezni a nyári szünet adta lehetőségeket.

7.

## AHHOZ, HOGY ADNI TUDJ, KAPNI IS KELL!

A gyerekeink számára alapvető, hogy adunk nekik magunkból. Időt, szeretetet, figyelmet, mikor mire van szükség. Nem is kérdés, hogy szívesen tesszük. Ám adni csak akkor lehet, ha van miből. Ha néha képesek vagyunk megengedni magunknak a feltöltődés „luxusát”, hogy legyen miből adni, akkor minden családtagnak jól teszünk. És itt luxusnak értelmezhető a csendes üldögélés a kertben/terazon/erkélyen, az esti séta, futás vagy bármilyen sport, egy beszélgetés a barátokkal/barátnőikkel. Mindezek segítenek, hogy nyugodtak tudjunk maradni a kritikus pillanatokban is, amelyek a nyári napokon is felbukkannak. ◆





# REAL PETŐFI

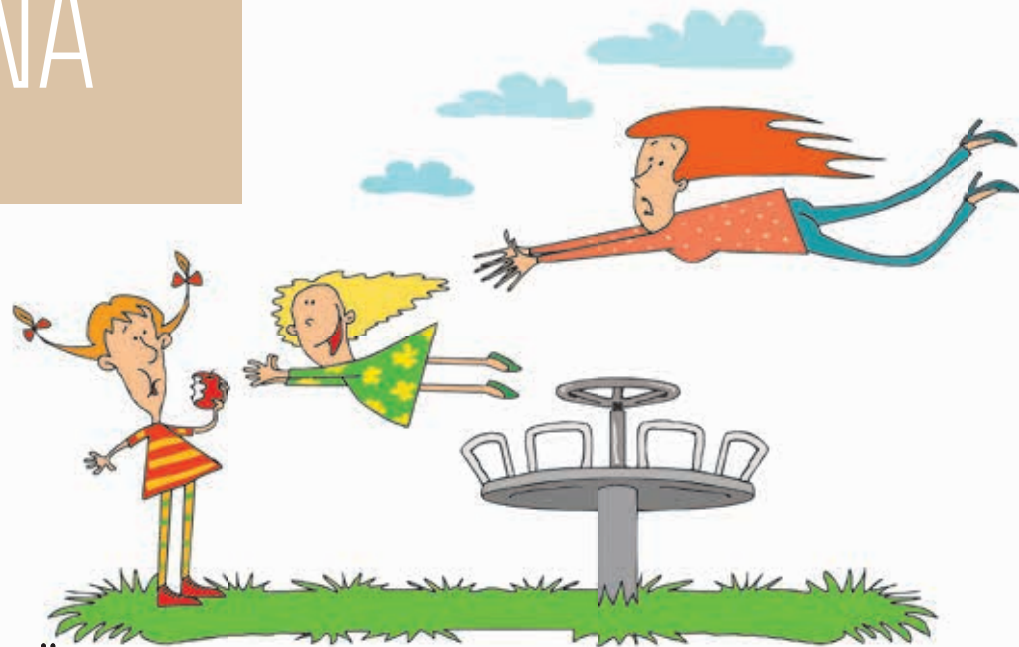
SZÖVEG –  
UNGVÁRY ZSOLT

# REGGELI TORNA

SZÖVEG –  
TAHIN RÁHEL

# (HARC)EDZETT CSALÁD

SZÖVEG –  
PÓTA RÉKA



SZÖVEG –  
UNGVÁRY ZSOLT

SOROZAT –  
CSALÁDI KÖRBE

ILLUSZTRÁCIÓ –  
SZÜCS ÉDUA

# REAL PETŐFI

Sajnos, mire kanonizáljuk a nemzeti ünnepeinket, kicsit el is távolodnak tőlünk. Amíg október 23-án a fegyveres testületeknél készenléteket rendeltek el, és az ember alig merészkedett a Batthyány-örökmécses civil ruhás államvédelmissekkel teli környékére, addig volt benne romantika, izgalom. Amióta állami ünnep, azóta némi hosszúhétvége-imázsa lett.

♦ Gimnazista koromban rendőri kísérettel jártuk végig Pestet és Budát az alternatív március 15-ei felvonulásokon, *Nemzeti dal* szavalva, magyar és székely himnuszt énekelve. Az én generációm ott élte meg a hazafiságot, a szabadság és függetlenség eszményeit; ezeket jelentette a trikolór. A szovjet megszállás, a diktatúra idején a sport teremtett lehetőséget arra, hogy felvállalhassuk a magyarságunkat, és – mint például az 1982-es budapesti kézilabda vébé idején – nyíltan kifütyülhessük a szovjeteket.

Az én gyerekeim már nem szaladnak rendőrök elől a nemzeti ünnepeken (bár 2006-ban azért sikerült némi retró hangulatot visszacsempészni). Maradna hát a sport mint az összetartozás megélésének remek terepe, a „mieink” egységbe kovácsoló hatása ugyanis nem elhanyagolható.

Nálunk, odahaza, a foci a minden. A kertben üzzük – főleg a két kisebb fiú, de néha sor kerül családi meccsre, 2x3-as csapatokkal –, és persze nézzük minden mennyiségben. A nagy európai globalizmus azonban ránk telepedett, a kedvenceket a „központból” választjuk; ahogyan régen a győri vagy a szegedi szurkoló is pesti csapatoknak drukolt, most német, angol, olasz futballistákért és csapatokért rajongunk. Természetesen több országból is vannak favoritok, de az igazi rivalizálás a Real–Barca ellentét. Ebben a felállásban mi reálosok vagyunk. Középső fiam kémiatanára egyszer meggondolatlanul bevalotta, hogy édesapja „abszolút reálos” volt – és nem értette a kacagást. Mert mi a furcsa abban, ha egy kémiatanár apukája nem a humán tárgyak iránt érdeklődik? És végképp nem értette: miért osztja meg azonnal az osztályt a felzúduló ellentét, és pláne hogy jön ide Barcelona? Pedig ez legalább akkora különbség, mint hajdan a Fradi vagy Dózsa dilemmája, esetleg a csövesek kontra digók, Neoton Família szemben a Beatricével vagy az MDF és SZDSZ közötti harc a rendszerváltáskor.

Éppen a „sport–hazafiság–mai gyerekek” háromszögön töprengtem valamikor január végén, amikor az iskolában, ahol

dolgozom, az ünnepi műsorokat rendező igazgatóhelyettes félrevont, hogy sürgősen ki kellene találni valamit március 15-ére, mert az eredeti elképzelés kútba esett. Korábban többször is sikeresen együttműködtünk (én írtam, ő rendezett), ezért a rövid határidő dacára belevágtam. A koncepció az volt, hogy egy mai gyerek a „Petőfi és a szabadság” című házi feladatot kapja (ezt újabban projektmunkának hívják). Elkéri az apja laptopját, és az interneten keresgél. Amire kattint (például Sándor és Júlia koltói nászútja), az megjelenik a színen, vagyis a számítógép virtuális világa, a monitoron látottak és olvasottak „vetülnek” elénk. Így nyugodtan ugrálhattunk térben és időben, és a főhős afféle narátorként reagálhatott az eseményekre. A címe *Petőfi.hu* lett. Az elejéhez akartam még valami figyelemfelkeltőt. Gyerekeim természetesen rögtön felvetették, hogy a Real Madridot nem lehet kihagyni egy március 15-ei megemlékezésből. Igazából nem is volt nehéz. Hiszen mit tesz egy fiú, aki hozzájut az apja laptopjához, és leckét kell írnia? Először is megnézi az interneten az előző forduló legszebb góljait. Így rögtön az első „kattintással” a színpad mögötti kivetítőn megjelent Ronaldo, aki a tomboló lelátó örömeire becsavarja a jobb felsőbe a szabadrúgást. (Persze a mama rögtön besiet: kislíam, miket nézel te tanulás címen? „A szabadságra kerestem rá, de ez a fránya számítástechnika... a szabadrúgást hozta be véletlenül...”) Utána már csak a leckével foglalkozik hősünk, és amikor a *Talpra magyarra* kattint, újra a kivetítőt látjuk; egy korábbi nemzeti ünnepen, a Parlament előtt éneklők ismert művészek a *Nemzeti dal*; a párhuzam is megvan – ezúttal a magyar zászlókat lengető hatalmas tömeg, a hangulat szinte egy fociarénát idéz. Annyit azért legközelebb mindenképpen érdemes változtatni, hogy az első jelenetbe valami nagy magyar sikert teszünk. A dobogó tetején álló Kapás Boglárka vagy végre egy jelentős focisikernek örvendő stadionnyi ünneplő magyar látványa még jobban passzolhatna Petőfiékhez. Végül a dolog jól sült el, csak az ötletgazdák, a gyerekeim szomorkodtak, mert az ő iskolájukban sem Ronaldo, sem Real nem volt az ünnepen. ♦



SZÖVEG –  
PÓTA RÉKA



## (HARC)EDZETT CSALÁD



**Amikor irodában dolgoztam, rendszeresen jártam edzeni, hogy ellensúlyozzam az ülőmunka negatív hatásait, és persze, hogy csinos legyek. Az elmúlt bő három évben a rendszeres és klasszikusnak nevezhető sporttevékenység ugyan kimaradt az életemből, és még két gyermeket is szültem, de azért tartom a formám, bár valamivel nyüzöttabb kivitelben. Az eddigi legösszetettebb edzésforma az életemben ugyanis az anyaság lett.**

◆ Fanni lányom alig volt pár hónapos, amikor a gyermekorvos, látva aktivitási szintjét és fizikai erejét – a pelenkázón hanyatt fekve, szemmel nehezen követhető sebességgel kalimpált a lábaival, mindeközben a fejét és a felsőtestét ívben előre megfeszítve próbált felülni – megjegyezte: „Maga sem azok közé az anyukák közé fog tartozni, akik a padon ücsörögve hosszan trécselhetnek.” És igaza lett. Bár Fanni gyorsan, sokat és ügyesen is mozog, a fejében megszülető vágyak és ambíciók mindig eggyel előtte járnak fizikai képességeinek. Van, hogy nem is csak eggyel. Újabban például az a mániája, hogy repülni szeretne. Először madár szeretett volna lenni, aztán pillangó. Repül apa ölében, repül futás közben, repül a hintán. Aztán apa fatális meg gondolatlanságot követett el: „érdekességképpen” megmutatta neki az interneten azokat a denevérruhás, sziklákról leugró embereket, akiket ő is úgy szeret nézni. Azóta Fannit hol az asztal, hol a mosógép, hol egy fa tetejéről kell lekapdosni, mielőtt úgy döntene, hogy kipróbálja a siklórepülést. Azután ott van Emma. Ő ugyan nem vágyik röpdösni, de van része benne. A múltkor például a forgóhinta padján állva megpillantotta Fannit, aki tőle méterekre almát majszolt, és gondolta, ő is kér belőle... Nem voltak elég gyorsak a reflexeim, de hála ég, megúsztuk egy orrlehorzsolással. És bár tudja, hogy a kanapéről kizárólag háttal, óvatosan ereszkedünk lefelé, a Mami lépcsőjén ugyanez nem volt egyértelmű, főleg, mivel az összes unokatesója arccal előre rohant le mellette. Közben, bár lelkesen gyakorol, még küzd a stabil két lábon járás kihívásaival is. Fentiekből adódóan nekem is meg kellett tanulnom „röpködni”, a játszótér egyik végéből a másikba, a bolt vagy a lakás egyik

sarkából a másikba, a járda egyik széléről a másikra, hogy a két kis extrém sportolót időben elkapkodjam. És akkor még nem beszéltem azokról a „tornagyakorlatokról”, amelyeket a hétköznapokban rendszeresen végzek! Fanni elunja a pedálos bicikli hajtását, ami pótkerekekkel minimum nyolc kilót nyom, rajta a tizenhét kilós Fanni, akit ilyenkor húznom kell... az egyik kezemmel. Másik kezemmel próbálom irányítani a babakocsit a benne ülő Emmával. Vagy bevásárolok, a teli táskákat a babakocsi két fogójára pakolom, aztán felrángatom az így megpakolt negyedmázsás járgányt a magasföldszinti lépcsősor tetejére. A tízkilós Emmával az ölemben próbálom kinyitni az autót, beemelni az összecukott babakocsit, és közben elkapni Fanni grabancát, aki szökni próbál mellőlem az úttest szélén. Többnyire ilyenkor ejtem el az autókulcsot, és ha lehajlok, és Fanni és Emma is megvan, a nyakamba tóduló hátzszakom tartalmának a fele potyog a járdára és a fejemre. Ilyenkor többnyire már elég feltűnő jelenség vagyok ahhoz, hogy észrevegyen és a segítségemre siessen valaki. Mindezek mellett néha eljárok kocogni, ott legalább agyilag kipihenehetem magam. Egy kör a Margitszigeten, lassú tempóban és sajátos csöndben, kész relaxáció. Apa más térsza. Neki eleve kétszer olyan hosszú a karja, mint nekem, olyan erős, hogy a múltkor engem is negyedórát cipelt a nyakában hegymenetben, és különben is, ha ő kujtorogni megy a lányokkal, általában én is ott vagyok, tehát már ketten vagyunk kettőre. Szóval neki megmaradt az ülőmunka, meg mellette az edzőtermi sport, de azért ő is eljár futni, meg Fannival biciklizni, és a múltkor egy hosszabb séta után Emmával a karján megjegyezte, hogy legközelebb súlyzók helyett őt viszi a kettlebell edzésre. ◆

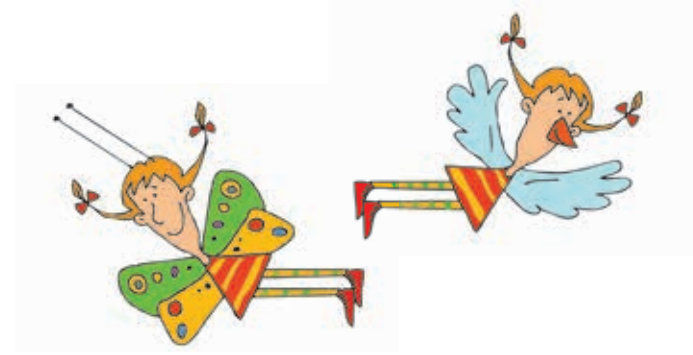


SZÖVEG –  
TAHIN RÁHEL

## REGGELI TORNA

**A tanár bácsi azt mondta, hogy ha a család közösen sportol valamit, az segíti az összetartást, és így még jobban fogjuk szeretni egymást. Nekünk van is egy ilyen sportunk. Évek óta csináljuk, és egyre jobbak vagyunk benne.**

◆ A reggeli torna a gyerekszobában kezdődik. Mégpedig úgy, hogy minden hajnalban sportot űzünk abból, hogy Apáékat idő előtt felébresszük. Ágó idegesíti Danit, Dani vinnyog, hogy „Ágóóó, nemááá!”, nekem meg korán reggel annyi energiám van, hogy még emlékezni is elfelejtek: például arra, hogy ilyenkor nem szabad hangosan énekelni. Apa a hangzavarra mindjárt felkel, Anya viszont úgy elfárad a gondolattól, hogy megint nem alhatott eleget, hogy nem bír kimászni az ágyból. A végén aztán pontosan akkor kel fel, amikor eredetileg akart, így végül is nem veszítünk időt a lustaságával. Amíg Anya kipihen az ébresztőt, addig mi Apával elkezdjük a reggelit, és már mindenki teljes üzemmódban van, mire Anya levánszorog az emeletről. Csak még összevissza vagyunk egy kicsit. Akkor bejön a konyhába, és mindenkit megölelget, közben azt mondja: „Jó reggelt, kicsi macskám”, meg hogy „Mi volt ez az irgalmatlan nyávogás már megint?” De még nagyon lassú és fáradt, néha csukott szemmel mászkál a konyhában, míg megcsinálja a kávéját. Amikor kész, nem is iszik belőle mindjárt, hanem először csak szaglássza, meg simogatja a forró bögrét: ő így melegít be. De aztán a harmadik kortynál már fel bírja emelni annyira a fejét, hogy ránézzen az ajtó fölötti órára. Akkor feláll, és lassan, olyan kirándulósan, mászkálni kezd a konyhában: uzsonnát készít, elrakja a tányérokat, lesöpri az asztalt, és hogy minden jobban menjen, mindenkivel becsukatja a könyvet és az újságot. Közben egyre katonásabban emlegeti, hogy figyelni kell az időt, mert a végén busz helyett szaladhatunk az iskoláig... és ezt úgy mondja, mintha nem mi lennénk ébren már egy órája! Végül teljesen átveszi az irányítást: – Indulás az emeletre, fiúk! Egy-kettő, fogat mosni! Ekkor kapcsol a család a következő fokozatra: innentől kezdve mindenkinek a legjobb formáját kell hozni. Anya, aki az előbb



még a szemét se bírta kinyitni, most már a száját is ki tudja: míg mi az emelet egyik oldalán, a saját szobánkban öltözködünk, addig ő a másikon csinálja ugyanezt, és mint egy vérbeli edző, kiabálja a lépcsőkoriát a vezényszavakat. „Dani, betúrted a pólódat? Ágó, fésülködj, ne olvass! Boldizsár, segíts kihajtani Dani gallérját! Ágó, abba hagyta az olvasást?! Akinek maszatos a pulóvere, gyorsan dörgölje meg nedves törölközővel!” Nagyon jól csinálja, mert egyáltalán nem lát minket, mégis mindig pont azt mondja, amit kell. Csak Apa nem örül annyira, aki ott áll mellette, és a nyakkendőjét keresi. Szerinte Anyának halkabban kéne kiabálnia, mert az ő dobhártyájának egyáltalán nincs szüksége reggeli edzésre. Cserébe ő is megtornáztatja Anyát még az utolsó percben: olyanokat kérdez, hogy van-e barna zokni a fekete helyett, meg tudná-e csörgetni a telefonját, és hogy nem tudja-e, vajon merre lehet a pénztárcája... Anya meg idegesen keresgéli a barna zokni párját, azután szalad, hogy megtalálja saját telefonját, amivel megcsörgetheti Apáét, végül azt mondja, hogy akkor ma ne használja a pénztárcáját, úgyse szeret költekezni. És amikor ez is megvan, és mindenki csatasorban áll az ajtó előtt, akkor Anya még utoljára ránéz az órára – és jöhet a családi HAJRÁ! Apa rohan az iskolába, mi pedig Anyával a buszhoz. Ez a legnehezebb szakasz. Háromszor kell átmenni az úton, és egyik helyen sincs zebra – van, ahol még járda sem. Nem elég gyorsnak és ügyesnek lenni, hanem közben egymásra is nagyon kell figyelni. Olyan ez, mintha egyszerre lenne sprint, akadályverseny és tájékozódó futás – sőt, ha lekéssük a buszt, akkor már majdnem maraton.

Igaza van a tanár bácsinak: ha mindenki időben odaér az iskolába, akkor jobban szeretjük egymást, mint valaha. ◆



SZÖVEG –  
PÓTA RÉKA

# VÁLLALKOZÁS – GYEREK MELLETT

Sok nőben és férfiban a gyermekáldás egészen új perspektívát alakít ki, nemcsak a magánéletben, hanem a munka, hivatás területén is. Van, aki az otthon töltött időt használja ki egy új, vállalkozói létforma kiépítésére, és van, aki már egy működő vállalkozás mellett válik szülővé. Van, aki a vállalkozásban látja a nagyobb szabadságot, rugalmasságot, míg mások úgy érzik, szülőként biztosabb, kiszámíthatóbb keretekre vágnak.

- ◆ A gyermekvállalás nemcsak mennyiségi, hanem minőségi szempontból is új kérdéseket vet fel a munka és magánélet egyensúlya tekintetében. A gyakorlati, szervezési feladatok megoldása mellett számolni kell a megváltozott prioritásokkal is. A családra jutó idő és energia szempontjából nem mindegy, milyen a munkaidő-beosztásunk, mekkora a stressz mennyisége, és közben milyen egzisztenciális hátteret tudunk biztosítani. A szülővé válás sokakban új távlatokat nyithat, egyben kreatív megoldásokat is kíván, hogy az élet fő területei összeegyeztethetők legyenek.

## VÁLLALKOZÁSBÓL FÉLÁLLÁSBA

Judit eredetileg tanítónő, de jó pár éve szenvedélye volt a sport, amikor elvégzett egy sportoktatói képzést, és egy idő után vállalkozási formában már kizárólag sportoktatóként dolgozott. „Általában egy vállalkozás rugalmasabb, szabadabb életformát biztosít, ugyanakkor kisgyerekek mellett nehezebb is lehet. Persze sok múlik a vállalkozás jellegén is.” Juditnak a terhessége vége felé és a szülés után az órái többségét átmenetileg fel kellett függesztenie, tekintettel a fizikai korlátaira és a törvényi keretekre is. „Kevés olyan vállalkozás van (ha egyáltalán létezik ilyen), amit ideiglenesen csak úgy le lehet állítani, és azután ugyanott lehet folytatni. A másik nehézség, hogy a munka részben vagy egészben otthon folyik, én például itthon készítettem az óráimra, márpedig kisgyerekek jelenlétében nehéz bármi mást csinálni. A rendes munkavállalóknak óriási előnyt jelenthet, hogy a gyermek születése után akár két évet is otthon tölthetnek, kiszámítható anyagi keretek között.” Judit végül úgy döntött, hogy visszatér a tanításhoz félállásban, maradék szabadidejében pedig folytatja a sportoktatást. „Bár szeretem, és kényelmes a délelőtti kismama- és baba-mama torna, pusztán ezekből nem lehet megélni. A többi óra viszont többnyire munkaidő utánra esik, ami a két kis gyermekemmel töltött idő rovására menne, ezért már sokkal kevesebbet vállalom. Meggyőződésem, hogy sok anyukának jelentene megoldást a rész munkaidő, de a környezetemben azt tapasztalom, hogy az ezt támogató törvényi rendelkezések ellenére is, nehéz ilyet találni.”

Kép - Profimedia - Red Dot



## TELJES ÁLLÁSBÓL VÁLLALKOZÁSBA

Krisztina viszont éppen a gyermekáldás reményében mondott fel a biztos egzisztenciát jelentő munkahelyén. Évekig vezetőként dolgozott egy nemzetközi szoftverfejlesztő cégnél, de amikor a családalapítás szóba jött, férjével egyetértettek abban, hogy akkori háttere nem kedvez a döntésüknek. „Bár szerettem a munkám, rengeteg stresszel, túlórával és utazgatással járt. Biztos voltam benne, hogy egy baba érkezéséhez életmódváltásra lesz szükség. Igazam volt.” Krisztina jelenleg első babáját várja, közben pedig egyéni vállalkozóként marketing-tanácsadással foglalkozik. „Sokkal nyugodtabbak a körülmények, és rugalmasabbak a feltételek ebben a felállásban. A babavárás szempontjából ez megfizethetetlen.” Persze az árnyoldalai is megvannak a döntésének. „Tény, hogy egyelőre kevesebbet keresek, és a baba érkezése után járó támogatások mértéke is alacsonyabb lesz így, mégis azt gondolom, összességében megéri.” Krisztina a jövőt illetően sem borúlátó „A cégekkel, amelyekkel jelenleg együtt dolgozom, előre megállapodtunk, hogy meddig dolgozunk együtt, azután már csak a babámra koncentrálok. Nincs rá garancia, hogy megvárnak, amíg újra visszatérek a munkába. Eddigi tapasztalataim alapján mégis bizakodó vagyok, mert úgy tűnik, van és lesz is még igény erre a típusú munkára.”

## NEM ÁRT TUDNI

- A csecsemő-, illetve gyermekgondozási díjak azoknak a kismamáknak járnak, akik a terhességüket megelőző két évben legalább 365 napot dolgoztak.
- Amennyiben a kismama mielőbb kereső tevékenységet szeretne folytatni, erre a gyermek fél éves kora után korlátlanul van lehetőség a GYED extra igénybe vétele mellett.
- A CSED és a GYED mértékének alapjául szolgáló jövedelmet az egészségbiztosítási törvényben foglaltak szerint számolják ki. A legbiztosabb, ha az illetékes hivatalnál (helyileg illetékes egészségpénztár, illetve helyileg illetékes kormányhivatal) érdeklődünk a részletekről és a ránk vonatkozó szabályokkal kapcsolatban.
- A KATA adózás előnyös lehet a vállalkozó kismamáknak (feltéve, hogy a 6 milliós éves bevételi határon belül maradnak), mivel ameddig a CSED, GYED, GYES, illetve GYET támogatások valamelyikében részesülnek, adómentességet élveznek.
- Figyelembe kell venni azonban, hogy az igénybe vehető támogatások mértéke az adóalap függvényében is változik.
- További információkért célszerű a megfelelő hivatalnál érdeklődni, illetve a következő oldalakat felkeresni: [http://www.oep.hu/felso\\_menu/lakossagnak/ellatas\\_magyarorszagon/penzbeli\\_ellatasok/gyermekvallalas\\_tamogatasa](http://www.oep.hu/felso_menu/lakossagnak/ellatas_magyarorszagon/penzbeli_ellatasok/gyermekvallalas_tamogatasa) <http://csalad.hu/kategoria/hasznos-informaciok/> ◆

SZÖVEG –  
SZABÓ EMESE

# LÁNYOS BOLDOGSÁG

Ebben a hónapban határon túli jelöltünk van: Somogyi Botond cikke *Lányos boldogság a Szélyes családban* címmel jelent, a szerző pedig egy öt gyereket nevelő kolozsvári családot mutatott be. Az Üzenetben megjelent cikke a *Családbarát Médiaért-díj* júliusi jelöltje lett.



**Somogyi Botond Kolozsváron született, ma is a városban él. Teológiát végzett 1996-ban, utána kommunikáció szakra is járt, majd újságíróként kezdett el dolgozni. Az Erdélyi Református Egyházkerület Üzenet című gyülekezeti lapjának több mint egy évtizede főszerkesztője, de dolgozik más kolozsvári napilapnak és hetilapnak is.**

Botond a kolozsvári Farkas utcai gyülekezet tagja, több évtizede oda jár templomba. Ugyan az anyukával már korábban is találkozott, magát a Szélyes családot ott ismerte meg: a férj a közösség gondnoka, a gyerekek pedig a vasárnapi iskolában is szoktak ott játszani. „Az ötlet alapvetően innen jött, ugyanakkor átnéztem az újságunkat is, és azt láttam, hogy ilyen jellegű cikkek nem nagyon jelentek meg, ami furcsa felismerés volt, lévén egyházi lap vagyunk. Emiatt erre az írásra valaminek a kezdeteként is tekintünk” – emeli ki Botond. Hozzáteszi, hogy ehhez az anyák napi megjelenés különösen jó alkalom volt, lévén így az újságban ez alkalommal jelenhetett meg az első nagycsaládosokat bemutató cikk. Írásával a szerző egy helyzetet is szeretne volna tisztázni, a család ugyanis nem csak az öt lánygyermek miatt különleges, hanem azért is, mert egyikük segédkezett kisebb testvére világra jövelekor. „A városban sok magyar ismerőstől hallottam ezzel kapcsolatos pletykákat, és azt tapasztaltam, hogy rémhírek is keringtek.

Tiszta vizet akartam önteni a pohárba azzal, hogy megkérdezem, pontosan mi történt: valójában az, hogy az anyuka felöltözve várta a férjét, akivel épp indultak volna a kórházba. Csakhogy az előszobánál nem jutott előbbre, ekkor sietett segítségére nagyobbik lánya. Felhívta az orvost, kihangosította a telefont, és követte az utasításokat. Mire megérkezett az édesapa, a kisbaba már meg is született” – meséli Botond. A szerzőt az is motiválta, hogy egy Erdélyben készült felmérés kimutatta: míg a magyar értelmiségiek körében egyre többen vállalnak 2-3 vagy annál több gyermeket, addig az alacsonyabb iskolai végzettséggel rendelkezők egyre kevesebb csemetét nevelnek. Mivel az újságot sok olyan vidéki gyülekezetben is vásárolják, ahol az olvasók nem annyira képzettek, így náluk mindezt bemutatni különösen fontos, egyfajta misszió lehet. A család a szerzőre is komoly hatással volt, és nem is az öt lánygyermek miatt, hanem azért, mert végtelen nyugalom áradt belőlük. ♦

A CSALÁDBARÁT MÉDIÁÉRT-DÍJ 2016 FŐTÁMOGATÓJA A TELEKOM



TÁMOGATÓK:



SZÖVEG –  
KŐLNEI LÍVIA

# HATÁRTALANUL – A CSALÁDBARÁT MÉDIÁÉRT

Magyar újságírók nemzetközi szakmai találkozója Dálnokban • 2016. június 7-10.

A Média a Családért Alapítvány és a Képmás magazin meghívására huszonhét újságíró gyűlt össze az erdélyi Dálnokban. A nyomtatott és az elektronikus sajtó kiváló képviselői Kárpátaljáról, Délvidékről, Erdélyből és az anyaországból érkeztek, hogy együtt keressenek válaszokat azokra a kihívásokra, amelyek a családokat érik a hétköznapokban, a médiában és a közéletben.



Csoportkép a XIII. századi gelencei Szent Imre-templom előtt  
Kép: Ótos András, Magyar Szó



Képmás-est Sepsiszentgyörgyön.  
Vendégünk Kádár Annamária mesepszichológus volt.  
Kép: Zunkó Barnabás, Kárpáti Igaz Szó



Szakmai kerekasztal a lehetőségekről, ötletekről, együttműködésről  
Kép: Nemes Attila, Marosvásárhelyi Rádió

A találkozóknak külön rangot adott, hogy a Média a Családért Alapítvány és a Képmás magazin a már évek óta nagy sikerrel futó *Családbarát Médiaért-díj*at kiterjesztette a határon túli magyar újságírók körére is. A díj kiterjesztése a Pallas Athéné Geopolitikai Alapítvány (PAGEO) támogatásával valósult meg. A találkozón jelentették be egy új szakmai díj alapítását is: a *Média a Nemzedékekért-díj* célja, hogy jutalmazza azokat az újságírókat, akik munkájukkal hozzájárulnak a különböző életkorú emberek egymás iránti nyitottságának, érzékenységének növeléséhez. Az idei téma az időskor, a díjat az Emberi Erőforrások Minisztériuma támogatja. Miért volt hasznos ez az újságíró-találkozó? Mert hasonló kihívások érik mindenütt a hétköznapi életben és a médiában azokat, akik a családot értéknek tartják. A problémák kis fáziskéséssel minden régióban megjelennek. E eltérők ugyanakkor a helyi sajátosságok, és tájegységenként máshová esnek a problémakör hangsúlyai. Fontos, hogy első kézből tájékozódhassunk a helyi adottságokról és feladatokról. A személyes találkozásokra is nagy szükségünk van, mert

amíg a távkommunikációs kapcsolatok egy virtuális közösség illúzióját keltik, a személyes közelség valódi gesztusokkal valódi barátságokat teremthet. A két és fél napos dálnoki szakmai fórum minden elvárásunknak és reményünknek megfelelt. Megismertük és megkedveltük egymást. Megértéssel hallgattuk a miénktől eltérő helyi problémákat és lehetőségeket. Közös kerestük a segítségnyújtás vagy legalább a biztatás útját. Együtt örültünk a jó példák, ötleteknek. Közös fogalmaztuk meg, hogy mit jelent és miért fontos számunkra a család, amely egy férfi és egy nő – minél tartósabb – párkapcsolatára épül. Együtt gondoltuk át, hogyan leplezhetjük le a médiában megjelenő hamis vagy torzító családképeket, a hagyományos családot kikezdő-romboló törekvéseket. Ezek ellensúlyozására és elhárítására is közös kerestünk stratégiát. Dálnokból úgy érkezünk haza, hogy erősödünk közös értékrendünkben, baráti kapcsolatokat szőttünk, és reménykedünk az együttműködésben. Örülnénk, ha ezek a szakmai találkozók hagyománnyá válnának, és hatásuk hamarosan érezhető lenne a határon túli magyar és a hazai médiában. ♦

2016-tól a Pallas Athéné Geopolitikai Alapítvány segítségével a Családbarát Médiaért-díjat a határon túli magyar megjelenésekre is kiterjesztjük. Mostantól a határon túlról is várunk jelöléseket!





# LEHETNE A VILÁG EGY JOBB HELY

## Az együttműködő kommunikáció és én

„Az együttműködő kommunikációval való első találkozásom meghatározó élményt adott. Legnagyobb meglepetésemre például épp azt mutatta meg, hogy megélhetem az indulataimat, a rossz érzéseimet is. Sőt, nemcsak megélhetem, hanem létfontosságú, hogy meg is tegyem. Akár kiabálva, csapkodva. Nem a hangerőn múlik. A lényeg, hogy csak arról beszéljek, amit én érzek, és ne a másik felett ítélkezzem, ne őt minősítsem, bántsam.”

- ◆ A gyerekkórházban ülünk. Két és fél órája. Óriási tömeg, levegőtlenység. Békésen csordogál a gyerek füléből a kitudjami. Volt már: mesélés, rajzolás, kakaó az automatából, vöröspacsi, hátra rajzolós, bar-kochba, emberbámulás, spontán kommunikáció egy műanyag traktort dobáló kétévessel, nem spontán kommunikáció a mellettünk ülő, gyulladt mandulájú kislánnyal. Mindeközben olyan emberek nyerne beocsátást, akik utánunk érkeztek. Hát nem, én nem leszek kilincstelen ajtó előtt hőzöngő anyaállat! Amikor megkérdezem a lesütött tekintetű nővért, hogy lehetséges-e, hogy nem kerültünk be a rendszerbe, a lesütött tekintet rám szegeződik. Hang is jár hozzá, jó hosszan, erősen. Szerepel benne az „engem nem érdekel” és a „mit képzelsz a kedves anyuka”. Akkor mégis anyaállat leszek. Hazafelé Bende Rita jut eszembe és az, amit az előző nap az együttműködő kommunikációval kapcsolatban mesélt: Minden konfliktus lehetőség arra, hogy közelebb kerüljünk a másikhoz. Az erőszak alapvetően erőszakot szül, de nem feltétlenül kell így lennie. És – bár azt gondolom, égbekiáltó igazságtalanság történt velem – nekem is volt választásom a kórház helyzetben: reagálhattam volna úgy, hogy mindkét jó érzéssel menjünk tovább a dolgunkra. Ez egyszerre lesújtó, mivel nyilvánvalóan eltoltam, és felszabadító, mert tehetek azért, hogy legközelebb máshogy legyen. Mit is? Bende Rita eredeti szakmáját tekintve rajzfilmanimátor. Éppen Pettson és Finduszt rajzolt, és fiait nevelte, amikor találkozott az együttműködő kommunikáció fogalmával. Azóta eltelt kilenc év, és fordult egyet benne és körülötte a világ.

### – Mi történt veled kilenc évvel ezelőtt?

– Ahogy a legtöbb ember életében, az enyémben is volt egy olyan ember, akihez úgy éreztem, nem találok az utat. Akivel nem működött az a fajta kommunikáció, ami a többiekkel. Borzasztó tehetetlennek éreztem magam, annál is inkább, mert ez az ember a kisfiam volt. A második. Megéltem azt, hogy a saját imádott gyerekem iránt pusztító indulatot érzek. Kétségbeestem. Ki vagyok én, ha ilyen jön ki belőlem? És mit fogok most csinálni?



### – Mit csináltál?

– Pszichológushoz fordultam segítségért, aki azt tanácsolta, hogy tanuljak meg kommunikálni. Akkor ezt nagyon nem értettem, hiszen azt hittem, jól csinálok. Nem kiabálok, szelíden igyekszem szólni. Az együttműködő kommunikációval való első találkozásom meghatározó élményt adott. Legnagyobb meglepetésemre például épp azt mutatta meg, hogy megélhetem az indulataimat, a rossz érzéseimet is. Sőt, nemcsak megélhetem, hanem létfontosságú, hogy meg is tegyem. Akár kiabálva, csapkodva. Nem a hangerőn múlik. A lényeg, hogy csak arról beszéljek, amit én érzek, és ne a másik felett ítélkezzem, ne őt minősítsem, bántsam. Fontos az is, hogy tudatában legyek annak, mi is történik velem.

### – Mérges vagy egy másik emberi lényre, nem?

– Látszólag. Amíg azt gondoljuk, hogy a másik ember okozza azt, ami nekem rossz, addig őt akarom megváltoztatni vagy eltüntetni a föld színéről. Az indulatom kifelé irányul. De ha megkérdezem magamtól, hogy mégis mi az, ami ennyire fáj, akkor mindig valamilyen szükségletem hiányára bukkanok. Érzéseink jelzőlámpaként működnek, amelyeknek a segítségével ráláthatok arra, hogy mi az, ami hiányzik. A bizalom, a tiszteltet, a meghittség, a megbecsülés például.

Az **együttműködő kommunikáció**, régebbi nevén erőszakmentes kommunikáció (EMK) az amerikai pszichológus-pszichiáter, Marshall B. Rosenberg nevéhez fűződik. Alapja az az álláspont, hogy az emberek alapvetően jók, mindenki csupán alapvető szükségleteinek kielégítésére törekszik. A konfliktusok általában abból adódnak, hogy az emberek nehezen veszik észre a saját és a másik szükségleteit, és félelmek, játszmák, ítéletek, valamint minősítések mentén kommunikálnak („sakálnyelv”). Az EMK célja, hogy az empátia és az őszinte önkifejezés eszközeivel hatékonyabb és mélyebb kommunikációt tegyen lehetővé („zsiráfnyelv”). Az együttműködő kommunikáció technikája a következő négy lépésre fókuszál:

**1. Megfigyelés:** Mi történt? A tények általánosítást és minősítést nélkülöző megállapítása. Pl. A „már megint borzasztó bunkó voltál velem” helyett „azt mondtad, nem áll jól a padlizsánlila haj”.

**2. Érzés:** Mit érzek? Nincs helyes vagy helytelen érzés. Minden érzés létjogosultsága vitathatatlan, amennyiben nem bújtatott véleményről vagy minősítésről van szó. Pl. Az „úgy érzem, lila hajjal már nem is szeretsz” helyett „az a helyzet, hogy iszonyatosan csalódott vagyok”.

**3. Szükséglet:** Mire van szükségem, mit szeretnék? Az alapvető, egyetemes emberi szükségletekig érdemes leátni. Pl. A „szeretném, ha többet bókálnál” helyett „annyira szükségem van a megerősítésre!”

**4. Kérés:** Mit kérek a másiktól? A pozitív, konkrét, teljesíthető és elutasítható kérések működnek. Pl. A „soha többet ne mondj ilyet a hajamról, különben én nem is tudom...” helyett „jólesne, ha a lila hajamon túl beszélnél arról is, ami tetszik rajtam vagy bennem.”

Marshall Rosenbergnek az együttműködő kommunikációhoz való hozzáállását tükrözi gyakran idézett mondata: **„Nem tökéletes, hanem egyre kevésbé hülye szeretnék lenni.”**

Ha a téma érdekel, itt is olvashatsz róla: Marshall B. Rosenberg: A szavak ablakok vagy falak; Bagdy Emőke–Beata Bishop–Böjte Csaba–Rambala Éva: Hidak egymáshoz; Jónai Éva Hava–Redő Júlia: Útikalauz – Bevezető az együttműködő, erőszakmentes kommunikációba; [www.emk.hu](http://www.emk.hu)

Tulajdonképpen minden külső konfliktus egy belső konfliktus megnyilvánulása, és mint ilyen, kifelé irányuló indulattal a legritkább esetben oldható meg. Nem vagyunk tisztában a saját szükségleteinkkel. Csak érezzük a hiányt és annak fájalmát, keserűségét. A hiány betöltését a másiktól várjuk, ő pedig ugyanezt teszi. Ezzel a kör bezárul. Például figyelemre vágyom, de én sem tudom ezt a másiknak megadni. Ezzel máris harc alakul ki a vágyott figyelemért, ahelyett hogy vennénk egy nagy levegőt, és elkezdenénk meghallgatni egymást, kifejezni magunkat. Nagyon is általános, hogy egy konfliktusban a két félnek ugyanazok a szükségletei „kiabálnak”. Ha egy konfliktus során a saját szükségleteimet be tudom azonosítani, könnyebben oda tudok figyelni a másik emberre, az ő szükségleteire. Mondjuk, a húgom a családi ebéd mellett cékla színű fejjel rút dolgokat mond nekem, de igazából, ha tudná a módját, csak annyit mondana, hogy olyan jólesne neki, ha őt is elfogadná a család. Akkor is, ha nem olyan jókislány-típus, mint én. Marshall B. Rosenberg, az együttműködő kommunikáció atyja mondta, hogy minden közlésben, a legdurvábban is, benne van a „kérem” és a „köszönöm”. Meg lehet tanulni meghallani.

**- Nehéz?**

- Olyan, mint megtanulni bármi mást. Bátorságot, kitartást igényel. Hiszen több ezer éve kultúránk része, hogy az igazságért harcolunk, hogy jó-rossz, helyes-helytelen mentén gondolkodunk, érzünk, és a félelmeink motiválnak bennünket a kommunikációnk során. A hozott mintákat letenni erőfeszítés, hiszen olyan régen velünk vannak. Eleinte időigényes lehet az akció-reakció láncolatot megtörve megállni, és egy tudatos lépést beiktatva ránézni mindkettőnk szükségleteire. De igazából az együttműködő kommunikációban nincs semmi új. Azt gondolom, hogy a lelke mélyén minden ember ugyanarra vágyik: békére, szeretetre, boldogságra. Ezek az egyetemes szükségletek egyben ösvények, utak egymáshoz. Csak kicsit benőtte a gízgaz.

**- Tegyük fel, hogy én minden gyomot félrehajtottam, amit csak láttam, de a szomszédom-anyósom-főnököm semmiféle ösvényt nem lát, és kitartóan teszi az ítélező megjegyzéseit.**

- Azt tapasztaltam, hogy az esetek nagy részében elég, ha az egyik fél változtat a kommunikációján, a másik máris másként fog reagálni, leteszi a megszokott forgatókönyvet, így az együttműködő kommunikációról mit sem sejtő fél reakciója is más lesz.

**-Te ezt tényleg mindig meg tudod valósítani?**

- Nem. Nem minden kapcsolatban hoz megoldást az együttműködő kommunikáció. Ha az egyik fél makacsul nem hajlik az együttműködésre, egy ponton túl nem érdemes erőltetni, mert az is erőszak, csak máshogy. Ilyenkor nem marad más, mint a távolságtartás. Óriási erő ad, ha meg tudunk gyászolni



„AZ INDULATOM KIFELEÉ IRÁNYUL. DE HA MEGKÉRDEZEM MAGAMTÓL, HOGY MÉGIS MI AZ, AMI ENNYIRE FÁJ, AKKOR MINDIG VALAMILYEN SZÜKSÉGLETEM HIÁNYÁRA BUKKANOK.”

és el tudunk engedni egy kapcsolatot. Ha el tudjuk fogadni, hogy valamiért ez most nem megy. Persze nem feltétlenül kell arra gondolni, hogy ez a nexus egy életre zátonyra futott. A távolságtartás időszaka alatt szépen meg lehet erősödni, ki lehet gyógyulni bizonyos régi fájalmakból. És idővel, apró lépésekkel újra tudunk közeledni a másikhöz.

**- Mit ad neked az együttműködő kommunikáció?**

- Utakat, ösvényeket. Kifelé és befelé. Én azzal az örömmel élem a mindennapjaimat, hogy lépten-nyomon megadatik a kapcsolódás lehetősége a körülöttem levőkkel és magammal. Hogy kilépek egy félelemmel teli, zárt világból egy bizalomra épülő új világba, ami mindig is itt volt körülöttünk. Építeni sem kell, csak észrevenni. Mondhatnánk, az együttműködő kommunikáció alapvetően egy technika, ami könnyen elsajátítható, és rengeteg a hozadéka. De amikor ez a fejben meglévő tudás eljut a szívig, kigömbölyödik a világ. ♦

Kép - Profimedia - Red Dot



TÖRÉKENY ÉRTÉKEINK

HANDLE WITH CARE

FRAGILE



**AKCIÓ**



Egy-egy szerencsés előfizetőnk ajándék pihenést nyer. Az akcióban azok vehetnek részt, akik

április  
**26.**  
és július  
**12.**

között fizetnek elő a KÉPMÁSRA.



**CSALÁDI PIHENÉS  
A KOLPING HOTELBAN  
ALSÓPÁHOKON**

- 2 felnőtt
- 2 gyermek
- 3 nap
- 2 éjszaka
- 1/2 panzió



**PIHENÉS A HOTEL  
KAPITÁNYBAN**

- 2 fő
- 3 nap
- 2 éjszaka
- 1/2 panzió

Bankszámlánkra beérkezett vagy készpénzben ki-egyenlített nyomtatott és vegyes (nyomtatott és digitális együtt) Képmás-előfizetők vehetnek részt az akcióban. A nyertesek nevét a Képmás 2016. augusztusi számában közöljük.

ÉVES ELŐFIZETÉS

12 6600FT HELYETT → 5100 FT

LAPSZÁM

ÉVES ELŐFIZETÉS

12 + 8640FT HELYETT → 6100 FT

LAPSZÁM

1 ÉVES WEBES ELŐFIZETÉS  
DIGITALSTAND.HU/KEPMAS



# „OTTHONSZERETŐ EMBER VAGYOK”

A „Nemzeti Stúdióban” – az akkori Nemzeti, ma Magyar Színház legendás színészképző stúdiójában – Bodnár tanár úr állandóan velem példálózott, hogy rendszeresen ő zárta a próbatermet. Nagyon-nagyon sokat dolgozott. Évtizedek óta tartó színészi sikerei azt mutatják, hogy meg is térült a befektetett energia. Lukács Sándor színművésszel beszélgettem.

## – Alapvetően szorgalmas ember vagy?

– Nem mondanám! Csak nagyon érdekelt mindaz, ami ott történik. Amikor bekerültem a stúdióba Bodnár Sándor keze alá, ő olyan kedvvel, szeretettel és szenvedéllyel foglalkozott velünk, hogy azt éreztem: ha ő érdemesnek tart engem arra, hogy ennyi energiát fektessen belém, akkor hajrá! A szorgalom szerintem olyan, mint a hűség. Rengetegen bombáznak azzal, hogy „milyen hűséges ez a Lukács, a Vígszínházhoz is, a feleségéhez is”, de néha olyan lekicsinylően, mintha ez valami „balek” tulajdonság lenne. Én erre mindig azt mondom, hogy a hűségnek két oldala van. Ha az ember sokat kap, könnyen tud hűséges lenni, mert érdemes. A siker és szorgalom valahogy egymást gerjesztik.

## – Mióta vagy házas?

– Amikor egymásba szerettünk, persze hogy az örökkévalóságig gondoltuk – de ez azért nem volt olyan körzövelvonalzóval megtervezett valami! Egyszer csak azt vettük észre: te jó ég, már tíz éve együtt vagyunk! Atyaisten, már húsz éve! Emlékszem, a feleségem negyvenedik születésnapját a Fillér utcai Kikelet vendéglőben ünnepeltük: csuda jó, hangulatos hely volt, és a buli is életünk egyik legjobb, legkedvesebb alkalma – na, akkor például egymásra csodálkoztunk, hogy mióta is vagyunk már együtt. Mára meg már... '76 óta, számolgass csak! Karácsonykor esküdtünk, délben, mert nem értem rá máskor, nem volt egyetlen szabad estém sem 28 évesen.

## – Indulatos ember vagy?

– Igen, nagy indulatok, lendületek vannak bennem, de szerencsére a Jóisten megáldott humorérzékkel engem és a feleségemet is. A hosszú együttlét egyik fundamentuma a humor, a legnagyobb veszekedés is nevetésbe tud torkolni.

## – Ha egyetlen dolgot mondhatnál, ami az életben a legfontosabb, mi lenne az?

– A hitről beszélnek. Én úgy érzem – és Isten őrizz, hogy ez lekicsinylésnek hangozzék –, az ateista emberek egy kicsit „szegényebbek”. Rengeteg csodálatos ember van közöttük, tudósok, alkotók, ismerem és végtelenül tiszteltem őket, a teljesítményüket, mégis így érzem, és – természetesen nem lenézve – egy kicsit sajnálom is őket. Hívó családba születtem, főleg édesapám volt rendkívül mélyen hívő ember. Apámon azt láttam, hogy ő nem vizet prédikál és bort iszik. Sokat beszélt Kaszap Istvánról, a nagyon fiatalon elhunyt jezsuita szerzetesről, ez nagy hatással volt rám, még ma is emlékszem a szavaira. Mindig azt éreztem, hogy az apám egy szent ember. Soha senkinek nem ártott, senkit nem sértett meg, nem beszélt durván még akkor sem, amikor velem szemben durvább hangot ütött meg valaki. A mély, megalapozott hit fantasztikusan segít a szakmában is, munka közben is érzed azt a szellemi segítséget, amit az ember fentről kap.

## – Van bármi, amire nagyon vágytál – vágyasz, de nem kaptad, vagy nem tetted meg?

– Hát... nagyon szerettem volna, ha kislányunk is születik, de nem úgy alakult, egy fiunk lett, csodás fiú, nagyon szeretjük, nagyon büszkék vagyunk rá...

## – De lányunokád még lehet! És akkor nem lesz más dolgod, mint körülrajongani őt.

– Bizony, ebben igazad van! Bár nagyon várom már, de ezt siettetni nem lehet. Aztán még, nézzük csak... szerepeket nem mondok, a fiatalság jellemzője az „ide nekem az oroszlánt”-mentalitás. Kimaradt Hamlet, kimaradt Rómeó, jöttek viszont mások, amikre nem is gondoltam: a Caligula



„HA AZ EMBER SOKAT KAP,  
KÖNNYEN TUD HŰSÉGES  
LENNI, MERT ÉRDEMES.”

helytartója, Posa márki, Bolingbroke, jöttek sorban a jobbnál jobb. És ahogy telt az idő, rájöttem, hogy nem kell szerepalmokat kergetni, rá kell bízni magunkat az életre. Mi is van még? Lehet, hogy ez kicsit viccesnek fog hatni, de én gyerekkorom óta szenvedélyesen szerettem a szép és jó futballt. És '56 óta, amikor Puskás, Kocsis és Czibor Spanyolországba kerültek, én megszállott Real Madrid-rajongó vagyok, és borzasztóan vágyom arra, hogy egyszer a Bernabeu Stadionban megnézhessek egy Real Madrid-mecset élőben. A lányunoka mellett erre a profán dologra vágyom nagyon.

## – A gazdag pályádon vissza tudsz emlékezni valamilyen fájó pillanatra vagy akár időszakra?

– Nem hegyezném ki egy konkrét helyzetre vagy eseményre, inkább azt mondanám, hogy mi színészek nagyon kiszolgáltatottak vagyunk, és a kiszolgáltatottság azért tud rettenően fájni, mert itt az ember az idegrendszerével, a lelkével dolgozik, az a munkaeszköze. Azt kell kitárni, kinyitni, ezért a próbafolyamat alatt a színész rendkívül sebezhető állapotban van. Ha olyan rendezővel kell dolgoznia, aki ezt nem veszi figyelembe, vagy ezzel visszaél, akkor rengeteg fájdalom érheti. Nem vagyunk

hirdetés

WWW.KATOLIKUSRADIO.HU  
MAGYAR KATOLIKUS RÁDIÓ

FIATALOKNAK  
IDŐSEKNEK  
CSALÁDOSOKNAK  
EGYEDÜLÁLLÓKNAK

ÖRÖMHÍR MINDENKINEK!

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

persze egyformák. Van, aki csak nyel, nyel évtizedekig, és a gyomrára megy minden. Eleinte ilyen voltam én is – fiatalon az ember még meg van szeppeve, félti a jövőjét, nem nagyon mer szembeszállni. De úgy 45 éves korom óta én bizony már nem lacafacázok.

#### – Ez mit jelent?

– Ha valamivel nem értek egyet, addig ütöm a vasat, amíg elérem, amit szeretnék. Azt, hogy a rendező toleranciát mutasson irányomban, adjon szabadságot vagy sikerüljön közös nevezőre jutnunk. De ehhez évekre, erőre és energiára volt szükség. A jó rendező röpteni tudja az embert, a rossz megsebzí, visszahúzza.

#### – És olyankor magára marad az ember?

– Van, aki magában tartja, és van, aki megosztja a barátaival, kollégáival. Én „is-is” vagyok, ennyi év elteltével már megoldom magamban a dolgot. Régen rájöttem, hogy nem szabad „alámenni” ezeknek, mert abban tönkremegy az egyéniséged. Elveszted az erődöt, azt a képességedet, hogy mások odafigyeljenek rád. Sok színész, aki nem meri felemelni a szavát, el is veszti az évek folyamán.

#### – Mi tart téged ilyen frissen?

– Nem vagyok én mindig friss! Nagyon fáradt tudok lenni. Azért biztosan segít, hogy viszonylag egészséges életet élek. Több mint tíz éve letettem a cigarettát, rövidített csak sátoros ünnepeken iszom, szeretem a finom, száraz fehérborokat, abból szívesen megiszom este egy pohárával. Fiatalkorunkban nagyon szeretünk éjszaka próbálni, mert az olyan romantikus dolog volt, aztán letusoltunk, megráztuk magunkat, és mentünk tízre újra próbálni... ez ma már nem megy! Persze, az más, ha filmről van szó, és nem lehet máskor időt szakítani rá, de amúgy a minimum 6-7 óra alvás nagyon fontos, annak meg kell lennie.

#### – Tehát a testedet feleslegesen nem fárasztod le.

– Csak a tenisszel! Több mint harminc éve teniszezem, Szacsy Laci az egyik állandó partnerem.

#### – Megvan a képességed, hogy átadd magad a pihenésnek?

– Nyáron igen, akkor maximálisan. Már hatodik éve minden nyáron eltöltünk két hetet egy nagyon kedves házaspár-barátunknál Spanyolországban, Andalúziában. Az mindig csodás két hét, a nyár fénypontja, már decembertől azt várom! Ezenkívül több barátunknak is van háza a Balaton körül, őket szoktuk meglátogatni... De évad közben, amikor, mondjuk nagyképpén úgy, hogy egy alkotási folyamat közepén vagyok, és főleg, ha a szerep is akkora, hogy „hordom a vállamon”, akkor nagyon nehéz kikapcsolni. A civil életembe is viszem magammal, állandóan foglalkoztat a szöveg rögzítése, hogy tudom-e, tudom-e

**„MOST MÁR ARRRA KELL TÖREKEDNEM, HOGY AZ EGYRE FOGYÓ ENERGIÁMAT OLYAN DOLGOKRA FORDÍTSAM, AMI MINŐSÉGI, AMI FONTOS. OLYAN FELADATOKBA BELEÖLNI, AMI MEGÉRI, AMI SOKAT JELENT, AMIVEL SOKAT TUDOK ADNI.”**

eléggé. A színészetben a legszörnyűbb amúgy is a szövegtanulás. Sok szépsége van a szakmánknak, de ez nem tartozik azok közé!

#### – A kudarc sarkall vagy visszadob?

– A kudarcot túl kell élni! És az nagyon nagy energiát igényel. Elhítenni magaddal, hogy érdemes tovább menni, és el kell felejteni. Persze évekkkel később már nem mind kudarc, ami annak látszott. Negyedszerre vettek fel a főiskolára. Amikor háromszor „seggbe rúgják” az embert, az nem a legjobb érzés, de a stúdió, ami olyan sokat adott nekem, csak így kerülhetett be az életembe. Így utólag, megkockáztatom, szinte többet tanultam a főiskola előtti három évből, mint a főiskolán, hiszen ott kikerültem a „gyakorlati” színházi életbe is. Persze az ember azért irigykedve nézte azokat, akiket felvettek. A főiskola után Várkonyi leszerződött, ami 1972-ben óriási dolog volt! Abba a vígszínházi csapatba bekerülni! Főszerepeket kaptam rögtön, ’73-ban például Don Juant – de közben volt ám sok-sok nehézségem. Elvesztettem 53 éves édesanyámat, apámmal ketten maradtunk, őt is rettenetesen sújtotta anyám halála. Tele voltam munkával, de tudtam, hogy apámról is kell gondoskodni.

#### – Ezek szerint egyedüli gyerek vagy.

– Igen, az vagyok, a fiam is az, sőt, a feleségem is – egyikék gyülekezete. Pedig jó lett volna, ha van valaki, egy bátyám mondjuk, akkor mégiscsak megoszlik a lelki teher. Apám egy ideig állástalan is volt, szóval voltak nagyon nehéz időszakok az életemben. A szakmai létem egy kívülről álló

tökéletesnek látszott – az is volt, de ez közel sem jelenti azt, hogy az életem fenéig tejfel volt. Például: 16 évesen elkerültem Miskolcra, a szülővárosomból, mert apámat kirúgták az ottani munkahelyéről. A szüleim az ország másik felébe, Zamárdiba költöztek, jött a dilemma, hogy mi is legyen velem. Menjek velük, és járjak be Siófokra gimnáziumba, vagy maradjak rokonoknál Miskolcon még két évig? Azután egy nagybátyám azt mondta: színésznek készül a gyerek, úgyis Pestre akar menni, miért nem megy oda? Így kerültem a Reviczky utcai fiúkollégiumba, és a Bem József Gimnáziumba íratk be. Az egy remek kollégium volt, tüneményes igazgatóval, két remek nevelőtanárral.

#### – Bátor fiú voltál? Nem okozott gondot a város, az egyedüllét?

– Nem voltam egyedül, mert két nagyon remek közösségbe kerültem, a gimnáziumiba és a kollégiumiba. Az más kérdés, hogy a családból kikerülni nehéz volt. Nem voltam elkényeztetve, de határtalan szeretetben éltem ott. A kollégiumban bekerültem egy határgyas szobába – az nekem olyan volt, mint a katonaság. De beleszoktam, csak az első három hónap volt nehéz. Kaland volt 16 évesen felfedezni, megismerni a „nagyvárost”.

#### – Mire vagy a legbüszkébb?

– Nem is tudom, most így hirtelen...(nevet) Arra, hogy még élek! Most már arra kell törekednem, hogy az egyre fogyó energiámat olyan dolgokra fordítsam, ami minőségi, ami fontos. Olyan feladatokba beleölni, ami megéri, ami sokat jelent, amivel sokat tudok adni.

#### – Mi tud nagyon elkészeríteni?

– Őrület van a világunkban, először is a légkör változásai, elmúltak az átmenetek! Nincs tavasz és ősz, csak meleg, meg hideg... A napokban olvastam az újságban, hogy északon, Norvégia környékén 26-27 fok van, a francia tengerparton meg 16! Tönkretesszük magunkat, a rengeteg vegyi anyag, a füst – ez nem csak mese! Azután a migráció, amiről naponta hall az ember, és naponta pakolják a lelkét tele azzal, hogy hogyan kell ehhez viszonyulni. Az emberben természetesen rengeteg szájalom és együttérzés van, de azért nem cserélődhet ki Európa lakossága. Borzasztó nehéz dolog ez.

#### – A pénz fontos tényező az életemben?

– Annyira fontos, hogy a szükségleteimet ki tudjam elégténi. A „luxus” számomra a normális, jó élet. Én nagyon tudom értékelni, amim van. Otthonszerető ember vagyok. Amikor kollégista voltam, este ballagtam haza a Körúton, és nézegettem fel, néztem az ablakokat, égtek a lámpák, világítottak a csillárok meleg fénnel, árnyakat is láttam, az ott lakókat, akik otthon voltak, én meg arra gondoltam, milyen jó is lehet, hogy nekik van otthonuk. Ez az érzés semmit sem fakult, bennem van azóta is... ♦

ÚJRA GR2!



**Három cégvezető, aki bizonyítja, hogy vállalkozása képes fejlődni!**



**A legnagyobb tanácsadó cégek legjobb ötletei, hogy vállalkozása sikeresebb lehessen!**

TREND OF FM 94.2  
GAZDASÁGI REALITY MŰSORA

KAIZEN™  
INSTITUTE

Szakmai partner:

CIB BANK  
VALÓDI LEHETŐSÉGEK

Deloitte.

KPMG

pwc

Hertz

TIVOSZ  
Füsti Válaszbank  
Országos Szövetség



**www.gr2.hu**





# LAZÍTANI, PRÓBÁLJ MEG LAZÍTANI!

Bizonyára mindnyájan emlékszünk arra, amikor kisdíákként hatalmas várakozással és izgalommal számoltuk visszafelé a napokat, hogy mennyit is kell aludni a vakációig, amikor végre senki sem mondja meg, mit kell csinálnunk vagy mit kell megtanulnunk, nem kell semmilyen követelménynek megfelelnünk, csak élvezni a napsütést, a hűsítő lubickolást és az önfeléd játékot a barátainkkal. Bezzeg ma már csak álmodozunk a hosszú pihenésről, sőt, a mi vállunkat nyomja az is, hogy valamiképp megszervezzük a csemetéink nyári felügyeletét. Ugyanakkor a sok tennivaló szorításában is megéri időt fordítani arra, hogy kikapcsolódjunk és kiereszük a fáradt gőzt, hogy aztán újult erővel vethessük bele magunkat az előttünk tornyosuló akadályok leküzdésébe.

## ◆ NYARALÁS MINT BEFEKTETÉS

A család, a munka és a háztartás között lavírozva érdemes odafigyelni a testi-lelki feltöltődésre és a regenerálódásra is. Azok, akik nem képesek eltávolodni a munkahelyi problémáiktól, illetve a szakmai siker hajszolása vagy a munkájuk iránti túlzott elköteleződés miatt lélegzetvételnél ismét sem engedélyeznek maguknak, a kutatások szerint sokkal inkább ki vannak téve a kiegész veszélyének, mint azok, akik rendszeresen figyelmet fordítanak a testi-lelki felfrissülésre. Emellett tovább nehezíti a helyzetüket az is, hogy a családtagjaikra és a barátaikra sem marad elegendő energiájuk, ami elmagányosodáshoz, a kapcsolatok megromlásához vezet.

A nyaralás kiváló lehetőség a munkahelyi feladatoktól való eltávolodásra, illetve a minőségi együttlétre. Hátránya viszont, hogy nem olcsó mulatság, bár érdemes kiemelni, hogy a témával foglalkozó kutatások szerint a boldogságérzetünk szempontjából kifizetődőbb, ha a tárgyak hajszolása helyett élményekbe és tapasztalatokba fektetjük a pénzünket. A megélt pillanatok, illetve az azokra való visszaemlékezés hosszú ideig feltöltötenek bennünket, míg az újabb és újabb javak megszerzésekor a kezdeti öröm és boldogság után a hangulatunk az eredeti alapszintre tér vissza.

Kép - Profimedia - Red Dot



## A TÖKÉLETES VAKÁCIÓ

Célszerű alaposan végiggondolni, hogy miként szervezzük meg, illetve mivel töltjük a szabadság időszakát, hogy minél többet profitálhassunk a vakációból. A nyaralás pszichológiáját boncolgató kutatások tanulságai mentén az alábbi tanácsokat érdemes figyelembe venni:

➤ Fokozatosan kapcsoljunk át a pihenés üzemmódra! Élvezzük ki az izgalommal teljes várakozás időszakát, és ne hagyjuk az utolsó napokra a határidős munkákat! Nemcsak a vakációt, hanem az azt megelőző időszakot is érdemes alaposan megszervezni, ugyanis a fokozott terhelés és a nyugalom közti hirtelen, átmenet nélküli váltás számos negatív hatással bír. Bár a közhiedelem úgy tartja, hogy a nyaralás előtti hetek a boldog várakozásról és izgalomról szólnak, *Jessica de Bloom*, a nyaralás és szabadság pszichológiájának egyik neves kutatója tanulmányában leírja, hogy egy 96 holland munkavállalót vizsgáló kutatás eredménye szerint a vakációt megelőző időszak igencsak megterhelő az egészség, valamint a pszichés jóllét szempontjából. A fokozott stressz mögött a munkában töltött utolsó napok megnövekedett munkaterhelése húzódik meg, ami különösen a női munkavállalókat érinti, mivel általában nekik kell az otthoni teendőkről is gondoskodniuk. Emellett gyakran a pihenés első napjai

sem a felhőtlen felszabadultságról és boldogságról szólnak, mivel a stresszhormonok hirtelen megvonásával tovább fokozódnak a problémák: láz, magas vérnyomás, migrén, gyomorpanaszok, rossz hangulat és alvásprobléma is előfordulhat.

➤ Tervezzük meg a nyaralást, és töltsük meg tartalmas és emlékezetes élményekkel! A nyaralás sikere, a regenerálódás, valamint az élmények minősége és pozitív színezete nem feltétlenül azon múlik, hogy mennyire hófehér a homok a tengerparton, milyen elegáns szállodában sikerült megszállnunk, vagy mennyire menő okostelefont nyomogathatunk a koktélozás alatt. Sokkal inkább a tartalmas együttlét és beszélgetések befolyásolják, továbbá azok a tapasztalatok, amelyekre már régóta vágytunk, és végre sikerült megélnünk. Egy 2010-es kutatás eredménye szerint a nyaralás pozitív hatásai akkor válnak maradandóbbá, ha nyugodtnak és pihentetőnek értékeljük az utazást. Ebben segíthet, ha előre megszervezzük a részleteket, de nem zsúfoljuk tele túl sok programmal a napjainkat. Érdemes figyelmet fordítani arra is, hogy a nyaralás végére ne csupán a pakolás és a kellemetlen intézni valók maradjanak, ugyanis az utolsó emlékek nagyban meghatározzák, hogy milyenek értékeljük az átélt élményeket.

➤ Felejtsük el a munkát! A kutatások szerint a szabadság a munkáltatónak is megéri, mivel a szellemileg és fizikailag kipihent munkavállalónak növekszik a teljesítménye. Az utazás tágítja a látóteret, kreatívabbá és rugalmasabbá tesz, továbbá hozzásegít, hogy könnyebben felismerjük egy-egy probléma különböző aspektusait és megoldási módjait. Ehhez viszont feltétlenül szükséges, hogy valóban eltávolodjunk a munkahelyi problémáktól és stressztől. Ennek érdekében ki kell kapcsolni a telefont, a munkahelyi levelezést, és érdemes előre megkérni a munkatársakat, hogy a nyaralás ideje alatt próbálják meg nélkülünk megoldani a problémákat. A szabadság után érdemes fokozatosan felvenni a munka fonalát, mivel gyorsan szertefoszlik a nyaralás minden pozitív hatása, ha már az első nap azon stresszelünk, hogy minden elmaradt munkát pótoljunk.

➤ Kapcsoljuk ki a kütyüket! Az internet és a telefon kikapcsolása nemcsak a munkától való eltávolodás miatt lényeges, hanem azért is, hogy teljes figyelmünkkel a családtagjaink és barátaink felé fordulhassunk.

➤ Őrizzük meg a boldog emlékeket! Az emlékezés nagyban hozzájárul ahhoz, hogy a nyaralás pozitív hatásait minél tovább élvezhessük. Gyakran a fényképektől várjuk, hogy segítsék az emlékezetünket, hiszen ma már néhány kattintással megörökíthetjük és a barátainkkal is megoszthatjuk az élményeinket. Mindazonáltal a pszichológusok szerint ez éppen ellenkező hatást vált ki, mint amit remélünk tőle: gátolja az emlékezési folyamatot, hiszen nincs időnk megélni és befogadni a pillanatot, így a minket ért pozitív tapasztalatok nem tudnak valódi emlékké formálódni. Sokkal jobban járunk, ha minél teljesebben átéljük az élményeket, és csak ezután készítünk néhány képet, amelyeket később elővehetünk, nézegethetünk. *Juliana Breines* pszichológus szerint a kellemes emlékek felidézéséhez hozzájárulhat az is, ha a nyaralás idejére összeállítunk egy zenealbumot, vagy elkezdünk egy új illatot használni, mivel a későbbiekben ezen dalok meghallgatásakor vagy az illat beszippantásakor felidéződnek azok a pozitív tapasztalatok, amelyek boldogsággal és lendülettel töltenek fel bennünket.

➤ Hallgassunk a szívünkre! Nincs általános érvényű recept arra, hogy milyen típusú nyaralást érdemes választani, mindez a személyiségünk, a preferenciáink és a családi életciklusunk függvényében alakul. Természetesen más úti célt és másfajta nyaralást választ az, aki akkor érzi jól magát, ha nyüzsöghet és emberek között lehet, illetve más az, aki inkább elcsendesedésre vágyik. Más igénye van annak, aki a munkája során folyton utazgat, mint annak, aki egy irodában ülve dolgozik. Érdemes olyan pihenés mellett dönteni, ami más, mint amit nap mint nap csinálunk, hiszen ez is segít a kikapcsolódásban.



Tovább bonyolítja a helyzetet, ha a családtagoknak különböző elképzelésük van az ideális nyaralásról, és alkalmazkodniuk kell egymáshoz, hogy mindenki jól érezhesse magát az együtt töltött idő alatt. Ez korántsem egyszerű vállalkozás, mivel az érdekellentétek mentén gyakran nehéz elképzelni olyan alternatívát, amely „nyertes–nyertes” szituációt eredményezne. Ilyenkor az segíthet, ha a családtagok felismerik, hogy a lényeg a köztük lévő kapcsolat és annak építése, elmélyítése, nem pedig az, hogy kinek a szempontja fog győzedelmeskedni.

➤ Ne tekintsünk csodaszerként a nyaralásra! Bár a kutatások eredményei arról tanúskodnak, hogy a rendszeres nyaralás fordított összefüggésben áll a különböző szív- és érrendszeri betegségek előfordulásával, valószínűsíthetően mégsem ok-okozati a kapcsolat. Ugyanis egy japán vizsgálat szerint azok, akik rendszeresen járnak nyaralni, más szempontból is odafigyelnek az egészségükre: helyesen táplálkoznak, mozognak, valamint az alvásuk mennyiségére, minőségére is hangsúlyt fektetnek. Azok az elemzések, amelyek a nyaralás előtti és utáni időszakban is megvizsgálták a munkavállalók jóllétét, arra jutottak, hogy a szabadság hatására kismértékben nő az étellel való elégedettség, illetve csökkenek a testi panaszok és a kimerültség érzése. Sajnos ez nagyon rövid ideig tart, körülbelül 2-4 hét alatt szertefoszlik. Nem érdemes tehát azt várni, hogy két hét pihenés egész évre feltölt bennünket! Lehetséges, hogy jobban járunk, ha gyakrabban iktatunk be rövidebb utazásokat, mivel ez segíthet abban, hogy hosszú távon megteremtjük a munka–magánélet/pihenés egyensúlyát. Ehhez hozzájárulhat az is, ha a mindennapokban is megtaláljuk az apró örömeiket, jelen vagyunk a saját életünkben, időt fordítunk a számunkra fontos emberekre, olvasunk, beszélgetünk, társasozunk a gyermekeinkkel, mozgunk, élvezzük az ízeket, és egyszerűen csak megesszük azokat a dolgokat, amelyek energiával és boldogsággal töltenek el bennünket. ♦

Fotó - Profimedia - Red Dot

m · a · g · y · a · r  
konyha  
GASZTRONÓMIAI MAGAZIN

Balaton 2016 gasztronómiai útikalauzunk  
június 29-től egész nyáron kapható  
a Magyar Konyha mellékleteként!



(061) 461-1447 • [elfizetes@magyarkonyhakiado.hu](mailto:elfizetes@magyarkonyhakiado.hu) • [www.magyarkonyhaonline.hu](http://www.magyarkonyhaonline.hu)



SZÖVEG –  
NÉMETH ZSÓFIA, SZŐNYI LÍDIA

SOROZAT –  
EGY TÖRTÉNET, SOK KÉRDÉS

# MI A SIKER?

Van, aki azt hiszi, a sikeres emberek útja csupa pozitívummal, jó élményekkel, dicsőséggel van kikövezve, amelyen egyenes út vezet a csúcsig, a megvalósult álmokig, és valaki vagy erre az ösvényre termett, vagy nem. Mások szerint a sikerhez és elismeréshez vezető út gyakran vargabetűkkel és kitérőkkel van kikövezve, teli buktatókkal, alattomos gödrökkel, kudarcokkal, amelyek eltántoríthatnak bennünket a vágyott céljainktól. Ugyanakkor, ha ezeket a negatív élményeinket a tanulás és a felemelkedés szolgálatába állítjuk, a végén mégiscsak elnyerhetjük méltó jutalmunkat, véghezvihetjük terveinket.

## ◆ A TÖRTÉNET

A *Joy* című film történetének főhősnője (*Jennifer Lawrence*) rögzös utat kénytelen bejárni. Az élete látszólag átlagosan indul, a szüleivel, féltestvérével, valamint szeretett nagymamájával él, akit Miminnek szólít. Joy legfőbb szórakozása különféle dolgokat kreálni, kézműveskedni és arról álmodozni, hogy egy napon majd sok-sok embert tesznek boldoggá az általa megálmodott tárgyak. Élete azonban nem várt fordulatot vesz, amikor a szülei különválnak.

Édesanyja bezárkózik a saját kis világába, egész nap ki sem mozdul, csak bámulja a szappanoperák végtelenített sorát. Apja (*Robert DeNiro*) pedig évek múltán visszatér a családi otthonba, mivel éppen nincs hová mennie. Ez idő alatt Joy házassága is tönkremegy, de a leválás itt sem tökéletes, volt férje az alagsorban tanyázik, és leginkább két munka között van. Joynak két gyerekén kívül mindenki másra is ügyelnie kell, nap mint nap felelősséget vállal, miközben álmai és régi önmaga olyan messzire távolodtak tőle, hogy reggelként már nem is tudja, ki néz vissza rá a tükörből. Mimin kívül senki sem bátorította soha, nagymamája az egyetlen, aki hisz benne, aki elülteti a fejében a gondolatot, hogy sokkal többre képes, és a tehetsége majd kihúzza a bajból. Joy végül feltalál egy újfajta felmosót, és bár ötlete nagyszerű, bizony nem egyik napról a másikra jön a siker.

## A SIKERHEZ VEZETŐ UTAK

A ma emberének annyiféle színtéren és szerepben kell megfelelnie, hogy igencsak nehéz meghatározni, ki számít sikeresnek. Lehetséges, hogy valaki a magánéletében vagy a hobbijában ér el sikereket, míg más a munkájában, de akadnak olyanok is, akik az életük szinte minden területén beteljesítik a céljaikat. A pszichológusok szerint a siker azt jelenti, hogy egy fontos helyzetben véghezvisszük a célunkat, és pozitív eredményt érünk el. Olykor azok az emberek, akik külső szemmel sikeresnek tűnnek, valójában nagyon is boldogtalanok, mivel olyan elvárások és célok beteljesítéséért küzdenek, amelyek tőlük távol állnak. A sikerhez ugyanis csak abban az esetben társul öröm és megelégedettség, ha egybeesnek a céljainkkal és értékeinkkel, továbbá képesek vagyunk egy olyan életmódot kialakítani, amelyben teret kapnak a számunkra fontos szerepek. Ehhez viszont nem kevés önismeret szükségeltetik, hiszen tisztába kell jönnünk azzal, hogy milyen lehetőségek szunnyadnak bennünk, miért küzdünk, és mit szeretnénk elérni.



Ez nem jelenti azt, hogy kiemelkedően tehetségesnek kell lennünk, csupán azt, hogy jól ismerjük a saját értékeinket és szükségleteinket, és azoknak megfelelően tervezzük és határozzuk meg a céljainkat. Mindemellett a királyi út megvalósításához szükséges a támogató szociális környezet, valamint az optimista, bizakodó életszemlélet is.

## „AZ ÖNMAGÁT ÉPÍTŐ EMBER ÚTJA”

Sok olyan ember van, aki nem a „királyi úton” haladva, hanem göröngyös ösvényen lépegetve találja meg a saját számítását. A felosztás ezt az életpályát az *önmagát építő ember* útjának nevezi. Akik ezen a nyomon haladnak, történetünk főszereplőjéhez hasonlóan számos gátló tényezővel találkoznak, de a bennük szunnyadó erő mégis elegendő ahhoz, hogy legyőzze ezeket. Ehhez persze egy cseppet egocentrikusnak, makacsnak és önfejtőnek is kell lenniük. Joy-nak is számos nehéz döntést kell meghoznia, meg kell alázkodnia a családjá és mások előtt, ki kell állnia a véleménye mellett, és meg kell próbálnia a lehetetlent, hogy lerombolja a falakat, amik az útjában állnak. S mindemellett elég bátor is, hogy beismerje, de ne fogadja el a kudarcokat és elakadásokat, ne gondolja azt, hogy megérdemli, ami vele történik, hanem mindig új megoldásokkal tudjon előrukkolni.

## A „KIRÁLYI ÚT”

Ahogy a történet is mutatja, a tehetség, a kreativitás vagy az affinitás egy bizonyos dolog iránt még nem feltétlenül jelenti azt, hogy az ember képes sikereket elérni. Természetesen a tehetség nagy előny, de azt ki is kell bontakoztatni – önbizalom, elszántság, bátorság és szerencse is kell hozzá. Persze mindig vannak olyan életutak, amelyekről úgy tűnik, hogy a szerencsés kiválasztottnak az ölébe hullott minden, és kudarcok nélkül, akadálymentesen haladt a céljai felé. *Völgyesy Pál*, aki kilenc típusba sorolta a különböző életutakat, *királyi útnak* nevezi ezt az életpályát, amelyhez a szerencse mellett az is szükséges, hogy olyan célokat találjunk, amelyek megfelelnek a belső tulajdonságainknak és képességeinknek.



### A SIKER MINT ÉLETÉRZÉS

Szilágyi Klára, a pályatanácsadás egyik kiváló szakértője szerint a siker nemcsak egy tevékenység pozitív kimenetele felett érzett megelégedettség, hanem alapvető életérzés is, és mint ilyen, együtt jár az optimizmussal és a bizakodással. Tanulmányában leírja, hogy a bizakodó ember tisztában van a felmenői sikereivel, büszke azokra, de a kudarcaikat is elfogadja, feldolgozza. Történetünkben ezt teszi Joy is a családtagjaival, akik nagy gátló tényezőt jelentenek az útja során, ugyanis féltékenyek a tehetségére. Kishitűségükkel egyre kevesebb terepet hagynak Joy-nak a kibontakozásra, „segítő” szándékuk pedig hamar a bajok legfőbb forrásává válik. Ugyanakkor kétségtelen az is, hogy a szinte emberfeletti tünő erőfeszítések megtételéhez szükséges a társas támogatás, mert fontos érezni, hogy hisznek bennünk, bátorítanak minket, ahogyan azt Joy nagymamája is tette. Ez a fajta odafordulás és biztatás jelenti az érzelmi tartálékot azokban az időkben, amikor a sors vagy a tágabb környezet mostohán bánik velünk, és rendre kudarcot vallunk. Oda kell hát figyelni a bátorító hangokra, mert sajnos igen gyakori, hogy azokból van a kevesebb, és éppen azok az emberek áskálódnak, rombolják és mérgezik az önbizalmunkat, a saját magunkba vetett hitünket, akiktől pont az ellenkezőjét várnánk.

### PÁLYAVÁLASZTÁSI ÉRETTSÉG

Az önbizalom a pályaválasztás egyik sarkalatos pontja. A kutatások szerint azok, akik pozitív énképpel rendelkeznek, általában olyan foglalkozás felé orientálódnak, ami összhangban van az önmagukról kialakított képpel. Az alacsony önértékeléssel bíróknak viszont számos problémájuk akad a pályaválasztás során. Ahhoz, hogy megtaláljuk a számunkra megfelelő szakmát, tisztában kell lennünk személyes identitásunkkal. Joy képességei és kreativitása csodálatra méltó, de mivel különbözőek vagyunk, lehetséges, hogy mi egészen másban vagyunk jók. A jó teljesítőkészség három szintéren is megnyilvánulhat. A rátermett ember kiemelkedő színvonalon végzi a munkáját, de nem alkot újat; a produktív ember egy szűk keretben, például egy szakmán belül dolgoz ki új eljárásokat; míg az alkotó ember olyan új produktumot hoz létre, ami szélesebb körben is felhasználható. Mindhárom tehetségre egyaránt szükség van. *Super*, a fejlődésszemponitú életpályamodell megalkotója szerint az emberek különböznek a képességeik, a személyiségük, a szükségleteik, az értékeik, az érdeklődési területeik és az önértékelésük terén, s ezek mentén különböző foglalkozásokra alkalmasak. Ugyanakkor a pályaválasztás nem egyszeri döntés, hanem folyamat, amely az idő és a különböző életstádiumok során folyamatosan alakul. Így van lehetőség a különböző lehetőségeket kipróbálni, felfedezni, kísérletezni, hogy megtaláljuk azt a hivatást, amely leginkább harmonizál az önmagunkról kialakított képpel, hogy megelégedett, örömteli életet élhessünk. ♦

SZÖVEG –  
VARGA EDIT



# KÉREM SZÉPEN, KÖSZÖNÖM SZÉPEN!

## – MIÉRT TANÍTSUK MEG KÉRNI ÉS MEGKÖSZÖNNI A GYEREKEKET?

Két kedves gesztus, amely sokkal több, mint illedelmesség. Figyelem, tisztelet és szeretet van benne. Odafigyelés, ami annak is jó, aki adja, és annak is, aki kapja. Benne van az egymás felé fordulás, a kívánságunk megfogalmazása és a másik tettének, szavainak elismerése. Vajon mennyire tudják mindezt a mai gyerekek, és mi mindent köszönnek meg másoknak? Tudnak-e kérni, vagy csak követelnek?



♦ *Rigó Erika tanítónő* szerint nagyon fontos a családi minta, amit lát és magáévá tesz a gyermek. Így kellene ezeket az íratlan „szabályokat” elsajátítani a gyerekeknek. Jó példát látva otthon természetes lenne, hogy tudnak szépen kérni és megköszönni a csemeték. Ez sajnos sokaknál hiányos, így az iskolában is kell időt és energiát szánni rá, hogy játék közben megtanítsuk a gyerekeket a megköszönés erejére, amelyhez nem szükségesek mindig szavak, mert egy-egy mosoly, egy kis odafigyelés is kifejezheti a tiszteletünket. Szerencsére ez a figyelmesség tanítható és tanulható! A tanítónő mindig kiemeli a jó példát, dicsérettel erősíti, ha valaki tud szépen kérni és megköszönni, mert szeretné, ha nem vesznének el ezek az alapvető emberi gesztusok. A köszönet mindenkinek jólesik. Annak is, aki adja, és annak is, aki kapja. Fontos lenne, hogy a szülők is várják el gyermekeiktől ezt a figyelmességet, mert ez ember voltunknak fontos eleme. Azért lenne jó már a családban, az iskolában, gyermekkorban jelentős tényezővé és értékévé tenni, mert ez az emberi odafigyelés későbbi párkapcsolatunkra is hatással lesz. *Subicz Beáta családterapeuta* arra hívja fel a figyelmet, fontos, hogy kifejezzük, mi mindent szeretnénk kérni a másiktól. Ha ezt nem tudjuk megtenni, és nem figyelünk a társunkra, akkor a követelés, a hiszti, a másik el nem fogadása jelenik meg a párkapcsolatban. Lehet, hogy nincs jó családi mintánk. Lehet, hogy nem családban vagy nem teljes családban nőtünk fel. Lehet, hogy a minket gyermekkorunkban körülvevők kommunikációs eszköztárban nem volt hangsúlyos a kérés-megköszönés gesztusa. De ez esetben is meg lehet és meg kell tanulni kérni és megköszönni! Akarat kell hozzá és odafigyelés. Fontos, hogy mi – kérés és megköszönés tekintetében is – jó példával szolgálhassunk gyermekeink számára.

Cikkünk a Magyar Katolikus Rádió február 23-ai *Életre-Való* című műsora alapján készült. A műsor szerkesztője: Varga Edit. ♦



SZÖVEG –  
ACZÉL PETRA nyelvész, kommunikációkutató

SOROZAT –  
KÖZVILÁGÍTÁS

# MIÉRT NŐ?

„S bajuszt kapván áldott nője / Elkergette, vénkorában” – írja Arany János A bajusz című versében a megátalkodottan hiú és bajusz-irigy Szűcs Györgyről, aki annyira vágyik pucér arcán a tekintélyes szőrzetre, hogy bármire hajlandó érte. Ezért is eshet meg, hogy végül lóvá teszik, bajusz nélkül. És a szőr ügye azóta sem csitul...

◆ Bulvárlapok leplezik le a neves sztárokat, meggyanúsítva őket, hogy valami feketélik a hónuk alatt. Rémületes képek járnak be a digitális és print médiát, amelyben karon növe sörték, vádlin begyulladt szőrtűszők és rendezetlen szemöldökök látszódnak. A nyári szezon előtt pedig újabb és újabb készítményekről derül ki: úgy tüntetik el a szálakat, hogy azok csak bocsánatkéréssel mernek előbújni a bőr alól. És perrel lehet őket fenygetni.

A neves névteleneket tömörítő show-műsorban a férfi zsűritag hangosan kiröhögi a színpadon hamisan éneklő, ijesztően táncoló hírolvasót, hogy szőrös a mellkasa és van hónaljprémje. Hiszen ez a valódi gátlatlanság! A legközelebbi adásra már egyiket sem látjuk – mindenki csupasz, akár az igazság.

A gyerekségbe visszamutatató szőrtelenség korát éljük – ami biztosan nem az ártatlanságé. A sima bőr vázson lett, amelyre tetoválók már nem nyíllal átlótt szívet, hanem sárkányokat, kokottos csipkemintát, a divat vonalkódjait festik. A borotvált szalonborosta, a szőripar nagy átverése még trendi, de a férfi felsőtesten már csillogjon, ne bolyhosodjon a bőr. A szőr tehát megvetendő alkalmatlanság, ami rosszabb a műfogorrasztónál, és szégyenteljesebb, mint a bőrkeményedés. A rossz modor biztos jele: aki a szőrt magán hagyja, az a civilizáció ellen tüntet. Mit nekünk utcai káromkodás, rossz helyesírás, tapintatlan viselkedés – hiszen ezek az egyéniség szabad kifejlésének jelei! De a szőr, az bűn. A sörte: sértés.

A szőrtelenítés, vagyis az egész életen át tartó küzdés az ellen, ami nőni akar, iparaggá nőtte ki magát. Az izzadásgátlók ma már a szőrnövekedés lassítását is ígérik, a reklámokban sima lábakon és arcokon dolgozó borotvagépek pedig azt, hogy nem fog fájni. De, jelentem, fájni fog! Az örök gyerektestet, a felnőttkori csupasztságot nem adják ingyen – az ár drága, a szőrtűsző szomorú. De legalább van, amit még a Facebooknál is többet használnak – az epilálószerket és -eszközöket.

S hogy miért írom ezt a rekvizitumot a szőrért? Mert úgy hullik el ő is a médiában, mint az igazság. Mert nyár van, és minden látszik a vakító fényben: a test, a divat, az öntudat. És mert éget a nagy, költői kérdés, hogy „miért nő a szőr, hogyha majd levágom? / miért vágom le, hogyha újra nő?” ◆

„A SZŐRTELENÍTÉS, VAGYIS AZ EGÉSZ ÉLETEN ÁT TARTÓ KÜZDÉS AZ ELLEN, AMI NŐNI AKAR, IPARÁGGÁ NŐTTE KI MAGÁT.”



## OLVASSA A KÉPMÁS DIGITÁLIS VÁLTOZATÁT!

Nem kell tárolni, virtuális könyvespolcán bármikor elérí



Ajándékba is vásárolható



Kiadványát több eszközön is elérheti



Pár kattintással azonnal olvasható, előfizethető

WWW.DIGITALSTAND.HU/KEPMAS

## A BETHESDA GYERMEKKÓRHÁZ ADOMÁNYKÉRÉSE ÚJ ESZKÖZ BESZERZÉSÉRE



Kórházunkban működik az Egészségtudományok Gyógyító Országos Központ, amely az ország egész területéről fogadja a súlyos égésérült gyermekeket és sokuk élete múlhat a megfelelő orvosi beavatkozáson.

Adományával hozzájárul, hogy beszerezhessük az égésosztályon fekvő gyerekek műtétjéhez nélkülözhetetlen bőrvágoeszközt, a dermatomot.

A **dermatom** segítségével vékonyan és egyenletesen lehet eltávolítani azt az egészséges bőrfelületet, amelyet az égett felület fedésére használnak.



Egy új eszköz beszerzési értéke: **4 millió forint.**

Kérjük, segítsenek, hogy jobb körülmények között gyógyulhassanak a nálunk ellátott gyermekek!

Adományait a Bethesda Kórház Alapítvány a következő számlaszámon fogadja:

**10300002-20350699-70073285**

Online bankkártyás adományozás, illetve bővebb információ az adománygyűjtésről:

**WWW.BKA.HU**

Köszönjük!



Ha *mosollyal* búcsúzol tőlünk, tudjuk, valami jót csináltunk.





SZÖVEG –  
PÁCZAI TAMÁS

KÉP –  
USE UNUSED/BARNA BÁLINT

SOROZAT –  
SIKK

# JÓ FORMÁBAN LESZÜNK AZ OLIMPIÁN

Szakmai partner:  
**DESIGN®  
TERMINNL**

Többlépcsős pályázat keretében választotta ki a Magyar Olimpiai Bizottság a 2016. évi riói olimpián részt vevő Magyar Olimpiai Csapat formaruhájának tervezőjét. A MOB tizenegy pályázat közül, szakmai tanácsadók segítségével választotta ki a végső győztest, a USE unused kollektíváját.

◆ A formaruhatervekkel szembeni elsődleges elvárás volt, hogy nemzetközi környezetben a Magyar Olimpiai Csapat színvonalas, reprezentatív megjelenését biztosítsa jellegzetes, a magyar kultúra üzenetét hordozó, modern, de nem hivatkozó módon. Kiemelt szempont volt továbbá, hogy a sportolók olyan formaruha-kollekciót kapjanak, amelyet szívesen viselnek, és az olimpia után is használnak. Harmati Hedvig zsűritag, a MOME tanszékvezetője hangsúlyozta, hogy a USE unused kollektívája olyan viselhető darabokat tartalmaz, amik szélesebb közönségnek tetszenek, és több ember érezheti közelebb magához a stílust, a viselhetőséget, az anyagválasztást. A kollektíva széles palettát sorakoztatott fel textíliákból, technikai megoldásokból. Vannak klasszikus kötött anyagok, vásznak, inganyagok, pliszírozott és nyomott anyag a női ruhánál. Az anyagválasztás nagyon támogatja a sziluettest, azaz sokféle testalkaton áll tökéletesen. A USE unused kollektívájának fogadtatása is fantasztikus volt mind a szakma, mind a sportolók és a nagyközönség részéről.

A márka egyik alapítója, Tóth András lapunknak elmondta, számolnak azzal, hogy a magyar csapat formaruhája a szélesebb közönséget is érdekelni fogja. ◆



TÓTH ANDRÁS ÉS GODONA-JUHÁSZ ATTILA



FÓZES ESZTER,  
GODONA-JUHÁSZ ATTILA ÉS  
TÓTH ANDRÁS

2012-ben diplomáztak a Magyar Iparművészeti Egyetem divat- és textiltervezés szakán, majd közösen megalkották a USE unused kollektívát és belevágtak a brandépítésbe, a céget 2006-ban alapították. 2009-ben a Venturio Kockázati Tőkealap-kezelő alap 1,5 millió dolláros tőkeinjekciójával megerősítették a cég nemzetközi piacokra jutását. Ezt azóta több kisebb tőkeemelés követte, a USE unused megduplázta bevételeit és az ázsiaitól az amerikai piacokig mindenhol jelen vannak, ruhákat már több mint 50 boltban lehet megvásárolni világszerte. [www.useunused.com](http://www.useunused.com).



SZÖVEG ÉS KÉP –  
PÁCZAI TAMÁS

SOROZAT –  
SIKK

# 168

Ez a szám alkotja azt a logót, ami a USE unused által tervezett olimpiai formaruhák mindegyikén megtalálható aranyozva, babékoszorúra emlékeztető karikában. A tervezővel, Tóth Andrással felvett interjú utáni fotózáson döbbsentem rá: fogalmam sincs, miért és mi az a 168.

„Ennyi aranyérmet nyertünk eddig az újkori olimpiai játékokon, ezzel Magyarország a legeredményesebb olyan nemzet, amely még nem rendezett olimpiát” – válaszolja meg gyorsan András, miért is ezt a számot választották névként olimpiai kollekciójukhoz.

Hatalmas szám, kötelez sportolót, szurkolót és a divattervezőt is. Nem véletlen, hogy a USE unused olimpiai formaruháit a hazai szakma olyan nevekkel emlegeti együtt, mint Giorgio Armani, Ralph Lauren vagy Stella McCartney.

A USE csapata az egyik legjobban fejlődő magyar divatvállalkozás, kollekcióikat több mint 50 üzletben árulják világszerte, így meghívást kaptak a Magyar Olimpiai Bizottság által szervezett formaruha-tervező pályázatra.

„Tavaly nyáron hirdették meg, szeptember végéig kellett leadni a pályázatot. A következő lépcsőfokban a három döntős pályázónak meg kellett varrnia a mintakollekciót – ehhez a MOB pályázónként 1 millió forint támogatást biztosított –, és ezek alapján a zsűri december 9-én úgy döntött, hogy mi nyertük meg. Alapelvárás volt, hogy a nemzeti identitásnak tükröződnie kell a ruhákon, de szerencsére nem akarták, hogy matyóhímzett, nemzeti szalagba tekert lányok sétáljanak majd Rióban, hanem abszolút ránk bízták a megoldást” – mesél Tóth András a tervezés első lépéseiről. Szerinte ruházati szempontból alapvető probléma a nemzeti színek összeállítása, hiszen nagyon ritkán öltözik valaki magától piros-fehér-zöld trikolorba.

„A tervezés kezdeti szakaszában olyan márkákat néztünk meg, amelyek kifejezetten a sport világából inspirálódnak. Próbáltuk a USE unused brand DNS-ét nem ráerőltetni erre a projektre, mert mi teljesen más vonalon mozgunk a saját kollekcióink tervezésekor. Aztán végignéztük a magyar csapatok formaruháit, ezek szerintünk az 1950-es évekig nagyon jól néztek ki. A klasszikus formaruhák tetszettek a legjobban, nem véletlen, hogy a riói kollekcióink alapja a nagyon klasszikusnak

mondható bézs-sötétkék színek kombinációja. Ezt az alapot bővítettük ki finoman a nemzeti színekkel.

Inspirálódtunk a kortárs sportruházatból is, valamint megnéztük más országok formaruháit is, főleg azokat, akik rendszeresen „jól néznek ki” az olimpiákon. Ilyenek például a Giorgio Armani tervezte olasz formaruhák, itt ráadásul az olasz zászló színei is hasonlóak, így sokat tanultunk abból, ahogy Armani megoldotta a feladatot olimpiáról olimpiára.”

Andrásék egy hónap alatt állították össze a pályázatot, de az igazi kemény munka az eredményhirdetés után következett. „A legnagyobb probléma, hogy az egykor a világ élvonalába tartozó magyar textilipart a rendszerváltás környékén teljesen kinyírták, így szinte mindent külföldről kell beszereznünk. Ezért rendeljük a gombokat Spanyolországból, a cipők pedig Lengyel és brazil gyárakban készülnek. A női ruháknál használt pliszírozott anyagot mi találtuk ki, és egy olasz céggel kísérleteztünk hónapokig a megoldáson, így ez teljesen egyedinek mondható. A gyártás (a cipők kivételével) viszont itthon történik, mert az továbbra is olyan magas színvonalú itthon, hogy az olyan nagy márkák, mint az Yves Saint Laurent vagy a Balenciaga is rendszeresen magyar varrodákkal dolgoznak.”

Minden ruha – összesen több mint 300 szetről van szó – méretre készül, még július közepén is fognak érkezni folyamatosan a sportolók a USE műhelyébe méretvételre. A női kollekció 8, a férfi 10 darabból áll. Azért kevesebb a női, mert ott a ruha kiad egy outfitet, míg a férfiaknál minimum két ruhadarab kell ehhez. A sportolók a versenyruházatukat az Adidas-tól kapják, a bevonulóruházatukat, a villagewear (amit a faluban viselnek) és a presswear (sajtótájékoztatókra veszik fel) a USE biztosítja.

„Ezzel kész, tele is van a bőrönd” – mondja András zárszóként, és rámutat a fogason lógó kötött olimpiai zakóra, ami annyira tetszik neki, hogy „lenyúlta” a mintadarabot, és rendszeresen hordja. ♦





# HAJRÁ!



SZÖVEG –  
SZABÓ EMESE

ROVAT –  
MELLÉKLET

## ➤ A SZURKOLÓ

**Az olimpiát mindenki habitusa szerint követi, a szurkolás mikéntje is egyéni. Ismert embereket kérdeztünk arról, hogy állnak az ötkarikás játékokhoz, van-e kedvenc sportáguk vagy versenyzőjük. Összeállításunk is rámutat arra, hogy a nagy esemény mennyire sok irányból közelíthető meg.**



Van, aki családi körben az ágyon heverve, van, aki kerthelyiségek projektorain, baráti körben követi az olimpiát, van, aki még azt sem tudja, hogy az ötkarikás játékok idején lesz-e egy pillantásnyi ideje arra, hogy nézze az eseményeket. Különbözőképpen figyeljük az olimpiát, de az biztos: olyan ember nem nagyon lesz az országban, aki ne szurkolna a Rióban rajtköre, startvonalra, szőnyegre vagy asztal mellé álló, pályára vagy pástra lépő, hajóba szálló vagy kerékpárra ülő, medencében küzdő sportolóinknak. **Gyémánt Bálint** gitáros például nem fanatikus sportrajongó, de a világ nagyobb eseményeit azért mindig követi, a komolyabb mérkőzéseket igyekszik megtekinteni. Az úszósport különösen érdekli: mint mondja, ami ezen a területen ma Magyarországon történik, az óriási jelentőséggel bír. Sportolóink egészen kivételesek, neki is megdobban a szíve, amikor eredményeiket, sikereiket látja és hallja. Emiatt az olimpikonok közül leginkább az úszókat emeli ki, ezt a sportágat követi leginkább nyomon. Figyelme nem csak Hosszú Katinkára összpontosul. Arra a magyar jelenségre pedig külön fel is hívja a figyelmet, hogy nálunk valamiért csak az arany számít. A bronznak, ezüstnek valahogy nem tudunk örülni, a nagy nevek mellett pedig sokakra nem figyelünk eléggé. A kvalifikációt szerzett úszók teljes névsorát persze ő sem tudja fejből, és tisztában van azzal is, hogy mindenképpen Hosszú Katinka és Cseh László az a két személy, akit az emberek leginkább figyelnek.

Az úszás mellett a többi vízi sport is közel áll a gitároshoz, rögtön utána a kajak-kenut és a vízilabdát is kiemeli. Ezek nálunk szintén nagyon erősek, így nagy hírverést kapnak, főleg egy olimpián. Annak nagyon örül, hogy az ötkarikás játékokra rengeteg vendéglátóhely készül projektorokkal, külön helyiségekkel, televíziókkal: ha ideje engedi, akkor a versenyeket ilyen egységekben tervezi megtekinteni baráti körben. A közös szurkolás mindenképp jobban vonzza, mint otthon nézni a meccseket, versenyeket. Korábbi élményei közül Koko olimpiai aranyát emeli ki: az ökölvívó 1996-ban, Atlantában állt fel a dobogó legmagasabb fokára, a gitáros akkor csupán 13 éves volt. Mégis a mai napi föl tudja idézni a mérkőzést, az emlékezetébe nagyon bevésődött: szüleivel nyaralt a Balatonnál, a szomszéd pici tévéjén nézték a küzdelmet. Akkortájt már az is komoly hírverést kapott, hogy magyar ökölvívó egyáltalán az olimpiai érem közelébe került. Belegondolni is hihetetlen volt, hogy Koko ezen a területen ilyen hatalmas sikereket érhet el. Emiatt ez gyerekkora legmeghatározóbb olimpiával kapcsolatos élménye.



Kép - Emmer László

### VERSENYBEN A FOCIVAL

**Lackfi János** költő szintén árgus szemekkel figyeli majd az olimpiát, több okból is: nemcsak azért, mert szurkol a mieinknek, hanem azért is, mert életében a sport mindig fontos szerepet töltött be. Tizenöt évig cselgáncsozott, gyerekeknek edzéseket is tartott, még most is megeszi a fene, ha hetente kétszer-háromszor nem jut el focizni

vagy kosarazni. Talán azért van ez így, mert munkája során rengeteget kell ülnie, nagy szüksége van mozgásra. Hazudni nem akar, így kiemeli, hogy a labdarúgó Európa-bajnokságot legalább annyira várta, mint most az olimpiát, de persze más okból: a foci az utóbbi években nagyon közel került a szívéhez. Persze nézni fogja az ötkarikás játékok úszószámait is, pedig nem tartja magát nagy békaembernek: elvan a medencében, de hamar megunja. A versennyel viszont más a helyzet, azt szereti követni. Mint mondja, valahogy úgy van ezzel, mint az egyszeri ember a kapálással: imádja, napokig el tudja nézni, ahogy más műveli. Volt példa arra, hogy úszásnál az Európa-bajnokságot és a világbajnokságot is követte: egyrészt, mert megnyugtatja a végtelen vízfelület, másrészt, mert ebben a sportágban igen reális esélyeink vannak. Idézi egy belga barátját is, aki föltette neki a kérdést: a magyarok eléggé nullák sportból, nem? A költő erre sorolni kezdte a vízilabdát, az úszást, kajak-kenut, a birkózást. Mire érkezett egyből a válasz: na jó, de azokra mindenki

tojik, nem? Tehát lehet, hogy ezeket a versenyeket csak mi tartjuk fontosnak, máshol a tenisz és a foci fontosabb sportág. Mindenhol az, ahol kiemelkedő eredmények születnek. Lackfi János korábbi olimpiai emlékei közül Risztov Éva londoni aranyát emeli ki. Mint mondja, a versenyeket jellemzően családi körben nézi: közösen az ágyra heverednek, és drukkolnak, Risztov Évának is legalább négyen-öten szurkoltak. Szilágyi Áron győzelme is bevésődött emlékezetébe: akkor éppen Fövenyesen voltak, Lovasi Andrással koncerteztek egy strand-büfénél. Amikor vége lett, mindenki ment kardvívást nézni, az arany pedig hatalmas élmény volt a fellépés után. Az úszás és a vívás mellett idén nézné szívesen a cselgáncst is, mert azt érintettsége miatt nagyon élvezzi, viszont abból keveset adnak. Ellentétben a kerékpárral, amiből érthetetlen módon rengeteget közvetítenek. Az athéni közvetítésénél bosszantotta, hogy álló nap bringások tekertek a képernyőn.



Kép - Emmer László

### AHOL „SPORTFELELŐS” IS VAN

**Szalóki Ági** énekesnő nagyon drukkol a vízilabdásoknak, a kajak-kenu versenyeket szívesen nézi, és persze követi az úszókat is. Nagyon szép teljesítményeket lát, örül annak, hogy az új generáció kiváló eredményeket ér el. Bár az alapvető információkkal maga is tisztában van, családjában inkább látássérült testvére

az igazi sportrajongó: ő gyerekkorában atletizált, a híreket mindig nagy lelkesedéssel követte, most is ezt teszi. Ahogy az énekesnő fogalmaz: a testvére a család sporthírbemondója, sőt, két lábon járó sportlexikon. A nagyobb eseményekre mindig felhívja a figyelmet, a nevezetesebb megmérettetésekről rendszeresen tájékoztatja a családot. Az énekesnő bánja, hogy gyerekkorában nem sportolt. Felnőtt fejjel tudatosodott benne, milyen elemi szüksége a rendszeres testmozgás. Négy éve ismerkedett meg a jógával, lelkesen és rendszeresen gyakorol. Hozzáteszi, hogy a látássérültek is jógáznak, testvére már két alkalommal is részt vett a LÁSS jógatáborában. Az énekesnő a fogyatékkal élők problémáira mindig is érzékeny volt, amióta pedig a testvére látássérült lett, különösen fontosnak tartja ezt az ügyet. Ki is emeli, hogy az olimpia után szinte azonnal kezdődik a paralimpia, és fontosnak tartja, hogy nagyobb figyelem irányuljon erre az eseményre, mint eddig. Pásztory Dóra kétszeres paralimpiai bajnok úszó és Juhász Veronika paralimpikonokat ismeri személyesen is, nagyon tiszteli őket.





### VERSENYZŐK REFLEKTORFÉNYBEN

Zalán János színművész, a Pesti Magyar Színház igazgatója szintén kiemeli a paralimpikonokat: véleménye szerint nemcsak az ép sportolókról kellene beszélni, hanem a nehézségekkel élő versenyzőkre is jobban kellene figyelni.

A színház számára a fogyatékkal élők nagyon fontosak, ezért is indítottak audionarrációs programokat, és van jelnyelvi tolmácsuk a színdarabokhoz. A sport a társulat életében szintén nagyon fontos: sport a kultúra szentélyében, a színházban! „Amiről még nem meséltem...” címmel emiatt is indítottak olyan sorozatot, amelyre sportolókat hívnak meg. Ebben az évadban vendégük volt Balzsay Károly profi ökölvívó világbajnok, Hegedűs Csaba olimpiai bajnok birkózó, Kammerer Zoltán háromszoros olimpiai bajnok kajakos, Igaly Diána olimpiai bajnok skeetlövő, Szuper Levente, a jégkorongosok legendás kapusa, Vajda Attila olimpiai bajnok kenus, Törökgyörgy Melinda, a latin amerikai táncok világbajnoka, és legutolsó alkalommal Jakabfi Zsanett, az egyetlen kétszeres BL-győztes magyar női labdarúgó. A színház fontosnak tartotta, hogy ők személyesen meséljenek arról, mit jelent számukra a küzdelem, a kitartás, miben tudnak példát mutatni a fiataloknak. A színházigazgató az olimpiát magánemberként is követni fogja, a Hufnágel Tibor–Dombvári Bence kajakpárosra különösen figyel. Kiemeli, hogy esetükben olyan párosról van szó, akiket érdemes követni, nagy jövő előtt állnak. Kammerer Zoltánt is külön említi, de itt az ok más: a sportoló háromszoros olimpiai bajnokként már olyasmint produkált, hogy rá már biztos számíthatunk. Emiatt emelt ki inkább olyan fiatalokat, akik a stafétabotot átvehetik majd a nagy elődöktől. Zalán Jánost a direkt szurkolástól munkája valamelyest távol tartja, de lehetőségeihez mérten igyekszik majd megtekinteni a versenyeket, lehetőleg élőben, de ha valamiről lemarad, akkor felvételről.



Kép - ustream.tv

### ÉLETRE SZÓLÓ ÉLMÉNYEK

Amikor az olimpiáról kérdeztük, Fehér Gyula, a Ustream társalapítója és technológiai igazgatója Hosszú Katinka nevét emeli ki kapásból, de rögtön hozzá is teszi, hogy persze mellette minden magyar résztvevőnek nagyon szurkol. Katinka azért van központi helyen, mert eredménye mondhatni borítékolható, nyilván iszonyatosan készül,

de akkor sem fair azt várni tőle, hogy automatikusan mindent megnyerjen, aminél csak rajtköre áll. Ez egyszerűen nem lehet magától értetődő, neki is ugyanúgy szurkolni kell, mint a többieknek. Másrészt tőle is hatalmas teljesítmény lesz, ha olimpiát nyer, hiszen ez a verseny más, mint a többi. Az úszáson kívül a vízilabda foglalkoztatja leginkább Fehér Gyulát, azt is értelemszerűen követni fogja. Utóbbi viszont nem azt jelenti, hogy a mérkőzéseket feltétlenül nézni tudja: mind mondja, örülni fog, ha ilyesmire jut majd bármennyi ideje. Arra vonatkozó tervei még nincsenek, hogy miként fog szurkolni, minden attól függ, hogyan alakul majd az élete az olimpia időszakában. A korábbi játékokon a nagy klasszikusok vésődtek be leginkább az emlékezetébe: mint korosztályának, neki is Egerszegi Krisztina és Darnyi Tamás győzelmei jelentettek sokat, és persze a vízilabdacsapat emlékezetes meccsei is élnek a fejében. Ugyancsak emlékezetes számára a női kézilabdacsapat ominózus meccse: a lányok Sydneyben, 2000-ben lettek ezüstérmesek, miután a döntőben a hajrát elbukva kikaptak a címvédő Dániától. Mocsai Lajos csapata hatgólos vezetésről az utolsó negyedórát 14:4-re veszítette el. Viszont ez is hatalmas eredmény volt, hiszen a csapat a dobogó második fokára állhatott fel. ♦



**A SZURKOLÓ BENNED VAN.  
ENGEDD KI ÉS TÁMOGASD  
TANKOLÁSODDAL IS A HAZAI SPORTOT!**

SZÖVEG –  
SZABÓ EMESESOROZAT –  
MELLÉKLET

# KÖRBERAJONGVA

A rajongók különleges szerepet töltenek be a versenyzők életében, gesztusaik komoly hatással lehetnek rájuk. Sportolókat kértünk meg, mesélik el velük kapcsolatos élményeiket, emlékeiket.

## ◆ RIÓI FELVEZETŐ

„Én gyakran kapok a Facebook-oldalamra kedves üzeneteket, egészen kicsiktől is. Van, hogy csak annyit írnak, szeretnek és legyen a feleségük. Egyszer igazi levelet is kaptam, postán, a szövegen pedig látszott, hogy a feladó még írni is alig tudott. Elmondta, hogy minden a kedvence, ami velem kapcsolatos” – meséli *Kapás Boglárka* Európa-bajnok, ifjúsági olimpiai bajnok, világbajnoki bronzérmes úszónő. „Személyes tapasztalatom kevés van, de amikor a debreceni Európa-bajnokságon 800 méteres gyorsúszásban nyertem, az uszoda előtt egy kisebb

tömeg fogadott: a lelátóról jöttek le, és örömmel kiabáltak felém. Ez volt az első komolyabb győzelmem, nagyon jólesett, ahogy fotóért, autogramért odajöttek hozzám. A mostani londoni vb óta sokan keresnek, megismernek üzletekben is, ami nagyon kedves dolog, jó érzés, amikor gratulálnak. Nemrég az autóm miatt volt érdekes élményem: nekem is Rio Klubos kocsim van, azzal mentem haza a Komjádiból. Lelassított mellettem egy autó, a sofőr pedig puszikat dobált és tapsolt. Először azt hittem, hogy ez csak a kocsinak szólt, de aztán leesett, hogy valószínűleg felismert.”



KAPÁS BOGLÁRKA



SZUPER LEVENTE



IGALY DIÁNA

## SZUPERMAN ÉS SUPERMAN

„Rengeteg rajongói élményem van, az első, ami ezek közül mindig eszembe jut, hogy akárhová mentem, mindig kitaláltak valamit, ami a nevemmel kapcsolatos” – mondja *Szuper Levente*, a magyar jégkorong-válogatott legendás kapusa. A Vasas SC jégkorong szakosztályának igazgatója, aki tagja volt a 2008-as szapporói világbajnokság győztes gárdájának, tizenhét évesen egy ottawai junior csapatban játszott. Ott egy idő után rászoktak arra, hogy szép védései után, a játékmegszakítások szünetében az eredeti *Superman* főcímmel tették föl. „Erre a közönség fantasztikusan reagált. Később Olaszországban dalt írtak a nevemhez, egy úriember pedig verset fabrikált az egész csapatnak: ebben a sorok kezdőbetűi a neveinkhez passzoltak” – meséli. Kellemes emléke kötődik egy milánói szurkolóhoz is, aki többször családi körbe is meghívta, feleségével és gyerekeivel igazi olaszos vendégszeretettel fogadta. A külföldön élő magyarok szintén mindenhol szeretettel látták, közösségeikből sokakkal össze is barátkozott.

Kép - Profimedia - Red Dot

## FŐÁLLÁSÚ SZURKOLÓK

„A lövésportban korábban nem volt megszokott, hogy focimeccsekhez hasonló hangulatba kerüljenek a szurkolók, de Sydneyben, az olimpián ez is bekövetkezett: akkor tapasztaltam meg, milyen az, amikor a hátam mögött több száz néző durrkol. Köztük Szepesi Gyuri bácsi, aki a bronzérmemet közvetítette: olyan elánnal tette ezt, hogy hangját a lőállásban is hallottam, amikor kilöttem a korongot” – meséli *Igaly Diána* sportlövő. A skeetlövő olimpiai bajnok hozzáteszi, hogy, mint utólag megtudta, a kommentátort ki is vezették a riporter állásból, amiért túl hangos volt. Utána visszasomfordált, tovább közvetített és szurkolt. „Ez hatalmas élmény volt számomra, mert ő úgy szurkolt, hogy közben dolgozott. Athénban is fantasztikus volt, amikor annak hírére, hogy bekerültem a döntőbe, több száz szurkoló ült föl a tribünre, és zászlókat lebegtetve kiabáltak az utána klasszikussá vált *Dia, Dia, Hungáriát!* Egy akkori tanítványom a szülei is eljött megnézni, hogy lövök, pedig nem is említette, hogy itt lesz. Hatalmas meglepetés volt, ahogy meghatódva kiabáltak a tömegből. Nagyon jó élmény volt, főleg, mert ő volt az első tanítványom.” ◆



**SZÖVEG –**  
**TOLNAI NÓRA** fitness instruktor, életmód-tanácsadó, sportpszichológus

**SOROZAT –**  
**BEMELEGÍTÉS, MELLÉKLET**

# HÉTKÖZNAPI VERSENYZŐK – MINDENNAPI SZURKOLÓK

Hogyan segítsünk szeretteinknek egy-egy megmérettetés előtt, hogyan motiváljuk gyerekeinket? A versenysport nem csupán a versenyzőktől kíván maximumot, hanem a közeli hozzátartozóktól, edzőktől és más közreműködő szakemberektől is. A mindennapok biztonságos és lelkileg kiegyensúlyozott háttére megsokszorozhatja a versenyző erőit.

- ◆ Bizonyára mindannyian emlékszünk Risztov Évára a londoni olimpián: úgy volt, hogy „egyedül” úszik, s talán édesanyja meglepetésszerű felbukkanása adta azt a pluszlöketet, amiért meglett az aranyérem. Persze ettől még ott volt benne a lehetőség, de kellett az a plusz, amit neki az édesanyja jelenléte nyújtott. Gyermekünk versenysportolói pályafutása mindig sok izgalmat rejt magában, főként, ha nagy reménységekről van szó. De mit tehet a szülő, hogy tényleg segítse gyermekét?

## AMIKOR A SZÜLŐK NEM SPORTOLTAK VERSENYSZERŰEN

Nehéz úgy azonosulni gyermekünk sportpályafutásával, ha mi magunk nem éltük át korábban. A tizenkét éves műkorcsolyázó lány heti 14–16 edzéssel igencsak feladja a leckét a szüleinek. Ahhoz, hogy sikeres legyen, arra van szükség, hogy az iskola és az edzések, versenyek terhe mellett minél kevesebb nyomásnak tegyék ki. Úgy kell megszervezni a mindennapokat, hogy gyorsan, gördülékenyen eljuttassák mindenhol, és a lehető legtöbbet tudjon pihenni is. A sport körül forog az élet. Meg kell érteni, hogy ez minden féltől áldozatokat követel. Ráadásul a sikerhez szükség van sportpszichológusra is, aki a mentális felkészítésben vesz részt. Versenyruha, edzések, pszichológus, sok-sok más költség és befektetett munka. Tényleg szükség van erre? A sikerhez igen. El kell fogadnunk, hogy a versenysport ilyen világ. Szülőként – ha mi magunk nem tapasztaltuk meg – nehéz lehet ezt magunkévá tenni. Segíthet, ha belelátunk a felkészülésbe, mi is konzultálunk az edzővel, a pszichológussal, megérthetjük, hogy mi történik, láthatjuk a célt, és hogy mivel jár ennek az elérése.

Kép - Profimedia - Red Dot



## AMIKOR A SZÜLŐ A GYEREKTŐL VÁRJA AZ Ő ÁLMAI BETELJESEDÉSÉT

Gyakran előfordul, hogy az egyik (vagy mindkét) szülő versenysportoló volt fiatalon, ám sportpályafutásuk nem ívelt fel, esetleg eredmények híján maradtak. Egy tizennégy éves teniszező fiú esete példázza, hogy mennyire megkeseríti ez mind a versenyzést, mind a mindennapokat. Édesapja eredmények nélkül zárta teniszező éveit, ám a gyerekekből mindenáron élversenyzőt akart faragni. Vidékről hozta Budapestre minden héten sportpszichológiai felkészítésre, hogy a pszichológus faragjon rendes teniszezőt a fiából. A fiú állandó kimerültsége még a kisebb probléma volt. Nem különösebben rajongott a teniszért, a versenyzésért pedig pláne nem. Viszont a teljesítményvárások, az apjának való megfelelési kényszer miatt tele volt szorongással.

A meccseken sorra rontott, ami tovább növelte a szorongását, és persze édesapja elégedetlenségét. Vegyük észre, hogy ez a probléma túlmutat a versenyeredményeken! Olyan mély önértékelési nehézségeket okoz, amely a fiú későbbi életére is nagy hatást gyakorol. Szülőként ismerjük fel, hogy mi az, ami rólunk szól, amit mi vetítünk ki a gyerekeinkre, reagálunk a gyerek valós igényeire, tartsuk tiszteltben ambícióit és saját vágyait!

## AMIKOR A SZÜLŐ JOBBAN TUDJA

Speciális eset, amikor a szülő a gyerek edzője. Nagyon nehéz helyzetben van mindkét fél. Kezdvén onnan, hogy az otthoni dolgokat külön kell választani az edzéstől, egészen addig, hogy miként adja meg a szülő a gyerekeknek az elfogadót, minden körülmények között biztosított szeretetet és az eredmények fényében értékelt elismerést. Ha van lehetőség rá, biztatnák mindenkit, hogy kerülje, hogy gyermeke edzője legyen, mert sok-sok konfliktust lehet megelőzni vele. Ha mégis ez a helyzet áll elő, sok-sok munkával lehet csak jól csinálni. Ám az gyakrabban megesik, hogy nem a szülő az edző, ám önjelölt módon – valós hozzáértéssel vagy anélkül – mégis szükségét érzi, hogy tanácsokat osszon, szidalmazzon, jobban tudjon mindent, mint maga az edző. Egy tizenhat éves díjlovaglós fiú utálta, ha az apja jelen volt a futamain. A felkészülés és a futamok előtt és alatt folyamatosan instruíta, hogy mit és hogyan csináljon, annak ellenére, hogy az edzővel pontosan megbeszélte taktika szerint haladtak. Nagyon zavaró, amikor egy tekintélyes személy olyan vehemenciával mond dolgokat, ahogyan ez az apa is tette. Sokszor kibillentette ezt a fiút az apja pusztán jelenléte is a versenyen. Ráadásul, ha hibázott, szarkasztikusan, vicceskedve odavágott sértésekkel bántotta meg a fiát, akinek ettől megingott az önbecsülése. Gondoljunk csak bele, mennyit árt, és mennyire nehéz innen újra összeszedni a magabiztosságot, a bizalmat a jó eredményben, a pozitív hozzáállást. Sokszor a szülő saját bizonytalansága áll a háttérben, de higgyük el, a legjobbat azzal tesszük, ha rábízunk a gyermekünket az edzőjére, a közreműködő szakemberekre!

## ÖSSZEGEZVE:

- Ha a gyermekben ott a tehetség, és a választásunk a versenyzésre esett, könnyítsük meg, bátorítsuk, segítsük, amennyire csak lehet!
- Ne legyünk edzők az edző helyett! Összemosódnak a határok, még kiélezettebbek lesznek a konfliktusok, az érzelmi összezördülések a pályán fognak lecsapódni.
- Saját álmunkat nem a gyerek feladata megvalósítani. Ő egy független entitás, saját preferenciákkal, saját életúttal.
- Örüljünk és legyünk büszkék a sikereire! Ám ne kényszerítsük a tökéletességre és a teljesítményhajszolására! Fontos feladatunk, hogy biztosítsuk a feltétel nélküli elfogadást és szeretetet is: „A gyerekem vagy, és szeretlek úgy, ahogy vagy, és nem azért, amit elértél!” ◆



SZÖVEG –  
SZABÓ EMESE

ROVAT –  
MELLÉKLET

## HAJRÁ A LELÁTÓN ÉS HAJRÁ A PÁLYÁN!

**Az olimpia nemcsak fizikálisan, hanem érzelmileg is kemény játék: még a siker feldolgozása sem csak móka és kacagás, nemhogy a kudarcé! A szurkolótábor és a rajongók mindebben fontos szerepet játszanak, és segíthetik a sportolókat.**

- ◆ A siker és a kudarc feldolgozása mindig egyéni, mentális támogatásra pedig azért van szükség, hogy a sportolók mindkettőn túl tudjanak jutni. Ez nem túlzás, mert a siker ugyanolyan stresszfaktor lehet, mint a kudarc. *„Ha például valaki egyszer már nyert olimpiai aranyat, akkor annak a címvédése hatalmas stresszt jelent. Ha ez összejön, a siker óriási, ha viszont nem, akkor a kudarcélmény is nagyon komoly lehet”* – mondja Faludi Viktória tanácsadó szakpszichológus. Az olimpiakonok sportkonzultánsaként is tevékenykedő szakember hozza, hogy emiatt kell sokat foglalkozni azzal, hogy ezek az érzések mennyire mennek le mélyre. Az semmiképp nem tesz jót a versenyzőknek, hogy itthon csak az arany számít éremnek, a többit kevésbé becsülik a szurkolók. *„Gyakran szembesülök azzal, hogy a sportolók ezüstérmesként azt a kudarcot élik át, mintha semmilyen eredményt nem értek volna el. Az emiatti megfelelési kényszer folyamatosan bennük van, úgy kell őket meggyőzni arról, hogy az ezüstérem nagyon jó”* – hangsúlyozza a pszichológus. Véleménye szerint komoly probléma, hogy a magyar oktatás és az edzők csak a nyeresre fókuszálnak, ami egyenlő az aranyéremmel, mással nem elégedettek. Pedig ahhoz, hogy a sportolók a legjobb eredményt hozzák, élvezniük kell a küzdelmet, nem pedig azon szorongniuk, hogy mi lesz, ha nem ők állnak a dobogó legfelső fokára. Ez ugyanis egyértelműen visszaveti a teljesítményt.

### KÖZEL A STARTVONALHOZ

A versenyzők teljesítményére valamilyen szinten a rajongóknak is hatása van, bár ebben játszott szerepük nagyon vegyes: például a focistáknak vagy azoknak a sportolóknak, akik megszokták, hogy versenyeken sok a szurkoló, furcsa lehet úgy játszani, hogy ez nem adott. Ez rossz hatást gyakorol a játékosok teljesítményére, nem véletlen, hogy idegen pályán mindenki rosszabbul, míg hazain mindenki jobban játszik. Az ugyanis nagy előny, hogy a csapatok ismerik a terepet, másrészt nagyobb számban vannak jelen szurkolóik is. Az olimpián erre kevésbé van lehetőség, másrészt az egyéni sportágakban amúgy sincsenek komoly rajongói táborok. Az érmet először szerző sportolók mindig új helyzetbe csöppenek bele, nekik nagyon nehéz szembesülni a sikerekkel. Ugyancsak furcsa helyzet, ha valaki komoly elődöktől veszi át a stafétabotot. *„Nagyon jó érzés lehet régi idoloikat túlszárnyalni, ugyanakkor az ilyesmi szinte természetes. Például könnyen lehet, hogy a korábbi legjobb eredményekkel már az olimpiai élménybe sem lehetne bekerülni”* – mondja Faludi Viktória. Hozzáteszi, hogy a tudat ugyanakkor így is sokat számít, komoly sikerélményt jelenthet. A szakpszichológus kiemeli, hogy a rajongótábor fontos szerepet tölt be a sportolók életében, de nem annyira verseny közben, mint inkább előtte. Például a lovaspályán vagy a páston a sportolók többsége nagyon fókuszált figyelemmel mozog, ilyenkor nem igazán foglalkoznak azzal, hogy ki kiabál be, ki hurrázik. Viszont magának az olimpiai hangulatnak borzasztóan nagy sodró ereje van, a szurkolók hatalmas adrenalinlöketet adhatnak. Ugyanakkor ez nyomást is jelent, erősíti a megfelelési kényszert: már nemcsak a saját egyéni mércéje működik, hanem a közösségi nyomás is. Ezt a hatást a nagy nyilvánosság és a komoly sajtójelenlét is erősíti, a sportolókra az is hatással van.

Kép - Profimedia - Red Dot



### ARANYAT ÉRŐ VISSZAJELZÉS

Az, hogy a rajongói visszajelzés a sportolóknak mennyire fontos, jól látszik abból is, mennyire sokan posztolnak közösségi oldalakra, mennyire kiemelten kezelik a rajongói oldalait. Ennek oka, hogy ezeken keresztül rengeteg támogatást kaphatnak, egyfajta bázist, ami biztonságot jelent, segít jól megélni a sikereket. Mindez a kudarc feldolgozását is segíti, az ugyanis még nehezebb. De ilyenkor is komoly támaszt jelent az, ha a sportoló érzi: a szurkolók mellette vannak, elfogadják a helyzetet. Ez ilyenkor különösen fontos, a vereséget ugyanis nehezebb jól kezelni. Azoknak a sportolóknak, akik már ismertebbek, meg kell tanulniuk elfogadni azt is, hogy bizony megismerik őket az utcán, odalépnek hozzájuk, autogramot kérnek. Ők a sikerek után egyik pillanatról a másikra híressé válnak, ami nehéz helyzeteket eredményezhet, fennakadásokat okozhat a magánéletükben is. A népszerűség zaklatásba is átszaphat,

mert igen megterhelő, ha például valakivel folyamatosan fotózkodni akarnak, minden létező helyre és rendezvényre meghívják. Idővel persze ezt is megtanulják kezelni a sportolók, előbb-utóbb eljutnak oda, hogy ilyesmivel már nem ők bajlódhatnak, hanem az ügynökeik.

### PROFI MÓDON KISZAKADNI A MINDENNAPOKBÓL

*„A menedzserek már jobban tudnak figyelni arra, hogy versenyzők, főleg nagyobb megmérettetések előtt, ne vállaljanak el minden felkérést, ezzel is védjék magukat. Például nem véletlen, hogy az olimpiakonok az ötkarikás játékok előtt már nem is nagyon tesznek eleget meghívásoknak. Szinte csak azokra a hivatalos rendezvényekre mennek el, amelyeket nem lehet visszautasítani. Az sem véletlen, hogy olyan edzőtáborokba vonulnak el, ahol gyakorlatilag elérhetetlenné válnak”* – emeli ki Faludi Viktória. Mint mondja, ennek célja a felkészülés mellett az, hogy a versenyzők kicsit kiszakadjanak a mindennapokból, ne kelljen semmi másra koncentrálniuk, csak a felkészülésre. Persze maga a család a rajongókhöz hasonlóan támogatni tudja a sportolókat, viszont jelenlétükben nem lehetne szabadulni a napi teendőktől. Ez főleg azoknál fontos, akiknek gyereke is van, hiszen ők az otthoni környezetből még nehezebben tudnak kiszakadni, a szokásosnál intenzívebben a sportra koncentrálni. Tehát fájó, hogy ilyenkor az olimpiakonok egy-két hétig nem látják a szeretteiket, de szükség van erre is. Utána a közös ünneplés mindenkit kárpótol, a versenyek után pedig újra helyreáll az otthoni rend. ◆

### ÁRNYÉKBAN A PARALIMPIA

A paralimpiát szeptember elején tartják, egy hónappal a hagyományos ötkarikás játékok után. Erre a rendezvényre mindig kevesebb figyelem irányul, pedig résztvevői még inkább kiérdemelnék azt. *„Itt a versenyzőknek a rajongás, a közönség szeretete még fontosabb, még többet jelent. Sokukkal foglalkozom, és az a tapasztalatom, hogy az ő mentális felkészítésük bizonyos értelemben könnyebb, mint az éké. Sokkal nagyobb az a késztetés, amit bennük látok, nagyobb a kitartóképességük is”* – mondja Faludi Viktória. A szakpszichológus kiemeli, hogy mindez annak ellenére történik, hogy a paralimpiakonok sokkal kevesebb támogatást kapnak, sokkal kevesebben figyelik versenyeket, így azoknak a tétje is kisebb. Viszont hatalmas belső igény dolgozik bennük, egyszerűen azért, mert sok megpróbáltatáson mentek keresztül, megtanultak küzdeni. Nagyon erősen él bennük a bizonyítás iránti vágy, ami a mentális felkészítést megkönnyíti.

# SZURKOLÁSBAN VERHETETLENEK VAGYUNK!

Az olimpia nemcsak fizikálisan, hanem érzelmileg is kemény játék: még a siker feldolgozása sem csak móka és kacagás, nemhogy a kudarcé! A szurkolótábor és a rajongók mindebben fontos szerepet játszanak, és segíthetik a sportolókat.

„A Regina Pacis közösségben olasz, brazil és magyar nővérekkel néztük együtt a meccset, akik az izgalmas helyzeteknél káromkodás helyett sítva ugrottak föl: »Szűzanya segíts!« – ügyvezetőnk, Urbán András mesélte szurkolói élményeit magazinunk szokásos hétindító értekezletén, aztán sorra kerültek elő a történetek a Magyarország-Izland Eb-meccsről, pedig a főleg hölgyekből álló Képmásos csapat nem feltétlen focirajongásáról ismert.

Kevesen gondoltuk volna, de rögtön az Európa-bajnokság elején kiderült, hogy tízmillió örült focirajongó országa is vagyunk, túlzás nélkül és szó szerint egy emberként örültük és izgultuk végig a magyar válogatott évtizedek óta nem látott sikereit.

Országszerte nappalok, éttermek, kocsmák, utcák váltak nemzeti színekbe öltözött szurkolókkal teli stadionokká, szurkolói központok nyíltak szerte az országban, amelyek közül sok nyitva lesz az olimpia idején is.

Ilyen például a XXI. kerület központi helyén, a Szent Imre téri hévmegálló mellett megnyílt Csepeli Szurkolói Aréna, amely Budapesten egyedülálló, fából készült, 500 fő befogadására alkalmas létesítmény. Az Eb mérkőzéseit és később az olimpiát 16 négyzetméteres kivetítőn élvezhetik a vendégek. A belépés ingyenes, a hangulatról az Igazi Csíki Sör mellett finom ételek, helyszíni beszélgetések foci- és sportlegendákkal, valamint számos színes program gondoskodik. Az Aréna mellett található játszótérrel az egész család számára nagyszerű kikapcsolódást jelent a csepeli szurkolás.

Addig is olvassunk néhányat munkatársaink szurkolói élményeiből:

„Férjem, aki utál vásárolni, és soha sem jön velem a piacra, szombat reggel kijelentette, hogy a piacra kell mennie. Mire délután hazaértem, fény derült a titokra. Egy magyar szurkolói pólóban várt: »Ha annak idején fölvettem az olasz szurkolói pántot, nehogy már most ne vegyem föl a magyart!«”  
(Andi)

„Először tartottunk otthon apák napját. A lányom valami szurkolós ajándékkal akarta meglepni férjemet, előbújt belőle a gyerek: »Vegyünk arcfestéket!« »Á – válaszoltam én elnéző mosollyal – egy ötvenen túli férfinak, aki otthon nézi a meccset, nem túl praktikus ajándék.« Végül egy focilabdás fröccsös pohárra esett a választásunk. Amikor odaadtuk, épp befutott kisebbik lányunk magyar zászlós matricával az arcán. »Mi is láttunk hasonló arcfestéket« – meséltem, mire férjem ábrándos pillantással megjegyezte: »Kár, hogy nem azt vettétek.«”  
(Kati)

„Éveken keresztül hallgattuk, ahogy a szomszéd gyerekek a kertben focizva kiabálták: »Ronaldo rúg és góól.« Az Eb-mérkőzések alatt is folyamatosan élvezhettük a gyerekmeccsek hangjait, de a szöveg változott: »Stieber és Szalai, góóóól!«”  
(Kata)

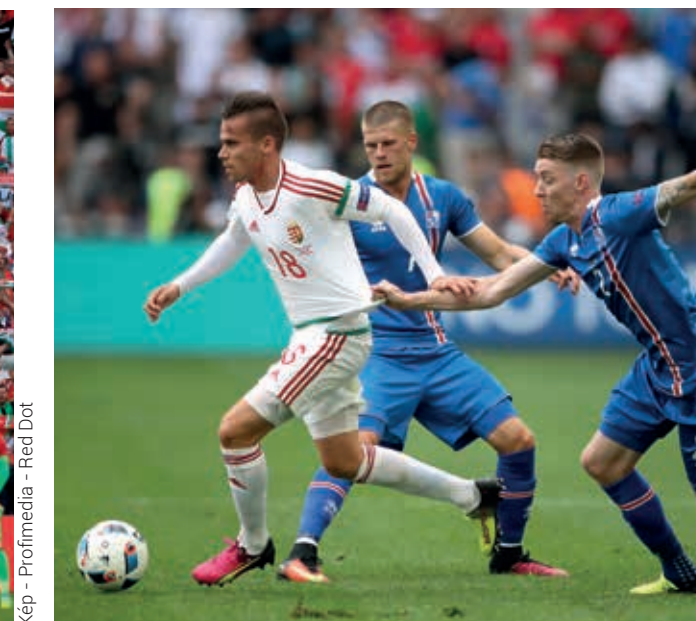


Gólöröm a Csepeli Szurkolói Arénában az izland elleni csoportmérkőzés hajrájában

Kép - Igen Média/Béres Attila



A magyar csapat ünnepli az Izland ellen szerzett pontot a csoportmérkőzés második körében



Stieber Zoltán harca a labdáért Birkir Mar Saevarsson izlandi védővel a Magyarország-Izland csoportmérkőzésen

Kép - Profimedia - Red Dot



SZÖVEG –  
DR. KONCZ LEVENTE gyermekgyógyász

SOROZAT –  
GYEREKRENDELŐ

## ÚTIPATIKA | MILYEN GYÓGYSZEREKET VIGYÜNK A NYARALÁSRA?

A kisgyerekes nyaralást olykor tönkretelheti egy vírusfertőzés vagy kisebb baleset, álmatlan éjszakákat és nyűgös nappalokat okozva. Milyen gyógyszereknek kell helyet kapniuk az útipatikában, hogy ne kelljen enyhébb panaszokkal is a rendelőben ülnünk egy-egy receptért?

### ◆ MINDENNAPI BABAC SOMAG

Nem praktikus éjfélnél cumisüvegért és tápszerért az ügyeletes patikába vagy szupermarketbe indulni, ezért inkább legyen a csomagban egy doboz tápszer rendkívüli esetekre, szem előtt tartva természetesen, hogy az anyatejes táplálás a csecsemőknek és édesanyjuknak mindig is a legoptimálisabb marad. Az úgynevezett „kezdőcsomag” tartalmaz D- és K-vitamint, bőrápoló fürdető- és popsikrémet, láz- és fájdalomcsillapító kúpot. A kalciumanyagcserét is szabályozó D-vitamin pótlása egyéves korig naponta szükséges, majd ezt követően hároméves korig a téli időszakra korlátozva javasolt adni. A véralvadást segítő K-vitamint a többségében anyatejjel tápláltak havonta kapják.

### LÁZ- ÉS FÁJDALOMCSILLAPÍTÓK

Hatóanyaguk szerint a paracetamol, az ibuprofen (és aminophenazon) tartalmú készítmények a javasolt láz- és fájdalomcsillapítók, nem szteroid gyulladáscsökkentők. Ezek egy része nem vényköteles. Fontos, hogy hányás vagy hasmenéses fertőzés esetén kombináltan kell alkalmazni a szájon át adható és a végbélben felszívódó hatóanyagú lázcsillapítókat, ezért mindkét hatóanyagúból legyen szirup és kúp is az útipatikában. Ezeket testsúly szerint kell adagolni, másképp hatástalanok maradhatnak. Az adagoláshoz a gyógyszerleírásban vagy gyermekorvos honlapján ([www.bethesda.hu/kisokos](http://www.bethesda.hu/kisokos)) kaphatunk segítséget.

### TÜNETI KEZELÉSHEZ

Az első találkozás a különféle kórokozókkal csecsemő- és kisdedkorban következik be. Ezek szinte minden esetben lázzal, légúti megbetegedésben orrfolyással, köhögéssel, illetve hányás- hasmenéses megbetegedésben hasi panaszokkal jelentkeznek.

Elhúzódó köhögésre köptetőt (pl. acetylcysteine – ACC ambroxol-Ambroxol) adhatunk több napig, a kínzó és száraz ingerköhögésre átmenetileg pár napig köhögéscsillapítót (pl. butamirate-sinecod). Asztmaszerű tünetek hajlama esetén légzési nehézséget is okozhat a betegség. A kifejezett mellkasi behúzódnás, szapora légzésszám és szabad füllel is hallható sípolás a fokozott légzési munka jele, ami a szülő számára is megállapítható. Ilyenkor a gyermek háziorvosánál vagy az ügyeletes azonnal jelentkezünk.

A hirtelen kezdődő, és elesett általános állapottal, folyamatos öklendezéssel járó hányás-hasmenés esetén legtöbbször vírusos megbetegedésre kell gondolni. A gyermek átmenetileg nem ehet, nem ihat, majd 20-40 perccel a legutolsó hányást követően 3-5 percenként, fokozatosan, kortyonként tiszta, hideg vizet ihat csak.



Pár óra után rehidráció oldattal próbálkozhatunk, ami gyógyszerként megvehető, vagy otthon is elkészíthető a WHO ajánlása szerint (1 liter víz + 6 teáskanál cukor + ½ teáskanál só). Nem kell kenyérré és vízre szorítkozni, de pár nap könnyű diéta, majd a szokásos étrend folytatása javasolt. Ismert alapterbetegség (asztma, epilepszia, rovarcsípéses allergia, cukorbetegség) esetén az állandóan alkalmazott gyógyszerek megfelelő mennyisége legyen nálunk a nyaralás idején, főleg külföldi utazáson, ahol hiányuk nehezen vagy egyáltalán nem pótolható. A hosszú utazások előtt feltétlenül számoljuk át, akár többször is az állandóan alkalmazott gyógyszerkészletet!

### NYÁRI SEBKEZELÉS

A bizonytalan járás, majd a kis motorral vagy biciklivel bekövetkezett balesetek miatt a gyerekek térde-könyöke szinte mindig „kék-zöld”. Felületes bőrsérüléseiket bő vízzel kell lemosni, majd betadinos (jódbázisú) gézzel (mull lappal) fedjük, ezzel elkerülve a seb fertőződését. A fedőkötést nyáron izzadás miatt naponta cserélni kell. Ha a kötés véletlenül homokos vagy vizes lenne, cseréljük, mert a víztől felázott seb nehezebben gyógyul, felülfertőződve pedig a bőr alatti kötőszövet gyulladásával járhat, és orbánc is kialakulhat.

### HASZNOS TIPPEK

- Nyaralások alatt ritkábban nyílik lehetőség kézmosásra, emiatt is gyakrabban fordul elő kötőhártyagyulladás, így szemcseppet is érdemes magunkkal vinni.
- Nem kell megszakítanunk nyaralásunkat, ha van nálunk egy előre elkészített gyógyszeres utazócsomag.
- Mivel több gyógyszer hűtőben tárolandó (kúpok, szemcsepp, orrcsepp, lázcsillapítók), így egyszerűbb a megérkezéskor bepakolni mindent a hűtőszekrénybe vagy a leghűvösebb helyre. Lejárt gyógyszert ne vigyünk magunkkal! Az orvosságokat gyermekeinktől gondosan zárjuk el!
- Lakóhelyünk és utazásunk helyszíne szerint lehetőleg mindig rendelkezünk kellő információval az egészségügyi ellátás telefonos elérhetőségéről, rendjéről és helyéről.
- A területi ügyellettől telefonon vagy személyesen kérhetünk szakszerű segítséget. Az online tájékozással legyünk óvatosak, csak a hivatalos egészségügyi intézmények honlapján olvasott tanácsok az elfogadhatók! ◆



SZÖVEG –  
BOGOS ZSUZSANNA

SOROZAT –  
VÉGY EGY RÉGI RECEPTEIT!

# ÖT ÉVSZÁZAD SALÁTÁI

A nyári meleg még a legmegrögzöttebb húsevőket is ráveszi arra, hogy salátát kóstoljanak – akkor is, ha pár hónapja csak a nyulaknak adták volna a zöld leveleket. Jó hír számukra, hogy nem térnek el konyhai hagyományainktól. Hiába tartja úgy a mondás, hogy „magyar ember húst eszik”, régi szakácskönyveinkben jócskán találunk izgalmas salátarecepteket. Öt évszázadból mutatunk (ma is követendő) példákat.

## ◆ 16. SZÁZAD: A RENESZÁNSZ KONYHA MEGLEPETÉSEI

Ha visszalapozunk azokba az időkbe, ahonnan gasztronómiánk első írásos emlékei származnak (a korábbi évekről a török pusztítás miatt nincs adatunk), máris egy elfelejtett növényre bukkanhatunk. Ma már elvétve akad olyan, aki salátát készít a bobalyka vagy baraboly (*Chaerophyllum bulbosum*) nevű zellerféléből, a *Szakács Tudomány*ből azonban még nem hiányozhatott. Vas megyétől Székelyföldre ették valaha, ecettel vagy savóval, sózva. Receptgyűjtemények, orvosi könyv, de még egy diákvers is foglalkozott vele:

„A piaci kofa készíti a bicskát.

Hogy ásson az erdőn majd sok bubojicskát,

Vagy jányának mondja: Leányom, eredj el

Az erdőre, rakd meg magad galambbeggyel:

Megveszik az urak, mert jó salátának,

Tavaly is csak ezért sok jó pénzt adának.”

Megakadhat a szemünk a galambbegyen, hiszen ez a növény is csak néhány éve került ismét köztudatba. Az erdélyi fejedelmi udvar szakácsa persze ismerte már, sőt, a *Szakács Tudomány* ezenkívül csirát, spárgát, cikóriát, de még a komlóhegyet is (vízben előfőzve, nádcukros öntettel) ajánlja salátának.

## ◆ 17. SZÁZAD: HAGYOMÁNYÖRZÉS

Ha lehetséges, a következő évszázad még ennél is színesebb. *Lippay János* jezsuita szerzetes, a pozsonyi érseki udvar egykori kertésze olyan, hosszú időre elfelejtett és ma már csupán az ingyencék körében népszerű növényekről jegyzi meg, hogy „nyersen salátába keverjük”, mint például a borágó, a turbolya vagy a rukkola. A csáktornyai Zrínyi-udvar 17. századi kéziratos szakácskönyvében ezek szintén szerepelnek

a saláta címszó alatt, de ajánlják még az uborkát, a káposztát, a cikóriát ribizlivel, a mentát és a zsályát. Az öntet vagy ecettel és nádcukorral, vagy ecettel és olajjal készült hozzájuk. Ekkor még nem az elkészítés módja, inkább az izgalmas ízek adják az étel különlegességét. „Igen szép gyermekded saláta, zsályalevél, fodorméntalevél, pujpunella [ánizs], borragó, petrezse-lyemlevél, turbolya, tárkony, köménylevél” keverhető minden mással, amit a kertben találunk, az egyik recept szerint. Ha ez megvan: „jó borecettel, sós faolajjal [olívaolajjal] öntsd meg, és felyül a borragó-virággal hintsd bé” – írja Zrínyiék szakácsa. Egy másik nemesi udvarnak, egész pontosan Bornemisza Annának könyvében (egy német munkából fordították a fejedelemlének 1680-ban) szó esik a fűszerezésről: a spárgát vajjal és borssal, a sárgarépát pedig ánizzsal és kömény-maggal tették izgalmassá. A salátákat egyébként itt már vízben forrázott zöldségekből készítették, és használták a csalánt, a sóskát, az articsókát is.

## ◆ 18. SZÁZAD: AZ ÚJDONSÁGOK KORA

*Simai Kristóf* piarista szerzetes 1795-ös receptgyűjteménye jól jelzi ezen a téren is, hogy új korszak kezdődött ekkor konyhánk történetében. Az öntetben még – az előző évszázadokhoz hasonlóan – mindig van olívaolaj, de a zöldbabhoz már szardellával ízesített vajat ajánl. A cikória mellé használja fűszerként a turbolyát, de ad hozzá savanyított céklát is. A fejes salátát pirított szalonnával és ecettel kínálta. Ami pedig még ezeknél is újszerűbb, azok Simai gyümölcs alapú salátái. A szilvát például borral, citromhéjjal, fahéjjal, szegfűszeggel készítette el, a felszeletelt narancsot pedig ugyanezekkel a fűszerekkel, de meggyelkvárral vagy aszalt meggyel keverte ki salátának. Sülték és rántott zöldségek mellé tökéletes.



## ◆ 19. SZÁZAD: LETISZULT, DE LELEMÉNYES ÍZEK

Az 1864-ben kiadott *Magyar Gazdasszony*ből elleshetjük a jó salátaöntet pontos arányait: egy rész borecethez két rész olajat ír ez a könyv. Utóbbi lehet hidegen sajtolt napraforgó, az egykor a vidéki táplálkozásban teljesen hétköznapiak számító len-, kender-, mák-, makk- vagy tökmagolaj, esetleg napjaink sztárja, az olívaolaj, amely már a 16. századi magyar főuraknak is nagy kedvence volt. A dresszingbe egyébként sót, borsot és snidlinget is ajánl a *Magyar Gazdasszony*. Unalmasnak tűnő alapanyagokból Rézi néni 1876-os receptjeivel varázsolhatunk izgalmas salátákat. Az előfőzött karfiolt például a következő mártással öntözte: főtt tojás sárgáját törjük össze, olajjal, ecettel keverjük habosra, sózzuk, borsozzuk. A főtt bab öntetéhez reszelt hagymát, kapribogyót, szardellát, ecetet és olajat használt Rézi néni. A lencsét tárkonyecettel és olajjal ízesítette, tálaláskor pedig főtt vagy lágy tojással, zsázsával és petrezselyemmel díszítette.

## ◆ 20. SZÁZAD: ÍNYENC REFORMKONYHA

A hazai vegetáriánus mozgalom már a 20. század elején komoly eredményeket tudhatott magáénak. Egyesület, étterem, tematikus lapok, híres mozgalmárok (pl. a nyerskoszt első ideológusa, Bicsérdy Béla vagy a kereszténység és a húsmentes étkezés kapcsolatát kutató Röck Gyula) és cikkek sora mutatta meg az országnak: hús nélkül is lehet élni. Az 1919-ben kiadott *Húsmentes reformszakácskönyv* a változatosságra helyezte a hangsúlyt, itt nem az elkészítés mikéntje, a felhasznált alapanyagok az izgalmasak. A salátákat bemutató fejezetben például ezeket, az éppen napjainkban újralfedezett alapanyagokat találjuk: galambbegy, gyermekláncfű, salátaboglárka, zsázsa, útifű, tyúkhúr, libatop, az öntetben pedig helyet kapott a mustárliszt. ◆

hirdetés

# 21

**MAGYAR VENDEGLŐ  
HUNGARIAN KITCHEN**

# MAGYAR KONYHA

# 21. SZÁZADI MÓDON

1014 BUDAPEST FORTUNA UTCA 21. • TELEFON: +36 1 202 2113  
WWW.21RESTAURANT.HU • INFO@21RESTAURANT.HU

Kép - Profimedia - Red Dot





# STREET FOOD – UTCÁN ESZEL?

Egyik lányom a múlt nyáron összeszedett egy „hasas fertőzést” – a családban így nevezzük a gyomorrontásos betegségeket. Nem súlyos, de makacs tünetei miatt az orvos úgy rendelkezett, hogy jobb lesz megvizsgálni, milyen kórokozó tartja fenn ezt az állapotot. Kiderült, hogy ez a fertőzés „bejelentésköteles”, vagyis be kellett mennem a körzeti hatósághoz, hogy felmérhessék, kell-e járványveszélytől tartani. Az ottani ügyintéző második kérdése ez volt: „Evelt a lánya mostanában giroszt vagy hamburgert?”

- ◆ Nagyt néztem a csodálkozástól. „Nem is képzeled, mennyi fertőzésnek oka az utcai gyors étkezés, no meg a húsok helytelen elkészítése!” Az ügyintéző elmagyarázta, hogy el kell kerülni azokat a giroszosokat, ahol a nagy, forgó hústömeg alá berakják a már megsült, levágott húsdarabokat. A nyers hús leve ugyanis a tálcára és ezekre a húsdarabokra csöpög, az abban élő kórokozó baktériumok a melegben nagyon hamar elszaporodnak, és aki ebből eszik, azt megbetegítik. A helyes az lenne, ha a megsült darabkákat rögtön a pitába vagy a tálra vagdalnák. Ehhez viszont nagy forgalmú helyen kell vásárolni, ahol az áru gyorsan fogy. Gondolatban a homlokomra csaptam: miért nem jutott ez nekem eszembe? Hiszen tudom, mennyire óvatosan kell kezelni a nyers húst... Sajnos ezeknek a követelményeknek nem mindegyik árus felel meg. A rendszerváltás után terjedt el Magyarországon is a „street food”, az utcai evés mint a nyugati kapitalista jólét és hajszolt életmód egyik következménye. A szocreál lacikonyhákat háttérbe szorították a nyugatias gyorsétkezdék és látványpékségek. Az emberek menet közben, zacskóból esznek, gyaloglás vagy autóvezetés közben, buszon, mozgólépcsőn. A sietség elveszi az evés élvezetét, és nem túl egészséges: többnyire alig rágjuk meg a gyorsan benyelt ételt, a gyomrunk pedig görcsben van a sietség okozta stressztől. Az ételt koszos kézzel fogjuk meg, rászáll a közlekedő járművek pora – kell folytatnom? Mindennapos ez a tapasztalat. Megkérdeztem Zoltai Annát, a Nébih (Nemzeti Élelmiszerlánc-biztonsági Hivatal) osztályvezetőjét, aki nap mint nap találkozik ezekkel a problémákkal, hogy mi a véleménye az utcai evésről: „Rohanó életmódunkból és a sok szabadtéri rendezvényből, fesztiválból adódik, hogy egyre több a büfékocsis vagy ablakon keresztül utcára árusító vállalkozás. Ezekre ugyanazok a jogszabályok vonatkoznak, mint az épületben

Kép - Profimedia - Red Dot



árusítókra. Tehát a vállalkozók felelőssége, hogy felmérjék a lehetőségeiket, és ahhoz igazítsák az árukészletüket és kínálatukat.” Zoltai Anna elmondta, hogy az ellenőrzések során gyakran talál az árusoknál hiányosságokat, de vannak, akik nagyon jól megfelelnek minden előírásnak. „Ahhoz, hogy élelmiszer-biztonság legyen, szükség van a tudatos fogyasztókra is” – hangsúlyozta a szakértő, aki szerint a vevők tehetik jobbá a piac kínálatát, ha csak igényes eladóktól vásárolnak. „Koszos, szemetes, rossz küllemű üzletben ne vegyünk semmit! A kézmosás lehetősége is fontos szempont. Figyeljük meg a forgalmat és hogy frissek-e az élelmiszerek! Ha az áru rosszul néz ki, por és legyek lepik, vagy a könnyen romló termékeket nem hűtőben tárolják, inkább ne vásároljunk! Az árusokat ezzel rászorítjuk az igényességre, másképp nem maradnak talpon. Ma már egyébként Michelin-csillagos éttermek is töreksenek arra, hogy kitelepujjenek az utcára, a vevők közvetlen közelébe” – teszi még hozzá Zoltai Anna. Tehát nincs más lehetőségünk, mint hogy eladóként és vevőként is legyünk igényesek! A hívogató illatú sütdék

és pékségek kínálatának nagyon nehéz éhesen ellenállni a strandokon, utcákon, de vannak intő jelek, amelyekre figyelni kell. A piszkos kiadópult például azt mutatja, hogy onnan jobb továbbállni. Nem jó, ha a kisütött kolbászt, húspogácsát és a többi ételt melegítve tárolják sokáig, miközben alig van vevő. Ha egy giroszosnál reggel azt látjuk, hogy a nyáron sült hús már félig lefaragott, ez arra utalhat, hogy a tegnapi húst sütik tovább ma. Az se gusztos, ha a majonézes vagy mustáros flakont a tűző napra kiteszik, és az se, ha a lángost mindenkinek magának kell bekennie „fokhagymaoldattal”, összefogdosva az ecsetet. Általánosan igaz, hogy ott érdemes vásárolni, ahol az áru gyorsan fogy, és mindig friss, mert nagy a forgalom. Ez érvényes a jégkrémekre is, amelyektől szintén iszonyú gyomorrontást lehet kapni, ha a hosszú tárolás során kiolvad, majd visszafagyasztják – sajnos ez is saját tapasztalat. Túl kényes az, aki igényes? Aligha. Nem mindegy, hogy betegség vagy csak kellemes jóllakottság lesz-e a menet közben elfogyasztott falatok következménye. ◆





# IZGALMAS NYÁRI RECEPTEK JAMIE OLIVERTŐL ÉS OLASZ MENTORÁTÓL

Nemrégiben nyitott meg a Budai Várban a régió első Jamie's Italian étterme. A sztárséf éttermei világszerte elismertek az egyszerű olasz fogásokról, amelyek elkészítésében természetesen ott van a jól ismert Jamie-csavar. A Jamie Magazin közreműködésével most otthon is elkészíthetjük a vagány fogásokat.

◆ A quinoa a parajok és a céklák családjába tartozó növény, Dél-Amerikából származik. Az apró magok hozzánk natúr vagy pufasztott változatban érkeznek. Alacsony kalóriatartalmú, gluténmentes élelmiszer.

## QUINOASALÁTA PUYI LENCSEVEL

Séf: Jamie Oliver

### HOZZÁVALÓK 4 SZEMÉLYRE:

175 g quinoa  
3 evőkanál extraszűz olívaolaj  
1 kis csomag kapor, finomra aprítva  
400 g konzerv puyi lencse, lecsepegtetve és átöblítve  
4 kovászolni való uborka (vagy 1 közepes kígyóuborka), finomra szeletelve  
2 evőkanál durvára vágott, édes paprikából készült savanyú paprika  
3 narancs, 2 szétszedve, 1 héja finomra reszelve és kifacsarva  
4 újhagyma, finomra szeletelve  
150 g feta, kis kockákra vágva

### ELKÉSZÍTÉS:

Főzd meg a quinoát egy nagy lábas enyhén sós vízben 12–15 perc alatt, vagy amíg megpuhul, csepegtesd le, majd öntsd át egy széles tálalóedénybe, a feta kivételével keverd hozzá a többi hozzávalót, szórd meg a fetával, fűszerezd, alaposan rázd össze, és tálald!



## BÁRÁNYBORDA ARTICSÓKASZÍVEKKEL

Séf: Gennaro Contaldo

Ezt a sült báránybordát a sonka, a tartósított articsóka és a napon fonnyasztott paradicsom egészen különlegessé teszi. Az étel könnyen elkészíthető – és tökéletes ahhoz, ha a vasárnapi ebédnél le akarjuk nyugtázni a családot.

### HOZZÁVALÓK 4 SZEMÉLYRE:

4 nagy zöldhagyma  
1 kg bárányborda  
85 g sonka, nagyjából felszeletelve  
100 ml extraszűz olívaolaj  
2 friss kakukkfűágacska levelei  
250 g tartósított articsókaszív  
250 g napon fonnyasztott paradicsom

### ELKÉSZÍTÉS:

Melegítsd elő a sütőt 200 fokra (gázsütőn 6-os fokozat). A hagyma fehér felének nagyobb részét vágd le, és karikázd vékonyra. A maradék fehér részt és a zöldet vágd félbe vagy hosszú csíkokra, a vastagságuktól függően. A báránybordát dörzsöld be mindenütt sóval és borssal. A sonkaszeleteket helyezd a bordacsontok közé, majd következhetnek a hosszú hagymaszeletek. Tedd egy tepsibe, locsold meg 4 evőkanál olívaolajjal, amit jól bele kell dörzsölnöd a húsba. Tedd a sütőbe 30–40 percre, vagy amíg a hús jól átsül. Közben a maradék olívaolajat melegítsd meg egy kis serpenyőben, dobd bele a hagymák fehér részeit, és közepes lángon dinszteld őket néhány percre. Add hozzá a kakukkfűvet, az articsókaszíveket és a paradicsomot, majd dinszteld újabb 2 percre. 10 perccel azelőtt, hogy a bárány elkészül, tedd át a zöldségeket a tepsibe, majd told vissza a sütőbe, és süsd készre az ételt.





SZÖVEG –  
BOGNÁR MÁRIA

SOROZAT –  
ZÖLD MOZAIK

# ZÖLD MOZAIK

Fogyasztói társadalmunk kísérőjelensége, hogy az elektronikai eszközök, mint például a laptopok, zenehallgatásra szolgáló eszközök vagy a mobiltelefonok, viszonylag rövid életűek. Utóbbiak esetében a „korszerűtlenné válás” is indokolja a két-három évenkénti cserét. Ezeknek az eszközöknek a nyomtatott áramkörei rezet, aranyat és platinát tartalmaznak, így kidobásukkor nem kevés értékvesztés nemcsak a környezetbe, ráadásul mérgező anyagok is kerülnek a környezetbe. Szelektív gyűjtésük tehát nemcsak anyagtakarékos, de környezetkímélő is.

1

## A KIDOBOTT MOBILBAN IS VAN ÉRTÉK

Az Apple megkezdte a kiszuperált készülékek anyagának újrahasznosítását. Használt mobiltelefonokból például 3,5 tonna nemesfém és színesfémot vont ki, ebből 1 tonna aranyat és sok ezer tonna acélt. A szétszerelést a Liam névre keresztelt robotok végzik.

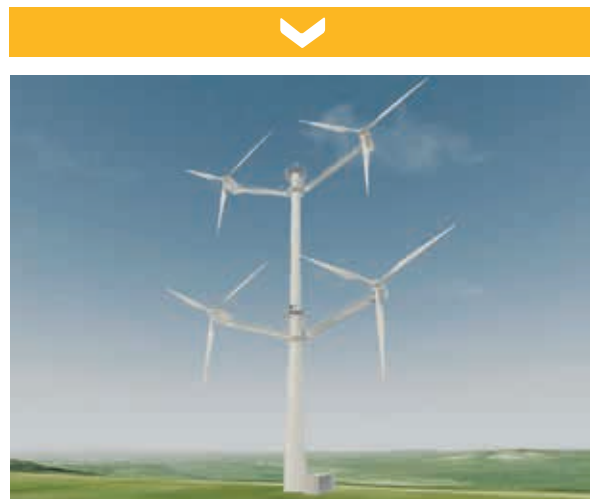
A kezdeményezés azonban akkor válhat általánossá, ha olcsóbb lesz ily módon hozzájutni a fenti nyersanyagokhoz, mint hagyományos módon kitermelni.

2

## TÖBBROTOROS SZÉLKEREKEK

Az eddigi szélkerekek hátránya, hogy viszonylag kis teljesítményűek, illetve teljesítményük fokozásához irtatlan méretűre kellene építeni azokat. Ezzel magasságuk, rotorátmérőjük és lapátméretük is irreális nagyságúvá válna, kedvezőtlenül befolyásolva gazdaságosságukat is.

A világ egyik legnagyobb szél turbinagyártója, a dán Vestas most azzal kísérletezik, hogy egy tartóoszlopra több rotort szerel. Első multirotoros szél erőműve négy rotossal működik. Ezeket a dániai Roskilde közelében fogják tesztelni, abban a reményben, hogy ezekkel olcsóbbá válhat a szélenergia kiaknázása. Dánia azért is ideális helyszín erre, mivel ott az átlagos szél erősség nagy, és szigorú előírások érvényesek a szél turbinákra, beleértve a megengedhető zajszintet is. Ha ezek teljesülnek, az jó ajánlólevél az új típusú szél erőművek számára.



## 3 ELTŰNŐ SZIGETEK

Az Ausztráliától északra fekvő Salamon-szigeteket különösen érinti a klímaváltozás keltette tengerszint-emelkedés. A szigetcsoport öt kis szigetcskéje már el is tűnt. Ezek 5 hektár körüli (tíz futballpályányi) területűek voltak. Lehet, hogy további hat kis sziget is hasonló sorsra jut. A víz alá került szigetek szerencsére lakatlanok voltak, csak halászok használták azokat alkalmi kikötőhelyként.



## 5 HÁZAKBA TELEPÍTHETŐ ÓRIÁSAKKU

A háztartásokat terhelő áramköltségek csökkentésére találták ki, hogy a házakba nagyméretű akkumulátorokat telepítenek. Két óriáscégnek van ilyen kínálata: a Teslának és a Nissannak. Utóbbi jelentkezett most xStorage nevű akkucsaládjával, amelyeket majd csak Európában lehet kapni. Az óriásakkuk egyrészt tárolják az épülethez kapcsolódó napelemek termelte energiát, másrészt lehetővé teszik az olcsó éjszakai áram nappali felhasználását.

## 4 BÚCSÚ A BENZIN- ÉS DÍZELAUTÓKTÓL

Norvégiában 2025-től már csak elektromos és hidrogénüzemű autót lehet forgalomba állítani. A vonatkozó nemzeti közlekedési stratégia célja, hogy 2030-ig a felére csökkentsék a károsanyag-kibocsátást a norvég közúti forgalomban. A nulla károsanyag-kibocsátás a személygépkocsik mellett vonatkozik a buszokra és a könnyű hasznárművekre is. Norvégiában már most is jelentős kedvezmények érvényesek a villanyautókra: használhatják a buszsávokat, ráadásul ingyen parkolhatnak. Ennek köszönhetően már minden negyedik autó elektromos meghajtású.



A ROVAT TÁMOGATÓJA AZ

A vízelöntés azonban már érintett lakott szigeteket is, két helyen falvakat kellett odébb költöztetni. Az emelkedő vízszint fenyegeti már Taro várost is, amely tartományi székhely, ezért várható annak is az átköltöztetése.

A Queenslandi Egyetemen kutatócsoport vizsgálja a szigetek változásait 1947 és 2014 közötti légi- és műholdfelvételek alapján. A Salamon-szigeteket azért különösen veszélyeztetett, mivel itt a tengerszint-emelkedés a világátlag csaknem háromszorosa.

A most piacra dobott legolcsóbb Nissan xStorage akkumulátor 4,2 kW teljesítményű, és beszereléssel együtt 4500 dollárba, azaz 1,26 millió forintba kerül. A konkurencia Tesla Powerwall 1,5-szeres teljesítményű készülékének ára ezzel szemben másfél millió forintnak felel meg.

## 6 ÉDESVÍZI KORALLOK VESZÉLYBEN

Az Amazonas óceáni torkolatánál óriási, mintegy 9,3 ezer négyzetkilométeres (egy tízed magyarországnyi területre kiterjedő) korallzátonyt fedeztek fel, amely 965 kilométer hosszúságú. Ez azért meglepő, mert a korallokról eddig úgy tudták, hogy azok tengerek napfényes, tiszta – sós – vízében élnek. A világ legnagyobb folyamának torkolatvidéke pedig édesvízzel erősen keveredett, és tisztának éppenséggel nem mondható, sőt, az iszapos torkolatvidékek közé tartozik. Ennek ellenére a korallzátony „él és virul” – ha nem is a leglátványosabb módon. Hatvan szivacsfajt, továbbá sok halfajt, tengeri csillagot és rákot fedeztek fel rajta, illetve a közvetlen környezetében. Most viszont a létét fenyegeti, hogy kőolajkutatóra jelölték ki ezt a térséget, 80 parcellára osztva. Éppen ezeknek a már meg is kezdett munkáknak a során derült fény e korallzátony létezésére.



Kép - Profimedia - Red Dot

# AZ UTOLSÓ VARÁZSLÓ

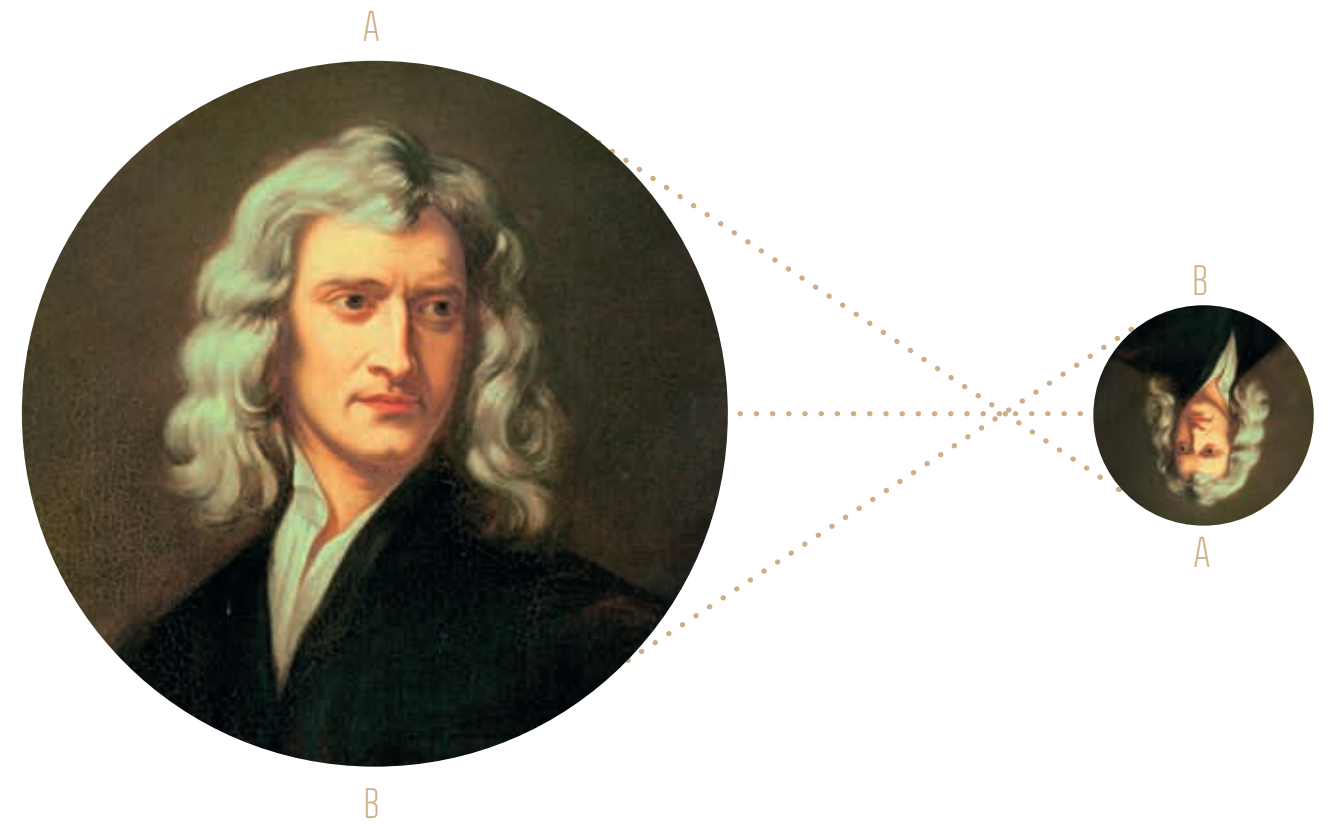
## Egy nagy tudós ismeretlen oldala

**A világ egyik legnagyobb és legbefolyásosabb természettudósa nem mindenben felelt meg a mai sztereotípiáknak. Lábszárcsontok voltak a címerében, nem érdekelték a nők, és embereket juttatott akasztófára. A viselt dolgaiból nem is könnyű kitalálni, ki lehet.**

◆ Az illető úr Angliában született 1642 karácsonyán, egy egyszerű parasztcsaládban. Hamar elkötelezte magát a tudomány mellett, bár ehhez áldozatokat is kellett hoznia. Amikor ugyanis kijárta az alsóbb iskoláit, és tizenkilenc évesen felvették a Cambridge-i Egyetemre, három évig kisegítő munkákat végzett a konyhán és más, nem túl úrias helyeken, mert csak így tudta megkeresni a tandíjhoz szükséges pénzt. Már ebben az időben kiderült, hogy nem mindennapi zseni. Annak rendje és módja szerint egyre följebb jutott a tudományos és társadalmi ranglétrán. Egymás után írta a korszakalkotó tudományos műveket, az uralkodó lovaggá ütötte, és 1696-ban kinevezték a Királyi Pénzverde vezetőjévé. Ezt a pozíciót azért kapta meg, hogy híresen éles elméjével oldja meg a brit birodalom egyik legégetőbb pénzügyi nehézségét. Ez a probléma az aggasztó méreteket öltő pénzhamisítás és annak egyik rafinált válfaja, az úgynevezett körülnyírás volt. A hamisító egyszerűen fogott egy éles ollót, a nemesfémekből készült pénzdarabok peremét körbevágta, és az így nyert aranyat, ezüstöt beolvasztotta. A tudósból lett igazgató számításai szerint a forgalomban lévő fémpénzek legalább húsz százaléka hamis volt. Végül egy huszárvágással oldotta meg a problémát: bevezette a peremek recézését, valamint széldíszeket és feliratokat helyezett el az akkor már géppel nyomott érméken. A hamisítókat személyesen is gyűlölte. Nem volt rest áruházban járkalni London utcáin, kutakodni a sikátorok és kocsmák

sötétjében, és szabályos nyomozást folytatni az elkövetők után. Besúgókat alkalmazott, kihallgatásokat vezetett, végül huszonnyolc pénzhamisítót el is ítéltetett. Hozzá kell tenni, hogy Angliában a hamisítás akkoriban felségárulásnak számított. A büntetése akasztás és felnégyelés volt. Érzelmi életéről keveset tudunk, úgy tűnik, hogy kifejezetten szegényes volt. Bár egyszer állítólag eljegyzett egy hölgyet, végül nem házasodott meg, sőt, nőekkel soha életében nem akadt dolga. Egyetlen szóra érdemes emberi kapcsolatát egy férfival, Nicolas Fatio de Duillier svájci matematikussal alakította ki. 1690-ben ismerkedtek meg Londonban, három évvel később pedig útjaik látványosan szétváltak. A tudományos tevékenység – a korszakra jellemző módon – őt sem akadályozta meg abban, hogy higgyen az okkultizmusban, az asztrológiában és más mágikus tanokban. Különösen érdekelté az alkímia. Komolyan vette, hogy megfelelő kivitartással lehet aranyat csinálni, és egész pályafutása alatt szenvedélyesen kereste a bölcsek követét. Az általa hátrahagyott, mintegy tízmillió szónyi írásból és jegyzetből körülbelül egymillió foglalkozik ilyesmivel. A Bibliával is nagyon sokat foglalkozott, de vallási nézetei távol álltak a kor kötelező anglikán szabványától. Antitrinitárius eszméket tett a magáévá, amelyek leginkább a középkorban tűzzel-vassal irtott ariánus eretnekséghez álltak közel. Ha nyíltan hangoztatta volna ezt a meggyőződését, komoly bajba kerülhetett volna, ezért inkább bölcsen hallgatott.

Kép - Profimedia - Red Dot



És akkor most térjünk rá a lényegre! Ez a tudós hatalmasat alkotott az optika területén, összetevőire bontotta a fehér fényt, megépítette az első tükrös távcsövet, feltalálta a differenciálszámítást, legnagyobb alkotásaként pedig kidolgozta a mechanika alaptörvényeit, amivel párhuzamosan felfedezte a gravitációt mint a világegyetem egyik legfőbb fizikai jelenségét, és végső formába öntötte az égitestek mozgását leíró egyenleteket. Hatalmas műve, a *Philosophiæ Naturalis Principia Mathematica*, azaz *A természetfilozófia matematikai alapelvei* az egész természettudományt forradalmasította. Eredményei olyan nagy hatásúak és tartósak voltak, hogy az Einstein-féle relativitáselmélet megszületéséig még csak finomítani sem kellett rajtuk. A neve *Sir Isaac Newton* volt. Az egyik legfőbb kérdés vele kapcsolatban persze azóta is az, hogy tényleg egy lehulló alma vezette-e a gravitáció felfedezésére. A válasz határozottan igen. Nemcsak ő maga, de szemtanúk is leírják, hogy a kertjében álló almafáról lehulló gyümölcs – bár nem esett a fejére – nagyon elgondolkodtatta. Vajon miért függőlegesen, a Föld középpontja felé esik, miért nem oldalra? Ennek az almafának a leszármazottai egyébként több helyen is megtalálhatók, például a cambridge-i Trinity College-ban. Newton álmában halt meg 1727-ben. A 20. század egyik legnagyobb közgazdaságtudósa, *John Maynard Keynes* megállapítása jól kiegészíti a nagy tudósról alkotott képünket. Szerinte Newton volt Anglia legjelentősebb és leghatékonyabb köztisztviselője, de egyben ő volt az utolsó varázsló is. ◆

**AMIT KEVESEN TUDNAK ISAAC NEWTONRÓL:**

- › Édesapja fia születése előtt meghalt. Édesanyja második házasságot kötött, emiatt fiát átmenetileg elhagyta, és nagyanyja gondjaira bízta. Anyjával később nagyon rossz viszonyba került, és talán emiatt tartózkodott egész életében a nőktől.
- › Nevéhez fűződik a macskaajtó feltalálása is, mivel a nagy tudóst állítólag bosszantotta, hogy macskáit lépten-nyomon megzavarják őt munkájában.
- › Newton és Leibniz egymástól függetlenül, egyidőben dolgozták ki a differenciálszámítást. A világban inkább Leibniz differenciálmélete terjedt el. Newton több mint két évtizedig vitázott a plágiummal vádolt Leibniz-cel. A vita nemcsak a két tudós életét keserítette meg, hanem válaszfalat emelt a brit és az európai kontinensen élő matematikusok közé is.
- › Sokat foglalkozott a Jelenések könyvével, és 2060-ra jóslta meg a világvégét.



SZÖVEG –  
BAKA ILDIKÓ

KÉP –  
PÁCZAI TAMÁS

# „MEGCSOBBANNI MÁSONK GONDOLATAIBAN”

Interjú Szabó Balázssal

15 és 30 év közöttiek egy zsúfolt koncertteremben. Lassú dal jön, most nincs tombolás, hőmpolygó mozdulatokkal együtt táncol a közönség. A slam poetryt és a Facebookon verslavinázó költőket éppen csak megismerő generáció visszafogottan, a szövegbe merülve énekl, hogy „anyám a konyhában a boldogságot főzi”. Együtt dalolnak Szabó Balázs Bandájával.

♦ – **A falusi gyerekkor momentumai megjelennek a dalszövegeidben is. Milyen volt Tetétlenen felnőni?**  
– Igen, elég sok minden van elbújtatva, vagy éppen nem elbújtatva a dalokban. Ott laktunk a falu „belvárosában”, a templom mellett – édesanyám ma is ott él. Apukám traktorral meg kombájnnal elvitt mindenfelé, bejártunk ungot-berket, aztán mentünk horgászni vagy csavarogni a határba – ez volt a hétvége. Akkor nem is gondoltam, hogy ilyen mély nyomot hagy bennem. Most meg már szeretem vegyíteni a városi meg a falusi létet. Jólesik a nyüzsgés meg a koncertek, de olyan jó néha találni egy diófát, ami mellé le lehet ülni egy jó könyvvel.

– **Mi motivált arra, hogy teológiára jelentkezsz? Hogy ért véget ez a történet?**  
– Tudom, hogy a mai 18 évesek egy része nem tudja, hogy merre kellene indulnia az életben, nekem ilyen szempontból hálás volt a sorsom, tudtam, hogy mi érdekel. Azért mentem oda, mert nagyon szerettem nálam fiatalabbakkal foglalkozni. Segíteni akartam nekik ebben a viharos, gimis időszakban, meg abban is, ami utána következik. Ott lenni, átsegíteni, alkalmakat teremteni találkozásra, beszélgetésre – ez vonzott, tulajdonképpen úgy képzeltem, hogy ifis lelkész leszek. Fél év után viszont úgy éreztem, hogy távolodom az eredeti céloimtól, és átmentem a tanítóképzőbe kántor- és tanítószakra. Ott írtam egy színdarabot, és addig szerveztem a művészeti életet, hogy végül nem szereztem diplomát. A Csokonai Színházban viszont egyre jobb lehetőségeket kaptam, aztán jött a Vojtina Bábszínház, sokáig gólyalábaztam is egy utcaszínházi társulattal. A zenéléssel meg úgy volt, hogy tanítottak zongorázni, de nem szerettem az iskolai formát, mindig jobban haladtam olyankor, amikor egyedül kísérleteztem a szobámban. Aztán persze nagyon sok minden múlt azon, hogy kihez csapódtam, milyen zenészekről tudtam tanulni vagy épp ellesni dolgokat. Szóval amikor végképp művészpályára léptem, még nem tudtam, hogy milyen nehéz, és hogy milyen szép és nagy kaland veszi kezdetét.



– **Színház, bábszínház, verses estek – mire marad most idő a zenekar mellett?**  
– Kevesebb idő van rájuk, de megmaradtak, a verses estek például nagyon is terítéken vannak. Csöndkabát címmel a zenekarral csináltunk egy műsort, amellyel mostanra már sokfelé sikerült bemutatkoznunk az országban. A Csokonai Színházban épp egy új előadáshoz írok zenét, a veszprémi Kabóca Bábszínház Hadede című produkciójában pedig vendégszínészként játszom néha.

– **A Radnóti, Pilinszky és egyéb megzenésítések mellett saját szövegekre és zenékre is épülnek a zenekar dalai. Hogyan születnek ezek a lírai hangvételű alkotások?**  
– Ez változó. Néha leülök, és nem tudok olyan gyorsan írni, ahogy jönnek a gondolatok, máskor sokat kell farigcsálnom. Néha meg szoktam mutatni másoknak is, mert egy idő után nem jó, ha az ember a saját gondolatai körül kering, meg ki kell derülnie, hogy ami nekem evidens, az másnak is az-e. Szóval időnként jó érzés megcsobbanni mások

gondolataiban. És hát persze van olyan is, hogy annyira belebonyolódom, hogy pár napra el kell engednem a szöveget. A zenéket pedig először otthon szoktam felvenni, egyedül, utána megmutatom a zenésztársaknak, ők is átrágják, aztán jöhet a közös munka.

– **Korábban azt nyilatkoztad, hogy nem szeretsz arról beszélni, milyen jó és fontos verset olvasni, inkább eljatszotok egy verset – a konkrét tett többet jelent. Persze ez így is egy misszió.**  
– Mi csak felmutatunk egy lehetőséget, és ha valaki úgy dönt, hogy velünk tart ezen az utazáson, akkor persze nagyon boldogok vagyunk. Együtt jobb csinálni, akármiről is legyen szó. Egyre többen tudnak rólunk, és persze mindenki eldöntheti, hogy ez a zene, a versfeldolgozásaink, az, ahogy nyúlunk az irodalomhoz, tetszik-e neki vagy sem. Tudom, hogy rám is annyi minden hatott. Emlékszem, minél többet olvastam, annál éhesebb lettem, pedig nem nagyon volt körülöttem olyan ember, aki sokat olvasott.





– Most úgy tűnik, mintha például az egyetemisták megint érdeklődéssel fordulnának az irodalomhoz. Nagy népszerűségnek örvend a slam poetry (még ha ez amatőr is), néhány kortárs költő pedig egyre szélesebb körben ismert. Mit gondolsz, miért kezd a fiatalok egy része ismét az irodalom felé fordulni?

– Egy időben a népzene is háttérbe szorult egy kicsit, aztán mégiscsak kinőtt belőle egy táncházmozgalom, ami most szerintem tovább alakul. Ezt gondolom az irodalomról is. Mindig változik, alkalmazkodik, teremt, az adott kor szókincséhez és lehetőségeihez mérten. Az iskolában azt szoktuk meg, hogy ez valami távoli, régi dolog, a költő mindig máshogy értette. Most talán jobban észrevesszük, hogy a költők is köztük vannak, bejelentkeznek a közösségi oldalakon, arról is írnak, ami az utcán zajlik, ami velünk történik, akár éppen ma. Ízzel és fordulatokkal írnak, humorosak és tükröt is tartanak, mint rég. Úgy érzem, mostanság kicsit több figyelmet kap az irodalom ilyen-olyan formája, bízom benne, hogy ez egy folyamat, nem pedig egy divathullám. Az életvitelünk is olyan, hogy alig van idő olvasni, de mi döntjük el, hogy mit kezdünk ezzel a hajsolt életmóddal – vele rohanunk vagy lassítunk egy kicsit. Talán jobban elkezdünk figyelni arra, hogy a feltöltődés is fontos, hogy néha jó olvasni, elmenni egy kiállításra, színházba, hiszen más élményt ad, mint a tévé vagy a mozi.

– Végülis más formában, de megvalósult az a terv is, hogy a fiatalokkal lépj párbeszédre, hiszen hozzájuk is eljutnak a dalok.

Igen, és néha sikerül eljutni középiskolákba is rendhagyó irodalomórát tartani. Máskor meg koncert után beszélgetünk egy nagyot, és netes felületeken is diskurálunk. Tényleg ezt szerettem volna, csak másik úton jutottam el ide, nem azon, amelyiken először indultam.

– Az említett beszélgetések alkalmával mit tudtok meg a szövegeitek és a zenétek hatásáról?

– Olyan nyílt sisakkal megyünk ilyenkor egymásnak, hogy az emberekből nem kell semmit kihúzni, örömmel mondják. Mindig azzal szembesülök, hogy amit leírtam, az mások története is. Hogy ami velem történik, az megtörténik mással is. Így nekem van kivel megosztani, ők meg örömmel hallgatják, mert valaki arról zenél, amit ők is éreznek. ♦



SZÖVEG –  
KEMENES TAMÁS

SOROZAT –  
OLVASÓSAROK

# AZ ILLIBERÁLIS YODA

Tóth Csaba A sci-fi politológiája című könyvében népszerű sci-fi „világokat” elemez a mögötük meghúzódó politikai rendszerekre koncentrálva. Ahogy a politológus-szociológus szerző írja: soha „egyetlen science fiction író sem alkotott politikamentes világot”.



♦  
Így például megtudjuk, hogy a Star Wars-történetfolyam felszínén kínáló és a nézőt-olvasót könnyű választás elé állító morális kétosztatúság háttérben valójában olyan kőkemény politikai struktúrák rejlenek, amelyek már jóval komolyabb töprengésre, sőt, olykor a morális szinteket felülíró következtetésekre készíthetik a rajongókat. Palpatine szenátor (a későbbi Uralkodó), jóllehet egy gonosz Sith nagyúr, politikai hatalmát mégis demokratikusan szerzi meg. Ezzel szemben a Jedi Rend – amely a „jó” világának abszolút középpontja – sokszor kifejezetten autoriter módon működik, hatalmának forrása pedig nem holmi demokratikus választás, hanem egy olyan mítosz, amelynek hitelességét az egyszerű (és „nem megfelelő származású”) polgárok egyáltalán nem tudják ellenőrizni. (Emlékezzünk csak Han Solóra, aki a klasszikus trilógiában „hókuszpókusz” nevezi az Erőt és az összes vele kapcsolatos különös jelenséget.)

Tóth Csaba elemzései számos égetően fontos kérdéstről szólnak a tárgyalt sci-fiken keresztül: szabadságjogokról, „idegenekről”, pénzről, lázadásról, demokráciákról és diktatúrákról. Ugyanakkor ezek az elemzések – legyen szó akár a Star Warsról, akár Frank Herbert Dűnéjéről, Az Éhezők Viadaláról vagy éppen a Star Trek univerzumáról – könnyedén felfoghatók egyszerűen a sci-fi műfaj értő dicséreteként is. Így hát aligha van ezeknek a tudományos-fantasztikus „világoknak” olyan – megszállott – rajongója, akinek ne tudna A sci-fi politológiája újat mondani és örömet okozni. ♦

Tóth Csaba: A sci-fi politológiája, Athenaeum Kiadó, 2016.

# CSALÁDREGÉNY AZ ŪRBEN

## A Star Wars és én

Amikor megkérdezik tőlem, hogy papként miért nézem a Csillagok Háborúját, akkor a válaszom: azért, hogy „mentálisan egészséges maradjak”. Bármennyire is fantáziavilágról van szó, a Star Wars által képviselt „civil misztika” segít abban, hogy két lábbal evilágban maradjak, és ne szakadjak el a földi kultúrától.

♦ A *Star Wars Saga* hittől és világnézettől függetlenül egy kedves tündérmese az emberek nagy része számára, amely megjeleníti mindazokat az alapvető vágyakat, amelyeket az emberiség egyetemesen a szívében hordoz. A filmekben drámai módon jelenik meg az alapvető tapasztalat egy világot átjáró erőről, amely értelmet ad mindennek, de amellyel vissza is lehet élni: a fény és sötétség örök harcáról, amelyben végül mindig a jóság győzedelmeskedik; a megváltás lehetőségéről, mert a leggonoszabbnak tűnő lény szíve mélyén is ott van a szeretet, amelynek a felfedezésével minden megváltozik.

1984-ben születtem, amikor az első Star Wars trilógia már készen volt. Hat-hét éves lehettem, amikor a szüleim megmutatták nekem vhs kazettán a *Jedi visszatér*-t. Az első próbálkozás nem nagyon sikerült, mert *Jabba* nem éppen tündéri látványa miatt hamar kijelentettem, hogy nem tetszik a film. Később unokatestvérem hozta vissza az életembe a trilógiát, s kicsivel érettebb fejjel már lenyűgözőnek találtam a „*réges régen, egy messzi-messzi galaxisban*” játszódó űreposzt. Ott csapott meg igazán először a Star Wars-életérzés szele, amely mély kötődést alakított ki bennem és rajtam kívül milliókban a varázs iránt, amely titokzatosan körüluggi ezeket a filmeket.

Ahogy *George Lucas*, az író-rendező mondta, ez a filmpozs nem az űrhajókról szól. Ez egy családrégény. Apák és anyák, fiak és leányok, testvérek és nővérek története, valamint barátok, mesterek, közösségek és ellenségek története. Mondhatnánk, hogy egy intergalaktikus *Szomszédok*. S ez teszi az egészet széppé és emberivé. A néző legfőbb kérdése nem az, hogy milyen futurisztikus technikával működhet a „Millenium Falcon” nevet viselő űrhajó, hanem hogy ki kinek a kije a Skywalker dinasztiában. A tavaly decemberben bemutatott 7. rész, az *Ébredő Erő* mindenkit foglalkoztat, nyitva hagyott kérdése nem az, hogy miképpen volt az Első Rend képes arra, hogy egy havas bolygóra beleépítse a Starkiller Bázist, hanem hogy kik lehetnek Rey szülei. Luke-nak van-e gyermeke? Miért alakult Han, Leia és Kylo Ren sorsa úgy, ahogy? Honnan jött Snoke? Még az is lehet, hogy ő hozta létre annak idején Anakin Skywalkert anyja méhében? Finn talán Lando Calrissian fia? Mert ez érdekel minket: mi van a családdal?



Mi van a kapcsolatokkal? A Star Wars a kapcsolatokról szól, amelyeket átszó és átjár egy titokzatos Erő... Véleményem szerint rengeteg olyan értéket találunk a filmben, amelyek végső soron a kereszténységben valósulnak meg. Az egyházatyák is így olvasták a korabeli kortárs nem-vallásos kulturális alkotásokat: felfedezték a profán művekben is az „Ige magvait”, vagyis azon emberi vágyakozások kifejezéseit, amelyek a kereszténységben teljesednek be. Amikor a profán író felkiált, hogy „örökké!”, akkor a nyitott lelkű keresztény rájöhet, hogy az író vágya beteljesülhet Krisztusban, hisz vele és általa tényleg az örökké tartó szeretet lépett az életünkbe. Magam is felfedezem a Star Wars-ban az Ige magvait. A személytelen, de mégis mindennek értelmet adó Erőben a személyes Szeretetet látom, amely a megfeszített és feltámadt Jézus által örökre bennünk és közöttünk van. Az Erő sötét oldala megmutatja a szeretet elhibázott keresését, a visszaélést, a gonoszság megmagyarázhatatlan, de mindnyájunk által tapasztalt misztériumát. A jóság és a fény győzelme

a sötétség felett, a Jedik győzelme a Sith-ek felett kifejezi vágyakozásunkat a halálon és sötétségen győztes Krisztus után. S ahogy Luke Skywalker fiú szeretével visszahozza apját, Anakin Skywalkert/Darth Vadert a fénybe és az Erő világos oldalára, az talán egy magyarázatra sem szoruló párhuzam a megváltó Jézussal, aki feltétlen és ingyenes szeretetével átalakít minket, s a legzárkózottabb személyben is felszítja a jóság parazsát, ha az egy kicsit megnyitja a szívét. Jó dolog manapság Star Wars-rajongónak lenni, hiszen innentől kezdve minden áldott évben kapunk egy új filmet, akár a *Saga* folytatását, akár önmagában megálló alkotásokat. S oly szép az egész éven átívelő találgatás: vajon ki lehet a „valakinek a valakije”? Milyen apró jelek utalnak a különböző filmekben a hön áhított válaszra? A forgatásokról kiszivárgott 0,3 pixelnyi kis képkockának vagy díszletképek is tudunk örülni, s indul máris a találgatás... Mindezek olyan apró örömeket jelentenek az életben, amelyek végső soron örök emberi értékeket közvetítenek, s amelyek által bárki megnyíthat az örök isteni értékekre is. ♦



SZÖVEG –  
DÉR KATALIN klasszika-filológus

SOROZAT –  
BIBLIA ÉS IRODALOM

# BÁBEL TORNYYA ÚJRA ÉPÜL

Isten az emberiséget egységes, egynyelvű és -kultúrájú közösségnek tervezte. Ám miután a bűn elárasztotta a földet, a vízözönt követően úgy döntött, megszünteti ezt az egységet, és a Noé családjából újjáteremtendő embereket népekre tagolja. Célja az volt, hogy megakadályozza az istentelen erők centralizációját egyetlen hatalmi központban, és ne tűrje, hogy a jó és a gonosz erői közötti küzdelem, amely ezután a világtörténelem lényege lesz, globális léptékűvé fajuljon. Erre csak az utolsó időben kerülhet sor, Armageddonnál.

- ◆ Bábel, a város és torony építését a Teremtés-könyv 11. fejezete forradalomként, az új isteni terv elleni lázadásként, globális nagyhatalom létrehozására irányuló kísérletként mutatja be. Azóta a Bábel-eszme, a bábéli modell a mintája minden erőszakos nagyhatalmi egységtörekvésnek a Római Birodalomtól a Szovjetunióig, a hitleri Németországon keresztül korunk új Bábéléig, a gazdasági, pénzügyi és egyre inkább politikai globalizációs kísérletekig. Nem véletlen, hogy az irodalom különösen az utóbbi évtizedekben tér vissza gyakran a Bábel-elbeszéléshez. Fiatal költők, Véghelyi Balázs *Bábel tornya újra épül* című verse egyszerű szavakkal foglalja össze az új, mai Bábel jellemzőit és várható hatásait. A hajdani város és torony építői még tudták, mit akarnak, mit építenek, és miért. Korunk Bábélének munkálói közül sokan már nem tudják, mit cselekszenek, mert gondosan elrejtették előlük, mi valójában az a nagy egész, aminek ők csupán eszközei, többnyire akaratlanul. A költő így ír róluk: *És jönnek majd az új építők, veszélyesebbek a régieknél, mert már nem tudják, hogy mit építenek, csak a fizetségért dolgoznak.* Az új építők nem tudják, mit építenek, tehát nem lelkesedésből, meggyőződésből dolgoznak, hanem kényszerből, a megélhetésért, érdekből, fizetségért. A hajdani Bábel monumentális torzó maradt, a mai ellenben *lerombolhatatlan lesz, mert nem kőből, de kőből épül,* sátáni eszmék ködéből. Az ősi bábéli torony befejezését Isten meggátolta, összezavarva az építők nyelvét, lehetetlenné téve közöttük



Id. Pieter Bruegel: Bábel Tornya – részlet  
(kb. 1563,60x75,5 cm, olaj, fa, Museum Boijmans Van Beuningen, Rotterdam)

a kommunikációt. Ám azt már nem tudta, és azóta sem tudja megakadályozni, hogy Bábel eszméje minden korban újra és újra megfogadjon. Szemben az ősbábellel, e mostani sátáni eszmék ködéből épülő Bábel immár nemcsak eltakarja, hanem egészen *elnyeli az eget is fölöttünk.* Így tudják a vég-idő-próféciák is, amikor olyan korról jövendölnek, amelyben az istenismeret az észszerű, józan, egészséges gondolkodással

együtt elenyészni látszik, kivész az emberiségből. Mi pedig *ott állunk majd az új torony árnyékában, újra megértjük egymást* – legalábbis így hisszük, hiszen soha nem volt olyan sűrű szövésű a kommunikáció hálójára, mint ma, az internet, az okostelefon és a többi csudadolog korában –, *de magunkat már nem fogjuk megérteni,* mert az eget elnyelő ködben, az istenismeret kihalásával elvesz az önismeret lehetősége. ◆

hirdetés



Kép - Profimedia - Red Dot





SZÖVEG –  
LACKFI JÁNOS

KÉP –  
PÁCZAI TAMÁS

SOROZAT –  
ÜZENETE ÉRKEZETT

## A PILLANGÓK ÍZLELŐBIMBÓI

◆ Muszáj ezeknek a költőknek mindig beledörgölni orrunkat a véres valóságba? Disznómészárlásba, halgyilkolásba, emberölésbe? Miért nem csupa újjászületésként láttatják inkább a világot? Hiszen minden igazi pillantással újra világra jön valaki, valami, egy táj, egy ember, egy szem, egy fogsor, egy lábfej, egy villamos, egy betonkeverő, egy virágszál... Muszáj folyton azt firtatni, kinek-minek a vére, romlása, tönkremenetele által élünk itt?

Egy közepesen simlis zöldséges a gyümölcsöt ép felével fordítja a vásárló felé, és válogatáskor olyan bűvészi ügyességgel sülyeszti a zacskóba, hogy a vevő ne vegye észre a barnuló foltokat. Az irodalom meg mintha élvezetét lenné abban, hogy olvasóját belependeríti az élet mocskába. Baudelaire egy rothadó kutyadögöt részletez szép, szerelmes versében. Szolzsenyicin a szovjet táborok rettenetét, Semprun a náci légerekét fogalmazza meg, Jack London vagy Dickens az elképzelhetetlen nyomort rajzolja elénk. Mi ez, szadizmus?

Persze, semmi se muszáj. Legjobb magyarnótát, jégtáncot, rek-lámokat és esküvői videókat váltogatni a képernyőn, akkor a világ megmarad tökéletesen snájdig díszletnek, ahol megy minden, mint a karikacsapás, mindenki szépen ki van öltözve és ki van fésülve, a csizma piros, a banki kamat izgalmas, a pruszlik ringó, a gyümölcs-tartalom pezsdítő, az enzimek pedig csinos nyilacsák formájában, ujjongva kisvonatoznak a belekben.

És hát a világ is tele van gyönyörűségekkel, amelyek magasba röptetik a lelket. Több millió tölgyfa nő ki évente, mert a mókusok elássák a makkokat. A pillangónak a lábán vannak az ízlelőbimbói. A macskák orrának rajzolata éppoly egyedi, mint az embereknél az ujjlenyomat.

A vidrák háton fekve, mancsukkal összekapaszkodva alszanak a folyón, hogy el ne sodorja őket egymástól az áramlás. Egyes pingvinek hímjei a környék leggömbölyűbb kavicsát viszik nászajándék gyanánt a kiválasztott nősténynek. A patkányok tudnak nevetni. Nem felemelő, hogy a fecskék a fészekrakástól eltekintve egész életüket a levegőben töltik? Ugye, hogy inkább efféle lélekröptető dolgokat várunk az irodalomtól? Zsongítson el, ringasson színes álomvilágba, ha meguntuk életünk szürke, koszos, nyomasztó díszleteit!

Ám csak egy kicsit hajoljunk közelebb a valósághoz, máris beesik az eső a nyitva felejtett ablakon, és felhólyagzik a párkány. Beakad a körmünk a kerítésdrótra, és behasad. A tökéletes kisbaba hanyatt esik, diónyi dudor a koponyán, rohanhatunk orvoshoz. Egy bántó megjegyzés mint begennyedt tüske, gyerekkorunk óta piszkálja lelkünket, nincs nap, hogy meg ne bökne, egészen elgennyesedett a környéke. Mindenben ott a bibi, a tövis, a hasadék. Kizökkent a világ, fala telis-tele hajszálrepedésekkel, bármelyik szétnyílna egy pillanat alatt. Valami érzéstelenítés kellene, hogy ne érezzük ezt a szurkáló, szüntelen fájdalmat. Na, akkor csin-csin!



## IKERTÜKÖR

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

## Tanja Stupar-Trifunović Vasárnaponként

Vasárnaponként jókora ponty vergődik a halárus asztalán  
míg az apa bukszája után nyúl  
az anya táskájából szatyrot húz elő  
a gyerek meg szomorúan fürkészsze  
lesi a medencéből  
kihalászott ponty halálát

Vasárnaponként vagyok a legmagányosabb mindezt  
félrehúzódva figyelem és nem  
vagyok apa aki gyerekének  
pucolja meg a pontyot és nem  
vagyok anya aki gyerekének  
puha száját az abroszba törli és nem  
vagyok gyerek aki a  
reggeli látványtól eltelve kissé megszeppenten alszik el

Vasárnaponként miután a piacon áthaladva szemem a minden irányba haladó tele szatyrokat követi  
vakon siváran egy itókára befordulok az első kocsmába

»» Fehér Illés fordítása

SZÖVEG –  
SZABÓ T. ANNA



## KIÜT

A hetedik napon a gyilkolásnak is pihennie kellene. Létezik tűzszünet vagy fegyverszünet – de ez olyan csak, mint a szülésnél a fájások közötti nyugalom: tudjuk, hogy még erősebb fájdalomra számíthatunk utána. Nem béke: csak a „gondolatnyi csend, amíg a kivégzőosztag újratölt”, hogy Kertész Imre könyvcímét idézzem, de emlegethetném akár a Radnótitól tanult „Béke, borzalom” címet is, ami közelebb visz már ehhez a vershez, mint a háborús hasonlatok. Egy hétköznapi vasárnapról van ugyanis szó itt, ahol jó ebédhez szól a nóta, és a jóllakás boldog illata leng a levegőben. Itt minden az életet szolgálja, még a halál is; a magyarban különösen szépen egybejár az „étel” és az „élet” szó, ugyanúgy, ahogy én a „halál” szóba is állandóan belehallom a „hála” szót, hiszen életünkért a halál a hála, a jó ebéd és a vasárnap örömeinek árát a saját halálunkkal rójuk le, és addig is szorgosan áldozzák fel értünk magukat az elfogyasztott növények és állatok.

Ki vonhatná ki magát a rettenetes törvény alól? Eszel, vagy téged esznek – egyszerű ez, nem érdemes iszonyodni tőle. Csak a lét-szakma kisinasai, a gyerekek állnak meg néha tágra nyílt szemmel, „szomorúan fürkészsze” és „kissé megszeppenten”, a gyerekek, akik már csak a méretükből fakadóan is kivülálló, a vérszomjas óriások közt járva képesek még együttérezni a náluk is kisebbekkel, azokkal, akik a tápláléklánc legalján rekedtek. A halak néma tátozása és a gyerek döbbsent, néma figyelme ugyanarról a kiszolgáltatottságról beszél.

Hal, halász, halál... A vers (és a fordítás) erejéről számomra egy félreolvasásom is árulkodik: második végigfutásra az „abrosz” szó helyett azt olvastam: „abortusz”. Élet és halál, szeretet és borzalom fonódik itt egybe, és talán a félreolvasásba már belejár az a tudat is, hogy – a gyerekkorom Úrvacsoráit is megidéző – abrosszal leborított asztalon heverő, feláldozott hal mások életéért hal meg. Ráadásul a halat és Krisztust egyaránt jelentő ókeresztény „ikthüsz” szó jelképe a két egymásra boruló ív, ami eredetileg az anyaméh ábrázolására volt használatos. (Na és a hasonló írásképpű „ictus”? Latinul megdöbbenést, olaszul agyvérzést jelent... De ez már sok is az összefüggésekből.) Az apa, aki a halat megöli, az anya, aki a halat megeteti... Ez element vadászni, ez meglötte, ez hazavitte, ez megsütötte-főzte, ez a kicsi mind megette... Nincsenek ártatlanok.

Ami kiút, az talán a kiút. Az alkohol, ami kikapcsolja a lelki furdalást. Csak a szőlő vére mossa le a búza húsának ízét? A mindennapi kenyerünket csak a mindennapi borunk segít elköltetni és elviselni? De miért is iszik ez a versbeli vasárnapi ember, aki se apa, se anya, de már nem is gyerek? Azért, hogy a magányt elviselje. „Vasárnaponként vagyok a legmagányosabb.” Számomra ez a sor sugározza át az egész verset. A mindent látó, mégis közösség után sóvárgó ember keserves belátása. A hetedik nap magánya. ◆





# JÚLIUSI KIMENŐ

## 26. MŰVÉSZETEK VÖLGYE

A szervezők idén kiemelt figyelmet fordítanak a fiatalokat vonzó programokra, a családosoknak még több gyerekprogrammal készülnek, a könnyűzenei koncertek mellett nagyobb hangsúlyt fektetnek a színházi, népzenei, komolyzenei, irodalmi eseményekre, kiállításokra, és igyekeznek még több emberhez eljuttatni a Völgy zöld programjait. A könnyűzene kedvelőit többek között a Kiscsillag és a Budapest Bár koncertjeivel várják, a színház és a film szerelmesei megnézhetik a legjobb nemzetközi dokumentumfilmeket, a Fodrásznő és a Ballada a sebzett hattyúról című színházi előadásokat, a Momentán társulat előadásait, a színvonalas irodalmi műsorokról pedig a Kaláka Versudvarban gondoskodnak – lesz például versimprovizáció kortárs költőkkel és a Kalákával. Komolyzenei és gyerekprogramok, illetve népzene és néptánc is várja a közönséget.

**Taliándörög, Kapolcs és Vigántpetend,  
2016. július 22-31.**

## XII. NEMZETKÖZI SHAKESPEARE FESZTIVÁL

William Shakespeare halálának 400. évfordulója alkalmából a legjobb magyar Shakespeare-előadások mellett lengyel, angol, ausztrál, japán, olasz, szlovák produciókat láthatnak a Gyulára látogatók. A fesztivál kiemelt programja a Szeget szeggel című előadás lesz, amely a világhírű litván rendező, Oskaras Koršunovas legújabb munkája a Varsói Drámai Színházzal közösen. A táncnak és a zenének is fontos szerepet szánunk a fesztivál szervezői: meghívták a Nemzeti Táncszínház Macbeth-előadását, és felkérték a Bágyi Balázs New Quartetet és Pocsai Kriszta jazz zenekarát, zenésítsék meg Shakespeare szonettjeit. A fesztivál idején esténként érdekes installációnak lehetünk tanúi a Vár körüli sétányon: a londoni Globe Színház az évforduló alkalmából 10 perces rövidfilmeket készített A teljes út címmel neves színészekkel, „eredeti” helyszíneken pl.: Veronában, az egyiptomi piramisoknál vagy a londoni Towernél. A tizenegy napos fesztiválon idén is lesz konferencia, workshop, filmvetítések, valamint Shakespeare korabeli gasztronómia.

**Gyula, 2016. július 7-17.**



Részlet az Ahogy tetszik című előadásból

Kép - Dömölký Dániel

## PINOKKIÓ

A Budaörsi Latinovits Színház július 10-én a Városmajori Szabadtéri Színpadon adja elő a Pinokkió című zenés gyerekelőadást. Gyerekek lenni nem könnyű, bármilyen fából is faragták az embert. Pinokkiót történetesen egy diófa tuskóból, de ez a tény sem teszi kevésbé macerássá számára a cseperedés eseménydús időszakát. Így viszont a mese végére feketén fehéren kiderül, hogy kiállja-e a próbákat: bátorsága legyőzi-e a veszélyeket, esze a gonosz cselszöveget és szíve a jellemet megkísértő ármányt. Lukáts Andor rendezésében Pinokkió izgalmas kalandjai magukkal ragadják az egész családot, együtt járhatják végig a faragott kisfiú útját az asztalosműhelytől a Csodák Mezején és a cirkuszporondon át a bálna gymoráig és azon is túl. Az előadást 5 éves kortól ajánlják.

**Városmajori Szabadtéri Színpad, 2016. július 10.**



## RENEZÁNSZ DÉLELŐTTÖK A MARGITSZIGETEN

Reneszánszkori játékok, bábelőadások, hangszerbemutatók, dal- és tánctanítás, ingyenes programok várják a családokat a Nyári Fesztivál ideje alatt minden vasárnap délelőtt 10.30-tól. Július 3-án élőzenés mesejáték lesz Mátyás királyról és feleségéről, 10-én az Aranyalma Páros Szent László című előadását nézhetjük meg, július 17-én és 24-én is zenés produkciók, 31-én pedig bábelőadás várják a közönséget.

**Margitsziget, 2016. július 3., 10., 17., 24., 31.**





SZÖVEG –  
LACKFI JÁNOS

SOROZAT –  
FRISS FORGÁCSOK

## 25. JUBILEUMI VAJDAHUNYADVÁRI NYÁRI ZENEI FESZTIVÁL

Július 4. és augusztus 4. között összesen tíz koncertre várják a közönséget Budapest egyik legvarázslatosabb történelmi emlékhelyére, a Vajdahunyadvárba. A szimfonikus zenekarok mellett fellép a Budapest Bár, Orosz Zoltán és Borbély Mihály, Polyák Lilla és Wolf Kati, valamint a 100 Tagú Cigányzenekar. Az idén negyed évszázados jubileumát ünneplő rendezvény-sorozat egy valódi reneszánsz udvarba invitálja a zenekedvelő közönséget. A fesztivál különlegessége még, hogy a koncertek alkalmával a közönség számára megnyitják az egyébként nem látogatható román kori kerengőt.

**Vajdahunyadvár, július 4. – augusztus 4.**

## ÓBUDAI NYÁR

Az Óbudai Nyári idén is változatos programokkal várja a látogatókat. Ezúttal fellép többek között a Csík zenekar, Rúzsa Magdi, lesz családi nap, színházi előadások és filmvetítések is. A programsorozathoz több helyszín számos rendezvénye kapcsolódik, érdemes tájékozódni az obudainyar.hu oldalon.

**Óbuda, egész hónapban**



## MODIGLIANI-KIÁLLÍTÁS

A Magyar Nemzeti Galériában október elejéig látható Modigliani-kiállítás az olasz festő életművének első nagyszabású bemutatója Magyarországon. Az életét övező mítoszok, az árveréseken elért rekordárak gyakran elterelik a figyelmet az alkotó valódi művészi teljesítményéről. Amedeo Modigliani (1884-1920) ugyanis úgy vált az európai modernizmus egyik legfontosabb mesterévé, hogy valójában soha nem tért el a klasszikus műfajoktól és a klasszikus formálástól. A kiállításon látható aktok, portrék és szobrok öt nagyobb szekcióba csoportosítva mutatják be az egyéni utat járó művész munkásságának sokrétűségét.

**Magyar Nemzeti Galéria, 2016. június 29 – október 2.**

## LÁTHATATLAN KIÁLLÍTÁS BUDAPEST

A kiállítás valójában egy interaktív utazás egy láthatatlan világba, ahol a résztvevők teljesen sötét szobákban próbálnak meg eligazodni, különböző szituációkban helytállni úgy, hogy csupán tapintás, hallás, szaglás és egyensúly-érzékelés útján jutnak információkhoz. A séta egy vak vezető kíséretében, speciálisan berendezett és teljesen besötétített helyszíneken történik, ahol különböző élethelyzetekkel szembesülünk: kipróbálhatjuk, hogyan kell közlekedni a városi forgatagban, kifizetni egy kávét a bárban vagy fűszert választani az ebédhez.

**Millenáris Park, B épület,  
hétköznaponként és hétvégén is**



# OLVAS A GYEREK

◆ Hogy a profizmus mérgezését kimossam magamból, és gépiesen ne csak csupán azt és akkor olvassam, amit és amikor az egyenes szükségszerűség (előadás, kritika, fordítás) megkíván, időnként rászabadulok a könyvtárra (a magaméra vagy egy közkönyvtárra), s ha csak egy gondolat, egy fél sor, egy oldal erejéig is, de a legkülönfélébb munkákat kapdosom le a polcról, ízeletem mohón vagy lanyhább lelkesedéssel. Így érik igazán az embert váratlan meglepetések: a kötetből, amelyet töviről hegyire ismerünk, előpattan egy ismeretlen, pompás kis vers, a nagy szerzőt butaságon kapjuk, a fordításban hibát találunk, az oldal félfamentes papírja átlukkad, belekukucskálhatunk a történet folytatásába. Az effajta kalandozások eredményeképpen véletlen-egy-helyre-sodorta könyv-, fénymásolat- és kéziratkupacok keletkeznek asztalomon, arab és magyar, belga és japán szerzők heverésznek egymáson önfeledten. (Nem csalás, nem ámitás, épp csak odanézttem, és hevenyészett leltárt készítettem!)

Az ilyesmi mérsékelten lelkesíti feleségemet, és bizony magam is bajosan bukkanok az aktuálisan fontos papírok nyomára. Emlékszem, amikor a szoba még tele volt költözésből maradt banános dobozokkal: Ecuador, Elefántcsontpart, Costa Rica, Kolumbia, Spanyolország és Görögország egyaránt képviseltette magát. A dobozokban pedig nem csak ecuadori, elefántcsontparti, Costa Rica-i, kolumbiai, spanyol és görög szerzők művei. Őt gyerekennek is volt olvasókorszaka, hason fekve, állva, asztal sarkán, ágyon heverészve olvastak, nézegettek sok mindenfélét. Hál' Istennek, sose kellett rájuk tukmálnom a könyveket. Esténként, ha a program megengedte, meséltem vagy verset mondtam nekik, tanácsot is szívesen adtam a könyvválasztáshoz, ám az olvasás magányos kalandjába, amelyre persze csábít az otthoni több ezer könyv, maguknak kellett beleugraniuk. Pedig jó lett volna újraolvasni velük gyerekkorom nagy slágereit, újra végigjárni az utat, amelyen elindultam, s izgalmasakat vitázni egy-egy kalandregényről, lányregényről. Az életdaráló azonban erre nem alkalmas, kénytelen voltam beérni beszámolóikkal, s csak képzeletben velük tartani a portyán.

Margitom tíz és fél évesen mondta, bár mindenfélét történnék velünk az életben, jó, hogy a könyvekből olyasmit is megismerhetünk, ami nem velünk történt. Még nem ült repülőn, de könyvek segítségével már nagyon sokat repült. Sok állatszereplőről olvasott, márpedig nagyon szívesen szóba elegyedne az állatokkal, lovakkal, kutyákkal, macskákkal, érdekelné, mit mondanak, hiszen sokszor jobban érzi magát velük, mint a korabeli gyerekekkel. A könyvekben lányom szerint az a jó, hogy minden szereplőt meg lehet érteni, mindegyiknek a nézőpontja átélhető, ami az életben kemény dió, hiszen ha valaki ott áll velem szemben, és éppen veszekszünk vagy kiutáljuk egymást, akkor bizony csak a saját helyzetét éli át az ember, és nem a másikét. ◆





SZÖVEG –  
KÖLNEI LÍVIA

SOROZAT –  
OLVASÓSAROK

# REGÉNYES UTAZÁSOK TÉRBEN ÉS IDŐBEN

Életünk útjának jó irányát megtalálni nem könnyű. És mi számít „jó iránynak”? Minden bizonnyal az, amelyik a testi-lelki kiteljesedésünkhöz vezet. Ez nem jelent mindig boldogságot, de otthonra találást igen. A három nyári olvasmány útkeresésről és otthonra találásról szól. Romantikusan, múltat idézve, mesékbe és jövőbe vetett bizalommal.



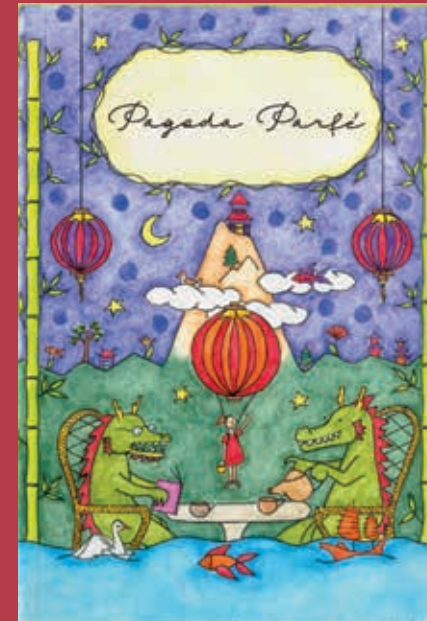
## ◆ SZLOVÁKUL SZERETNI

Durica Katarina regényének főszereplője, Petra egy kereskedő megbízásából utazik Kelet-Afrikába, hogy törzsi maszkokat vásároljon. Az 1980-as évek nyomasztó, szlovákiai magyar kisebbségi világában nőtt fel, és gyerekkora óta vonzódott Afrikához. Talán magának se vallja be, hogy saját helyét, élete kiteljesedését keresve utazik álmai színterére, a Kilimandzsárhoz.

A színes bőrű Sali a ruandai tuszi kisebbségből származik, gyerekfejjel élte át a szörnyű tragédiát: családjá lemészárlását. Nagybátyja mentette ki a pokolból, aki akkor már belga állampolgár volt, így Sali Belgiumban nevelkedett, és az Egyesült Államokban járt egyetemre. A gyerekkori rémképeket azonban nem tudja feledni. Egy segélyszervezet munkatársaként utazik Tanzániába.

Petra és Sali életútja keresztezi egymást. Vajon lehet-e két ennyire eltérő kultúrkörből érkező ember között tartós szerelem? Mielőtt azt hinnénk, hogy csak egy kalandos-romantikus szerelmi történet ez a regény, visszacsöppenünk az időben a késő szocialista szlovákiai múltba, Petra előéletébe, amelyet Pozsony, Budapest és Bécs vonzása határozott meg. A közép-európai közelmúltunkból jól ismert emberek és sorsok elevenednek meg előttünk, értékes kordokumentummá avatva a regényt. A végére pedig megtudjuk, hogy a határokon átívelő szerelem nemzedékről nemzedékre is öröklődhet, határokat pedig nemcsak országok és kultúrák képezhetnek, hanem múltunkból és belső útkeresésünkben is keletkezhetnek.

(Durica Katarina: Szlovákul szeretni. Libri, 2016.)



## PAGODA PARFÉ

Néha irigykedem a mai gyerekekre. Sokkal színesebb, szebb mesekönyveket olvashatnak, mint mi a gyerekkorunkban, amikor még az is nagy dolognak számított, ha két színű (fekete és kék) vonalas rajzok díszítették az olvasókönyveket. Igaz, ma rengeteg a harsogó, színes giccs, amelyek divatként terjednek, és nehéz lebeszélni a gyerekeinket, hogy ne a csillogó figurákkal díszített tolltartót, hátizsákot akarják hordani... A mesekönyvek kínálatában kiemelkedően szép Szappanos Csenge mesekönyve, a Pagoda Parfé. Ha ilyen könyvekből olvasunk fel esténként, és ezeket a csodaszép, kedves rajzokat nézegethetik, garantáltan jó ízlésű felnőtté cseperednek a gyerekeink, unokáink. Ráadásul a Balaton mellől indul, s talán ezen a nyáron épp a Balaton-parton forgathatja a könyvet kis olvasója. A főszereplő kislány a nyaralós hétköznapokból egy olyan – Távolság-Keletet idéző – mesevilágba csöppen, ahol a valóság elemei magától értetődő természetességgel férnek össze a csodás szereplőkkel: habléánnyal, barátságos sárkányokkal. S mire Lilike visszakerül Balatonvilágosra, nagymamája nyaralójába, kedves, emlékezetes kalandokkal gazdagodik.

A mesekönyvet kettőtől hét éves korig ajánljuk.

(Szappanos Csenge: Pagoda Parfé. Szappanos Csenge rajzaival. Szerkesztő: Berecz András. Genticus Kft., 2016.)



## ÚRILÁNYOK ERDÉLYBEN

Ugron Zsolna 2010-ben robbant be az irodalmi köztudatba, amikor első regénye, az Úrilányok Erdélyben a könyveladási listák élére került. Azóta négy könyve jelent meg, szép közönségsikerral. Első könyve hamarosan új kiadásban jelenik meg, így azok is végigkísérhetik a budapesti Anna útját a boldogsághoz, saját belső harmóniájának és gyökereinek megtalálásához, akiket a korábbi kiadások elkerültek. A regény szereplői az egykori erdélyi arisztokrácia leszármazottjainak jellegzetes típusai, a „fénykor” utolsó tanúiként élő öregektől a már kozmopolitává lett fiatalokig. Az egykori birtokaikon élő családok régen igyekeztek tartani a távolságot a bécsi császári-királyi udvartól, sokszoros rokoni szálak fűzték őket egymáshoz, és szigorúan őrizték hagyományaikat – ez a magyarázata annak, hogy nyugati országokba szakadt leszármazottaik között is viszonylag erős ma az összetartás. Erdély számukra Atlantisz, az elveszett világ, a tündérvilág – így érthető, hogy Anna, egyre közelebb jutva ősei hagyományaihoz, egyre jobban otthonra talál kívül is és a lelkeiben is. A regény kerettörténetébe ékelve Ugron Zsolna szinte hús-vér közelségbe hozza az erdélyi családi múlt anekdotikus figuráit, akik ugyanolyan „élővé” válnak, mint Anna és kortársai. Az Úrilányok Erdélyben nemcsak a fényes, szerethető múlt, hanem a jelen „honfoglaló” alakjainak is emléket állít: azoknak a fiataloknak, akik ma – üzleti és érzelmi szempontoktól egyaránt vezérelve – új életet kezdenek Erdélyben, és megpróbálják újra lakhatóvá tenni egykor kényszerből elhagyott otthonukat. ◆





SZÖVEG –  
MIRTSE ÁRON zoológus

SOROZAT –  
VADÁLLATOK KÖZELRŐL

# RANDEVÚ A SZOKOTT HELYEN

A természetet járva az emberben mindig él a vágy, hogy állatokkal találkozzon – lehetőleg a védett ritkaságokkal, amelyek egy-egy tájegység élő nevezetességei közé tartoznak. Az igazi vadonban persze ezek a többnyire rejtett életmódot folytató lények nehezen pillanthatók meg – kivéve, ha tudjuk, hol kell őket keresni!

♦ Vadon élő állatokat bemutató, országjáró sorozatunkban már kétszer is hivatkoztunk Arany János *Toldijára*, most egy harmadik idézetet ragadunk ki a közismert műből: „Hé, fiúk! amott ül egy túzok magában”. A XIX. század végén kiadott Pallas Nagy Lexikona még azt írta erről a madárról, hogy „*Alföldi rónáinkon seregesen tanyázik*”. A második világháború előtt a Kárpát-medencében 10-12 ezerre becsülték a túzokállományt, ebből legalább 8 ezer példány élt a trianoni határokon belül. A XX. század végére ez a népesség a töredékére, 1500 példány alá csökkent le. Az utóbbi évek adatainak tanúsága szerint a csökkenést sikerült megállítani, és az utóbbi években már némi (ha nem is jelentős) növekedés is tapasztalható.

## NEM JÓ NEKI A NAGYBIRTOK

Európa egyik legnagyobb madara nem csak Magyarországon van ilyen nehéz helyzetben, sőt, mondhatni, hazánk az egyik utolsó menedéket jelenti számára. Angliából már a XIX. század elején kiirtották, Nyugat-Európából az Ibériai-félsziget kivételével eltűnt, teljes európai létszáma jelenleg 15 ezer körül lehet. A legtöbb Spanyolországban él, de a legnagyobb összefüggő költőterülete a mi Alföldünkön van. Fogynak az okai a mezőgazdasági gyakorlat megváltozásában keresendő: nem kedvez számára a nagyüzemi földművelés a hatalmas kiterjedésű monokultúrás (vagyis egyetlen haszonnövénnyel bevetett, változatosságot nélkülöző) szántóföldekkel. A vegyszeres növényvédelem hatására csökken a táplálék mennyisége, a gépi betakarítás pedig a gabonatóblákban rejtőző fészekaljkat veszélyezteti.

## A ROVARTÓL A REPCÉIG

Az sem mindegy, hogy milyen kultúrnövényt termesztenek az adott területen: a repce helyett a napraforgó, a búza helyett a kukorica előtérbe kerülése hátrányos a túzok szempontjából. E természetes madarak vegyes táplálkozást folytatnak. A fiókák eleinte szinte kizárólag rovarokat, például sáskákat, bogarakat, hernyókat fogdosnak, a növényi táplálék csak kéthetes koruk után kap fontos szerepet az étlapjukon. A kifejlett állatok akár gyíkot, pockot, madárfiókát is elejtenek. Télen viszont, amikor ezeknek a zsákmányállatoknak a legtöbbje nem érhető el, szinte teljesen növényi étrendre térnek át; a repce mellett a lucerna is kedvelt eledelük, de a fűfélék, gyommagvak is fontosak számukra. A változatos, mozaikos földművelés a túzok hatékony védelmének egyik legfontosabb feltétele.

## NEHEZEN TUD IRÁNYT VÁLTOZTATNI

Bár Európa struccának is szokták becézni, a túzok képes a levegőbe emelkedni. Ezt meg is teszi például olyankor, amikor dürgőhelyéről a fészkelőterületre vagy egyik táplálkozóhelyről a másikra vonul. Tétre nem költözik el tőlünk, de egy-egy nagyobb hideg délebbre kényszerítheti. Nagy tömegéhez képest gyorsan repül, akár a 60 km/órás sebességet is elérheti. Nem tud viszont gyorsan irányt változtatni, és nincs felkészülve a levegőt átszelő kábelekre, távvezetésekre, amelyek éppen a jellemző repülési magasságában húzódnak. A Hortobágyi Nemzeti Parkban nyolcvan kilométernyi vezetőket helyeztek emiatt a föld alá, másutt pedig a felszínen maradt szakaszok különösen veszélyes pontjain a drótokra fluoreszkáló eszközöket szereltek.

Kép - Profimedia - Red Dot



## DÜRGÉS A PUSZTÁN

A dürgés a túzokok látványos udvarlási szertartása, amelyre tavasszal, március és május között kerül sor gyeves területeken, amelyekhez a madarak ragaszkodnak, minden évben ugyanazokat a helyeket keresik fel. Ilyenkor a kakasok fejüket hátravetve, fehér dísztollakból álló bajszukat felborzolva, farktollaikat széttárva, szárnyaikat kifordítva, jellegzetes testtartásban kelletik magukat a tojóknak. A túzok kiegyenlített ivararány mellett is hajlamos a háremtartásra, de ha túl kevés a kakas (ami jellemző volt addig, amíg a túzokra vadásztak), akkor a tojások egy része terméketlen marad. A fészkelésre a közeli területeken, gyakran gabonatóblákban kerül sor, ahol a magas növényzet kellő takarást biztosít a talajon. A fészekalj két-három zöldes színű tojásból áll. Egy ilyen nagy madár fejlődése lassú: a tyúkok négyéves korukra érik el az ivarérettséget, a kakasoknál, amelyeknek tömege akár négyszerese is lehet a tojókének, ez hat évig is eltarthat.

## HA TÚZOK, AKKOR DÉVAVÁNYA

Aki túzokot akar látni, annak legjobb a Békés megyei Dévaványát felkeresnie, ahol rezervátumot létesítettek a túzokok számára. Itt keltetik ki a veszélyeztetett fészkekből származó tojásokat, ha nincsenek biztonságban az eredeti helyükön, hogy aztán a felnevelkedő madarakat visszahelyezhessék

a természetbe. Az itt elterülő, nagy kiterjedésű szikes pusztá a Körös-Maros Nemzeti Park része, és hazánk legjelentősebb madárparadicsomai közé tartozik: a Magyarországon honos madárfajok kétharmada előfordul itt. Ha már ellátogat valaki erre a tájra, nem érdemes kihagyni a festői Körös-árteret, a Kis-Sárrétet vagy a gazdag madárviláguk miatt a vizes élőhelyek védelmére létrejött, Ramsari egyezményben is szereplő biharugrai halastavakat sem. ♦

- 16-18 KILOS TESTTÖMEGÉVEL A TÚZOKKAKAS A VILÁG EGYIK LEGNAGYOBB, RÖPKÉPES MADARA, A BÜTYKÖS HATTYÚ MELLETT.

- A MADARAK ZÖMÉTŐL ELTÉRŐEN A TÚZOKNAK CSAK HÁROM LÁBUJJA VAN, MINDHÁROM ELŐRE ÁLL, ÉS HATSZÖGLETŰ SZARUPEKELYEK BORÍTJÁK, EZÉRT EGY DINOSZÁURUSZ KICSINYÍTETT LÁBÁRA EMLÉKEZTET.

- A TÚZOK A MAGYAR TERMÉSZETVÉDELEM EGYIK EMBLEMATIKUS MADARA, A MAGYAR MADÁRTANI ÉS TERMÉSZETVÉDELMI EGYESÜLET CÍMERÁLLATA.





SZÖVEG –  
PÁCZAI TAMÁS

SOROZAT –  
TERMÉSZETKÖZELBEN

# MERKÚR, VÉNUSZ, FÖLD, MARS?

**David Clapp nem az első űrhajós, aki idegen bolygóra lépett, viszont nagyon tehetséges angol természetfotós, aki az asztrófényképezés nagymestere. A helyes válasz tehát a Föld, az itt látható fényképet ugyanis Új-Mexikóban készítette.**

◆ Az asztrófényképezés – azaz az éjszakai égbolt fényképezése – a fotózás egyik külön ága, amely a digitális tükrörreflexes fényképezőgépek elterjedésével indult nagy fejlődésnek az elmúlt években, és a természetfotózás egyik „húzóágazatává” vált. A műfaj nagyon kifinomult technikai felkészültséget és asztrófizikai ismereteket kíván meg a fotósoktól. Közülük sokan annyira belemerülnek a különleges képek elkészítésének rejtelmeibe, hogy gyakran csillagászati összegeket költenek egy-egy új technológiai megoldás kifejlesztésére vagy a legkisebb fényszennyezetséggű helyek felkutatására.

A devoni (Egyesült Királyság) David Clapp 2015-ben hónapokon át utazgatott az USA délnyugati részén Utah, Arizona, Nevada és Új-Mexikó államok sivatagaiban, hogy az infravörös fény leképezésére átalakított Canon fényképezőgépével készítsen fotósorozatot olyan tájakról, amelyek láttán a néző a Marsi c. film forgatásán képzelheti magát. A természetfotós a Daily Mailnek úgy nyilatkozott, hogy a képek egy „olyan csodálatosan változatos geológiai odüsszeiát hívnak elő az éjszaka sötétjéből, amiről a legtöbb ember el sem tudja képzelni, hogy tényleg a bolygónkon készültek a felvételek”. ◆

Kép - Profimedia - Red Dot / David Clapp



David Clapp (1971) angol természetfotós jól fizető irodai munkáját hagyta el a fényképezésért. Az elmúlt hét évben már hobbiójából él és tartja el családját.  
[www.davidclapp.co.uk](http://www.davidclapp.co.uk).

**ÉVE HISZÜNK  
A SZERENCSEBEN  
KÖSZÖNJÜK, HOGY  
ÖN IS VELÜNK JÁTSZIK!**



# kiérdemelt bizalom

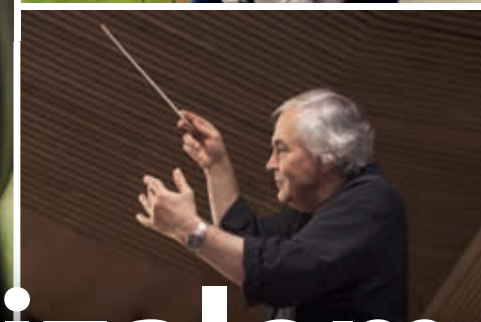
Teljesen csak akkor bízunk meg a másokban, ha már van közös történetünk, harmonikus a kapcsolatunk. Ha így van a szerelemben, a barátságban, a munkában, miért lenne másképp a pénzügyekben?

Tudjuk, hogy a Magyar Állampapír biztonságos, változatos futamidőket kínál és kiemelkedő kamatot ad. De a számokon túl ez a történet másról is szól: az Önök bizalmáról. És ez a legfontosabb.

**Kapható a Magyar Államkincstárban, a Postán és az Elsődleges forgalmazóknál.**



**MAGYAR ÁLLAMPAPÍR**  
• TÖBB MINT ÜZLET •  
[www.allampapir.hu](http://www.allampapir.hu)



# SAMPSON

stílusos, bátor, elkötelezett



SZILÁGYI ÁRON



„ÉDESANYÁM, DR. SZILÁGYI MAGDOLNA SZÜLETÉSEM ÓTA 24 ÓRÁBAN MELLETTEM VAN, HA ÉPPEN NEM FIZIKAILAG, AKKOR IS TUDOM, HOGY GONDOLATAIBAN, ÉRZÉSEIBEN MINDEN PERCBEN OTT VAGYOK. A SZERETETÉRT, TÖRŐDÉSÉRT, KITARTÁSÉRT ÉS ÁLDOZATÉRT NEKI IS JÁRNA EGY OLIMPIAI ARANYÉREM.”