

# KÉPMÁS

stílusos, bátor, elkötelezett

2016  
08



„NEM EGYMÁS ELLEN  
KELL ÉLNÜNK, HANEM  
EGYMÁS MELLETT”

HŰVÖSVÖLGYI  
ILDIKÓ



➤ 12 OLDALAS  
BALATONI MELLÉKLET

**nka**  
Nemzeti Kulturális Alap

550 FT ÉVES ELŐFIZETŐKNEK: 425 FT



**A VERSENGŐ EMBER**  
Újra versenyben vagyunk

**TÁVAPUKÁK**  
Apa értünk van távol

**ÁLLATI SEGÍTSÉG**  
Kutya, macska és egyébek

# 2016

JUBILEUMI ÉV  
MAGYARORSZÁG  
ELSŐ CSALÁDBARÁT  
SZÁLLODÁJA – 1996 ÓTA



## Családoknak szeretettel

### 5 év alatt most ingyen!

Október 10–27. között az 5 év alatti gyermekek a mi vendégeink!

Válasszanak ajándék programjainkból:

- 10.9–14: Zenebona tábor: hangszeres, zenés utazás gyerekeknek
- 10.16–21: Helen Doron Early English: játékos nyelvi kurzus

A pihenés tartalmazza:

- Félpanziós ellátás bébi- és gyermek vacsora büfével
- Szállás a választott szobatípusban a gyermek életkorának megfelelő kiegészítőkkel
- A foglalás ideje alatt zajló témahetek valamennyi foglalkozása a családi- és sportprogramokon való részvétel
- Fedett családi élményfürdő használata (élménymedence, gyermekmedence csúszdával, vízes játszótér, baba élménymedence, családi szaunák, sószoba)
- Csendes wellness kikapcsolódás csak felnőtteknek (fény- és hangterápiás úszómedence, termálvízes medence, szaunapark)
- A gyermekeket Bobóország játékbirodalma várja térítésmentesen!

Ár: 17.200 Ft /éj-től /felnőtt, 2 ágyas szobában (min. 3 éj esetén)



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

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

Részletek és  
foglalás legjobb áron  
honlapunkon!



SZÁM KATI • BEKÖSZÖNTŐ

## BALATON SZELET

Gyerekkoromban akkor hittem el, hogy elkezdődött a vakáció, amikor a vonat ablakából megláttam a Balatont. Mert a Balaton nem csak egy tó. A Balaton a szabadság – nem csak munkajogi értelemben. Lokálpatrióta büszkeség, még akkor is, ha sokunknak csak pár nap jut belőle, vagy még kevesebb. De ami jut, az személyes, és csak a miénk.

Amikor a zászló le- és felvonások, sátoztakarítások és éjjeli őrsegek között, még ha szigorú szabályok mellett is, de kiszabadultunk az ég és víz végtelennek képzelhető határai közé. Amikor egyedül a tükörfelszínen futó, táguló körök mozdultak a hajnali napfelkelte előtti beszédes horgászcsendben, és repültek az órák apa mellett ülve.

A lekvárfőzés utáni strandoláson, ahogy nagyitörölközőbe ölelt, és nagyapával évődve kicsomagolta a friss buktát. Családi vízi csatákon nagybácsikkal és nagynénikkel, akiket máskor csak az ünnepi asztalnál láttunk, unokatesókkal, akik velünk együtt nőtték ki a tavalyi fürdőruhát és merészkedtek be a tiltott helyekre a csónakkal.

Éjszakai csobbanás egy bulizós hétvégén az érettségi után. (És előtt.)

Az első nyári munka a lángossütőben, amikor kezdtük elhinni, hogy mindjárt felnőttek leszünk.

Csendes, láblógató este kettesben a parton, amikor szokatlan módon már nem láttuk olyan giccsesnek a naplementét...

... majd hármásban, négyesben, ötösben, jóval kevesebb csenddel és láblógatással.

A Balaton sok-sok szeletre vágott torta, amit lassan majszolgatunk, évek múltán is ízlelgetve azt, amit csak nekünk tartogat. Még van idő belekóstolni az idén is, akár csak egy napra!

## HÚVÖSVÖLGYI ILDIKÓ A CÍMLAPFOTÓZÁSON



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

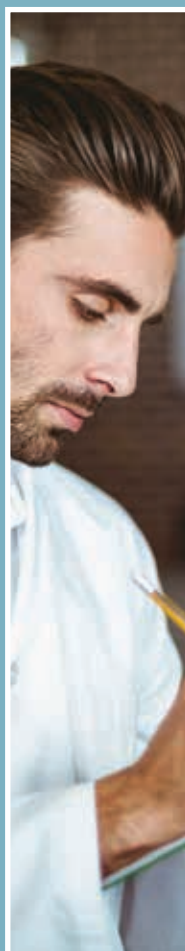




JELENLÉT  
20



TANDEM  
30



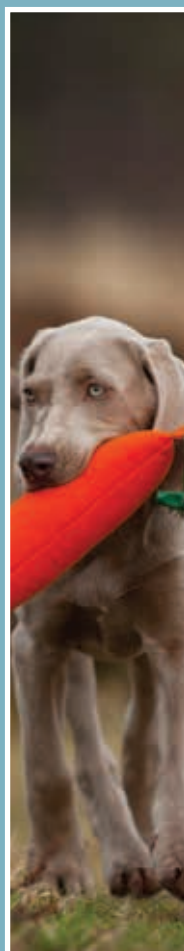
TÜKÖR  
48



HÁZITREND  
74



KIMENŐ  
102



#### IMPRESSZUM

Képmás családmagazin • Kiadja a Képmás 2002 Kft.  
A szerkesztőség címe: 1012 Budapest, Logódi u. 44./d alagsor 1. (Bugát lépcső felől)  
Tel./fax: 06/1/365-1414, 06/1/365-1415 • E-mail: web@kepmas.hu • www.kepmas.hu •  
Bankszámlaszám: 10700347-26317904-51100005  
Főszerkesztő: Szám Kati, szam.katalin@kepmas.hu • Képszerkesztő: Páczai Tamás paczai.tamas@kepmas.hu • Külső munkatársak: Aczél Petra, Bognár Mária, Bogos Zsuzsanna, Dér Katalin, Domán Melinda, Dubinyák Réka, Fábíán Tibor, Fodor Zsófia, Gábos Katalin, Gósi Lilla, 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, Szónyi Lidia, Szücs Édua, Tahin Ráhel, Tolnai Nóra, Tóth Gergely, Turáni Szabolcs, Ughy Szabina, Ungváry Zsolt • Olvasószerkesztő: Kölnei Livia • Korrektúra: Trans-Ken Bt. • Címlapfotó: Emmer László • Hátsó borító-kép: Pers-Kovács Nóra • 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 • Törlesztés, nyomdai előkészítés: Grafcom Media Kft., Magdó Emil, Csonka Judit •

Arculat, márkasztratégia, layout: Salt Communications / Molnár-Bánffy Kata, Nagy István, í Balassa Nikolett

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

Nyomda: Ipress Center Central Europe Zrt. 2600 Vác, Nádas utca 8. – Felelős vezető: Lakatos Viktor • ISSN 1586-4235  
Lapunkat rendszeresen szemlézi Magyarország legnagyobb médiafigyelője, az OBSERVER MÉDIAFIGYELŐ Kft.

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



„Nem egymás ellen kell élnünk,  
hanem egymás mellett”  
Hűvösvölgyi Ildikóval beszélgettünk  
KÉPMÁS

6

Erisztokraták  
AFRIKAI ÁLOM 12.

13

A versengő ember 2.  
LÉTKÉRDÉS

16

Versenyben vagyunk

18

Misszió itthon és Manilában  
RIPORT

20

Félelemből barátság  
VILÁG-KÉP

24

A minőségi idő  
KETTESBEN

26

Indulás mint közösségi tett  
FÉRFI SZAKASZ

28

El kéne indulni...  
NŐI SZAKASZ

29

Távapukák

30

Bakancs-Balaton  
CSALÁDI KÖRBEN

34

Kezdeti nehézségek Vírországhban

35

Anya, szólj rá!  
ÉRTSÜNK SZÓT!

36

Szabadság, de mennyi és mikor?

38

MÉDIA A CSALÁDÉRT

40

A parasport is boldogít!

42

Mindenkinek kell egy hobbi!

46

Hipszterek és nagymamák találkozóhelye

48

Állati segítség

52

Macskagaléria

54

Az élet felén túl  
EGY TÖRTÉNET, SOK KÉRDÉS

58

Aczél Petra:  
KÖZVILÁGÍTÁS

61

Öt kendő, egy történet  
SIKK

62

Menza, villanyoszlop, faxkép

64

Epilepszia – Ijesztő, de kezelhető  
GYEREKRENDELŐ

66

Főzőiskola a múltból  
VÉGY EGY RÉGI RECEPTE!

68

Nyári étkek – sok zöldséggel és  
kevés főzéssel  
A SÉF AJÁNLATA

70

ZÖLD MOZAIK

72

Ahol jó vendégnek lenni

74

Terítéken a Balaton

78

A ház specialitása

80

Balaton-barátok

82

Túl az udvariasságon

83

Az idei nyár szlogenje:  
gyere a Balatonra!

84

És mégis mozognak a földrészek!  
KÉRDEZŐK, KÉTKEDŐK, KERESŐK

86

Ikertükör Lackfi Jánossal és  
Szabó T. Annával  
ÜZENETE ÉRKEZETT!

88

„Hiszek a holtomiglan-holtodiglanban”  
Interjú Vágó Zsuzsival

90

Szentjobb és a Szent Jobb

94

Kész a leltár?  
BIBLIA ÉS IRODALOM

96

Lackfi János:  
FRISS FORGÁCSOK

97

JÚLIUSI KIMENŐ

98

A somogyi erdőkhben az augusztus  
a kívánságok hónapja

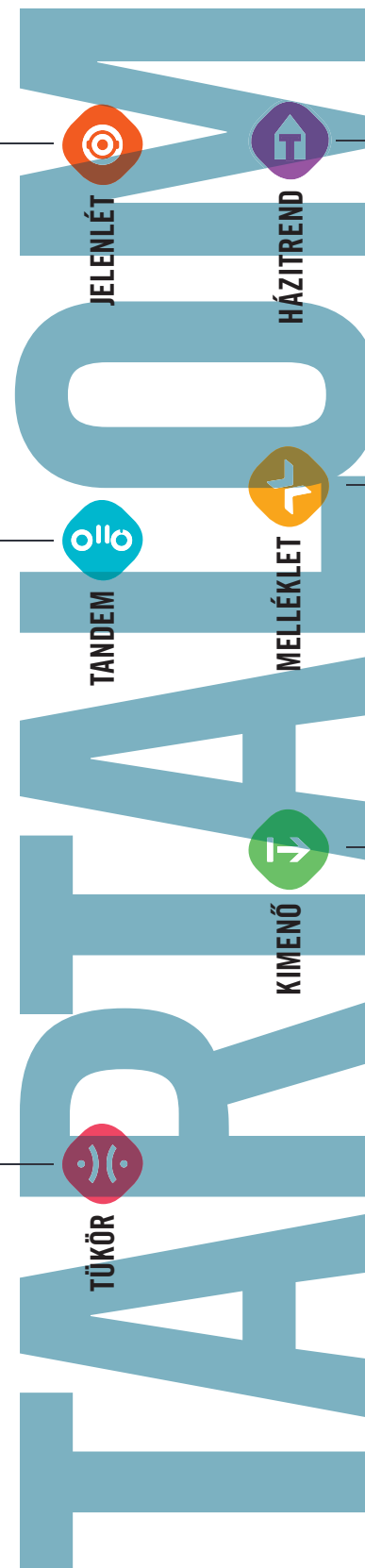
100

Állati jó nyár  
VADÁLLATOK KÖZELRŐL

102

Arcimboldótól Darth Vaderig  
TERMÉSZETKÖZELBEN

104





SZÖVEG –  
KÖLNEI LÍVIA

KÉP –  
EMMER LÁSZLÓ

SOROZAT –  
KÉPMÁS

## „NEM EGYMÁS ELLEN KELL ÉLNÜNK, HANEM EGYMÁS MELLETT”

**Hűvösvölgyi Ildikó** az 1970-es évek második felében hódította meg a filmnézők és színházlátogatók szívét, és ma is ugyanolyan derű, életigenlés és szépség árad a lényéből. Mi a titka? És ha elárulja, vajon mi eltanulhatjuk-e tőle?

- ♦ – **Kezdjük rendhagyó témával a beszélgetést: indítsunk a vizsláddal! Az augusztusi Képmásban ugyanis néhány cikkben a háziállatokkal, főleg kutyákkal-macskákkal foglalkozunk majd.**  
– A mostani kutyánk, Jazzy a harmadik vizslánk. Kétéves, és ő az unokapótlék számomra, amíg nem lesz unokám. Mivel közel lakunk az erdőhöz, minden reggel elmegyek vele sétálni egy órát. Kocogunk, közben mindenféle feladatot adok neki, és más kutyákkal ismerkedünk. Szeret rohangálni a bokrok között, de egy sípjelre mindig visszatér. Este a férjem megy vele sétálni. Annak ellenére, hogy rövid szőrű magyar vizsla, nem a lakásban, hanem a kis előkertünkben, kutyaházban lakik, de van egy rituálénk: ha mosogatok, akkor mindig beengedem egy kicsit. Kétszer eszik még naponta, de neki ez így jó, mert rengeteget mozog, és nem kövér, hanem nagyon izmos. A tenyésztő, akihez vissza-visszajárunk, úgy hívja, hogy Schwarzenegger, Schwarzika, mert különlegesen jó felépítésű. Tulajdonképpen sokkal többet kellene vele lennünk, mert nagyon okos állat a vizsla, alig várja, hogy feladatot adjunk neki, folyton ránk figyel.
- **A kisgyerekeitek mellett is volt kutyátok?**  
– Első lányunk, Nóri mellett egy angol pointer élt velünk, Foltosnak hívtuk. Tünetényes kutya volt, úgy tudott kacagni, hogy fölhúzta az ínyét, és röhögött. Zsófi nyolc évvel később született 1989-ben, addigra a mi Foltosunk öreg lett és meghalt. Zsófi is szeretett volna egy kutyát. Akkor került hozzánk egy cseh szálkásszőrű vizsla, de vele a kapcsolatunk nem alakult jól. Nagyon vad volt, oda is kellett adnunk egy regensburgi vadásznak, aki mellett vadászkutya lett. Hosszú évek után a lányok elköltöztek, Nóri férjhez ment, ketten maradtunk, ekkor került hozzánk Jazzy. A kutya nemcsak azért fontos az ember életében, mert feltétel nélkül szeret, hanem mert rendszerességre is szoktat. Annak köszönhetem, hogy két éve nem voltam beteg, hogy hóban-fagyban, esernyővel, gumicsizmában is megyek vele reggelenként. Ahogy egy anya számára sem kérdés, hogy fel kell kelnie a gyerekéhez, az sem kérdés, hogy a kutyával menni kell.

„MINDAZ, AMI ADDIG FONTOS VOLT  
– HOGY JÓ VAGYOK-E EGY SZE-  
REPEN VAGY KINEK KELL MEGFE-  
LELNI – HÁTTÉRBE SZORULT, MERT  
SOKKAL FONTOSABB LETT, HOGY  
VAN EGY GYERMEKÜNK.”

– Amikor a címlapfotózáson voltunk, az jutott eszembe, hogy mennyire furcsa lehet a saját arcképedet viszontlátni újságosoknál, emberek kezében. Bizonyára megszoktad már. Hogyan szembesültél a népszerűséggel kezdő színészként?

– Szerencsés generációhoz tartoztam: 1975-ben végeztem, de már 1973-tól filmeztem, és mindhárom akkori színházaskönyv címlapján megjelentem. Ez először furcsa volt, de büszkeséggel töltött el. A fiatalság öntudatával és boldogságával figyeltem, hogy az emberek felismernek-e, hogy én vagyok én. Elfogadtam, hogy ez természetes velejárója a szakmámnak, és jólesett, hogy sokak számára idol voltam. Még ma is előfordul, hogy autogramot kérnek a régi képeimre. Nem tartozom azok közé, akik rosszul vannak, ha egy héten valami nem jelenik meg róluk az újságokban. Volt úgy, hogy könyörögtek nekem, hogy meséljek valami „botránysat”, hadd írjanak már rólam – de engem az ilyen felszínes dolgok nem érdekeltek. Az persze jólesik, ha egy-egy igényes folyóirat vagy újság érdeklődik a munkám iránt.

– Látszik rajtad a harmónia, hogy lélekben folytonos vagy a régi önmagaddal, megőrizted az arcodat. Együtt indultál egy csodálatos színésznő-generációval: Szerencsi Éva, Venczel Vera is veled egyidőben kezdték a pályát, mégis mindhárman meg tudták őrizni az egyéniségeteket, és mindhármatok számára maradt hely az emberek szívében.

– Mert egymás mellett tudtunk élni, és nem egymás ellen.

– Én gyerekként azért olvastam el a Beszterce ostromát, mert a tévéfeldolgozásban te játszottad Apolka komoly, mégis légiessen könnyű és szép szerepét.

– Pedig akkoriban még keveset tudtam a színészmesterségről. 1976-ban szerződtem a Madách Színházhoz, ahol az első öt-hat évben csak kis szerepeket kaptam, olyan „szép

kislányokat”. Nem is kellett igazán játszanom, mert épp azt szerették bennem, hogy magam voltam a szerep. A tévé- és rádiójátékokban viszont főszerepeket kaptam, ezek hozták meg nekem a népszerűséget, ennek ellenére színpadon szerettem volna nagyot alakítani. 1981-ben megszületett Nórikám, és én attól kezdve számítom magamat igazi színésznőnek. Akkor jött Csukás István Ágacskájából Pösze egész szerepe, amely megmutatta, hogy van karakterizáló képességem, humorom, temperamentumom is. Utána következett 1983-tól a Macskák, a János vitézből Iluska, a Három a kislány Médije, az István, a király – az egy jó korszak volt. Kiderült, hogy naivánál sokkal több van bennem. Például tudok énekelni. Nekem nem kellett elmennem a Madáchból, az akkor még prózai színházból azért, hogy énekelhessek, hanem a musical jött oda! Úgy is felfoghatom, mint a hűség jutalmát. Rengeteget dolgoztam, a pályámon a szerepek egymásra épültek, és játékokban, hangban, mozgásban az évek folyamán sokat fejlődtem. Szép, koloratúr szoprán hangom volt, de a Doctor Herzben például már olyan rockos hangzást tudtam megütni, amire azelőtt nem lettem volna képes.

– Szenzációként hatott a nyolcvanas évek közepén, hogy te jól énekelsz, mert akkoriban a prózai és az énekes színész fogalma élesen kettévált. Te ezt a két csoportot felülírtad.

– Valóban, ha a tévé- és rádiójátékokban prózai színészek játszották a zenés szerepeket, akkor helyettük valamelyik opera- vagy operetténekes énekel. Nagy lépés volt, hogy 1973-ban, a Csínom Palkó c. filmben, Farkas Ferenc zeneszerző jóváhagyásával már én magam énekeltem Éduskát. A Macskák bemutatója után pedig nyilvánvalóvá vált, hogy a Madách Színháznak remek musicalszínészei vannak, akikre érdemes énekes-táncos szerepeket osztani.

– Sokáig játszottál egy színházban, sokáig játszottál egy-egy szerepet – hogyan lehet ezt nem megenni, hogyan tudsz megújulni?

– A Macskákban Mindlevery szerepét nyolcszázszor játszottam tizenkét év alatt! Azért nem lehetett megenni, mert a mi számunk volt a legnehezebb az egész produkcióban. Gyabronka Józseffel és a későbbi partnereimmel kiköptük a tüdőnket. Úgy fogtam fel, hogy mások sok pénzt fizetnek azért, hogy tornaórákra, edzésre járjanak a kondíciójuk érdekében, nekem megadatott, hogy estéről estére kiugráljam és méregtelenítsem magam. Csak azt sajnálom, hogy akkor még nem élő zenekarral dolgoztunk. Ha a zenei alap mind a nyolcszázszor ugyanúgy szól, akkor te hiába érzed úgy, hogy most szívesebben énekelnél és táncolnál egy kicsit frissebben, mindig ugyanúgy kell megcsinálni. Ez biztosságot ad, de monoton is. Ma már ahány karmester, annyiféle tempót diktál, tehát sokkal változatosabb a zenészek és a színészek együttműködése.

Alig van olyan színház Budapesten, ahol ne játszanának musicalt, hiszen az bevonzza a fiatalokat és az idősebbeket



„NEM ESTEM KÉTSÉGBE AZ IDŐ  
MŰLÁSA MIATT, INKÁBB HAJTOTT  
A KÍVÁNCISISÁG, HOGY A SZÍNÉSZETEN  
KÍVÜL MÉG MI MINDENT ADHATOK  
AZ EMBEREKNEK.”

is. Baj, hogy ma már a fiatal színészgeneráció életéből kimarad Csehov, Shakespeare, Molnár Ferenc, Molière, Móricz Zsigmond – én ezeket játszottam, ők viszont általában csak a stúdiókorok során találkoznak velük.

– **A „Billy Elliot – a Musical” az Operaház új produkciója, amelyben a Nagyi szerepét játszod. Egy fiúról szól, aki környezete rosszallása ellenére táncos akar lenni. Ez a darab is a fiatalokat csábítja be az Operába?**

– A balettművész pálya nem vonzó ma a fiatalok számára, mert nagyon sokat kell érte dolgozni. Harmadik éve tanítok a Táncművészeti Főiskolán 17-18 éves fiúkat és lányokat a színészi játékra. Belőlük lesznek a jövő nagy balett-táncosai. Ez egy nagyon különleges darab, mert azok a tizenkét éves kislányok, akik Billy és a barátja, Michael szerepét játszószák majd többszörös szereposztásban, ördögien ügyesek. Leesett az állam, hogyan tudna táncolni ezek a gyerekek, és micsoda munka ez számukra reggeltől estig! Az előadás tanulsága az, hogy a gyerekeknek a vágyaik után kell menniük. Hiába tanítatja az apja bokszolni Billyt, ha ő táncolni akar. Azzá kell lennünk, amire születünk!

– **Te honnan hozod a tehetségedet, a színjátszás és a zene iránti érdeklődésedet?**

– Anyukám tanítónő volt, szépen énekelt, népránc szakkört vezetett, színdarabokat rendezett. Apám gyönyörűen hegedült. Katinka, a nővérem magyar-ének szakos tanár lett. Én konzervatóriumot végeztem zongora és ének szakon. Velem egy évfolyamba járt Schiff András, fölöttem járt Kocsis Zoltán, Ránki Dezső, Rohmann Imre – láttam, hogy mellettük belőlem nem lesz zongoraművész, ezért a Színművészeti Főiskolára jelentkeztem. Ott leültem a zongorához, és magabiztosan lekísértem magam. Részben ennek köszönhető, hogy rögtön fölvetek.

– **Volt lámpalázad? Le tudtad győzni?**

– Persze, volt. Ezt nem lehet és nem is kell teljesen kinőni, mert egy kis izgalom jót tesz a szerepnek. De ma már tudom, hogy ha megtettem mindent, próbáltam eleget, és ha figyelek a kollégákra és a közönségre, akkor ez egy nagy játék, ami ugyanolyan öröm nekem, mint a közönségnek. Sok év kellett, hogy erre



rájöjnek. Amikor fiatalon egyik iskolapadból átültem a másikba, nem ismertem még az életet. A főiskolán féltem fölmenni a színpadra, és nem érttem, mit miért nem csinállok jól. Úgy éreztem, a többiek szárnyalnak hozzám képest. Mivel azonban engem hívtak a rendezők filmezni mindenhova, lassan elhittem, hogy érek valamit, és ez önbizalmat adott. A filmezésből merítettem az erőt, amit azután a színpadon kamatoztattam, és a Macskák után tudtam igazán kibontakoztatni.

– **Sokan gondolják úgy, hogy a gyerekvállalás visszaveti a pályájukat, ezért nem vagy csak későn mernek gyereket világra hozni. A te pályafutásod viszont arról tanúskodik, hogy a gyerekek születése és nevelése egy megérlelő, kiteljesítő folyamat.**

– Nagyon hamar, huszonegy évesen megtaláltam a férjemet, Kisfaludy Andrást, és ez fontos: két fiatal ember találkozott a pályája elején. Nem voltak még kialakult szokásaink, mi együtt tanultuk meg, hogyan lehetünk férj és feleség, mama és papa. 1976-ban összeházasodtunk, negyvenéves házassok leszünk decemberben. András még csak kereste akkoriban az útját: zenélt, animációs filmeket rendezett, rajzolt és írt. Csak később találta meg igazi célját, a dokumentumfilmet. Gondolkodó ember volt, aki sokat ült otthon, én meg jöttem-mentem, intéztem az életünket. Egyszer csak eljött az idő, a vágy, hogy ne csak ketten legyünk, mert már nagyon hiányzott valaki: először jött a kutya, majd 1981-ben megszületett Nórika. Mindaz, ami addig fontos volt – hogy jó vagyok-e egy szerepben vagy kinek kell megfelelni – háttérbe szorult, mert sokkal fontosabb lett, hogy van egy gyermekünk. András nagyon jó apa volt, mert amikor én visszamentem játszani, ő etette, ő fürdette, ő mesélt neki. Ösztönösen és természetesen alakult, hogy mikor melyikünk látja el a szülői feladatokat. Harmincéves korom körül teljesedtem ki színészként, mert ekkorra az anyasággal szerzett tapasztalatok öntudatlanul is beépültek már a személyiségembe. Nagy erőt adott, hogy nem kell féltennem a pályámat, mert odahaza vár engem a családom, ahol boldog vagyok. Amikor később tényleg jöttek hullámvölgyek, és nem jutott nekem szerep a Madách Színházban, akkor a Jóisten küldött nekem más feladatot: a Bartók Rádióban vezetem tíz éven át a Muzsikáló délutánt, sokat szinkronizáltam és rádióztam, összeállítottam a verses estjeimet Reményik Sándor és Weöres Sándor költeményeiből, és tanítottam. 2003-ban megalakult a Turay Ida Színház, ott is játszom. Nem estem kétségbe az idő múlása miatt, inkább hajtott a kíváncsiság, hogy a színészetten kívül még mi mindent adhatok az embereknek. Ezek a váltások olyan harmonikusan következtek be, mintha csak fönről vezéreltek volna. Ahogy én mondom zárdafőnökasszonyként A muzsika hangjában a főszereplőnek: „Mária, ha az Isten bezár egy ajtót, valahol ablakot nyit”. És ez így van. Fontos, hogy ne állandóan a magam léte, az „én” foglalkoztasson. Szeretem

az embereket. Gyakran vagyok „figuralesen”, ahogy Dajka Margit mondta: ülök a villamoson, nézem és hallgatom a velem utazókat.

– **Hogyan lehet átvészelni, hogy már az idősödő szerepeket osztják rád – miközben a világ, pontosabban a hollywoodi diktátum elvárná, hogy mindig fitt és fiatal legyél?**

– Az öregedés engem soha nem érdekelt. Lehet, hogy azért nem, mert férjem és családom van, és ők így szeretnek, ahogy vagyok. A színpadon meg kimondottan örülök a különböző korombeli karakterszerepeknek, sőt, a Betörő az albérlőmben vagy az Öljszék meg, lellem! című török abszurdban ősz parókával vagy szélütötten sokkal idősebb nőket játszom, mint én vagyok. Annyira szeretem ezeket, hogy elmondani nem tudom! Minél messzebb esik egy szerep az én karakteremtől, annál jobban érdekel. Egyébként az alkatomat az anyukámtól örököltem, ő is ilyen filigrán, mosolygós és optimista beállítottságú volt.

– **Tehát nem szeretnél újra húszéves lenni?**

– Nem, azért sem, mert ez a világ nem az a világ. Annyira sajnálom a mostani fiatal színészeket, hogy a mai nyugati ideáloknak kell megfelelniük... Olyan gyors a világ, hogy nincs idejük megtalálni önmagukat. Föhlígult a szakma, sok a botcsinálta színész, így ember legyen a talpán, aki el tudja dönteni, mi az értékes!

– **Kihallom az aggodalmat a hangodból, hiszen kisebbik lányod, Zsófi is színész lett.**

– Sokáig nem említette a castingokon, hogy ő, Kisfaludy Zsófia az én lányom, mert nem akart az én „oldalvizemen hajózni”. Most már eljutottunk oda szerencsére, hogy van közös estünk, nekünk írnak darabot, és boldog, ha velem felléphet. Nórit és Zsófit azért nem féltem, mert megkapták tőlünk az igazi családot. Apjukkal is megbeszélhetek mindig mindent, tőle férfi és rendezői szempontú, komoly útmutatást kaptak, tőlem pedig inkább aggodalmaskodó, de szeretetteljes tanácsokat. Hoztam-vittem őket mindenhová. A férjem azt mondta, ez már „majomszeretet”. Én csak így tudtam adni nekik mindent, mert én is így kaptam az anyukámtól. Csak a személyes példa nevelő erejű. Hiába mondd nekik, hogyan cselekedjenek, ha te közben másképp teszel.

– **Vannak színész-példaképeid?**

– Példaképek nélkül nem lehet élni. Ha nem ismertem volna Tolnay Klárikát és Dajka Margitot, Schütz Ilát, akivel egy öltözőben öltöztem, Psota Irént, aki fergeteges egyéniség volt, akkor én nem lennék ma ez a színésznő. Fölnéztem rájuk, tanultam tőlük, szerettem őket. Bennem élnek, és viszem tovább őket. Nagyon szeretem a színésznőket, a kortársaimat is. Bennem a féltékenységnek nyoma sincs. Nem egymás ellen kell élnünk, hanem egymás mellett, és örülnünk kell annak a sokszínűségnek, amit együtt képviselünk. ♦



JELENLÉT

# A VERSENGŐ EMBER 2.

HORVÁTH PÁL

## ERISZTOKRATÁK

TÓTH GERGELY

# VERSENYBEN VAGYUNK

FÁBIÁN TIBOR

SZÖVEG –  
TÓTH GERGELY közgazdászILLUSZTRÁCIÓ –  
BALASSA NIKOLETTASOROZAT –  
AFRIKAI ÁLOM 12.

## ERISZTOKRATÁK >

Az arisztokrácia szó szerinti jelentése „a legjobbak uralma” (aristos=legjobb + kratein=uralkodni). Ám az ókori görögöknél maradványos az áthallás Arészra, a háború istenére. Legutóbbi cikkünkben azt mutattuk be, hogy átfogó kutatások szerint a háborúk elterjedtsége és hevessége visszaszorulóban van, ha két évezredes távlatból vizsgáljuk. De mi a helyzet a versengés kevésbé erőszakos formáival?

„Majd versengés támadt köztük,  
hogymelyikük nagyobb.”

Lk 22,24

- ♦ Arész testvére *Erisz*, a viszály istennője. Pallasz Athéné ellenlábasa, aki vele ellentétben bölcsen vezetett. Erisz gurította a versengés almáját a három szép olümposzi istennő közé, s robbantotta ki a trójai háborút. De miért is nem lehetett egyformán vagy különbözően, mindenesetre „egyszerre szép” *Héra*, *Aphrodité* és *Athéné*? Miért kell közöttük feltétlenül sorrendet felállítani? Addig nem is jutott eszükbe, amíg a bűn almája fel nem ébresztette féltékenységüket. Még aktuálisabb kérdés: miért vetélkedünk három évezred múltán is elméleti győzelmekért? Miért érdekes, ki Miss Universe vagy a világ leggazdagabb embere, avagy ki lesz az első az olimpiai éremtáblázaton? Lehet, hogy „mindössze” annyi a hiba, hogy egy hármezer éves isteni üzenetre hallgatunk egy kétezer éves helyett? Avagy egy rossz istenre a Jó helyett? Erisz a görög mitológiában a viszály és a veszekedés gonosz istennője. *Nüx*, az éjszaka istennőjének apa nélkül született leánya. Testvére többek között *Nemeszisz*, *Gérasz* és *Apaté*, a megtorlás, öregség és család istenei. Szülőttei az összes bajok, jelszól: *Ponus* (fáradtság), *Lethe* (feledés), *Limus* (éshalál), *Ate* (balsors), *Horcus* (hamis eskü). Nem egy olyan família, ahová szívesen tartozna az ember fia... Erisz aranyalmáját begurítva bármilyen barátságban azonnal véget vetett, az ellenségek között pedig háborút szított. A magyar Wikipédia még egy érdekes mondatot közöl a szócikk végén: „Azonban Eriszt nem mindig gonosz szándék vezérelte, ugyanis ő támasztotta az egészséges versengést is a gazdaságban.” A forrásként megjelölt Ókori lexikon (a Franklin Társulat 1902-es kiadása) már nem említi gazdasági versenyt, csak „nemes versengést”. Szabó György *Mitológiai kislexikonja* (Kriterion, 1973) egyáltalán nem hozza sem a pozitív oldalt, sem a gazdasági verseny jótékony hatását. *Révai Nagy Lexikona* (19. kötet, 1926) a „versenyképes” szót így határozza meg: „(versenykész, ang. *fit*) mint sportkifejezés azt az állapotot jelzi, amely képessé teszi a versenyzőt, legyen az akár ember, akár ló, arra, hogy a versenyekben sikerrel részt vehessen. L. *Training*.”



A versenynél találunk mind sportra, mind gazdaságra utaló szócikket, ám ez utóbbi kizárólag a kereslet-kínálat viszonyára, vagyis az ezek összhangjaként kialakuló egyensúlyi árra vonatkozik. A két világháború közötti kiadvány messze nagyobb figyelmet szentel a lóversenynek, mint a gazdaságinak. A *Magyar Katolikus Lexikonban* nem szerepel sem hatékonyság, sem versenyképesség címszó.

Mégis, a verseny ma nemcsak pozitívan cseng fülünknek, hanem a XX. század második felében a versenyképesség egyik legfőbb egyéni és társadalmi célunkká lépett elő, bálványá lett. Talán ez az ára a háborúk visszaszorulásának?

A verseny szó hatszor, a versengés kétszer fordul elő a *Bibliában*. Figyelembe véve, hogy a Biblia igen

„Az erő szabadversenye önmagát falta

föl, a szabad piac helyére a gazdasági

hatalom lépett, a profithajszát fékevesztett

hatalomvágy követte, és a gazdaság világa

egészében félelmetesen keménnyé,

könnyörtelenné, erőszakossá lett.”

**XI. Piusz [1931]: Quadragesimo Anno**

terjedelmes mű (közel 684 ezer szóból áll), csodálkozhatunk, milyen kevés figyelmet fordít Jézus erre – az emberiség mindennapjait meghatározó – fogalomra. Ha egy másik klasz-szikust, Homérosz *Iliását* vesszük képernyőnkre, a „verseny” előfordulása már 21-re rúg, pedig az írásmű hossza „csak” hatoda a Bibliáénak (116 ezer szó). Az *Iliász* a trójai háború 10 évéből mindössze 52 napot ölel fel. Csupa olyan eseményt ír le, amely Jézusnak nem tetszene: háború, öldöklés, sértődés, orzás, vetélkedés. A 716 szereplő kevés kivétellel erőszakos halált hal. Homérosz művében csak a kiemelkedő tettekre képes hősöket ismerhetjük meg: a legkiemelkedőbb harcosokat és vezetőket – de a Trója falai alatt harcoló sokaságot nem. Az arisztokrácia világában a legfőbb érték a harci dicsőséggel megszerezhető hírnév. Ritoók Zsigmond

meghatározásában „A hírnév a közösség elismerése a közösség érdekében végrehajtott különleges tettekért”.

De vajon a mai hírnév és nagy tettek még mindig a közösség érdekeit szolgálják? Az együttműködést igénylő, megtelt világban a nagy vagyonok felhalmozása időnként pont a közösség és a természet ellen elkövetett vétkeken alapul. Ennek értékalapú motivációja pedig a versengés, amely immár egyre ritkábban nemes. Az ókori arisztokrácia felfogása szerint a halandók csupán a hírnéven keresztül érhetik el a „nagyságot”, „halhatatlanságot”. Ám a kereszténységben ennél sokkal magasabbrendű és emberibb célokat kaptunk: „Majd versengés támadt köztük, hogy melyikük nagyobb. Erre ezt mondta nekik: ... Közöttetek ne így legyen. A legnagyobb legyen olyan, mintha a legkisebb volna, az előljáró pedig mintha szolga volna.” Lk 22,24-26 ♦

Kép - Profimedia - Red Dot







SZÖVEG –  
HORVÁTH PÁL filozófus

SOROZAT –  
LÉTKÉRDÉS

A CIKK TÁMOGATÓJA A

SZERENCSEJÁTÉK ZRT.  
— 25 ÉVE —

## A VERSENGŐ EMBER 2. ➤

Most, amikor világunk egy csodálatos játék, egy monumentális sportesemény, a riói olimpia lázában ég, érdemes egy pillanatra elidőznünk annál a kérdésnél, hogy mit is jelent a békés versengés, a játékos küzdelem, a vértelen harc az életünkben.

- ◆ A sportban folyó küzdelem, amelynek korunkban talán a legünnepelesebb pillanatai éppen az olimpiai játékok, maga is harc, mérkőzés: az emberi erő, kitartás, fegyelem és ügyesség próbája és összemérése, a test és a lélek összhangjának, képességeink kibontakoztatásának formája. Ami pedig magát a játékot, annak az ember életében játszott szerepét illeti, etikájában már a legnagyobb antik görög gondolkodó, *Arisztotelész* is úgy vélekedett, hogy „*az üdítő pihenés és a vidám játék szükségesnek látszik az élethez.*” Ezt a helyet magyarázva *Szent Tamás* meg egyenesen úgy fogalmaz, hogy „*a mindig komoly ember tehát nem igazán erényes, amikor teljesen megveti a játékot, mert az annyira szükséges az emberi élethez, akár csak a pihenés.*” A 20. század jeles holland gondolkodója, *Johannes Huizinga* pedig az emberben munkáló játékösztönt egyenesen az ember lényegének, a kultúra alapjának, forrásának tekinti. Az aligha kétséges, hogy a játék, a játékot szigorú szabályok közé szorító sport világában ez a játékos-tön többnyire a versengés, verseny, a másokkal való rivalizálás, a küzdelem alakját ölti, amelynek a másik megelőzése, felülmúlása, legyőzése a tétje. Ennyiben a sport világában harc és játék határmezsgyéjén járunk, de ne feledjük, hogy ez a játék egyben a megbékélés pillanata is; a játszó ember, miközben harcot, háborút mímél, valójában békességben van versenytársaival, felfüggeszti az ellenségeskedést, nem ellenségekkel, hanem ellenfelekkel áll szemben. Nem véletlen, hogy már az ókori görög olimpiák ideje is a fegyvernugvás, a béke alkalma volt, és az újkori ötkarikás játékok apostola, *Pierre de Coubertin* is úgy álmolta meg, hogy ezek a versenyek a béke és a megbékélés, egymás megismerésének alkalmi legyenek a nemzetek ellentététől zaklatott életében. Korunk olimpiai olyanok, mint egy-egy monumentális hadijáték, csak éppen versenyek nem egy eljövendő véres küzdelem, egy hadjárat erőpróbái, a pusztítás előkészületei, de nem is a politikai vagy a gazdasági harc és versengés kísérői, hanem szép, békés és játékos eszközök annak eldöntésére, hogy éppen ott és akkor ki a jobb, erősebb, ügyesebb. Ahogy az antik olimpiák atlétái személyes sikereiken túl egy-egy város, polisz dicsőségéért is küzdöttek, a modern olimpiák résztvevői is nemzetük, országuk hírnevének gyarapítása érdekében mérik össze erejüket, gyorsaságukat, felkészültségüket. Győzelmeik örömeiben pedig az az egész közösség osztozik, amelynek képviselőiben versenyeznek, és amely ki- és felnevelve őket, lehetővé tette jó szereplésüket. A sportban zajló küzdelem általában, az olimpiák esetében pedig különösen is nemzeti ügy és erkölcsi példa; az elért sikerek egy-egy egész nép, ország identitásának építőkövei, a győztes versenyzők pedig példaképekké, sztárokká, bálványokká, testi képességek és lelki erények ideáljává lehetnek az értük szurkoló százezer szemében.

Kép - Profimedia - Red Dot



A játéktéren forgolódnak számára egy-egy olimpia páratlan alkalom tehetségük, képességük kibontakoztatására és megmutatására, erejük összpontosítására. A néző számára pedig jó esetben mindez élvezet, pihentető szórakozás, a mások teljesítményében és képességeiben való gyönyörködés, az izgalom és a szurkolás ideje. Természetesen az ötkarikás játékok legfeszültebb pillanataiban sem szabad megfeledkeznünk arról, hogy ami a pályákon, a stadionokban, uszodákban, küzdőtereken zajlik, az a szó szép és nemes értelmében játék, nem háború és nem gladiátorok életre-halálra menő csatája. Ezért is tartozik a versenyek lényegéhez a fair play, a doppingolás jogilag és erkölcsileg is szigorúan elvárt tilalma, az igazságos és pártatlan bíráskodás, amely kizárja, hogy a küzdelemben pusztán a nyers erő, az indokolatlan előnyök vagy az elvtelen bunda logikája érvényesüljön. A lelátókon vagy a képernyők előtt ülő nézők pedig a lelkesedésnek és az izgalomnak, a szórakozásnak és a pihenésnek, nem pedig alantas indulatoknak vagy nyomasztó félelmeknek adják, adhatják át magukat. Mindez szép, de arról sem feledkezhetünk meg, hogy egy ilyen esemény a játékon, a versengésen túl hatalmas üzlet, pénzügyi vállalkozás is, páratlan lehetőség a média, a reklám, a turizmus számára, de ez utóbbiak szempontjainak és érdekeinek nem szabad, soha nem szabadna felülkerekednie azon, ami a versenyeken történik: magán a játékon, a sport és az

önfelelt szórakozás világán. Még akkor sem, ha tudjuk, hogy mennyi, a játék lényegétől távol álló érdek, akár politikai és ideológiai készítés is munkálkodik a sport háttérében, amelyek árnyéka időről időre az olimpiai játékokra is rávetül. Az olimpiai láng négyévenkénti fellobbanása, a játék, a sportban zajló küzdelem eszköze az emberi szabadság világméretű kibontakoztatásának, az emberi közösség minden gyűlölséget, harcot, kíméletlen üzleti logikát maga alá gyűrő erejének; a szeretet, a szevedély, az erő globalizációjának megmutatkozása. Miközben a versenyzők megilletődve hallgatják azt a himnuszt, amelynek dicsőségéért ringbe szálltak, egy-egy fohással, égre emelt tekintettel is erőt gyűjtenek a következő küzdelemre, vagy könnyes szemekkel dédelgetik a nyakukba akasztott érmeiket, addig az olimpia nem csupán a versenyzőnek, a versenynek, a sportnak, hanem egész kultúránknak is méltó ünnepe. Olyan ünnep, amelynek pillanataiban a játék szépségének és lovagias eleganciájának nemcsak a pályákon, a küzdőtereken, hanem a lelátókon, a képernyők előtt, az emberi szívekben is uralkodnia kell. Soha nem nyugodhatunk bele abba, hogy – aminek a veszedelme nagyon is fenyeget – játékainkban is az erőszak kultúrája, az egymást eltiprás logikája kerekedjen felül. Most, a riói öböl csodálatos díszletei között is érvényt kell tehát szerezni annak a szép, a játék, a sport egész világát éltető elvnek, hogy egy ilyen versengésből a *homo ludens*nek, a játszó embernek kell kikerülnie győztesen. ◆





SZÖVEG –  
FÁBIÁN TIBOR református lelkész, publicista

A CIKK TÁMOGATÓJA A



— 25 ÉVE —

## VERSENYBEN VAGYUNK

Mindig olyan jólesett a lellemnek, amikor büszke lehettem a nemzetemre. Amikor Erdélyben élve, a Felvidéken tanulva vagy az Isztrián nyaralva kihúzhattam magam egy-egy magyar sportközvetítés számunkra kedvező eredménye nyomán. A sportsikereknek manapság aranyfedezetük van, még a gazdaság teljesítőképességére is hatásuk lehet, nem beszélve a néplélekről, amely szikkadt ugarként várja a jó hírt. Hogy örülhessen és összekapaszkodhasson. Hogy egy-egy siker nyomán sok millióan hallhassuk a Himnuszt, és az érzelmek húrjai megszólítsák lelkünkben azt, amire amúgy ritkán gondolunk: hogy magyarnak lenni jó, büszke gyönyörűség.

◆ Sportsikereink egyensúlyozzák azt a rólunk fenntartott torz képet, ami a világsajtóban rendre idegesítően visszaköszön. Nemrég idős barátomat, aki a rendszerváltás előtt Erdélyből öt gyermekkel Hollandiába menekült, megkértem arra, hogy gyülekezetünknek keressen ottani kapcsolatot. Pár nappal később lógó orral számolt be arról, hogy saját hollandiai gyülekezetének vezetője alaposan kiosztotta témafelvetését. Azt a választ kapta ugyanis, hogy a magyarok már kaptak horgászbót, hát horgásszanak, most különben is a migránsok élveznek prioritást, majd a budapesti politika úgymond „jobbra tolódását” kezdte firtatni. Saját holland ismerősöm is ezt a témát mantrázta ittjártakor. Szóval van mit kiegyensúlyozni. A magyar csoda folytatására várunk ezen a nyáron, és nem azért, mert uborkaszegény van. Ami elkezdődött júniusban Frankhonban, ami boldogságot lopott a hétköznapi és élethelyzetek nehézségei és szürkeségei közé, attól most azt várjuk, hogy augusztusban egy távoli földrészén folytatódni fog, másként, más formában, de ugyanúgy örömrészt fahasztva a szívekben. Igen, sportsikerekről nehéz érzelmek nélkül beszélni. Arról, amikor ennek nyomán egy hullámhosszra kerül, összekapaszkodik egy nemzet. Mert annyira kell, annyira várja már mindenki, hogy örülhessen, hogy valami egyértelműen jó esemény tematizálja a közéletet, a mindennapok történéseit! És a saját egyéni életünket.

„A sportsikerek nyomán

egy hullámhosszra kerül,

összekapaszkodik egy nemzet.”

Azt hiszem, ez az, amiért megéri ringbe szállni, vállalni érte a hideg reggeleket, az edzések egyhangúságát, a siker kétséges voltát, a felkészülés minden, untig ismert mozzanatát: mert a sikerben egy nemzet osztozik és sorakozik fel a versenyző háta mögött. Erről sokan álmodnak és álmodtunk, de csak keveseknek sikerül. Ők talán egész további életükben erre fognak emlékezni. Dzsudzszákék, ahogy kifutottak a lyoni stadion boldog magyarjaihoz. Vagy reménykedve várt riói elsőink, amikor a pódium legfelső fokán egyszer csak felhangzik majd a Himnusz. Kellenek ezek a lélekszépítő és lélektisztító nevetések és sírások, ezek a közösen megélt versenyek és célbaérések, amelyek végén mi, szurkolók is úgy érezhetjük, valami kicsi részünk nekünk is van ebben a sikerben. Mi is elrajuk azt a megnyert érmét, ha nem is a nappali egyik polcára, de a lelkünk magaslatára. És ez végre örülni és örömmel élni tanít. ◆

# SZERENCSE A SPORT SZOLGÁLATÁBAN

MERT VANNAK  
ÜGYEK, AMIKET  
NEM BÍZHATUNK  
CSAK A SZERENCSÉRE

Nemzeti lottótársaságként büszkék vagyunk arra, hogy csak a tavalyi évben közel 9 milliárd forinttal támogattuk a hazai sportélet fejlődését. Mert mindannyian hiszünk a magyar sport jövőjében, örülünk közös sikereinknek, és együtt szurkolunk versenyzőinkért.

Köszönjük, hogy játékaival Ön is hozzájárul a magyar sportolók sikereihez!





SZÖVEG –  
KŐLNEI LÍVIA

KÉP –  
PÁCZAI TAMÁS, ODPICURES, ACAYMISSION.COM

SOROZAT –  
RIPORT

# MISSZIÓ ITTHON ÉS MANILÁBAN

Fiatalkok, lendületesek, optimisták és elkötelezettek. Hiszik, hogy munkájuk nyomán – egy kicsit legalább – jobb lesz a világ. Most éppen Manilába készülnek, hogy filmet forgassanak nehéz sorsú fiatalokról és az őket segítő szerzetesnővérekről. Ők a ShoeShine.

♦ Öten ültük körbe egy kávézó kis asztalát. **Bazsik Ádám, Huszár Domonkos, Major Péter** és **Farkas Ferenc** képviselték a ShoeShine nevű, immár tíz éve működő, különleges közösségi vállalkozást. Arról kérdeztem őket, hogy milyen út vezetett el a Fülöp-szigetekre tervezett nagy kalandig. „2006-ban egy gödöllői keresztény kisközösség weboldalaként indultunk – kezdi Ádám, az egyik alapító, a ShoeShine vezetője. – Dr. Farkas László atya Gödöllőn sokat tett az ifjúsági közösségekért, ma ő a Váci Egyházmegye ifjúsági referense. Mi is az ő hatására lettünk csapat, de mára a ShoeShine kinötte a kisközöségi létformát.”

Domonkos szintén alapító tag, a mozgóképi részleg vezető rendezője. Péter az első nem gödöllői, aki néhány éve bekerült a csapatba rovatvezetőként, és nevéhez fűződik az **Anziks** című különös portréműsor. Ferenc több mint két éve tagja a közösségnek, operatőr és vágó. Összesen 30–35 önkéntes dolgozik a 10 fős koordinációs csapattal, a „belső maggal”.

Mi a ShoeShine? – ez a kérdés érdekelt a leginkább, mert weboldalukat nézve nehéz besorolni bármilyen kategóriába. Ádám rutinosan válaszolt: „Egy kortárs blog és videoblog, egy virtuális kultúrtér, amelynek célja: Isten végtelen kreativitását és szeretetét közvetíteni teljesen új nyelven a kortársak, elsősorban a fiatalok felé. Az online misszióknak alapvetően a 16–35 év közötti korosztálynak szól, de rendezvényeink, témáink más korosztályhoz is eljutnak. Felekezeteinken belül sok, ma már nehezen érthető szokás és szimbólumrendszer van, amitől a keresztény szubkultúra gyakran érthetetlen a fiatalok számára. Mi azért dolgozunk tíz éve, hogy bemutassuk a kereszténységnek a hétköznapiakban is élhető, valóságos arcát, ami nem túldogmatizált, nem túlszpiritualizált. Igyekszünk lefordítani a kereszténységet mai nyelvre.”

Domonkos szeretettel emlékezett vissza a kezdeti, gödöllői évek közösségi élményeire: annak hatására született a ShoeShine, abból merítenek ma is. „A kereszténység nem azt jelenti, hogy idős nének rózsafüzért morzsolnak egy unalmas prédikáció alatt, hanem sokkal inkább azt, hogy tetterre kész, életvidám fiatalok találkoznak hétről hétre, megisznak egy-két pohár sört, beszélgetnek az élet dolgairól a keresztény elvek mentén, és próbálnak előrébb jutni.” Péter sietett megnyugtatni: „A 21. századi emberek számára már kiüresedett, régi vallási formákat nem vetjük meg, hanem igyekszünk megtölteni újra tartalommal.” Ádám hozzátette, hogy e közösségi létformának a személyes Isten-kapcsolat adja a hátterét.

Régóta fürta az oldalamat, mit jelent a „ShoeShine” név. Aligha „cipőtisztítót”. „Ez titok – mosolygott Ádám a bizonyára már nagyon sokszor hallott kérdésemre. – Olyan nevet, olyan brandet szerettünk volna, ami teljesen idegen a keresztény szubkultúrától, amire az emberek felkapják a fejüket: ez meg mi lehet?”



▲ A ShoeShine csapata: Bazsik Ádám, Huszár Domonkos, Major Péter és Farkas Ferenc



▲ A ShoeShine munka közben a Rendben vagyunk! kampány forgatásán, 2015-ben.



## MÉRFÖLDKÖVEK

Büszkén sorolják az elmúlt tíz év legjelentősebb eseményeit, mérföldköveit. Pál Feri atya rendezvényeinek megörökítésével kezdtek foglalkozni 2010-től – ezzel lépték át a kisközösségi kereteket. Ma már ők közvetítik élőben Pál Feri előadásait, és más nagy, keresztény rendezvényekről is rendszeresen tudósítanak. Portréműsorai, például a **Félúton** és az **Anzix**

végigfutottak az országon. A közösségi média és a levelezőlisták mellett leginkább személyes ajánlások által terjednek alkotásaik és híreik. A fiúk időnként nagy bulikat is szerveznek, ahol a kulturált és igényes szórakozás a lényeg. 2011-ben őket kérték fel a madridi Katolikus Ifjúsági Világtalálkozó promóciós videójának elkészítésére, és videoblog-sorozatot is készítettek a helyszínen. 2013-ban következett a HungaRio, ▶





▲ Fabian Edith Mirjam nővér az Acay manilai központjában

## „A 21. SZÁZADI EMBEREK SZÁMÁRA MÁR KIÜRESEDETT, RÉGI VALLÁSI FORMÁKAT NEM VETJÜK MEG, HANEM IGYEKSZÜNK MEGTÖLTENI ÚJRA TARTALOMMAL.”

persze ott is forgattak. Nagyon fontos volt bekapcsolódásuk a **Redben vagyunk** szerzetesi életformát népszerűsítő kampányba, amelyben ők készítették a teljes filmes palettát. A Felház iránt is érdeklődnek. Fontos számukra az ökumenikus platform. „Mindenkivel szívesen együttműködünk, akiknél látjuk az Isten munkálkodását. Ha Isten megtart egy gyülekezetet, felekezetet, akkor azért teszi, mert van benne érték – amiből mi tanulhatunk, hiszen távolról se vagyunk tökéletesek” – mondta Ádám.

### IRÁNY MANILA!

Nagy vállalkozás előtt állnak. Megkereste őket egy magyar származású missziós nővér, **Fabian Edith Mirjam**, aki Manilában hátrányos helyzetű gyerekekkel foglalkozik. Megfogta őt a hitelességük és fiatalos formanyelvük. Arra gondolt, hogy az ő munkájukról, az ACAY ifjúsági misszióról

is készíthetnének filmet – és ők igent mondtak az újabb, talán eddigi legnagyobb kihívásra. „A filmsorozat manilai célja az, hogy kedvet ébresszen az önkéntes munka és a szerzetesi hivatás iránt a fiatalokban – mondta Ferenc, aki az egyik összekötő a missziós szerzetesek és a ShoeShine között. – A nővérek önkéntesekkel dolgoznak, és szerzetesi utánpótlásra is szükségük van. Az európai és magyar cél: a manilai különleges pedagógiai módszer megismertetése, ami hasznos lehet azok számára, akik hátrányos helyzetű emberekkel foglalkoznak.” Kétéves pedagógiai programjuk szexuálisan bántalmazott fiatal lányoknak és börtönviselt fiúknak segít visszailleszkedni a társadalomba, felkészíti őket arra, hogy anyagi biztonságot teremtsenek maguknak. „Az európai elképzeléssel szemben szeretnénk szembeállítani az ottani élet bemutatásával, hogy ne csak wellnesskeresztények legyünk” – idézte Feri **Beer Miklós** váci püspök ismert kifejezését.



▲ Az Acay misszió Tacloban városában készült csoportkép

A Fülöp-szigeteken a lakosság 80 százaléka a nyomor szintjén él, a mindennapi betevőért küzd – és a közöttük élő missziós nővérek velük együtt és értük küzdenek.

„Egyébként mi, a ShoeShine tagjai is nyitottak vagyunk, szívesen fogadjuk azokat, akiket érdekel a média és a misszió” – tette hozzá Ádám, mert az új önkéntesek hoznak új színt, új ötleteket közösségi munkájukba.

Az utazás költségeit firtató kérdésemre elmondták, hogy közösségi finanszírozású kampánnyal próbálják megteremteni az anyagi hátteret. „Annyi már összejött, hogy megvehetjük a repülőjegyet” – mondta Ádám. „Hárman megyünk. Hogy mit fogunk enni, azt még nem tudjuk, tehát a pénzgyűjtő kampány továbbra is él” – tette hozzá Domonkos. Szeptember 28-án indulnak, és október 17-ig, három héten át forgatnak majd, igyekeznek keresztmetszetet adni a misszió életéről. „Ott nem lehet a sarki üzletben megvenni az ételt, mert nincs; a csapból nem ihatunk vizet, mert megbetegednénk. Hamarosan kezdődik a védőoltás-programunk, és tartunk a maláriától.” A Fülöp-szigetek a végletek országa: hatalmas a gazdagság és a szegénység is.

Az egyik legsúlyosabb probléma a gyermekbűnözés: a prostitúció, a gyermekbűnözők, sokszor bérgyilkosok kiképzése és a kábítószer...

Ádám így összegezte várakozásait: „Nagy kihívás ez számmunkra. Ilyen témával még soha nem foglalkoztunk. Az országban belül több helyszínen is forgatunk, a települések között repülővel utazunk. A technikai felszerelés szállítását is meg kell oldanunk. Januárra készülnek majd el a manilai filmjeink. Fontos mérföldkő, nagy lehetőség lesz a ShoeShine számára, emberileg és szakmai szempontból egyaránt. Ha szerencsésen hazaérünk.” ♦

A „Faces of Love” című film elkészítését támogató összeget a Nyolc Boldogság Alapítvány bankszámlájára lehet utalni: 10918001-00000046-84530004  
Fontos! A közlemény rovatba ezt írja: facesoflove



# FÉLELEMBŐL BARÁTSÁG

„A kisebbik lányom, Fina nagyon félt a macskáktól, ezért a férjemmel úgy döntöttünk, hogy befogadunk két kiscicát. Azt akartuk, hogy kislányunk megtanulja, miként kell együtt élni egy háziállattal, és gondoskodni róla úgy, mintha családtag lenne” – mesélte díjnyertes fényképéről a fotózással hobbiként foglalkozó indonéz édesanya, Arief Siswandhono a Sony World Photography Awards szervezőinek.

- ◆ A Jáva keleti részén, Banyuwangi kikötővárosában élő család számítása szerencsére bevált: „Az első pár nap azért nehéz volt, de utána győzött a kíváncsiság, és hónapokkal később elválaszthatatlan barátok lettek Fina és a macskák. Leonnal fényképeztem le végül hét hónappal később, mert meg akartam mutatni, hogy a félelemből mekkora barátság születhet, néha csak egy bátor lépés kell hozzá a szülők részéről.” Bár Arief fényképén nem látszik macskájuk, Leon farka, de könnyen lehet, hogy nem is nagyon van neki. Indonéziában, de több más délkelet-ázsiai országban is a legtöbb cica csonka farkincával kóborol. Oksana és Max, a világjáró fiatal kanadai házaspár is rácsodálkozott erre a furcsa jelenségre az ország fővárosában, Jakartában. Mint arról blogjukon ([drinkteatravel.com](http://drinkteatravel.com)) beszámoltak, több helyi is azt mondta, hogy a házi-asszonyok vágják le a macskák farkát, amikor azok kéretlenül betévednek a konyhába, így örökre megtanulják, hogy nem érdemes a finom illatok után kajtatni. Egy „mélyebb kutatás” után azonban Oksana és Max kiderítette, hogy valamiért a csonkafarkú macskák nagy része már így születik, a többi pedig robogós és kerékpáros balesetekben veszíti el végtagját, így nem az indonéz anyukák konyhakéseinek áldozatai – bár a szituáció kétségkívül életszagú. ◆

Kép - Profimedia - Red Dot





SZÖVEG –  
GYOMBOLAI-KOCSIS FRUZZSINA, GYOMBOLAI ZSOLT párterapeuták

SOROZAT –  
KETTESBEN

# A MINŐSÉGI IDŐ

Egyre gyorsuló világunkban mind többször kerül elő az időkezelés témaköre – így van ez az emberi kapcsolatok, párkapcsolatok, családi élet terén is. Miért fontos ez, és vajon mit tehetünk, hogy jól használjuk fel a rendelkezésünkre álló időt a kapcsolataink kezelésére?

- Magyarországon alighanem a legtöbbet idézett pszichológiai elméletek egyike Gary Chapman öt szeretetnyelve, amely szerint mindenki eltérő mértékben érzékeny a szeretet különböző módú kifejezésére. Az öt szeretetnyelv: 1. Elismerő szavak 2. Minőségi idő 3. Ajándékozás 4. Szívességek 5. Testi érintés. Ezek közül van legalább egy (néha több) elsődleges, domináns, aminek segítségével a legkönnyebben, leglátványosabban tudjuk kifejezni az érzelmeinket. Ez visszafelé is igaz: a legjobb módja annak, hogy valakit „jól” szeressünk, a saját szeretetnyelvén valósul meg. A többen is lehetséges ez, csak nehezebb – ekkor érezhetjük azt, hogy a másik nem értékeli az érzelmeinket, vagy hogy nem tudja kimutatni azokat felénk. A szeretetnyelvek közül a mai életritmusunk és körülményeink miatt talán a legnehezebb a minőségi idő megélése, amely jellegéből fakadóan ellene megy a kapkodásnak, sietségnek. Lényege, hogy minden más személyt és körülményt kizárunk az adott pillanatból, csak az adott emberre irányítjuk minden figyelmünket és gondolatunkat.

## NEM KÖNNYŰ MAGUNKTÓL MEGTANULNI

Sokan nem tudnak mit kezdeni a minőségi idővel, nem értik, miről szól pontosan. Gyakran látjuk mind párkapcsolati, mind családi nehézségnél, hogy hiába sikerül, akár nagy áldozat árán kisajtolni azt az időt, amit a felek egymásra tudnak szánni – legyen az egy romantikus hétvége, egy várva várt családi nyaralás vagy akár egy délutáni félórás kisonatozás a szőnyegen a gyerekekkel –, valahogy mégsem érik el a hatásukat ezek az alkalmak. Ha nem látunk erre példát, nem tapasztaltuk ezt meg még akár gyermekként, akár később, nem egyszerű magunktól megtanulni – gyakorolni kell!

## MIÉRT NEHÉZ ODAFORDÍTANI A TELJES FIGYELMÜNKET VALAKIRE, AKIT NAGYON SZERETÜNK?

Egyszerűen nincs benne gyakorlatunk. Ahhoz vagyunk hozzászokva, hogy minden percben számos inger ér minket, ha pedig van egy szabad percünk, azonnal az okostelefonunkhoz nyúlunk újabb ingerért. Átlagosan több embert ismerünk a kinyíló világ és a közösségi oldalak miatt, viszont sokkal felületesebbek a kapcsolataink. Tudjuk, mit eszik éppen a másik, vagy hol bulizik, de arról, hogy mik a problémái, milyen céljai vannak az életben, sosem esik szó. Sokkal kevesebb az igazi barátság és a mély, elkötelezett párkapcsolat, mint korábban – inkább közös időtöltés a jellemző, illetve egymás mellett élés a



párkapcsolatokban. A párok, akikkel találkozunk, sokszor számolnak be nekünk arról, hogy hiába teremtik meg a kettesben töltött időt, nehezen tudnak vele mit kezdeni, rövid időn belül úgy érzik, hogy elfogy a téma kettejük között.

## DE MIT IS JELENT PONTOSAN A MINŐSÉGI IDŐ?

A régi görögöknek két szavuk is volt az időre: a *kronosz* jelentette a múló időt, ahogyan a percek, napok, évek múltak – volt viszont egy másik kifejezés is: a *kairosz*, vagyis valami történésnek, cselekedetnek a megfelelő ideje. Magyarul így mondjuk: ideje van, vagy eljött az idő ahhoz. A minőségi idő elkülönül a mennyiségítől, másfajta idővé változik át – pusztán azért, mert a másik felé fordítom a figyelmem teljes mértékben. Nem elég a fizikai együttlét, az egymás közelében tartózkodás, még az egymás melletti felszínes tevékenység is kevés. Együtt kell lenni igazán, a másik lelkével, gondolataival, problémáival foglalkozni! Nem lehet úgy, hogy közben megy a tévé, vagy várunk egy fontos telefonhívást, vagy nézni kell az órát, mert kezdődik a következő program. Teljesen oda kell szentelnünk minden figyelmünket és gondolatunkat.

## A BOLDOG KAPCSOLATHOZ IDŐ KELL

Ahhoz, hogy fontos kapcsolatainkban, házasságunkban, gyermekeinkkel el tudjuk mélyíteni és fenn tudjuk tartani a boldog kapcsolatunkat, segítségünkre lehet a tervezés: mikor és mennyi minőségi időt szánunk a másikra. Ez a legtöbb esetben egy döntés: leülök-e a gyermekem mellé a homokozóba várat építeni úgy, hogy addig semmi mással nem foglalkozom, vagy még gyorsan megnézem az e-mailjeimet előtte, amelyek el is terelik a gondolataimat. Leülök-e a házastársammal a reggeli kávézás közben pár nyugodt percre, megkérdezni, milyen napra számít, vár-e valami nehézség rá aznap – vagy inkább beleolvasok a friss újságba az asztalnál? Nehéz döntések ezek, mert a kényelmesebb, megszokott módok felé húzunk, de mivel az idő fogy, és sok más dologgal szemben nem is pótolható, érdemes átgondolni a döntést. A rossz hír tehát ez: az elvesztegetett idő nem pótolható. Van viszont jó hír is: mindennap újra tudjuk kezdeni, és újra dönthetünk, odaszánjuk-e időnket és figyelmünket szeretteinkre. Ha rutinszerűvé, szokássá alakítjuk családjunkban a minőségi időt, rövid időn belül meg fogjuk tapasztalni annak bőséges gyümölcsözését. ♦



SZÖVEG –  
TÓTH GERGELY

SOROZAT –  
FÉRFI SZAKASZ

# INDULÁS MINT KÖZÖSSÉGI TETT



Indulás. Ez a szó, bár nem személy, egyediségénél fogva megérdemli a nagybetűt: egyszeri, megszentelt, legnagyobb jelentőségű pillanatról van szó. Tulajdonképpen ebben csúcsosodik ki az esemény. Ha már elindultunk, általában oda is érünk, és ott el is vagyunk, az előkészületek eredete is homályba vész a lelki ráhangolódástól az izgalmon át a szépítkezés-öltözés-pakolásig. S elég ritkán fordul elő, hogy egyáltalán nem megyünk el, vagy végső retorzióként otthon hagyjuk a gyerekeket, házastársat, más botrányosan késlekedőt. De az indulás, az más! Az indulás és mikéntje perdöntő jelentőségű. Meg főleg a „mikor”!

◆ Ki ne ismerné az érzést, amikor el kell indulni a színházba, bér-málkózásra, családi ebédre, évzáróra, autós vagy repülővel külföldi útra! A szingilét talán legegységesebben felsőbbrendű helyzeti előnye az egyedül való elindulás. A közös indulás kliséi visszatérő témát képeztek a hajdani *Ludas Matyiban* (feleség szépítkezik, férj örjög), de számomra a legkifejezőbb irodalmi megörökítése *Hajnal Géza* egyik „Papucs”. Ádám legvégül agresszív oroszlánként, ordítva kényszeríti Évát és a gyerekeket indulásra, Budáról a horvát tengerpart felé. Ám így is 4–5 óra késéssel tudnak csak beülni az autóba. Végre haladnak, bár dermedt és baljóslatú a csend. Nem is mer senki megszólalni legalább egy órán át. Így az sem derül ki, észrevette-e valaki Ádám előtt, hogy az M3-ason már Gyöngyösnél járnak... Nálunk a misére indulás készületi ideje családtagtól függően 5–15 perc, nagycsaládi eseményre fél óra, a tengerpartra fél nap, sielni a több cucc miatt kicsit több. Egyedül indulva egy hétnél rövidebb utakra egy-másfél óra alatt készülök össze, ennél nem sokkal kevesebb egy fél-kétnapos budapesti út készületi igénye. Ám az ördög a részletekben rejlik. Ezek ugyanis nettó idő! Ha beleszámítjuk feleségemnél a születésnapra való tortasütést, nálam a fontosnak és elengedhetetlenül sürgősnek ítélt feladataim otthagytását, az „ezt még gyorsan megcsináljuk” típusú dolgokat (mint az összes edény elmosogatása, hűtő kipakolása, szomszédok alapos felkészítése a váratlan helyzetekre), a bruttó idő kalkulálhatatlanná válnak. Ez különösen igaz, ha bármilyen internetszerű készülék bárkinél be van kapcsolva. Külső szemlélő csak arcokon tükröződő kék fényt lát, s ki tudná meghúzni a pontos határt a jogos térkép- és

kompenetrendnézés, az utolsó pillanatban elküldött ímélek és a botrányosan önző sztár- vagy teniszmeccsnézetés között! Hisz a biztos sávszélességből távozzunk a bizonytalan téror, wifi és roaming-tarifák világába. Ám minden stressz véget ér egyszer, s eljön az indulás szent pillanata: ráfordítjuk a bejárati ajtó kulcsát, indítjuk a kocsit, becsöngetünk nagymamáékhoz. Egyszerre lépünk, ülünk, rezdülünk. A próbának egyetlen mértéke van: mennyire sikerült közben megőrizni emberségünket, hidegvérünket? Hogy mindent elintéztünk-e, utólag általában mellékes. Ritkán történik otthon gázrobbanás, szül a kutya váratlanul, jut a főnöknek eszébe elbocsátás rémével terhelő, sürgető ügy. A türelem és hidegvér fontos. Ki kell egyenesítenünk az időt, lesimítva az indulás előtti percek hullámhegyét, felgyorsítva a készületi idő lapos elejét, hogy ne járjunk úgy, mint balga szüzek a lámpással. Nehéz feladat ez *Pató Pál úr* országában, félúton a *Hamvas Béla* által megénekelte időtlen Mediterráneum és másodpercre hangolt Észak között. Mindig irigyeltem a barátomékat, akik elhatározzák, hogy elérik Keszthelyről az Adriára menet a reggel 7 órás kompot, és tényleg! Mi is elhatározzuk, de már nem görcsölünk rá. Ekkor szűnik a distressz, jön a flow, élvezzük már a készüléket is. Mert a földi élet hitünk szerint nem siralomvölgy vagy egyszeri epizód, nem lélekvándorlásos taposómalom vagy *carpe diem* élvhajászás, hanem advent. Edzés, próba, készülék. A röpke, mégis leghosszabb útra, a legmagányosabb meghalásból a legsze(nte)bb közösségbe. Az élet a Nagy Indulás eljövetele! ◆



SZÖVEG –  
SZÁM KATI

SOROZAT –  
NŐI SZAKASZ

# EL KÉNE INDULNI...

avagy 3 tuti haszontalan tipp az induláshoz

A család közös elindulása otthonról valójában az időérzékelés szubjektív tapasztalati átélése, amely kiválóan jeleníti meg azt a dilemmát: Létezik-e objektív idő egyáltalán? Persze a filozofikus feltevés az említett szituáció érzelmi viharában végletekig leegyszerűsödik „Mikor indulunk már el végre?” kérdéssé, amelyet legfeljebb különböző indulati elemek, esetleg nyomdafestéket kevésbé tűrő részletek árnyalnak. Mit tehetünk, hogy az apa-anya-gyerekek csapat időben és egyszerre induljon el szülinapra, ballagásra, esküvőre reptérre, koncertre?

## ◆ > 1. (NEM) ELÉG IDŐBEN SZÓLNI

Na de mit jelent az „időben”, például egy vasárnapi ebédnél, amikor a nagymama csak „azt az egyet kéri”, hogy pontosan éadjunk oda? Az nyilvánvaló, hogy a családnak minimum egy héttel előbb be kell jelenteni az eseményt és egy-két naponta emlékeztető jelzéseket beiktatni, különösen, ha fél füllel elkápunk a lakásban bármilyen szófoszlányt, amelyben szerepel a „vasárnap” kifejezés. Fontos, hogy az aznapi reggelinél már csak a részletekre hagyatkozzunk! (Mint például: ki vezet, vegyünk virágot vagy szedjük a kertből, ki meddig tud maradni). Ezzel megelőzhetjük, hogy valakinek is eszébe jusson vitatni az alaptételt, hogy MA EGYKOR EBÉD A NAGYINÁL. A legmelósabb a start előtti szakasz. Mert bár az utolsó figyelmeztetésekor már mindenkinek „csak cipőt kell venni”, mégis kiderül, hogy pont az a ruha van szennyesben, hogy utalni, jelentkezni, regisztrálni kellett volna ma délig, hogy megigértük nagymamának, hogy viszünk magunkról egy papírképet, ami el sem készült... Ilyenkor (az úrinőség látszatát kevésbé keltő jelenetek után) lerogyok a fotelba, és próbálom felidézni, hol rontottam el. Amikor először válaszolta csemetém, fölnézve a legózásból, hogy „Mindjárt”? Vagy már akkor, amikor beletörődtem, hogy kisfiam a határozott fájások dacára öt nappal elhalasztja megszületését?

## ◆ > 2. (NE) EGYEZTESSÜK AZ ÓRÁNKAT!

Ha az időt nem is befolyásolhatjuk kedvünk szerint, ott van még az óra! Öt perc előre állítás például épp elég ahhoz, hogy középső lányom, aki a megálló és lakásunk közti 800 méter fizikai valóságáról egyszerűen nem vesz tudomást, elérje a buszt, vagy a család ne kesse le a bűnbánati részt a misén. Nehézség csak akkor adódik, ha egy precíz családtag visszaállítja a mutatót, és így a szokásos késésfaktorra ráakódik ez az öt perc is, hiszen van, aki (nagyjából mindenki) gyanítja, hogy az óra öt perccel többet mutat.

## ◆ > 3. (NE) TISZTÁZZUK, KIRE KELL VÁRNI!

Családunk a késés tárgykörében az évek során kollektív bűnbakot is kitermelt, pici álmodozónkat férjem a kezdetektől „főfékhengernek” becézte, aki ha már viselnie kell a címkét, természetesen a mai napig nem akar csalódást okozni. Ennek ellenére nyilván szükség van aktuális bűnösre is, hiszen különben mivel is hangolódnánk a családi eseményekre? Ezért kardinális kérdés, ki ér le utolsónak a kocsiba és ki zárja az ajtót. És persze a leginkább ludas kérdezi meg végül: „Na? Most is kire kellett várni?” ◆



SZÖVEG –  
SZÁM KATI

# TÁVAPUKÁK

Hová lettek a férfiak? – teszi föl a kérdést Philip Zimbardo nemrég megjelent könyvében. Azaz hogyan tette tönkre a technológia a férfiasságot azzal, hogy az erősebb nemet a képernyőkhöz láncolta? Ezzel egyidőben azonban vannak olyan családok, amelyek egészen más miatt nélkülözik a családfőt. A távol dolgozó apák számára pedig a technika épphogy segítséget jelenthet a minőségi kapcsolat megőrzésében.

- ♦ Mi készítené egy családfőt arra, hogy több száz, sőt, ezer kilométerre dolgozzon a családjától? Legtöbbször nem a karrier, hanem a jobb megélhetés. Persze az anyagi biztonság mindenkinek más jelent. Az egyiknek zöldövezeti házat, jó autót, egzotikus nyaralást, a másiknak a gyerek taníttatását vagy a villanyszámla kifizetését. A biztonságos megélhetés fogalma kultúránként és családonként változik, ehhez nem is kell olyan nagy távolságokat megtenni sem időben, sem térben. Vannak azonban olyan történelmi helyzetek, amikor a családoknak nincs más választásuk, a családfőnek egy távoli városban vagy külföldön kell munkát vállalnia. Nemcsak Kínában vagy Törökországban ölt tömeges méretet a jelenség, hanem egészen közel is. A Kárpáti Igaz Szó portálon megjelent írás magyar családokról szól.

A riportot, amelyből idézünk, Szabó Sándor készítette a munkácsi járás egyik falujában.

## SZERNYÉN A NŐK NADRÁGOT HÚZTAK

Mintha Szernyén az életerős férfiak eltűntek volna a faluból. A magyarázat egyszerű, az erősebbik nem képviselői, a családfenntartók külföldön dolgoznak. Megnőtt a nők családon belüli szerepvállalása, a helyi gyerekeknek Skype-apukáik lettek. Zsidik Sándor polgármester becslései szerint a két községből – Barkaszórol és Szernyéről – több mint félezren, a teljes lakosság 10–15, a férfiak 20–25 százaléka dolgozik a határon túl. (2001-ben a népszámlálási adatok alapján a két település együttes lélekszáma 4200 fő volt – a szerző.)

A külföldi munkavállalás nem új keletű dolog, a Szovjetunió széthullása után sokan keresték külföldön a szerencséjüket. Viszont az elmúlt két évben – a kelet-ukrajnai fegyveres konfliktus, az ezzel összefüggésbe hozható mozgósítás, valamint az egyre mélyülő gazdasági válság miatt – egy újabb hullám indult. Nem ritka, hogy apa és fia is külföldön keresi a betevőt. Akik közelebb, Magyarországon dolgoznak, havonta egy hétvégére látogatnak haza. Akik távolabb, Csehországban, Ausztriában vagy Németországban, három-négy havonta látják a családjukat. A férjek távollétében a gyerekevelés és a háztartás vezetése mellett a férfimunka is a nőkre hárul. A feleségek és az anyák számára komoly kihívást jelent helytállni a mindennapokban, a távkapcsolat pedig gyakran próbára teszi a házasságokat.

Nagy Tímea szernyi óvodavezető férje, Gábor már több mint öt esztendeje külföldön dolgozik. Három évig Magyarországon, az utóbbi években pedig Ausztriában: „Az első időszak volt a legnehezebb, ugyanakkor a mai napig nem sikerült megszokni azt, hogy a férjem távol van. Sajnos nem volt más kiút. A postás 3–4 ezer hrvnyás gáz- és 500–600 hrvnyás villanyszámlát hoz, a gyerekeket öltöztetni, taníttatni kell – mondja széttárt karokkal a kétgyermekes anya. – A fiunk 17, a lányunk 11 éves, számukra volt a legnehezebb elfogadni ezt a felállást. A kisebbik csak 5 éves volt, amikor elment az apja, szinte minden este sírva aludt el, hisz a lányok amúgy is apásak.” A legnehezebb a ház körüli, többnyire férfierőt igénylő teendők elvégzése, pláne ahol nincs segítség: szülők, nagyszülők. Nagy Tímea a helyzethez képest még szerencsésnek mondja magát, hisz a férj három-négy hetente egy hétre hazalátogat. „Az óvodában a gyerekek között gyakori téma, kinek hol az apukája, olyan is előfordult,

Kép - Profimedia - Red Dot



KÉPEINK ILLUSZTRÁCIÓK!

## „KÖNNYŰ RÁJÖNNI, HOGY VALAKINEK HAZAJÖTT A FÉRJE, UGYANIS EGÉSZ NAP A FAHASOGATÁS HANGJA HALLATSZIK A PORTÁRÓL.”

hogy valamelyik gyerek behozta az édesapja fotóját, mert olyan ritkán látja. Másnap még legalább tíz gyerek tette ugyanezt, az egyik óvónő még egy sarkot is kialakított a fotóknak. Egymás közt azt szokták mondani, hogy nekem Skype-apukám van. Gyakran halljuk, hogy nem kell semmilyen drága játék vagy ajándék, csak az apukájuk maradjon otthon” – fogalmazott.

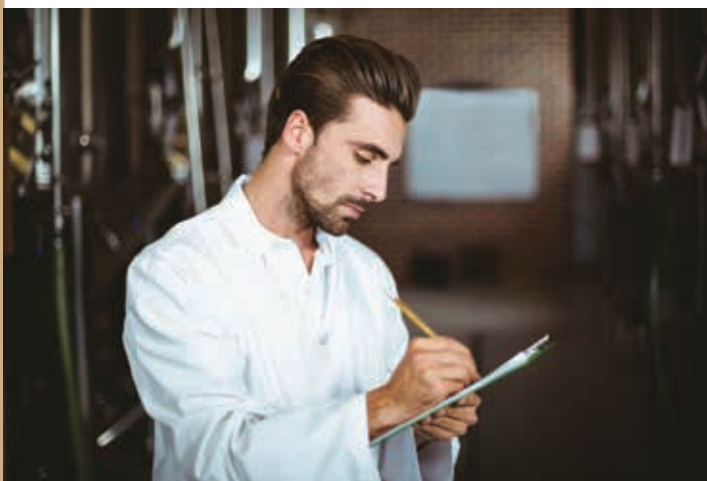
Baksa Beatrix gyermekgondozó nővér, férje január közepén vágott bele a külföldi pénzkeresésbe: „Gazdálkodással foglalkozunk, ez biztos megélhetési forrást jelent számunkra, de mivel télen nincs munka, ezért döntött úgy a férjem, hogy kimegy egy kicsit dolgozni, kiegészítve ezzel a családi kasszát. Közös döntés volt, ennek ellenére nehéz szívvel engedtem el, hisz két kicsi gyerekünk van, a fiú hat-, a lányunk még csak négyéves lesz. Igyekszem arra gondolni, hogy nem lesz sokáig távol.

Az előzetes tervek szerint húsvétra hazajön, és nem is megy vissza.”

A gyerekek minden este azt várják, hogy végre beszélhessenek az apjukkal. Amíg nem volt webkamera, fátyolos szemmel kérdezték, miért nem látják az apjukat. Ha nincs wifi, akkor azt kell megmagyarázni, miért nem tudnak vele beszélni.

Becslések szerint a munkaképes lakosság több mint 20 százaléka, minimum ötmillió ukrán ember dolgozik külföldön. A Nemzetközi Migrációs Szervezet (IOM) ukrainai felmérése szerint a vendégmunkások számára a leggyakoribb úticél Oroszország, Lengyelország és Csehország, de sokan vannak Olaszországban, Portugáliában, Németországban, Angliában, illetve a skandináv államokban is. (Szabó Sándor fent idézett teljes cikke a Kárpáti Igaz Szó weboldalán – [kiszohhrf.org](http://kiszohhrf.org) – olvasható.)





## APU ÉRTÜNK VAN TÁVOL

**Sajnos a sok válás miatt nem ritka, hogy egy családból hiányzik az apa. Ha a szülő másik városban vagy országban dolgozik, az otthon maradó felnőtt terhei és problémái nagyon hasonlóak az egyszülős családokéhoz, de ahogy dr. Komlósi Piroska szakpszichológus és családterapeuta is elmondja, mégis nagyon különböző helyzetekről van szó:**

– Nagyon nagy a különbség, mert ha a gyerekek tudják, hogy a szülők elváltak, azt érzik, hogy a nem velük élő szülőre már nem számíthatnak biztosan, és ez megerősíti azt a félelmet, hogy elveszítik az apjukat. Ha tudják, hogy apa azért van távol, mert jobb munkát kap külföldön vagy vidéken, akkor azt is érzik, hogy apa értük dolgozik, hogy nekik jobb életkörülményeik legyenek. Mindezt az anya és az apa megerősítheti azzal, hogy érzékeltetik, apának is nehéz ez a helyzet. Ilyenkor a kapcsolat a távolság ellenére még érzelmileg erősödhet is.

– **Ilyen szempontból számít, hogy mekkorák a gyerekek?**  
– Természetesen, hiszen minden életkorban másra van szükségük az apából, másképp lehet nekik elmagyarázni a dolgokat, de a kötődési igény, annak az érzése, hogy fontos vagyok az apámnak, életkortól függetlenül fontos. Ezért kell újra és újra megerősíteni az előbbi üzeneteket, hogy idegenben nem könnyű, hogy a másféle kultúrában elveszett

néha az ember, hogy hiányoznak az otthoniak, hogy az ad erőt, hogy értük is dolgozik. Nagyon hasznos, ha minderről valós információkat kapnak a gyerekek, az apa respektje is nő azzal, ha megosztja a családdal a kisebb problémákat és örömeiket, például nyelvi nehézségeit, a hazai ízek hiányát. Ez segít átélni, kézzelfoghatóvá tenni az áldozatot, és mindenképpen szeretetüzenetként jelenik meg.

– **Hogyan segíthet az anya, akinek magának is nehéz egyedül a megnövekedett feladatokkal és felelősséggel?**  
– Az egyik tehát ez, hogy segítsen a gyerekeknek megérteni, hogy apának sem fenékgig teffel az élet, de erős család vagyunk, szeretjük egymást, meg tudjuk oldani. Sok múlik az anyákon, például az, hogy a távkapcsolatot fenntartsák a mai technikai eszközökkel.

– **Mennyire lehet az anya őszinte, ha a nehézségekről van szó?**  
– Mondhatja, hogy „mennyivel jobb és könnyebb volt, amikor apátok itthon volt”, hogy mennyire hiányzik. Ezek nagyon pozitív üzenetek a gyerek számára, akinek fontos, hogy mindkét szülőt jónak lássa. Ezért soha ne hibáztassuk a távol lévő szülőt! A saját felnőtt, például párkapcsolati problémáinkkal ne terheljük a gyereket! Ezekben a helyzetekben inkább az anyák szoktak elfáradni, elégedetlenné, zsörtölődővé válhatnak. Sokszor büntetik a hazaérkező férjet a viselkedésükkel. Előfordul,

hogy rivalizálás van a szülők között, és át sem gondolják, hogy rosszat tesznek azzal, ha a másiktól negatív dolgokat mondanak, sugallnak. Ne felejtjük el, hogy a gyerek mindkét szülőjére föl akar nézni, mert akkor érzi azt, hogy belőle is jó ember lehet.

– **Ilyenkor hasznos lehet, ha az apa játékosan a fiára bízta a férfiszerepet, vagy egy vicces megjegyzés is túl nagy terhet jelenthet?**

– Egy apa mondhatja viccesen egy öt évesnek, hogy vigyázz anyádra, te vagy itthon a férfi, hiszen ez nyilván nem arról szól, hogy ténylegesen ő lesz a családfő. Ilyenkor főleg az anyának kell tudni disztingválni, hogy a gyerekkor ne vesszen el. Elsősorban az érzelmi terhek jelentenek túl nagy súlyt.

– **Az apával való kapcsolattartásnál mire érdemes figyelni?**  
– Fontos a rendszeres kapcsolat, a telefonon, a Skype, az e-mail, hogy a gyerek ne veszítse el annak a biztonságát, hogy apa elérhető. Az apának legyen minőségi ideje, energiája ezekre a beszélgetésekre, levelekre! Jobban oda kell figyelni, mint itthon, hogy minőségi kapcsolat maradjon közöttük. Ismerek olyan családokat, ahol az apa két-három havonta jön haza, itthon szeretettel várják, és az mindig egy nagy ünnep. Készül a család, tervezik a programokat, főznek, ajándékot adnak egymásnak, hosszasan mesélik, mi történt velük az elmúlt hónapokban.

Egy ilyen helyzet nagyon meg is tudja erősíteni a családi kötelezettségeket, azt az érzést, hogy fontosak vagyunk egymásnak, és együtt a nehéz helyzeteken is túljutunk.

### APA ELÉRHETŐ?

Amikor befejezem a beszélgetést, két kisserác jut eszembe. Az egyik pár hete huppant mellém a Balaton-parton kihangosított telefonnal, hogy tízméteres körzetben mindenki számára nyilvánvaló legyen, kivel is beszélget: „Apa, azt a gilisztát hogy is hívják, amelyik szívja a vért?” „Pióca, fiam.” „És az van itt a strandon?” „Nem, nincs.” „De, de én itt látok egyet, épp szívja egy hal vért.” (A víz izaposan hullámozott, nem lehetett átlátni rajta.) „Kisfiam, nem kamuzol?” „Nem, dehogyl!” „Jó, ha te mondd, elhiszem.” „Te, Apa, és tudod, mit kérek a születésnapomra? Egy olyan hálót, amivel kifognám.” „De hát olyan van neked.” „Nem, az nagy, nekem kicsi kellene, tudod, és azt nem szoktam sose megtalálni otthon...” „Este megbeszéljük, majd még egy kicsit dolgoznom kell. Anyát is felhívtad?” „Nem. Miért?” „Mert jólesne neki, ha felhívnád.” „Oké, felhívom. Szia, Apa!” A másik kisfiú a nagymamájának újságot a buszon, hogy hamarosan neki is lesz számítógépe. „Az azért is jó lesz – magyarázta –, mert akkor majd én is azon játszok, ahogy apa, amikor este hazajön és fáradt velem legózni. Majd megtanulom az ő játékát, és lehet, hogy olyat velem is játszok majd.” Az élethelyzetek mindenhol mások. Más döntéseket kell meghoznunk. De mindig marad némi szabadságunk. Például a minőségi kapcsolatot választani. ♦



SZÖVEG –  
UNGVÁRY ZSOLT

SOROZAT –  
CSALÁDI KÖRBE

ILLUSZTRÁCIÓ –  
SZÜCS ÉDUA



# BAKANCS-BALATON

Ha nyár, akkor Balaton. Négyéves lehettem, amikor nagyapámék megvették egy fél telek felét Szántódon, s azóta nagyjából minden szünidőt ott töltöttem – előbb a régi családommal (szülőkkel és testvérekkel), később az újjal (feleséggel és a gyerekekkel).

◆ Pedig különösebben nem vagyok az a sellő típus, kiskoromban nagyon sovány voltam, emiatt reszkettem a vízben. Igaz, akkoriban hűvösebb is lehetett a tó; emlékszem, ha 24 fokra melegedett, mindenki lelkesedett, hogy ez már döfi, mostanában viszont a 26-27 fok sem ritkaság, sőt! Úszni is viszonylag későn tanultam meg, bár ez a déli parton nem számított létszükségletnek. Pesten, a Dagályban majdnem belefurdaltam egyszer a medencébe, mert úgy képzeltem, hogy az egymással szemben lévő, a mély vízbe vezető lépcsősorok között át tudok evickélni, és végül persze sikerült is, de az a két-három méter életem talán leghosszabb szakasza volt. Hogy mindeközben a szüleim, a felnőttek és úgy általában a strand népe merre figyelt, arról fogalmam sincs. Szóval, ha fáztam, vacogva felültem a gumimatracra, vagy kiültem egy stégre a zsebpecámmal, és paprikás kenyérgalacsinnal horgásztam snecikre és keszegekre. Nem is teljesen eredménytelenül.

A felkavart vízű, zöldes-szürkés, sekély Balatonban kétségtelenül van valami kisstilű az azúrkék, végtelen tengerhez képest, de a tengerrel úgy vagyok, mint Petőfi a Kárpátokkal. Tán csodálom, ámde nem szeretem. Így aztán negyven éve, szinte azonos koreográfia szerint bandukolunk (esetleg biciklizünk) kis homokos strandunkra. Engem ez a változatlanág nem zavar, sőt, kifejezetten szeretem. Bizonyára ezt nevezik konzervatívizmusként, amikor az embernek úgy jók a dolgok, ahogyan vannak, örökön örökök.

Ha van fogalom, ami tökéletesen hidegen hagy, az a divat. (Emlékszem, a nyolcvanas évek elején jöttek divatba az úgynevezett digitális órák. Ezeket nem mutatók haladtak körbe a tizenkettőtől a tizenkettőig, hanem egyszerűen megjelentek a számok: 12:23. Hónapok alatt az egész osztály (de talán az

egész ország) lecserélte a karóráit ezekre az új fajtákra, csak én ragaszkodtam Rakéta gyártmányú szovjet karóráimhoz, nem is annyira elvből, mint inkább praktikusság miatt. Minek újat venni, ha a régi is tökéletesen működik. Ki is vártam, amíg 8-10 év alatt szépen lassan ismét visszatértek a hagyományos analóg időjelzők, igaz, ezeket már nem kellett felhúzni, mert elemmel működtek, akár a digitális forradalom termékei annak idején. Hasonló divatként jelentkezett kábé tíz éve, hogy a férfiak elkezdtek térdig érő fürdőnadrágokat hordani. Kevés bosszantóbb érzés van annál, mint amikor az ember testére nedves ruha tapad, így én megmaradtam a mindig is viselt, úgynevezett fecskénél, és egy idő után elégedetten konstatáltam, hogy – ahogy a karórával is történt – egyedül én nem viselek ilyen lengő, hosszú gatyát a fürdéshez. Újabban egyébként már rövidülnek a nadrágok, szép lassan megint menő lesznek... Szintén trendi (az azonos című film óta feltétlenül) a bakancslista, ami azt jelenti, mit akarunk megenni, megnézni, átélni, mielőtt meghalunk. Ezzel persze – mint általában a divatokkal – addig stresszelik az embert, amíg azt nem érzi, kimarad valami lényegesebből. Az élet persze sokkal bonyolultabb (máriszt pedig sokkal egyszerűbb) annál, mintsem kipipálható feladatként teljesíthetnénk. Hosszas tusakodás után végre megértettem, hogy számomra a legfontosabb: minél több időt eltölteni azokkal (azon kevesekkel), akiket szeretek. Így aztán minden izgalom és kényszer nélkül múlatjuk a napokat, heteket a Balatonnál, ahol a közös lubickolásokon, étkezéseken, biciklizésen és focizáson kívül semmi nem történik. „Mit tudtok csinálni ott egész nyáron?“, kérdezik ismerősök, akik nem bírnak egy helyben maradni. Mindig mennek, hétvégén, nyáron, szabad délutánon; nincs otthon maradásuk. „Hát semmit“, mondom. Nekem ez a semmi a legjobb. ◆



SZÖVEG –  
TAHIN RÁHEL

ILLUSZTRÁCIÓ –  
SZÜCS ÉDUA



# KEZDETI NEHÉZSÉGEK VÍZIORSZÁGBAN

Úgy kezdődött, hogy Ágó még kiskorában kitalálta magának Sárkányországot. Ha Apa hazajött, és megkérdezte, hogy telt a napunk, ő mindig az idegesítő óriás sárkányairól mesélt, sajnos olyan érdekesen, hogy az mindenkinek tetszett. Még nekem is.

◆ – Ez nem igazság! – mondtam Anyának. – Nekem soha nem jutnak ilyen klassz dolgok az eszembe...  
– Te meg ügyesen számolsz – próbált vigasztalni Anya. De nem sikerült neki:  
– Én is szeretnék egy országot, meg lakókat, meg meséket hozzájuk! – mondtam. – Csak semmi nem jut eszembe!  
– Dehogynem! Csak arra kell rájössz, mit csinálnál a legszívesebben.  
Ez volt az első fontos lépés: mert éppen nyár volt és nagy meleg, úgyhogy azonnal tudtam a választ. Napok óta szerettem volna elmenni úszni! Így aztán nem volt nehéz kitalálni VÍZIORSZÁGOT.  
Csakhogy fővárost is kellett neki keresni... (Mert különben honnan tudnám, hová építsem a palotámat?) És ez már sokkal nehezebb volt. Kiprobáltam megint Anya módszerét:  
– Víziország fővárosa Balaton!  
Ágó elhúzta a száját. Én is éreztem, hogy ez uncsi, de ő el is magyarázta:  
– Ha Balaton a főváros, akkor az egy édesvízi ország, az édesvizek pedig soha nem lehetnek akkorák, mint egy tenger, szóval egészen biztosan nem túl nagyok... (Bezzeg Sárkányország!)

Anya erre azt mondta, ne törődjek Ágóval, annak nevezem a fővárost, ami nekem tetszik, és biztatott, hogy nem a legnagyobb országok szoktak a legjobban működni. De sajnos már nem tetszett annyira a Balaton, mert Ágó eszembe juttatta, hogy milyen jó lenne a tengerben lubickolni.

Úgyhogy Anya végül azt javasolta, hogy ha Ágó mindenképp bele akar kotyogni, akkor inkább segítsen egy jó nevet kitalálni.  
– Rendben – emelte fel az orrát Ágó –, szerinteeem...  
Víziország fővárosa legyen mondjuuuuk: AKVAMARIN!

Csend lett. Anyára néztem, és rögtön láttam, hogy nem csak én érzem úgy, hogy ez egy kicsit jobb, mint a Balaton. Este folytatódta a tárgyalások: Apa elmondta, hogy ez egy drágakő, aminek olyan a színe, mint a tiszta és meleg tenger-vízé. Sőt, még a neve is pont ezt jelenti. Nem tudom, ezt vajon Ágó mind tudta-e előtte, de abban biztos voltam, hogy legszívesebben egy ilyen kék tengerben élnek, és egész nap ki se jönnek a vízből. Meg azt is, hogy milyen kövekkel lesz kirakva a koronám, és milyen formájú lesz a királyi palota, és milyen színűek az ablakai és... Mégis rossz volt, hogy ezt a nevet nem én találtam ki. Hogy fogom így az országot vezetni, ha már a fővárosnál elakadok?  
MILYEN KIRÁLY VAGYOK ÉN???

Egész éjszaka nem tudtam nyugodtan aludni, de végül rájöttem. Másnap véglegesen megoldottam a problémát. Mindjárt reggel felvettem a kék, tengeri csillagos, frottír királyi palástomat, és egyenesen Ágostonhoz siettem. Rövid politikai megbeszélést tartottunk, majd ünnepélyesen kineveztem őt Víziország fő KITALÁTORÁNAK. ◆



SZÖVEG –  
SKITA ERIKA, TURÁNI SZABOLCS tréner

SOROZAT –  
ÉRTSÜNK SZÓT

# ANYA, SZÓLJ RÁ!

Testvérek között gyakran előfordulhatnak hangos civódások, parttalan viták, visszavisszatérő, megoldhatatlannak tűnő helyzetek. Akinek van testvére, jól ismerheti ezeket a szituációkat, sőt, talán még arra is emlékszünk, milyen érzés volt, amikor a szüleink próbálták lezárni ezeket a veszekedéseket. Hogyan lehet szülőként a legjobban kezelni az ilyen vitákat?

## 1. ELŐSZÖR IS, FOGADJUK EL, HOGY VANNAK EGYMÁS IRÁNT NEGATÍV ÉRZÉSEIK.

Ne ragaszkodjunk ahhoz, hogy tűzön-vízen muszáj szeretniük egymást, hiszen ha a testvérek sem tartanak össze, mi lesz itt... A gyerekek egyéniségek, szívük joga úgy érezni, ahogy. Ha hagyjuk, hogy kiadják magukból a haragjukat, sokkal inkább a pozitív érzések kerülnek majd előtérbe. A testvérek közötti veszekedések normálisak. A véleményük kifejezése jó gyakorlat a jövőre nézve, hiszen felnőttként is adódik sok olyan helyzet, amikor nem értenek majd egyet egy másik féllel, mégsem lehet mindent dobálózással, hajhúzással vagy ajtócsapkodással megoldani.

## 2. VAN EGY REMEK TÖRTÉNET, AMELY EGY KÍNAI BÖLCSESSÉGEN ALAPSZIK.

„Amikor két férfi hangosan veszekedett az utcán, és többen köréjük gyűltek, az egyik turista így szólt kínai kalauzához: Na, ebből hamarosan verekedés lesz! Mire az alkalmi idegvezető így szólt: Nem hinném. Mert az, amelyik először emel kezét a másikra, elismeri, hogy nincs több érve.” Hasonlóképp látom én a testvérek közötti viták jelentőségét. Próbálják csak meggyőzni, rávenni egymást, amire szeretnék, sőt, veszekedjenek, ha másként nem megy! Azonban van egy pont, amelyen nem lépünk át, legyen bármilyen heves is az átél érzélem. Az ugyanis – a fenti történet fényében – a vesztes pozíciójába helyezi azt, aki üt, a másik pedig könnyes szemmel, de mégis győzni fog. A kettőjük közötti feszültség pedig nem oldódik, mindössze a következő alkalomra tolódik el.

## 3. A SZÜLŐI BEAVATKOZÁS – MINT EGY DEUS EX MACHINA – ÚGY TŰNIK, MEG TUDJA OLDANI A PROBLÉMÁT. VAGY MÉGSEM.

A vitában minden gyerek elvárja, hogy a szülő az ő pártjára álljon, de minden vita tovább mérgeződhet azzal, ha a szülő valamelyik gyerek pártjára áll. Ha van győztes és vesztes, az indulat nem alszik el, hanem más utat talál magának. A felülről jövő beavatkozás vagy igazságtétel valaki szempontjából mindig igazságtalan.

## 4. HAGYJUK, HOGY MAGUK OLDJÁK MEG!

Lehetőleg ne úgy, hogy „nem érdekel, ki kezdte, csak hagyjátok már abba, és legyen végre csend!” Még akkor sem, ha a szülői kifakadás azért méltányolható.



Nézzük, milyen lépéseket érdemes tennünk a testvérek közötti béke – hosszabb távú – kidolgozásáért.

1. **Fogadjuk el** az egymással szemben felmerülő, néha bizony ellenséges érzéseket!
2. **Hallgassuk meg** mindkét felet, félbeszakítás nélkül. Ez máris segít az indulatok csillapodásában.
3. **Foglaljuk össze** a véleményüket, érzéseiket, és mondjuk el, amit hallottunk. Ezzel egyrészt jelezzük, hogy figyeltünk, másrészt lehetőséget biztosítunk, hogy elkerüljük a félreértéseket.
4. **Ismerjük el**, hogy felnőttként sem egyszerű egy ilyen helyzetet kezelni, és jó megoldást találni.
5. **Mondjuk el**, hogy képesek tartjuk őket arra, hogy kitaláljanak valamit, ami mindannyiuk számára megfelelő, és bízunk benne, hogy használni is fogják ezeket a képességeiket.
6. **Hagyjuk** őket egyedül!

Igen, előfordulhat, hogy nem oldják meg, vagy legalábbis nem ott és akkor. Azonban lehetőséget biztosítottunk számukra, hogy egyenlő félként vegyenek részt egy problémás helyzet megoldásában, és nem álltunk egyikük pártjára sem. Ezt is értékelni fogják, bár először kétségkívül furcsa lehet, hogy a szülői igazságtétel elmarad. A hosszú távú hatások azonban bennünket igazolnak majd. Lehetőséget adunk a gyerekeinknek, hogy gyakorolják az álláspontjaik – szóbeli! – ütköztetését, és hogy részt vehessenek a megoldásban. Ezek a képességek hosszú távon nagy hasznot jelentenek majd a számukra. És még a veszekedések számát is csökkentjük! Ki akar veszekedni, ha nem tudja maga mellé állítani a szüleit? Kinek van

kedve veszekedni a tesójával, amikor utána úgyis vele kell megoldást találnia?

Ha verekedésről van szó, az már egy másik történet. Nem kérdés, hogy abban az esetben, amikor valakinek a testi épségéről van szó, fontos a mielőbbi beavatkozás és a verekedés leállítása. Igazságtétel nélkül – mert nem tudjuk, hogy mi történt az első ütés előtt! Ilyenkor jön újra a fenti 6 lépés, és mialatt elmondják egymásnak, ki mit érez és gondol, a mérgük is lassan elpárolog, és képesek lesznek újra átgondolni a dolgokat.

## A SAJÁT TÖRTÉNETEM

A gyerekeim néha imádnak csak úgy ellenkezőset játszani egymással. Nem jöhetsz ide, nem játszhatok a játékkal, a lehetőségek tára végtelen... Az egyik alkalommal a kislányom nem akarta felengedni a bátyját az emeletre. Kiabáltak, mindenki mondta a magáét, és hiába próbáltam beavatkozni, amíg én is jelen voltam, folyt az előadás, mindenki a maga igazáról akart meggyőzni. A teljes kakofónia határán közöltem velük, hogy úgy gondolom, ezt a helyzetet nélkülem könnyebben meg tudják oldani, és bementem a fürdőszobába. Igen, hallgatóztam. És mit hallottam? Nem telt el húsz másodperc, és teljes egyetértésben, egymásra vigyázva lementek a lépcsőn, miközben hallottam őket: „...és játszhatok minden játékkal”. A szülői beavatkozásra nincs mindig szükség. Csak ezt belátni nem is olyan egyszerű. ♦

**A kommunikáció több a kimondott szavaknál –  
Értsünk szót: hogy meghallod, ami nem hangzott el!  
[www.ertsunkszot.hu](http://www.ertsunkszot.hu)**



SZÖVEG –  
PÓTA RÉKA

# SZABADSÁG, DE MENNYI ÉS MIKOR?

Nyarási terveinknél nemcsak az egyes családtagok igényeit és elfoglaltságait kell figyelembe venni, hanem a különböző intézmények: óvoda, iskola, munkahely időbeosztását is. Lássuk, mi az, amit minden családnak érdemes fejben tartani!

## ♦ MENNYI AZ ANNYI?

A szabadság naptári évente jár minden munkavállalónak. (Az év közben megkezdett vagy megszünt munkaviszonyban a munkavállaló részére a szabadság arányos része jár.) A szabadság alap- és pótszabadságból áll. Az alapszabadság 20 munkanap. A pótszabadságok a munkavállaló kora szerint változnak a következő módon: a 25. életévtől 1, a 28. életévtől 2, a 31. életévtől 3, a 33. életévtől 4, a 35. életévtől 5, a 37. életévtől 6, a 39. életévtől 7, a 41. életévtől 8, a 43. életévtől 9, a 45. életévtől pedig 10 munkanap. A családokat ezenfelül külön pótszabadságok illetik. Gyermek(ek) után pótszabadság jár. Ez az adott gyermek születésének évétől a 16. életévéig jár mindkét szülőnek külön-külön, a következők szerint: egy gyermek után 2 munkanap, két gyermek után 4 munkanap, kettőnél több gyermek után pedig 7 munkanap. Ha van a családban fogyatékos vagy tartósan beteg gyermek, további 2 munkanap jár gyermekenként. Gyermek születésekor továbbá az apának pótszabadság jár, ami egy újszülött esetén 5, ikergyermek születése esetén 7 munkanap. Ezt a munkavállaló kérésének megfelelő időpontban kell kiadni, de legkésőbb a születést követő második hónap végéig.

## KI DÖNTI EL, MIKOR?

A szabadság kiadása a munkáltató joga és kötelezettsége, de előtte meg kell hallgatnia a munkavállalót is, tehát amennyiben lehetséges, a cél az igények egyeztetése. Az éves szabadságból legalább 14 összefüggő naptári napot a munkáltatónak egyben kell kiadni a munkavállaló számára, ettől csak a felek közös megegyezésével lehet eltérni. A próbaidőt, illetve a munkaviszony első három hónapját kivéve, a munkavállaló számára biztosítani kell, hogy 7 munkanap szabadságot legfeljebb két részletben a kérésének megfelelő időpontban vehessen ki. A szabadságok kiadásának időpontját legalább 15 nappal a szabadság megkezdése előtt közölni kell a munkavállalóval, illetve a munkavállalónak is a munkáltatóval, az ő döntési körébe eső szabadságot illetően. A munkavállaló egyéb jogcímen – különös méltánylást érdemlő személyi, családi vagy elháríthatatlan ok felmerülése esetén – mentesülhet a munkavégzés alól.

**Bea és Zsolt** közös vállalkozást vezetnek. Bár nincs főnökük, akivel egyeztetniük kéne, hogy mikor mehetnek szabadságra, vállalkozásuk napi ügyei a kezdeti években nem engedtek nekik hosszabb pihenőt. Mostanra nemcsak az elektronikus „távigazgatást” fejlesztették tökélyre, de egy kicsi és megbízható csapatot is toboroztak, akikre hosszabb időre is bátran rábízhatják a cég mindennapos dolgait. Jelenleg éppen jól megérdemelt fél éves „szabadságukat” töltik külföldön. „Persze most sok ismerősünk irigyel minket, de az elmúlt években bőven megdolgoztunk előre a hosszú szabadságunkért. Jövőre a nagyobbik lányunk már iskolába megy, ezért úgy döntöttünk, kihasználjuk, hogy most még rugalmasabban jöhetünk-mehetünk” – meséli Bea. „Közben azt sem szabad elfelejtenünk, hogy a beosztottjainknak is jár a szabadság, és nekik is van beleszólásuk abba, hogy mikor, mennyi időre szeretnének elmenni. Mivel jó és összetartó a csapat, mindent meg tudunk oldani” – teszi hozzá Zsolt.

Kép - Profimedia - Red Dot



## OTTHON IS GYŰLIK A SZABADSÁG

Bizonyos időtartamokat a törvény tényleges munkavégzés hiányában is munkában töltött – így szabadságra jogosító – időnek minősít. Ezek közül a családra vonatkozó esetek a következők lehetnek:

- a szabadság időtartama,
- a szülési szabadság időtartama (CSED),
- a gyermek gondozása céljából igénybe vett fizetés nélküli szabadság első hat hónapja (GYED első hat hónapja),

- a naptári évenként harminc napot meg nem haladó keresőképtelenség
- az emberi reprodukciós eljárással összefüggő, egészségügyi intézményben történő kezelés tartama;
- a kötelező orvosi vizsgálat tartama;
- a szoptató anyát megillető időtartam (a szoptatás első hat hónapjában naponta kétszer egy, ikergyermek esetén kétszer két óra, a kilencedik hónap végéig naponta egy, ikergyermek esetén naponta két óra);
- hozzátartozó halálakor két munkanap.

**Orsi** tanítónő, iskolás és óvoda gyermekeihez hasonlóan hosszú nyári szünetnek örvendhet. Párja, Tamás azonban séfként dolgozik egy Balaton környéki étteremben, ahol a nyári szezonban nélkülözhetetlen. „A nyári szünetben a gyerekek többnyire a nagymama vidéki házában nyaralnak, ami nagyszerű lehetőség nekik, és nagy segítség nekünk. Ugyanakkor a férjemmel együtt többnyire csak ősszel vagy télen jutunk el üdülni. Ezt ráadásul az őszi vagy téli szünetekhez kell igazítani az én munkám és a gyerekek óvodai, iskolai beosztása miatt.”

**Attila** villamosmérnök. Többnyire rugalmas időbeosztásban dolgozik, a tervleadási határidőket azonban be kell tartani, ezek előtt pedig általában szoros a munkatempó. „Amikor nincs szoros határidő, vagy nem torlódik fel több munka egyszerre, ez nagyon kényelmes. Ha a feleségem reggel vagy délután el akar intézni valamit, nem probléma, hogy később megyek be a munkahelyemre, vagy kicsit előbb jövök haza. Amikor viszont szorít az idő, felgyülemlik a munka, a családi programok háttérbe szorulnak. Volt, hogy el kellett halasztani a családi nyaralást, mert tervleadás előtt még módosultak a feltételek, újra kellett gondolni pár részletet, és egyszerűen nem hagyhattam félbe a munkát.”

SZÖVEG –  
SZABÓ EMESE

# TÖBBFUNKCIÓS APUKA

Apa nem csak arra van, hogy talicskán hazatolja a pénzt – Haszon Zsófia ezt a találó címet adta cikkének, amelyet az ihletett, hogy a konzervatív családmódelben az apa szerepe gyakran kimerül abban, hogy a család anyagi háttérét megteremtse. Pedig mindenkinek jót tenne, ha ez változna. Az erről szóló, a 24.hu felületén megjelent cikk lett a Családbarát Médiaért-díj augusztusi jelöltje.



Haszon Zsófia 2010-től Pécsen dolgozott híradószerkesztőként, onnan került át az online és a nyomtatott sajtó területére. Idén januárban költözött fel Budapestre, azóta a 24.hu-nak ír.

Zsófia gyakran kapja föl a fejét olyan témákra, amelyek társadalmi szempontból fontosak, viszont nem sokat beszélnek rólunk. Készített például videóriportot egy Down-szindrómás fiúról, aki iparművész édesanyjával közösen alkot ékszereket és táskákat, de fölívta már a figyelmet a társadalmi esélyegyenlőségre és egymás elfogadására egy mozgássérült kortárs táncos fiatalember történetén keresztül is. Fotóriporter kollégájával, Pál Anna Viktóriával egy olyan civil kezdeményezést is bemutatott, amely a hajléktalanok lakhatási problémáit újszerűen közelíti meg. „Ezek a témák azon túl, hogy érdekesek, előre mutatnak a pozitív irányú változások felé, ezáltal gondolkodásra készítetik az olvasót. Ilyen az apák szerepével foglalkozó cikkem is, hiszen sokan nem is tudják, mennyire fontos, hogy a férfi ne csak a pénzkereső szerepet töltsse be a család életében” – mondja Zsófia.

A szerző maga is látja azt, amit a neki nyilatkozó szakértők is kiemelnének: hogy a változás már elkezdődött, az apukák egyre gyakrabban kiveszik részüket a gyereknevelésből, van igényük arra, hogy a családjukkal legyenek. Felidézi, hogy édesapja is igyekezett velük tölteni szabadidejét, amiből sajnos nem volt túl sok. „Amikor csak tehette, velünk volt, de felnőtként már jobban látom és tudom, hogy ennél jóval több közös programot szeretett volna. Viszont voltak napok, amikor reggeltől estig a munkahelyén volt. Jó lenne ezen a gyakorlaton változtatni, hiszen kutatásokkal igazolták, hogy a férfiak életét meghosszabbítja a családi körben töltött idő” – mondja. A téma fontossága miatt Zsófia júliusban a 24.hu Facebook-oldalán élőben is beszélgetett a cikkében nyilatkozó pszichológussal. Léder Lászlóval a modern kori apaszerepeket járták körbe. Ahhoz ugyanis, hogy mindez tudatosuljon az emberekben, a lehető legtöbb fórumon föl kell rá hívni a figyelmet. ♦

A CSALÁDBARÁT MÉDIÁÉRT-DÍJ 2016 FŐTÁMOGATÓJA A TELEKOM



TÁMOGATÓK:



TÖRÉKENY ÉRTÉKEINK  
HANDLE WITH CARE  
FRAGILE



A 2016. ÁPRILIS 26-TÓL JÚLIUS 12-IG TARTÓ ELŐFIZETŐI AKCIÓBAN  
**GINTNER ORSOLYA** (DUNAHARASZTI) - KOLPING HOTEL  
ÉS **ZÁGORHIDI CZIGÁNY BALÁZS** (OSZKÓ) - HOTEL KAPITÁNY  
PIHENÉST NYERTEK.

Nyeremény utalványukat postán küldjük el.

ÉVES ELŐFIZETÉS



ÉVES ELŐFIZETÉS



**BUDAPEST, MÁRCIUS 15. TÉR  
2016. SZEPTEMBER 16-17.**

www.kattars.hu /katolikustarsadalminapok

Minden program ingyenes!

**KEREKASZTAL BESZÉLGETÉSEK  
AKTUÁLIS KÉRDÉSEKRŐL**

**KONFERENCIÁK**

**KONCERTEK**  
BOLYKI BROTHERS • KALÁKA • EUCHARIST  
NEM ADOM FEL • CSISZÉR LÁSZLÓ

SZENTMISÉ • GYEREKPROGRAMOK  
SPORTPROGRAMOK • TANÚSÁGTÉTELEK  
BÖJTE CSABA ELŐADÁS • TÁNC HÁZ  
EGYHÁZI SZERVEZETEK BEMUTAKOZÁSA  
NÉPTÁNC • DICSŐÍTŐ ZENELÉS  
KIÁLLÍTÁSOK • KOMOLYZENEI KONCERT

EGYHÁZI FŐVÉDNÖK: ERDŐ PÉTER  
BÍBOROS, ESZTERGOM-BUDAPESTI ÉRSEK  
CIVIL FŐVÉDNÖK: HERCZEGH ANITA,  
A KÖZTÁRSASÁGI ELNÖK FELESÉGE  
VÉDNÖK: TARLÓS ISTVÁN,  
BUDAPEST FŐPOLGÁRMESTERE



# A PARASPORT IS BOLDOGÍT!

„A kedvenc edzőteremben huszadik perce hajtod a kilométereket. Csurog rólad a víz, rosszul leszel, de tudod, hogy mindjárt vége. Már teljesen magadon kívül vagy, amikor a melletted lévő futópadra sandítasz. És nem hiszel a szemednek. Egy féllábú srác sprintel melletted harminc perce”. Nos, pontosan ezeket a reakciókat rögzítette egy rejtett kamerás felvétel, amelyet a 2016-os olimpiai és paralimpiai játékok hivatalos Youtube-csatornáján posztoltak. A videó egy riói edzőteremben készült, látjuk, ahogy három paralimpiai sportoló belép a terembe, majd megpróbál elvegyülni. Látássérült judozó nő, műlábú futó és törpe súlyemelő. Vajon miért idegen a szemünknek, hogy a fogyatékkal élő emberek is sportolnak? Miért nincs a köztudatban, hogy a sport és a fizikai aktivitás a fogyatékkal élő ember számára, ha lehet, még fontosabb?

- ◆ Tibi oxigénhiánnyal, Petra végtaghiánnyal született, Niki 16 évesen egy autóbaleset következtében megbénult. Ma mindhárman boldog és kiegyensúlyozott életet élnek, amit a sportnak köszönhetnek.

## „Az EB alatt, azt hiszem, kigyúrom magam!”

**Debreczeni Tibi** a szüleivel él, de napközben a Máltai Szeretetszolgálat Budaörsi Napközijében tölti az idejét. Rengeteget jár, illetve gurul színházba, kirándulni, és ha marad ideje, gimiseket korrepetál. „Matematikát szoktam tanítani, ma is jön hozzám egy tizedikes srác. Bukásra áll, és fel kéne hozni. Szeretek segíteni, és szerencsére a gyerekek is elfogadnak mint tanárt. Szóval nem unatkozom” – meséli. De amit még ennél is jobban élvez, az a sport. Hároméves korától tizenhárom éves koráig rendszeresen, majdnem mindennap járt tornázni a Pető Intézetbe. Ma is kéthetente egyszer elviszik a szülei. „Nekem nagyon fontos a sport, feldobódom utána, és könnyebben tudok menni is, szinte repülök. Mindig mondják, hogy miért nem tornázom otthon. Dehát senki nem szeret egyedül otthon lenni! Szerintem egészségesebb, ha eljárak ide-oda, sokkal jobb közösségben lenni, együtt tornázni. Jók a konduktorok is, engem nagyon ismernek, már negyven éve odajárok. Most, hogy jól megcsinálták az elektromos széket, és már a Széll Kálmán tér is akadálymentesített, egyedül is el tudok menni. Régóta vártam arra, hogy függetlenül, szabadon mehessek.” Tibi szerint a sérültek azért nem tudnak sportolni, mert szinte lehetetlen eljutniuk bárhová egyedül. A legtöbb esetben sajnos kell melléjük kísérő, segítő, sőt, a megfelelő sportot sem egyszerű megtalálni.



„NEKEM NAGYON FONTOS  
A SPORT, FELDOBÓDOM UTÁNA,  
ÉS KÖNNYEBBEN TUDOK MENNI  
IS, SZINTE REPÜLÖK.”

„A lengőteke nálam rögtön betalált. Hétéves koromban a szüleim felállítottak egy tekepályát, hogy próbáljam ki otthon, mert ahhoz nem kell mozogni, csak meg kell lökni.” Tibi azóta lengőtekezik, pár hete próbára is tette tudományát a Magyar Máltai Szeretetszolgálat minden évben megrendezett sportnapján. „Nagyon szeretem a sportrendezvényeket, ilyenkor felmegy az adrenalin, egy csomó endorfin termelődik, és kellemesen el is szoktam fáradni.” Tibi tévévezés közben sem tétlenkedik. „Nekem a kilókkal sosem kellett foglalkoznom, mindig sovány voltam, de szoktam súlyzóval edzeni. Nézem a meccset, és közben emelgetem a kétkilós súlyzót. Szeretek sportot nézni. Az EB alatt, azt hiszem, kigyúrom magam” – nevet.



„A LÁBAIMAT NEM TUDOM  
KOORDINÁLNI, AZT SEM ÉRZEM,  
MERRE KÓSZÁLNAK.”

„A sport nélkül nem lennék az, aki ma vagyok!” **Lévay Petra** végtaghiánnyal született. „Magunk között félkezűként emlegetem magam, de ez azért nem annyira PC. Bár, ha más mondja nekem, azt sem veszem sértőnek.” Tizenhat évesen már világrekordot döntött mellúszásban, de 2004-ben nem jutott ki az athéni olimpiára. Ezért úgy döntött, hogy inkább leérettségizik, és továbbtanul. „Szociálpolitikát tanultam, és most az EMMI-ben dolgozom. 2014 januárjában elkezdtem triatlonozni. 2016 januárjában eljöttem a munkahelyemről fizetés nélküli szabadságra, mert be akarom bizonyítani magamnak, hogy igenis képes vagyok kijutni az olimpiára. Azzal nem is számolok, hogy nem leszek ott” – mondja határozottan.

Talán soha nem kezdett volna el úszni, főleg nem kétévesen, ha nem születik végtaghiánnyal. „Apukám nem tud úszni, anyukám meg éppen hogy elúszkálgat, szóval nem sok esély van arra, hogy letévedtem volna az uszodába. Első körben az volt a cél, hogy megelőzzük az esetleges gerincferdülés kialakulását. Sajnos a végtaghiányos emberek többsége rendelkezik valamilyen szinten gerincferdüléssel, de azért is fontos uszodába vinni a végtaghiányos kisgyereket, mert ott alakul ki az egészséges testképe, ott aztán nincs lehetőség takargatni az adottságaidat.”

Egy kevésbé szerencsés vagy súlyosabb fogyatékkal élő gyerek esetében kőkeményen igénybe veszi a családot a speciális gondoskodás. „Sok olyan példa van, ahol sajnos családok hullanak szét, mert nincsen hozzáértő tanácsadó, aki a segítségükre lehetne. Speciális sportolási lehetőségek sincsenek vidéken. Én gyöngyösi vagyok, és ott például nem igazán volt olyan hely, ahová elvihettek volna, így édesanyám Budapestre, a Dagályba hordott Málnai Istvánhoz. De ma már egyre jobb a helyzet sportolási lehetőségek és az egyéb szabadidős elfoglaltságok terén is: a Kézénfogva Alapítvány Fecske Szolgálat segíti a szülőket abban, hogy lehetőségük nyíljon ügyesbajos dolgaik intézésére fogyatékos gyermekük mellett, vagy a Suhanj! Alapítvány sportprogramjai is sokat segítenek.” Ettől függetlenül sajnos még felnőttként sem problémamentes ügy a testmozgás. „Nekem nincs igazán korlátozottságom, bárhová el tudok menni, bármit meg tudok oldani. Esetleg az előfordul, hogy valamit nehezebben kivitelezek, olyankor maximum segítséget kérek. De egyszer betévedtem egy elit konditerembe, ahol mágnescsúszkával nyílt az ajtó. Az egyik kezemmel kellett volna húzni az ajtót, a másikkal a kártyát tolni. Nehezen tudtam megfogni az ajtó gombját, és háromszor is elrontottam. Ez azon kevés dolgok egyike, amit nem tudok megcsinálni. Szóltam a recepciósnak. Erre ő nagy sóhajtasok és kis megjegyzések közepette segített kinyitni az ajtót. Én meg tudom védeni magam, de nem mindenki ilyen határozott, sok olyan fogyatékos ember van, aki egyetlenegyszer bátorodik elmenni edzőterembe, és ha így bánnak vele, többet nem fog elmenni. Úgyhogy írtam egy levelet a vezetőségnek az esetről.” Petra többek között azért is szeretne paralimpikon lenni, hogy még többen figyeljenek a szavára. „Ha mélyen magamba nézek, a bizonyítási kényszer visszavezethető a fogyatékoságomra. Nem nagyon tudok olyan kilátástalannak tűnő helyzetet, amivel végül ne birkóztam volna meg.” Ez a megalkuvást nem tűrő attitűd abban is megmutatkozik, hogy soha nem fogyatékos sportolókkal edz, holott a teste sokkal érzékenyebben reagál bizonyos mozgulatokra. „Például a biciklin kicsit ferdén ülök, ezért nekem előbb

megfájdul a derekam. Az első triatlonos éveim után sokszor derékfájdalmaim voltak, a felemás terhelés miatt.” Azonban a sikerélmény számára minden fájdalmat felülír. „A személyiségemet teljesen átszította a sport. Sokféle edzővel, sportvezetővel, sportolóval találkoztam, és ők mind formáltak. Egyszer a főnököm (dr. Juhász Péter) azt mondta, hogy a munkámat is úgy végzem, mint egy sportember, csapatjátékos vagyok, a csapat érdekeit mindig magam elé helyezem. Így azt gondolom, hogy a sport nélkül nem lennék az, aki ma vagyok.”

### „Idd, te ügyis sportoló vagy!”

**Almási Niki**, a Paradance Company kerekesszékes táncscsoport egyik alapító tagja, és egy 12 éves kisfiú boldog édesanyja. „Hatan vagyunk (öt lány és egy fiú) kerekesszékesek a csoportban, ránk szabnak egy koreográfiát, és mi eltáncoljuk. Mi mindent a kezünkkel csinálunk: pörgünk, forgunk és kézzel táncolunk” – mondja lelkesen Niki. 1998-ban volt egy autóbalesete, eltört a gerince, lebénultak a lábai. A balesetet követően két éven át otthon ült a négy fal között, nem mert kimenni még az utcára sem, amíg egy szintén sérült szomszédjától nem hallott a kerekesszékes táncscsoportról. „Két év telt el, mire kiléptem a házból. Rengeteget tanultam a csoporttól, mert azt láttam, hogy ők mozgássérülteként is teljes életet élnek, autót vezetnek, gyermeket nevelnek, dolgoznak, háztartást vezetnek. Akkoriban a nadrágomat sem tudtam egyedül felvenni, de a többiek segítettek, és ellestem tőlük, hogyan élhetem önállóan a mindennapjaimat. Nemcsak a tánc miatt járok már, ők lettek a barátaim.” Akkori szerelme a balesetet követően sem hagyta magára, de Niki szakított vele, mivel nem tudta elfogadni az „új testét”, és úgy érezte, csak kolonc lenne a nyakán. „Szerintem mindenki elfogadja a sorsát egy idő után. Nem azt mondom, hogy nem örülnék, ha ez megváltozna, de már megszoktam, elfogadtam. Aki sérülten születik, annak több ideje van elfogadni, neki ez a természetes állapot. Én örülök neki, hogy megtapasztalhattam, milyen futni, milyen normálisan részt venni egy iskolai tornaórán, milyen nem másnak lenni.” Nikiék gyakran fellépnek rendezvényeken és iskolákban is. „A fellépéseken olyan jó, hogy adhatunk a két lábon járó közönségnek, azzal, hogy látják, milyen boldogan táncolunk a kerekesszékünkben. Az ő kis problémájuk (hogy reggel rosszul állt a hajuk) egy csapásra eltörpül ilyenkor.” A fiatal anyuka azt mondja, hogy egész élete tulajdonképpen egy edzés. „Nagyon sokat mozgok. Ugye eleve az, hogy tekerem a kerekesszéket, már önmagában is jó kis karizomgyakorlat. Igazából egy súlyt sem emeltem meg, és nézd, milyen karom van!



## „A SZEMÉLYISÉGEMET TELJESEN ÁTSZŐTTE A SPORT.”

Aztán beszállok az autómba, be kell tennem a kerekesszéket, majd ki, ezt körülbelül naponta háromszor-négyszer eljátszom. Az megint edzésszámba megy, hogy az ember felöltözik vagy beszáll a fürdőkádba. A barátaim sportitalt szoktak nekem adni: „Idd, te ügyis sportoló vagy!” Extrém sportokat is kipróbált, például a parasíélést. „Úgy kell elképzelni, hogy ez gyakorlatilag egy ülősi, egy speciális ülőalkalmatosság. Ez a szerkezet helyettesíti és egyesíti a siba-kancsót, a lábszárat, a térdet és a combot. Ülőhelyzetben meg kell találnod az egyensúlyt, ami nekem nehéz, hiszen rossz az egyensúlyérzésem a gerinctörésem miatt. Nagy élmény volt! Ja, és a volt síoktatóm a párom már, és a fiam édesapja” – nevet. Niki para-jet-skizett is. Rettegett, hogy beleesik a vízbe, ami persze meg is történt. „Nem tudok úszni, illetve régen tudtam, de nem bírom elviselni, hogy most a lábaimat nem tudom koordinálni, azt sem érzem, merre kószálnak.” Hozzáteszi, hogy ő nagyon szerencsés, mert lehetősége van sok mindent

megtapasztalni, a legtöbb fogyatékkal élő információ, pénz vagy segítők hiányában nem jut el sportolni, ami nagyon szomorú. „Kevés pénzük van a fogyatékkal élő embereknek, nem tudnak dolgozni, bár az akadálymentesítés egyre jobb. Eleinte engem is az apukám hozott táncolni, aztán megtanultam vezetni, és akkor már sokkal könnyebben ment minden, de ehhez látnom kellett, hogy vannak olyan fogyatékkal élők, akik tudnak autót vezetni.” Niki megérti, ha az emberek nem viselkednek természetesen a jelenlétében, elfogadja, ha megkérdezik, mi történt vele. „Én is voltam a járók oldalán, tudom, hogy amikor kicsit más vagy különleges valami, akkor meg kell nézni. Tizenhat évesen én sem találkoztam sok kerekesszékes emberrel, biztos vagyok benne, hogy az én szemem is megakadt volna rajtuk.” Viszont fontosnak tartja, hogy olyannak fogadjuk el egymást, amilyenek vagyunk, és adjunk lehetőséget a másíknak az élet minden területén. ♦



# MINDENKINEK KELL EGY HOBBI!

Sokan csak legyintek, amikor meghallják a szabadidő vagy a hobbi kifejezést. Ők azok, akik úgy érzik, túlon-túl elfoglaltak ahhoz, hogy a kedvteléseiknek hódoljanak, és olyan haszontalannak tűnő tevékenységekkel üssék el az időt, amelyeknek semmi köze a munkájukhoz, a karrierjükhöz vagy a pénzkereséshez. A „nem érek rá”, „nyakig ülök a munkában”, „meghalni sincs időm”, „egy szabad percem sincs” kifejezések mintha a nélkülözhetetlenség és fontosság bizonyítékaivá váltak volna.

◆ Pedig a kutatások szerint a szabadidős tevékenységekre szánt energia egyáltalán nem időpocsékolás, ezért érdemes keres-nünk egy olyan hobbit, ami segít a kikapcsolódásban és a felüdülésben. Ez hozzájárulhat a testi-lelki jóllét növeléséhez, a jobb életminőséghez, sőt, meglepő módon még a karrie-rünkben való előrelépéshez is.

## Túlszűfolt élet

2008 nyarán a pszichológusok végeztek egy felmérést az USA Today olvasótáborának tagjai között, amelynek során több mint 2000 olvasó válaszolt az egészségi állapotával és a boldogsággal kapcsolatos kérdésekre. A vizsgálatból fény derült többek között arra is, hogy a résztvevők 69 százaléka érzi zsűfoltnak a napjait, és emiatt elsősorban a hobbijáról mond le (57%). Az elfoglaltságérzés évről évre egyre növekszik, az emberek egyre inkább túlhajszolttá válnak. Ideje tehát felrúgni az eddigi elképzeléseket, s máshol keresni a megoldást! „Ne aggodalmaskodjatok tehát a holnap felől; mert a holnap majd aggodalmaskodik a maga dolgai felől. Elég minden napnak a maga baja” – tanítja Jézus a *Hegyi beszédben*. Hiába végzünk ma dupla mennyiségű munkát, valószínűleg holnap sem fog kevesebb feladat háarulni ránk, ugyanis holnap új teendők adódnak, és az élet szép lassan elsuhan mellettünk. Természetesen a munka és az egyéb kötelezettségek elvég-zése rendkívül fontos, de igencsak veszélyessé válhat, ha az ezekből adódó „kell”-ek szorításában éljük az életünket. Még ha nagyon szeretjük is a hivatásunkat, akkor is belefáradhatunk. Érdemes ezért a munka mellett egy olyan elfoglaltságot is találni, amit mindenféle elvárás nélkül szívesen csinálunk, s amiben úgy érezzük, kiteljesedhetünk. A hobbi lényege, hogy mindenfajta kényszertől mentesen valódi örömet okozzon számunkra, ugyanakkor nem feltétlenül kell teljes mértékben különböznie a nap mint nap végzett munkánktól. Van, akinek az érdeklődési köre a hivatásához kapcsolódik, így olyan hobbitevékenységet választ szívesen, ami valahogy kötődik

a szakmájához, de azt a részét tapasztalhatja meg, amellyel a mindennapi munkavégzés során nincs alkalma foglalkozni. Így olyan ismereteket, készségeket sajátíthat el, amit később hasznosíthat, a közös hobbivégzés során pedig olyan kap-csolatok épülnek, amelyek segíthetnek a karrierben. Mások szívesebben választanak olyan szabadidős tevékenységet, ami teljes mértékben eltér a szakmájuktól, mivel ez segít nekik abban, hogy eltávolodjanak a napi stressztől. Akármelyik utat választjuk is, megkérdőjelezhetetlen tény, hogy a szabadidős tevékenységekre szánt idő nem vész kárba.

## Tegyünk aktívan a lelki egyensúlyért!

A hobbi segít a lelki egyensúly fenntartásában. A pszicho-lógusok szerint a szabadidős tevékenységek végzése során egyre inkább megismerjük önmagunkat, és a személyiségünk teljesen új oldalaira csodálkozhatunk rá. A hobbit a tevékeny-ségben rejlő örömmért végezzük, így mindenfajta nyomasztó kényszer nélkül elmélyedhetünk benne, ami hozzásegíthet rejtett képességeink kibontakoztatásához. A személyiség és az élethelyzet függvénye, hogy milyen tevékenység segít leginkább a kikapcsolódásban, felfrissülés-ben: a csendes, kreatív vagy az aktív, sportos. Ugyanakkor egy biztos: az aktív lazítás jobban hozzásegít a szellemi és lelki kikapcsolódáshoz, mint az olyan passzív tevékenységek, mint a televíziózás, számítógépezés vagy az egyéb kutyuk előtt töltött szabad percek, órák. Ez természetesen nem jelenti azt, hogy egy-egy film megnézése ne jelenthetne kellemes kikap-csolódást, de ez nem fog hozzásegíteni a mindennapok során felgyülemlett stressz levezetéséhez. Érdemes olyan hobbit választani, amelynek során átélhetjük a flow élményét, amikor olyannyira elmerülünk abban, amit éppen teszünk, hogy felülemelkedünk az énünkön, csak az adott feladatra koncentrálnak, az idő pedig elrepül, megáll vagy éppenséggel lelassul, s mindez energiával és örömmel tölt fel bennünket. *Csikszentmihályi Mihály*, a fogalom megalkotója

Kép - Profimedia - Red Dot



„A HOBBI LÉNYEGE, HOGY MINDENFAJTA KÉNYSZERTŐL MENTESEN VALÓDI ÖRÖMÖT OKOZZON SZÁMUNKRA.”

szerint akkor tudjuk ezt az élményt leginkább átélni, ha világos célt tűzünk ki magunk elé, amelynek meghatározásakor figye-lembe vesszük a képességeinket (a kihívás se nem túl kicsi, se nem túl nagy), s a cselekvés során folyamatos visszajelzést kapunk arról, hogy hol tartunk a célunk felé vezető úton.

## Szórakozzunk a munkahelyi sikereért!

A hobbi hozzájárul a munkahelyi teljesítményhez. *Kevin J. Eschleman* és munkatársai 2014-ben végzett vizsgálata szerint a kreatív hobbivégzés pozitív kapcsolatban áll a munkahelyi eredményességgel, így különösen hasznos, ha a munkavállalóknak lehetőségük van saját kezűleg készített alkotásaikkal díszíteni az irodájukat, vagy tagok lehetnek egy művészeti stúdióban, kreatív írást tanulhatnak, esetleg elkez-denek valamilyen hangszeren játszani. A hobbi tágítja a látóterünket, rugalmasabbá tesz, újfajta prob-lémákkal és megoldási módokkal ismert meg, amelyeket akár a munkánk során is kamatoztathatunk. Hozzásegíthet, hogy találkozzunk a hozzánk hasonló érdeklődésű emberekkel, akik által akár új lehetőségek is megtalálhatnak bennünket.

## Tartsuk egyensúlyban az életünket!

A hobbi strukturálja az időnket, így hozzásegít, hogy egyen-súlyban tartsuk az életünket. *Jaime L. Kurtz* pszichológus sze-rint a szabadidős tevékenységek hozzájárulnak ahhoz, hogy betartsuk a napirendet és a kereteket. Ha délután 5 órára beír-tuk a naptárba a kedvenc időtöltésünket, akkor valószínűleg hatékonyabban és gyorsabban fogjuk a munkánkat végezni, hogy odaérjünk a kitűzött programra, ami segít, hogy jól hasz-nosítsuk az energiánkat, és az idő ne folyjon ki a kezeink közül. Ugyanakkor a hobbit is túlzásba lehet vinni, és előfordulhat, hogy a kedvtelés felülírja a munkahelyi kötelezettségeket vagy a családi és baráti kapcsolatok ápolását. Olykor pedig öncélúvá válhat, egy olyan eszközzé, amelynek segítségével elmenekülhetünk a valóság elől. Ha úgy érezzük, vagy a közvetlen környezetünk szerint a viselkedésünk feletti kontroll kicsúszott a kezünkől, esetleg lelkiismeret-furdalást érzünk, ingerlékenyvé, feszültté, agresszívvá válunk, ha kihagyunk egy alkalmat (főként a testedzés terén), érdemes végiggondolni a háttérben meghúzódó motivációnkat, és szükség esetén szakember segítségét kérni. ◆

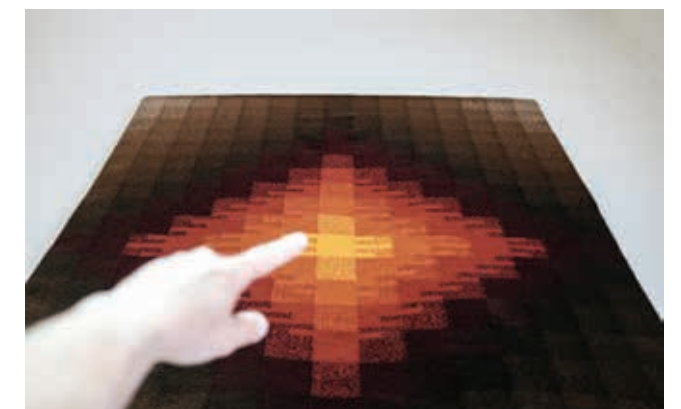




# HIPSZTEREK ÉS NAGYMAMÁK TALÁLKOZÓHELYE

A heti rohanásban van egy biztos nyugvópont, egyfajta menedék, ahol kiléphetek az időből, a kapkodásból és ezerfelé figyelésből. Tamási Teri Dob utcai szövőműhelye egyre több embernek nyújt menedéket: belvárosi hipszterektől kezdve a turistákon át egészen a nagymamáig. Van, aki csak pár órát vesz, van, aki ajándékokat készít, és van, aki újra és újra visszatér az alkotás örömeért. Csak mert jó.

- ◆ Sokféle meditációs gyakorlatot és iskolát kipróbáltam már, mégis hosszú idő óta először érzem azt, hogy valami olyan technikára találtam rá, amely ismeretlenül is ismerős, amelyben valahogy már a kezdetektől fogva otthonosan mozgok. Ketten vagyunk Terinél. Velem szemben Barnabás ül, nálam valamivel előrébb tart, épp a kelim technikával ismerkedik. Most találkozunk először, de mivel a szövöde nemcsak üzlet, szövőműhely, hanem bensőséges közösségi tér is, könnyedén beszélgetésbe elegyedünk. Barnabás informatikus, de velem együtt ő is arról álmodozik, hogy egyszer lesz majd egy vidéki háza, nagy diófával, kutyával, egy-két szövőszékkal. Addig azonban marad a nagyváros, a heti pár óra flow Terinél, és persze az álmok egy nyugodtabb életről. „Ha nem szövök egy hétig, egyszerűen én is megőrülök – mondja nevetve Teri. – Amikor bejönnek ide az emberek, többségük ideges, minden bajuk van. Azután leülnek, és egy idő után felveszik a szövés ritmusát, légzésük, mozgásuk és gondolkodásuk szép finoman összehangolódik, megnyugszanak, a gondjaik távolra kerülnek, és csak a szövésre koncentrálnak. Sokféle ember jár ide, és meglepő módon elég sok fiatal is. Nyáron kevesebb nagymama jön például, mivel ilyenkor a vakáció miatt ők vigyáznak az unokákra. A vendégeim többsége ajándékokat gyárt a barátainak, családjának. Ez jó indok arra, hogy megéljék a bennük lévő kreativitást, elvégre itt olyat készíthetsz, amelyet te szeretnél, és az biztos, hogy még egy olyan kendő vagy táská nem jön veled szembe az utcán. Amerikában ez a felfogás már hosszú évtizedek óta divik, szerencsére nálunk is – jőkora késéssel ugyan –, de elindult.”





Miközben Terire figyelek, elrontom a kosszarv mintámat. Bonthatom vissza a vetést, de a szövés egyik nagy tanulsága az, hogy nincs jóvá nem tehető hiba, legfeljebb minél később ismerjük fel, annál több munka helyrehozni. Látszólag borzasztó közhely, mégis, szövés közben az ember óhatatlanul elmosolyodik, hogy lám, nemcsak szövési technikát, hanem némi életbölcseletet is mélyen átélhet. *„Azért rontottad el, mert szövés közben nem nagyon lehetne beszélgetni. A szövés sosem volt közösségi tevékenység. Mindenki otthon, egyedül szőtt, csak a bonyolultabb mintákat vitték el takácshoz. A fonó volt az igazi közösségi tér, mivel a len, kender, gyapjú megmunkálása nem igényel olyan odafigyelést.”*

hirdetés

Őszintén meglep, amikor kiderül, hogy Teri csak négy évvel ezelőtt kezdett el komolyan szövással foglalkozni. „Amikor megismerkedtem a szövéssel, az legalább akkora élmény volt, mint amikor megtanultam kenyeret sütni. Nyolc évvel ezelőtt kezdtem eljárni különféle foglalkozásokra. Az első komolyabb táborba úgy mentem oda, hogy ha egy hét alatt egy konyharuhát le tudok szőni, akkor én már boldog leszek. És amikor egy nap alatt leszöttem egy terítőt, a következő nap egy szőnyeget, a harmadik napon egy sálát, és így tovább, akkor úgy jöttem haza, hogy ezt mindenkinek ki kéne próbálnia. Ekkor kezdtem el az OKJ-s képzést a Hagyományok Házában, ahol aztán tényleg mindent megtanítottak nekünk. Később

**WWW.KATOLIKUSRADIO.HU**  
**MAGYAR KATOLIKUS RÁDIÓ**

**ÖRÖMHÍR MINDENKINEK!**

FIATALOKNAK  
 IDŐSEKNEK  
 CSALÁDOSOKNAK  
 EGYEDÜLÁLLÓKNAK

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



elvégeztem az oktatói képzést is, hogy azoknak az embereknek, aki szőni jönnek hozzám, tényleg a lehető legjobban előkészíthessem a munkáját. Az iskolák után sokáig otthon szőttem, vártam a megfelelő alkalomra, hogy megnyithassam a saját szövőműhelyem. Így találtam meg lassan három évvel ezelőtt ezt a Dob utcai helyiséget.”  
 Egy idős férfi és egy középkorú házaspár lép be az üzletbe. Szokatlan nyelven, ivritül vagy jiddisül beszélhetnek. Az idős férfi tört magyarsággal kérdezi a kendők árát. Szó szót követ, és hamar kiderül, hogy annak idején a Dob utcában lakott ő is, mivel azonban a '40-es években „nemkívánatos személy” volt a Dob utcában, rövid auschwitzzi fogság után végleg itt hagyta Magyarországot.

hirdetés

Nehéz egy ilyen intermezzo után visszaterelni medrébe az interjút. Föltűnt már korábban is, hogy többnyire csak külföldiek veszik a gyönyörű szőtteseket. *„Sajnos szinte megfizethetetlen a kézimunka az itthoniaknak, és sokan nem is tudják megbecsülni, értékelni, hogy mennyi idő és odafigyelés van egy ilyen anyagban. Ráadásul egy-egy hosszabb ideig készült darabban benne vagy egy-egy történet is. A múltkor kaptam egy kelim technikával készült, kicsit kopott szőnyeget. Az elején nem tetszett, különösen a kék-piros színei miatt, de aztán, ahogy jobban megfigyeltem, láttam, hogy hol milyen hibákat vétett a szövő, és ezektől a hibáktól valahogy az egész olyan szerethető, emberi lett.”* ♦

**SZENT István RÁDIÓ**

**HITTEL SZÓLUNK ÉRTEKEKRŐL**

szentistvanradio.hu



# ÁLLATI SEGÍTSÉG



Magyarországon minden második háztartásban él valamilyen háziállat, kutya és macska, díszmadarak, hörcsög vagy tengerimalac. A kisállattartás töretlen népszerűsége egyáltalán nem meglepő, hiszen a legtöbben tapasztaltuk már, hogy egy nehéz, stresszes és gondterhelt nap után milyen jó érzés a kutyusunk feltétel nélküli öröme, amikor meghallja a kulcsunk zörgését a zárbán, milyen megnyugtató cicánk hízelkedő odabújása, az akváriumban úszkáló halaink látványa. Ezt a lelki töltődést a tudomány sem hagyta figyelmen kívül: számos kutatás született a témában, amelyek fő tanulsága, hogy a háziállatok jótékony hatással bírnak a fizikai és a pszichés egészségünkre, és áttörést hozhatnak a terápiás folyamatokban a különböző pszichés gondokkal küzdő pácienseknél.

## ◆ TÁRSAS TÁMOGATÁS

„A kutya az ember legjobb barátja” – tartja a mondás, amellyel számos kutyatartó mélységesen egyetért. Régóta tudjuk, hogy a támogató környezet és kapcsolatok nagymértékben hozzájárulnak, hogy a nehéz helyzeteket sikeresen átvészeljük. Egy amerikai kutatás szerint a kutya- és macskatartók is hasonló előnyökre tehetnek szert. A felmérésben vérnyomás-problémákkal küzdő New York-i brókerek vettek részt, akik egyedül éltek, az elmúlt öt évben nem volt háziállatuk, nem dohányoztak, és semmilyen más betegségben nem szenvedtek. A résztvevők egy része kapott egy háziállatot (kutyát vagy macskát). Az eredmény egyértelmű volt: azok a brókerek, akik a véletlenszerű kiválasztás során gazdikká váltak, sokkal jobb eredményeket mutattak pulzusszám és vérnyomás tekintetében, mint a háziállat nélküli társaik.

Hasonló helyzetben vannak azok az idős emberek is, akiknek a kedvencük az elmagányosodás ellen nyújthat lelki támaszt. Ugyanakkor azok is sokat profitálhatnak a kutyákkal és macskákkal való kapcsolatból, akik a családjukkal élnek együtt. Az állatbarátok gyakran számolnak be arról, hogy a kutyájuknak ki tudják panaszkodni magukat, hogy kedvencük simogatása milyen nyugtatóan hat rájuk, hogy olyan pszichés igényeik elégülnek ki, amit a környezetüktől nem kapnak meg. „A kutyám az egyetlen, aki mindig szót fogad nekem. Otthon és a munkahelyemen is kénytelen vagyok elviselni, hogy senki sem azt csinálja, amit kérek tőle, bezzeg a kutyusom csüng a szavaimon, és pontosan követi minden utasításomat” – meséli. Mások a kedvencüktől kapott feltétel nélküli elfogadást emelik ki, s olykor azt is hozzáfűzik, hogy sajnos ezt nem tapasztalják

meg az emberi kapcsolataikban. Úgy érzik, a kedvencüknek nem kell megfelelniük, ő a teljesítményüktől függetlenül ugyanúgy szereti őket, ugyanúgy örül nekik, még akkor is, ha esetleg hibát követnek el.

Az állatok nemcsak a társaságukkal ajándékoznak meg, hanem általuk más emberekkel is megismerkedhetünk. Sokkal könnyebb beszédbe elegyedni a másik emberrel, ha például mindketten kutyát sétáltatunk a parkban, hiszen a közös tevékenység, illetve a kedvencek beszéd témát biztosítanak. Az állattulajdonosokat a többi ember pozitívabban ítéli meg: a kutyával sétálók 22 százalékát, míg a kutya nélkül sétálók csupán 2 százalékát szólították meg az útjuk során, illetve a gazdikkal hosszabban beszélgetett a többi járókelő.

## FELHŐTLEN EGYÜTTLÉT

A kedvencekkel együtt töltött idő és közös játék hozzájárul, hogy kicsit kiszakadjunk a hétköznapi életből. Az állatok nem rágódnak a múlton, és nem görcsölnék a jövő miatt, így a társaságukban mi is elsajátíthatjuk ezt az attitűdöt. A nyugalmi állapotban lévő állat látványa megnyugtatóan hat ránk. **Friedman** és munkatársai szerint ez a jótékony hatás teljesítményhelyzetben is megjelenik. Kutatásuk során percenként mérték a hangosan felolvasó gyermekek vérnyomását, kutya jelenlétében, valamint kutya nélkül. Eredményeik szerint a négylábú társasága nyugtatóan hatott a gyermekekre.

## TÖBB TESTMOZGÁS

A kedvencnek szüksége van sétára, játékra és testmozgásra, amire így a gazdi is rá van kényszerítve. Különösen igaz ez



a városokban élő gazdi és kutya párosok esetében, hiszen a benti kutyusok fokozottan igénylik a testmozgást.

**Brown** felmérése szerint a városban élő kutyatulajdonosok átlagosan heti 300 percet sétálnak, míg a kutyával nem rendelkező társaik csupán 168 percet. A fizikai aktivitás hozzájárul a testi egészséghez, a stressz hatékonyabb kezeléséhez is, segít elterelni figyelmünket a problémákról, illetve növeli az endorfinhormonok termelődését.

## ÁLLATI TERÁPIA

**Boris M. Levinson** pszichiáter volt az első, aki az 1900-as évek második felében igénybe vette az állatok segítségét a terápia során, először az árva és érzelmileg zavart gyerekekkel való kapcsolatfelvételben, majd súlyos betegeknek és időseknek. Tapasztalata szerint az állatok társasága hatékonyan hozzájárult a depresszió csökkentéséhez, a magány leküzdéséhez, illetve a szellemi és fizikai leépülés lassításához. Az állatasszisztált terápia során egy arra kiképzett állat (legtöbbször kutya vagy ló) bevonásával igyekeznek a gyógyulást elérni. Az állatok segíthetnek többek között a nagy mozgások, az érzelmi élet, valamint az értelmi képességek fejlesztésben, magatartásproblémák, valamint a szociális és kommunikációs nehézségek esetén. Mivel az állatokkal való kapcsolatteremtés képessége független a társas készségektől, illetve az intelligenciától, ezért a mentálisan sérült, a túlzottan introvertált vagy a nagyon súlyos pszichés problémákkal küzdőknek is valódi segítséget jelenthet. Az állatasszisztált terápia hatására az emberek nyitottabbá válnak, nagyobb önbecsülésre tesznek szert. Az állatról való gondoskodáson

keresztül megtapasztalhatják a törődést, a felelősségérzetet, valamint azt, hogy az állatnak szüksége van rájuk. Az állatok jelenléte a fájdalomra is gyógyír.

## A MÁSIK OLDAL

Nem érdemes csupán a pozitív hatásokon felbuzdulva kisállatot venni, hiszen az állattartás hatalmas elköteleződéssel és felelősséggel jár együtt. Azok számára, akik folyton időhiánnyal küzdenek, vagy nem kedvelik túlzottan a négylábúak társaságát, inkább negatív hatásokat rejt a háziállattartás: még inkább megnöveli életükben a stresszt, és sok időt, pénzt és energiát emészt fel.

Bár a közhiedelemmel ellentétben az állatok nem szigetelnek el a többi embertől, sőt, nyitottabbá tesznek, és fejlesztik társas készségeinket, olykor mégis előfordulhat, hogy a kedvenc válik a legfontosabbá az életünkben, ami kártékony hatást gyakorolhat a családi-baráti kapcsolatokra. Ilyen esetben általában az emberi kapcsolatok megromlása vezet a kedvencel való túlságosan szoros kapcsolathoz. Lényeges tudatosítani, hogy az állattal való túl szoros barátság csupán menekülés, és nem fogja megoldani a problémákat, dolgoznunk kell a helyreállításán. A másik gyakori konfliktus a feladatok megosztása körül alakulhat ki, főként azokban az esetekben, amikor a gyerekek ragaszkodnak a háziállat vásárlásához, de az ezzel járó munkát már nem szeretnék elvégezni. Érdemes már a legelején tisztázni, hogy a kedvenc jelenléte milyen többletterheket fog róni a családra, ebből ki milyen feladatokat vállal – és azokat be is kell tartani. Ez nagymértékben hozzájárul a gyermek felelősségérzetének fejlesztéséhez. ◆

# MACSKAGALÉRIA

Macskáink az életünk részei. Szívünkhöz nőnek, felelősséggel gondozzuk őket. Mi, „macskások” szívesen mesélünk egymásnak „macska-barátaink” élettörténetéről, csínytevéseiről és szeretetre méltó gesztusairól. A macskák kedvelése nagy baráti közösséget teremt különböző világlátású és temperamentumú emberek között. Szerkesztőségünk tagjait és barátainkat kértük, meséljenek a macskáikról, akik mind igazi egyéniségek.



BENDŐKE



## BENDŐKE – BENCI –, az éneklő hangú exkandúr

Egyszer volt, hol nem volt, három évvel ezelőtt Zsuzsi lányom azzal állt elém, hogy „mégiscsak szégyen, hogy kertés házban lakunk, és még egy macskánk sincs, csak gyíkok szaladgálnak a kertben!” Így aztán kaptunk barátainktól egy ugrabugra, fekete, falusi macskakölyköt, Sziszit. Romantikusan úgy döntöttünk, nem ivartalanítjuk az első alom előtt, hadd élhesse át legalább egyszer az anyaságot. Így alig háromnegyed éves korában sorakoztak is a kertünkben az udvarlónknak álcázott erőszaktevők, és végül az első két „befutótól” született négy kölyke. Zsuzsi nagy állatbarát, végigkísérte a teraszunkon zajló hatórás szülést. Az újszülöttek apáit egyértelműen lehetett azonosítani a külső jegyek alapján: két fehér kölyök származott környékünk rettegett vezérhímjétől, egy nagy, fehér török-angóra hímtől, két szürke kölyök pedig egy vörös kandúrtól született. Az alomból később kettőt elajándékoztunk, ketten pedig nálunk nőttek föl. Az elsőként világra jött fehér, hím kölyök volt Bendőke. Ő szeretett a legjobban enni, és ő volt a leglustább. Később a Benci becenévre hallgatott inkább, azóta is így hívjuk. Nagyon érzékeny, minden váratlan hangra megriad. Leglényegesebb ismertetőjele: egyik szeme sárga, vagyis rendes macskaszem, a másik viszont égszínkék, és ez a szeme a fényt nem veri vissza, hanem vörösen elnyeli (mint a mi szemünk vakufényben). Hosszú, angóra típusú, finom szőre néha jelentős akadály, mert pl. időnként lekakálja a hátsó combjait, és persze nehéz tisztán tartania magát, de azért igyekszik. Nappal szabadon kint kószál, éjszákára behívom a zárt teraszunkra aludni. Nyár folyamán rövidebb lesz a szőre, elveszíti téli, Ferenc Józsefre emlékeztető pofaszakállát. Ha nem ivartalanítatjuk, akkor kétségtelenül a vezérhím apja nyomdokaiba lépett volna. Így azonban egy kedves, éneklő hangú, lusta és ragaszkodó cica lett, aki harcias szellemét csak húga, Vadócka kergetésében éli ki. Persze a gyíkok és a madarak sincsenek biztonságban tőle, de ezt megbocsátjuk neki, mert Benci „beénekelte” magát a szívünkbe.

Kölnei Lívia



LULU ÉS GAZSI



## LULU ÉS GAZSI, a primadonna és a gavallér

A képen Lulu és Gazsi, a két vörös cicánk látható. Mindketten kalandos úton lettek bentlakók nálunk. Lulu, aki született primadonna, egy ismerősüknél volt kiscica, és azt tanulta az anyukájától, hogy az emberek kizárólag arra valók, hogy ennivalót adjanak, amúgy jobb őket kerülni. Nem is beszélve a többi macskáról! Így a velünk töltött jó pár év ellenére Lulu a mai napig nem szereti, ha valaki simogatja. A kézkerülési szabály alól vannak kivételek: ha a tányérban épp nem olyan ennivaló van, amit kíván, akkor megkeres valakit, és addig udvarol, amíg a megfelelő étel előkerül. Télen is hagyja magát simogatni. A hűvösebb idő beköszöntével felköltözik a radiátorra, és amíg ott van – nagyjából októbertől májusig – bárki, bármennyit piszkálhatja, feltéve, ha eközben nem emelkedik el a fűtőtestről... Ezt persze az egész család kihasználja, begyűjtjük tőle a nyárra esedékes simizó adagunkat is. Gazsi, aki a képen fekszik, fiatal kandúr. Pár évvel ezelőtt, egy szép nyári estén besétált a kapunkon, körülnézett, konzultált a nálunk élő többi cicával, ellenőrizte a vacsora minőségét, majd elsétált. Másnap este ismét megjelent vacsorázni. Harmadnapra eldöntötte, hogy megfelelünk az igényeinek, így hozzánk költözött. Egyik gyerekem azóta is az ő elválaszthatatlan barátja. Gazsi annak ellenére, hogy kiválasztott minket, szabad szellem maradt. Megvannak a maga titkos útjai, külön haveri köre. Így fordul elő, hogy a szabadban felejtett macskavacsora mellett néha spontán buli alakul ki, és valahogy ennek mindig Gazsi a központja.

Scheffer Krisztina



LUCIFER



## LUCIFER, aki rokkant cicaként még jobban szeretett

Lucifer volt az első cicám. Nem kezdődött könnyen az élete. Barátoméék garázsában született. Testvérei közül ő volt az utolsó, akit örökbe fogadtak, de sajnos két héten belül vissza is vitték, mert a család kutyája folyton vacsorának nézte a kis cicát. Én ezt követően találkoztam vele, amikor egy hetet náluk töltöttem. Teljesen beleszerettem, így amikor hazautaztam, már ő is jött velem. Emlékszem, még elfért a zsebemben. Játékos vadász természetét nagykoráig megőrizte. Bár ivartalanítva volt, mégis ő lett a környék ura. Egyszer még egy élő feketegót is behozott az etetőtájjába, majd diadalittasan várta az elismerést. Kalandozó természete miatt sajnos olyan helyekre is elkóborolt, ahova nem lett volna szabad. Egyik délután vérző felsőtesttel jött haza. Mi azt hittük, hogy egy kutya támadta meg, és rögtön bevittük a sokkot kapott cicánkat az állatkórházba. Ott rögtön megállapították, hogy nem kutya támadta meg, hanem valaki éles fegyverrel meglötte. A golyó a vállán ment be, és a nyakán jött ki. Szerencsére meg tudták menteni. Mivel a golyó szilánkosra roncsolta az összes csontot a vállában, így fémmel pótolták a csontokat, emiatt viszont csak mereven tudta mozgatni az első lábát. Ezután már csak pórázon vittük ki a kertbe, nehogy felakadjon valahová a lába miatt. Hamar alkalmazkodott az új körülményekhez, és ezután sokkal jobban igényelte a társaságunkat, mint előtte. Édesanyám mindig azt mondta, hogy ő a harmadik gyereke, és tényleg teljes értékű családtag volt. Kalandos életének egy daganat vetett véget, de mi sosem felejtjük a mi kis ördögfajzatunkat.

Balassa Nikoletta



MICI



### MICI, aki mellett nem tudtam elmenni

Akkoriban, amikor Mici nevű cicámat megtaláltam, és ő engem, hosszú őrlődésen mentem keresztül. Ugyanis régóta szerettem volna háziállatot, de tudtam, milyen nagy felelősséggel jár. Sokat bizonytalankodtam, mígnem hazafelé menet megláttam a Móricz Zsigmond körtéren egy fekete szőrgombolyagot, amint a száguldó autók alatt átrohan. A néhány hetes kiscica rémülten hasalt a túlparti járdán, amikor odaléptem hozzá. Felvettem, reszketett a kis teste, és hosszasan miáskolt. Mit kezdjek én most veled? – gondoltam, aztán úgy döntöttem, hazaviszem és megetetem. Nem volt szívem otthagyni. Szegényke nagyon kis csúnya volt az első hetekben, sokszor teljesen összetapadt szemecskével ébredt, és megfázva kuporgott a párnáján. Nem adtam fel, mert úgy éreztem, nekünk dolgunk van egymással, így azt a döntést hoztam, hogy megtartom. Nagyon vicces dolgai voltak már a kezdetekkor is, minden játék volt számára, a túrabakancs fűzője, a leejtett pisztáciahéj, de szívesen szállt be a nagymosásba is, és kis mancsaival fűgén körbe-körbe tapogatva ellenőrizte a centrifugálást. A pici cica gyorsan cseperedett, és igazi bátor fiúmacskává érett. Okos cica, egészen korán megtanulta például, hogyan kell a zárt ajtókat kinyitni. Sokat beszéltem hozzá, így nem meglepő, hogy a cicám különféle egyedi hangjelzéssel kommunikál velem. Tudom, mikor nyugós vagy éppen érdeklődő, vagy milyen is az, amikor nagyon szeretne elérni valamit. Heves, kissé agresszív természetű, de ugyanakkor nagyon ragaszkodó is. Sokszor jár a gondolataimban akkor is, ha éppen nincs velem.



### MACSKAFŐVÁROS

A törökök példaértékű szeretettel viselik gondját az állatoknak. Isztambulban az emberek többségének nincs saját macskája vagy kutyája, viszont a köztereken élő kóbor állatokat etetik, és gondoskodnak róluk. Az oda látogató turistát így az a meglepő és kellemes élmény fogadja, hogy mindenhol macskákat lát: tereken, utcákon, parkokban, a tengerparton. És tovább: kávézók székein, kis sikátorok éttermei és teázói között, kisboltok teraszain. Kapu- és kertaljakban heverésznek békésen, előttük kis tál víz és macskaeledel. Ha lenne a macskáknak fővárosa, biztosan Isztambul lenne az.

Fábián Attila

Egy állat tartása felelősséggel jár. Az élete a mi kezünkben van: ha a szívünkbe és az életünkbe fogadjuk, akkor vállaljuk, hogy gondoskodunk róla élete végéig. Néha nagyon fárasztó, alkalomadtán bosszantó, de a végén mégiscsak kárpótol a tőle kapott önzetlen szeretet.

Juhász Gabriella

A képek a szerzők saját fotói.



## OLVASSA A KÉPMÁS DIGITÁLIS VÁLTOZATÁT!

Nem kell tárolni, virtuális könyvespolcán bármikor elérni



Ajándékba is vásárolható



Kiadványát több eszközön is elérheti



Pár kattintással azonnal olvasható, előfizethető

WWW.DIGITALSTAND.HU/KÉPMÁS

## Fedezze fel Európa legszebb városait vonattal!

Megfizethető áron, kényelmesen, egyenesen a városközpontba érkezhetsz.



UTAZZON VELÜNK!

www.mavcsoport.hu

MÁVDIREKT telefonszám külföldről, belföldről egységesen: +36 (1) 3 49 49 49 (00:00-24:00 óráig hívható szám) E-MAIL: információkérés info@start.hu • jegy-, különvonat-, Diák-Charter-, csoportos utazások erteke@start.hu





SZÖVEG –  
NÉMETH ZSÓFIA, SZŐNYI LÍDIA

SOROZAT –  
EGY TÖRTÉNET, SOK KÉRDÉS

# AZ ÉLET FELÉN TÚL

## Az öltöztető

Az idő bizony nem kíméli sem a testet, sem a lelket. Életünk vége felé sokféle terheléssel találhatjuk szemben magunkat, amelyeknek főleg a lelki oldala lehet rendkívül megbetegítő és nyomasztó, ha vannak olyan titkaink, fel nem dolgozott élményeink, sérelmeink, amelyek megmérgezik a közérzetünket, és különféle testi-lelki problémákat okozhatnak.

### ♦ A TÖRTÉNET

Hasonló élethelyzetbe nyújt betekintést Az öltöztető című film is, amelyet Richard Eye rendezett. A főszereplő kiöregedett színész bőrébe ezúttal Sir Anthony Hopkins bújít, hűséges, odaadó öltöztetőjét, Normant pedig mindenki szürke Gandalfja, vagyis Ian McKellen alakítja. A második világháború idején járunk, a folyamatos légiriadók, az óvóhelyen töltött órák és az elsötétítés világában, amikor az élelmiszert jegyre adták, a cukor és a jó erős feketekávé pedig már-már luxusnak számított.

Egy maroknyi színészből álló társulat azonban dacol az ország feje felett gomolygó fellegekkel, és megpróbálja becsempészni a művészetet az emberek életébe. Sokadik alkalommal viszik színre a Lear királyt, ám van egy apró kis bökkenő: a főszereplő, az etalon, aki nélkül nem létezik az előadás, szörén-szálán eltűnt. Ugyanakkor hiába bukkan fel ismét, furcsa kedélyállapota, labilis érzelmei és kimerült idegei kétségessé teszik, hogy képes lesz-e este 277. alkalommal is színpadra állni. A csapat többi tagja szkeptikus, ám a jó öreg Norman mindent elkövet, hogy rajongva szeretett és tisztelt urát gatyába rázza és alkalmassá tegye az esti szereplésre. Ez az ő egyéni küzdelme a lehetetlennel, mert a műsornak folytatódnia kell, akármilyen történet is.

### JÓL MEGVÁLASZTOTT CÉLOK

A nagy drámák ebben a filmben nem a cselekvésből sejlének fel, hanem a kimondott és kimondatlan monológokban, gondolatrohanásokban. Az úrnak nincs neve, mint ahogy a felesége is csak asszonyom, történetüket is inkább az elhallgatásokból és a hiányokból ismerhetjük, így ez bárki története lehet, aki megette már a kenyere javát, és a saját démonaival kell szembenéznie, amelyek ugyanúgy rágnak, mint évtizedekkel ezelőtt, mert csak a test öregszik, de a szellem és a lélek ösvényei változatlanul kanyarognak.

Anthony Hopkins zseniális játékát figyelve szeretnénk jobban megérteni az öreg színész keserűsége és csalódottsága mögött meghúzódó okokat. Hiszen feltételezzük, hogy ünnepelt és elismert művészként számos célját sikerült megvalósítania, s valahol legbelül azt várnánk, hogy ez a tény az elégedett időskor zálogaként nyugodt és kiegyensúlyozott utolsó éveket biztosít



számára. Úgy tűnik azonban, a teljesítmény és a céltudatosság önmagában nem váltja be a hozzá fűzött reményeket, s nem feltétlenül biztosítja azt a belső harmóniát, amelyre vágyunk. Bár a kutatások szerint már egy konkrét cél kitűzése is rengeteget segít abban, hogy elégedetten tekintsünk az életünkre, de nagyon nem mindegy, milyen célokat fogalmazzunk meg magunknak.

Csikszentmihályi Mihály szerint egy-egy hűn áhított cél kapcsán érdemes feltennünk magunknak a kérdést, hogy miért is akarjuk olyan nagyon elérni. Ha erre a kérdésre nem tudunk megnyugtató választ találni, akkor érdemes új célt kitűzni, ellenkező esetben egy nap arra ébredhetünk, hogy képtelenek vagyunk azonosulni a saját tetteinkkel és végső soron az életünkkel – pedig ez az önértékelés, a jóllét, valamint az elégedett időskor feltétele.

Ez azonban egyáltalán nem könnyű feladat, hiszen néha nehéz elkülöníteni, hol kezdődik az ember, hol pedig a szerep, amit éppen játszik, vagy amire készül. Csakúgy, mint filmünk főszereplője esetében, aki mindezt folyton elfelejti, és emlékeztetni kell rá, mintha csak az élet megszokott kerékvágásából esne ki újra és újra. Mi, hétköznapi emberek is sokszor különféle

szerepekbe kényszerítjük magunkat, álarcot húzunk, elrejtőzünk a társadalom bőven kínált elvárásai mögé, és ha nem figyelünk oda, nagyon könnyen elveszíthetjük önmagunkat, szem elől téveszthetjük a számunkra igazán értékes dolgokat. A színész számára itt lételem a játék és a kultúra, ezért még saját egészségét, valamint az emberi kapcsolatait (házasságát) is képes feláldozni. Majd zavartabb pillanataiban másokra hárítja a felelősséget, mintha ők hajszolták volna bele ebbe az egészbe. Mivel az egész életét erre tette fel, akkor sem tud ebből a mókuserékből kiszabadulni, amikor már ő is ezt szeretné.

A PSZICHOLÓGIA SZERINT A JÓ CÉL TITKA, HOGY RENDELKEZZÜNK AZ ELÉRÉSÉHEZ SZÜKSÉGES KÉPESSEGEKKEL ÉS ERŐFORRÁSOKKAL, TISZTÁBAN LEGYÜNK A MEGVALÓSÍTÁS MÓDJÁVAL, ILLETVE AZ APRÓBB CÉLJAINK EGYBECENGJENEK AZ ÉLETCÉLJAINKKAL, VAGYIS BEILLESZTHETŐEK LEGYENEK EGY SZÁMUNKRA FONTOS KERETBE.

## ELÉGEDETTEEN AZ ÉLET MÁSODIK FELÉBEN IS

A társadalom szerkezetbeli átalakulása, a növekvő élettartam és az idős korosztály egyre növekvő aránya miatt rendkívül fontos kérdés, hogy miként lehet ebben az életszakaszban elégedett és harmonikus életet élni.

A filmben megformált öreg színész kimerültsége és labilis kedélyállapota rímelt az időskorral kapcsolatos sztereotípiákkal: sokan gondolják úgy, hogy az élet második felében elszenvedett veszteségek miatt az ember könnyen keserűvé és panaszkodóvá válhat, vagy egyszerűen feladja a küzdelmet. Ugyanakkor egy a témában végzett vizsgálat eredménye szerint ez koránt sincs így, annak ellenére sem, hogy az idősödő ember számos előítélettel és negatív közvélekedéssel kénytelen szembenézni, ami negatív hatással van az énképre.

A fent említett kutatásban több mint 800 középkorú, idősödő és idős (54–78 év közötti), vagyis az élet második felét taposó résztvevőt vizsgáltak 8 éven keresztül, s azt találták, hogy ebben az életszakaszban sem a jóllét, sem a szubjektív elégedettség és életminőség mutatói nem csökkennek számottevően.

**A KUTATÓK VÉLEKEDÉSE SZERINT AZ ELÉGEDETT IDŐSKOR A CÉLOK RUGALMAS ÁTFOGALMAZÁSÁNAK, VAGYIS AZ ÉRTELMEZÉSI KERET MEGVÁLTOZTATÁSÁNAK KÉPESSÉGÉN ÁLL VAGY BUKIK.**

Az évek előrehaladtával és a veszteségek halmozódásával érdemes szembenézni az addig elért eredményekkel, és átszervezni, áthangolni a célokat, elképzeléseket, esetleg teljesen új célokat keresni, hogy azok jobban illeszkedjenek a lehetőségekhez és az erőforrásokhoz. Az időskori depresszió, keserűség, rágódás és a tehetetlenség érzése mögött gyakran ennek a lépésnek az elmulasztása húzódik meg, amikor az egyén még mindig pontosan ugyanazokat a célokat hajszolja és ugyanazt az önértékelést igyekszik megvalósítani, amelyet fiatalon kitűzött maga elé. Ezzel rendre kudarcot vall, mégis képtelen alkalmazkodni a változásokhoz, ellensúlyozni azokat és rugalmasan átfogalmazni a céljait. Ez nem jelent egyet a veszteségközpontú gondolkodással, hiszen ebben az életszakaszban is lehet olyan célokat találni, amelyek a meglévő képességek, a tudás és a bölcsesség kamatoztatásán, illetve az eddig talán szunnyadó készségek felfedezésén alapulnak. A két folyamat kiegészíti egymást: a régi átfogalmazása és elengedése ajtót nyithat az új lehetőségeknek, valamint az időskori, fizikailag és szellemileg is tevékeny élet számára. ♦

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  
Futó Vállalkozás  
Országos Szövetség

**GR2 - március 29-től,  
minden kedden  
a 16:30-as hírek után!**



**www.gr2.hu**



SZÖVEG –  
ACZÉL PETRA nyelvész, kommunikációkutató

SOROZAT –  
KÖZVILÁGÍTÁS

## TESTEK TUSÁJA

**Miközben az olimpia zajlik, egy másik világversenyre is lázasan készülődnek a kiválasztott indulók. Bár a döntő még messze, már folyik a hazai selejtező, a 'kemény munka', ahogyan azt az előválogatókról hírt adó médiumok hangsúlyozták.**

- ♦ A magyar szépségverseny, a Miss Hungary az, amire ma dobbanó szívvel készülnek 'legszebb lányaink'. Jó-jó tudom, nem kunszt egy szépségviadalról kritikusan írni. Már 1968-ban egy ilyen esemény adott rajtjelet a feminizmus második hullámának Amerikában. A nőmozgalom tüntetői akkor az Atlantic City Convention Center előtt tiltakoztak a szépségverseny által hirdetett „nevetséges szépségideál” ellen úgy, hogy a „szabadság személtárába”, konténerekbe hajították a szépségelnyomás jelképeit: a karcsúsító fűzőket, a magas sarkú cipőket és a melltartókat. Az emlékezet szerint ezeket nyilvánosan el is égették – így váltak 'melltartó-égetőként' ismertté – valójában azonban tűz nem az utcákon lángolt, csak a lelkekben. Ezúttal azonban a lehetséges ellentünetők, hanem az esemény a versenyszerűsége foglalkoztat. Az előválogatókról szóló riportok ugyanis több ízben kitértek arra, milyen alapon válogat a zsűri. Hiszen itt már minden szép: lány. És minden lány szép, ugye. Ráadásul a jelentkezés feltételei tiszták: nem szabad hazudni az adatokról, de plasztikáztatni lehet. Kizáró ok a házasság és a gyermek, az alkohol és a kábítószert (tehát az addikció különböző fajtái..) és a médiának eladott jog. Persze, egy Miss Hungary ne legyen férjnél, se elvált, de az nem baj, ha az orra vagy a keble nem teljesen az övé. A fontos dolgokat még időben, fiatalon kell elkezdeni. Visszatérve a lényegre, az ominózus riportban elhangzott három fontos és professzionális szempont. Ezekből az is kiviláglott, hogy miért van az, hogy érdemes több egymást követő évben is elindulni a versenyen. Lehet ugyanis, hogy a jelölt 'szépsége' annyit fejlődik, hogy a középmezőnyből az élre jut – pedig ez elsőre nem hallik valószínűnek. Szóval, a lányoknak először is nyelveket kell tudniuk, hiszen külföldre kell majd utazniuk. Másodsorban, teherbíróknak kell lenniük, mert az előválogató után szinte állandóan talpon kell lenniük, rendezvényeken, fotózásokon kell részt venniük. Logikus. Bár, mondjuk, ebbe a két kategóriába a hazai fiatal női lakosság nagy része beleférhet.. de itt a harmadik, a mindent eldöntő szempont. A riportert is úgy konferálta fel, mint a hazai szépségverseny egyik legnagyobb kulisszatitkát. Az egyik ítéztől ugyanis megtudta, hogy van még valami, amit az illető megnéz az indulóknál. Azt, hogy mennyire tartják rendben a szobájukat. Mert egy szépségkirálynőnek – ahogy elhangzott – rendesnek kell lennie. Nincs szétdobált ruha, be nem ágyazás, koszos edény stb. Ezt hallva lettem biztos abban, hogy már tényleg nem indulhatok. Kiderült, hogy a csípőméret megítélése összekapcsolható minden elmulasztott portörléssel! A szépségipar mély bölcsességéből egy szebb jövő képe rántott ki. Micsoda ideális világ lenne, amelyben a pénzügyi álláshirdetés előírná, hogy a jelentkező naponta kétszer mosogasson! Egy sofőr tisztítson lefolyót, egy tanár pedig hajtogassa élére a férje ingeit, ha akarja a munkát. Ezekben a foglalkozásokban is fontos, hogy rendes legyen az illető, nem? Mi volna a világgal rendetlen tanárok, sofőrök, könyvelők mellett?! Borzongató – elő a Big Brother kamerákkal! A lényeglátó értékelési szempont a stúdióban ülő, riportot hallgató újságíró is megihlette, aki így zárta le a tudósítást: „És jó! Én is mindig ezért veszekszem a lányaimmal.” Megnyugodhatunk: már nevelik az utánpótlást. Méghogy égetni?!... Hajtogatni, szépen, a polcra. ♦

SZÖVEG –  
GŐSI LILLA

SOROZAT –  
SIKK

Szakmai partner:  
DESIGN®  
TERMINNL

# ÖT KENDŐ, EGY TÖRTÉNET

◆ Játékosság és minimalizmus jellemzi a VYF városi életerekeket megelevenítő legújabb kollekcióját. Balázs Viola és Szécsi Tamás tervezőpárosa selymekendőin azt mutatja meg, milyen lenne, ha az ember helyett a természet venné át az uralmat az urbánus környezetben. Az öt kendőből álló sorozatban ellentétpárok fonódnak össze: az épített és a szabad, a burjánzó és az egyenes, komor üresség és nyüzsgő, élettel teli minták. Meglepő a természetes, finom anyagszálak

és az élénk színek együttes alkalmazása. Az alkotók szerint kiegészítőiket éppen ez teszi emberközelivé. A darabok jól variálhatók, a konzervatív és a modern stílust kedvelő hölgyek egyaránt viselhetik. Míg a VYF első, 2014-ben készült kollekcióját a menzakupltúra inspirálta, a friss darabokat Ward Roberts ausztrál fotós munkái, Laurent Kromental Souvenir d'un Futur című sorozata és a Palm Springs-i üdülések 70-es, 80-as évekbeli hangulata ihlette. ◆







SZÖVEG ÉS KÉP –  
PÁCZAI TAMÁS

SOROZAT –  
SIKK

# MENZA, VILLANYOSZLOP, FAXGÉP

A három kevésnek, a hét soknak bizonyult, páros számot pedig nem akartak – ezért döntöttek úgy, hogy mindig öt nagy mintával dolgoznak fel egy történetet. Erre utal a selyemkendőket tervező két dizájner, Balázs Viola és Szécsi Tamás duójának neve, a VYF.

◆ Már első kendőkollekciójukat, amellyel feltűntek a 2014-es *Gombold Újra!* pályázatán, a humor és a nosztalgia jellemezte. Ekkor a menzakultúrát idézték meg viselhető, vizuális történetekben. A gasztronómia nemcsak inspiráció, hanem a két fiatal közös szenvedélye is. Nem véletlen, hogy egyikük „civil” munkahelyén, a Rumbach Sebestyén utcai Sonkapult kávézóban találkozunk.

– *Ez a kávézó kicsit olyan, mintha a saját konyhám lenne* – mutat körbe Szécsi Tamás a pici, de annál ötletesebben berendezett térben, miközben készít egy ízletes kávé. Gyakran ötletelnek, alkotnak itt együtt. – *Jó pár éve vendéglátó-zom, szeretek emberek között lenni. Ebben megtaláltam a békémet. Két dolog kapcsol ki igazán: a főzés és az utazás. Emellett ihletforrásként szolgálnak a gyerekkori emlényeink, a hely, ahol élünk, és hogy milyen irányba halad a világ. Violával Szegeden ismerkedtünk meg, mindketten nagycsaládból jövőnk. Az első kollekciónknál a közép-kelet-európai menzakultúra volt a téma, amiről mindenkinek vannak emlékei, mégpedig általában negatívak. Ezt igyekeztünk átértelmezni.*

Viola, aki már végzett a MOME textiltervező szakán, és napi nyolc-kilenc órában fürdőruhaminták tervezésével foglalkozik, egyetértően bólint. A kendők tervezése esti elfoglaltságnak marad. Az alkotófolyamatban neki az jelent örömet, ha önmagukban is furcsa, mókás részleteket talál. Ezért ábrázolták például a lengyelek színes, izetlen zselékockáit, amit desszertként, tejszínhabbal fogyasztanak. A következő kollekcióról elárulja, ezúttal csúnya irodabelsőket szeretnének átírni – régi álmuk például megjeleníteni egy faxgépet vagy egy kávéautomatát.

– *A múltkor egy esküvőn egyik kendőnket viseltem. A fejem tetejére pont egy villanyoszlop került, ami feldobta az egyébként egyszerű, csinos ruhát. Ez mutatja, hogy egy nem éppen esztétikus tárgy is lehet érdekes, humoros, ha megfelelő kontextusba helyezzük. A selyem*

*különleges anyag, a mintáktól mégis könnyed lesz és emberközelibb. Ez is a cél, hogy a kiegészítőinket viseljük! El akartuk kerülni, hogy olyan dizájntermék legyen, amit nem lehet használni. 2014-ben valószínűleg azért is nyertünk a Gombold Újra! pályázaton, mert a kendőink életképes, gyártható és hordható darabok. Nincs buktató, ami miatt ne lehetne használni őket. Egyszerű, variálható, többfunkciós, nagy felületek.*

A kettősség a párosra és a termékre egyaránt jellemző: ötvöződik bennük a férfias és a nőies, a konzervatív és a modern. A feladatmegosztást tekintve Viola a kreatív motor, míg Tamás foglalkozik inkább a marketinggel és a kommunikációval. Rendszeresen tartanak alkotói esteket. A közös munka alatt alakul ki a konszenzus – addig sakkoznak, amíg az elején egymástól távol álló pontok egymás mellé kerülnek, és a végeredmény mindkettőjüknek tetszik. Az ötlettől a sálíg vezető út többlépcsős folyamat:

– *Először fotókat gyűjtünk, skicceket rajzolunk a kellékekről, amelyek szerepelnek majd, és nagyjából meghatározzuk a kompozíciókat. Felvázoljuk, hogy az öt kendőben milyen arányban legyenek a nagy rálátású képkivágások, a közelebbi fókuszú vagy épp a felületként élő minták. Ha megvannak az elemek, addig próbálgatjuk őket, amíg kiderül, hogyan működnek a legjobban. A papírkivágás után a digitális utómunka következik.*

Kendők több mint egy éve vannak piacon, gyakran feltűnnek itthoni és külföldi vásárokon, az utóbbi időszakban több Benelux államba elvitték azokat. Jelenleg egy show-roomban, a The Garden Studióban, a Paulay Ede utcában és egy ausztráliai üzletben, Sydneyben is elérhetőek.

– *Ha ez a tendencia folytatódik, pár év múlva kinőheti magát egy nagyobb branddé a VYF, és elkezdhetünk gondolkodni abban, hogy üzletet nyitunk, vagy fenntartunk egy saját show-roomot. Szeretnénk dinamikusabban fejlődni hosszú távon.*



*Pont emiatt vállalunk munkát, nem akarjuk felélni, amit a kendőkkel termelünk. Minden kollekcióban próbálunk valami új dolgot kipróbálni, most például férfiaknak szeretnénk öltönyzebben hordható kendőket készíteni, és bevezettünk egy kisebb méretet, ami szintén keresett. Figyelünk a visszajelzésekre. A profilunkból még hiányzik*

*a monokrómabb kollekció, pedig egy vásárlóréteg kimondottan a fekete-fehéret szereti. Egy őszi-téli kapszula-kollekcióban akár kipróbálhatjuk, ennek mekkora lenne a piaca. Célunk, hogy kibővítsük a célközönséget, és nyitottak vagyunk a kollaborációra: szívesen terveznénk mintát már meglévő ruha vagy kiegészítő brandeknek. ◆*



# EPILEPSZIA – IJESZTŐ, DE KEZELHETŐ

Az epilepsziához a lehető legrosszabb képzeletünk kötődnek, mintha ez lenne az egyik legsúlyosabb gyermekkori betegség. Mégis lehet örömhírt kapcsolni hozzá: azt, hogy tíz gyermekből nyolc ma már teljesen rohammentessé tehető gyógyszerekkel, ráadásul a rohammentes gyerekek fele is néhány éven belül kinövi a betegséget.

## ◆ MINDENNAPI BABACSOMAG MILYEN GYAKORI AZ EPILEPSZIA BETEGSÉG? A MAGAS LÁZ FOKOZHATJA AZ EPILEPSZIÁS ROHAM KOCKÁZATÁT?

A gyermekek fejlődésben lévő agyában nagyobb a görcskészség, emiatt valóban gyakrabban fordulnak elő gyermekkorban. A gyermekkori epilepszia minden 100. gyermeket érint, míg később csak minden 200. felnőtt epilepsziás.

Fontos tudni, hogy nemcsak az epilepszia okozhat görcsös állapotot, hanem olyan helyzetek is, amikor az agy nem kap elég tápanyagot vagy oxigént, ilyenek például a magas vagy alacsony vércukorszintnél jelentkező görcsállapotok. A tic (ejtsd: tik) és a gyermekkori alvászavarok elkülönítése sem könnyű. Egy „egyszerű” ájulás során is gyakran látunk néhány apró megrándulást, de emiatt még szó sincs epilepsziáról. Akinek kizárólag lázas állapotban vannak rohamai, azokat sem nevezzük epilepsziás betegeknek, hiszen nagy esélyük van arra, hogy a kisgyermekkorból kinöve megszűnjenek a lázgörcsök.

## MITŐL ALAKULHAT KI, ÉS MIKOR GONDOLJUNK EPILEPSZIÁRA A GYERMEKÜNKNÉL?

A betegek egy részénél agyi eredetű eltérés (fejlődési rendellenesség, gyulladás, oxigénhiány, vérzés, illetve sérülés) okozza. Más gyermekeknél genetikai (örökletes) görcskészség áll a betegség hátterében. A legtöbb embernek az eszméletvesztéssel, végtagrángással, habzó szájjal, bepisléléssel járó „nagyroham” jut eszébe, de gyakrabban jelentkezik sokkal enyhébb, sőt, alig észrevehető formákban. Ilyen például a pár másodperces megtorpanással járó ún. absence (ejtsd abszansz) roham, amelyet kísérhet a szemek pillanatnyi felakadása vagy ritmusos pislogás is. Azokat az apró rohamokat, amelyek csak egy belső, furcsa érzéssel járnak, aurának nevezzük.

Epilepsziás roham gyanújakor a gyermeket házi orvosának kell megmutatni, aki szükség esetén gyermekidegyógyászhoz küldi tovább a gyermeket. Súlyos állapot (eszméletvesztéssel járó vagy ismétlődő rohamok) esetén kórházi kivizsgálás indokolt. Rengeteget segít, ha valamelyik rosszulétről készítették telefonos videofelvételt. Amennyiben az idegyógyásban is felmerül az epilepszia gyanúja, akkor EEG vizsgálatot kér, amely fájdalomtalan és az agyhullámok méréséből áll.

Kép - Profimedia - Red Dot



## MIBEN SEGÍTHETEK A ROHAM ALATT? KAMASZOK SZÁMÁRA LEHET-E VALAMILYEN ÉLETVEZETÉSI TANÁCSOT ADNI, AMIVEL CSÖKKENTHETIK A ROHAMOK ESÉLYÉT?

Eszméletvesztés esetén nem is emlékszik a gyermek a rosszulétre, ébren viszont félelmetes lehet számára. Utóbbi esetben vegyük ölbe, próbáljuk megnyugtatni. Eszméletvesztéssel járó „nagyroham” esetén próbáljuk oldalra fektetni a beteget, hogy ezzel megóvjuk a fulladásveszélytől, és védjük a fejét a sérüléstől! A Diazepam nevű, végbélbe adható, nyugtató szer leállítja az elindult rosszuléteket, de csak akkor indokolt a használata, ha legalább egy perce tart és spontán nem szűnik a roham. A gyermek elaludhat a beadása után, ez normális jelenség. Tinédzserek esetében az epilepsziás rohamokat különböző tényezők is kiválthatják, például a kialvatlanság, a gyógyszer kihagyása, illetve az alkoholfogyasztás. Azt szoktuk javasolni, hogy a gyógyszerek beszedését kössék valamilyen mindennapi ismétlődő eseményhez, pl. a reggeli fogmosáshoz vagy az esti lefekvéshez, így talán kevésbé felejtik el.

Sajnos az alkoholfogyasztás önmagában is rohamot provokálhat, ráadásul az epilepsziaellenes gyógyszer hatását is csökkentheti. Az alvásmegvonás is egy fontos rohamprovokáló tényező, egy kamasznak mégsem mondhatjuk azt, hogy sose bulizzon. Azt szoktuk tanácsolni, hogy ha sokáig fennmaradt egy buli miatt, akkor másnap sokáig aludjon. Legveszélyesebb két egymás utáni bulizós nap...

## A BETHESDA GYERMEKKÓRHÁZBAN HOGYAN SEGÍTIK A SZÜLŐK FELKÉSZÍTÉSÉT ERRE A NEHÉZ HELYZETRE?

Kórházunkban minden egyes gyermekkel és családjával részletesen elbeszélgetünk, amikor megszületik a diagnózis. Igyekszünk minden kérdésüket megválaszolni. Súlyosabb betegeinknek nyáron kórházi tábor, évközben pedig két Epiklubot rendezünk, ahol találkozhatnak, ügyes-bajos dolgait megoszthatják egymással és velünk is. Idén már harmadszor rendeztünk családós tábor, amikor négy napra tíz családot hívtunk meg vidékre. ◆



SZÖVEG –  
BOGOS ZSUZSANNA

SOROZAT –  
VÉGY EGY RÉGI RECEPTEI!

# FŐZŐISKOLA A MÚLTBÓL

Marha- vagy disznóhús kerüljön a töltelékbe? Vagy valami egészen más? Kell rántás? Kell cukor? Mit tegyünk, ha nincs elég paprikánk? A régiek mindenre tudják a választ – persze végül csak nekünk kell eldönteni, hogy kinek hiszünk.

◆ A leghevesebb vitákat a klasszikus, mindenki által szeretett fogások tudják kiváltani. A *Hét* című lap 1901-ben megjelent szakácskönyve írásos bizonyítékkal szolgál erre: itt a töltött káposzta pontos elkészítési módján vitatkoztak a háziasszonyok. Hiszen nem mindegy, hogy kovászolt, savanyított vagy sózott káposztát használunk-e, hogy miként fűszerezünk (csombor? kapor? torma?), milyen hússal töltünk, hogyan fűszerezük a levet (borral, ecettel, pezsgóval vagy inkább hagyjuk meg a természetes ízt?), kell-e rizs (vagy gersli?) a töltelékbe... és a sor a végtelenségig folytatható. Az „ahány ház, annyi szokás” elve persze akkor is hamar tetten érhető, ha csupán annyit teszünk, hogy ugyanannak az ételnek a receptjét két különböző könyvben nézzük meg.

## RECEPTVERSENY: HÚSLEVES ÉS RIZSES HÚS

Vegyük például a vasárnapi asztal főszereplőjét, a húslevest! *Czifray (Czövek) István* 1816-os munkája szerint marha, kappanszárny és taréj, tyúk, kakashús, borjúláb és máj kell hozzá. Ezt a nézetet osztja az 1864-es *Magyar Gazdasszony* és *Kugler Géza* századfordulós könyve is – igaz, utóbbi halból készült alaplevet is használt. Az arányok már változatosabbak, míg *Biri néni* 1924-ben úgy vélte, egy kiló húshoz 3 liter víz kell és nagyjából két óra főzési idő, a *Dunántúli szakácskönyv* (1906) már négy liter vizet és az előzőhöz képest további egy órát ad a főzésnek. A fűszerezés, a zöltségek mennyisége és pontos fajtái pedig még ennél is nagyobb eltérést mutatnak. De még az olyan egyszerű ételek is tartogathatnak meglepetést, mint a rizses hús. Az erdélyi fejedelmi udvar 16. századi

szakácskönyve szerint például a marhahúst szerezcsendióval, egész és törött borssal, illetve sóval fűszerezett vízben kell megfőzni. Miután a hús megpuhult, leszűrjük, a főzővízben pedig elkészítjük a rizst. Tálaláskor a kettőt összekeverték, és gyömbéres mézzel locsolták meg – de ez a recept szerint el is hagyható. Meghökkenítő, igazi szaftos, keleti csoda – távol áll attól, ahogy a menzán megismertük! *Biri néni* 1924-es receptje pedig bárányhúst javasol az ételhez. Ő a folytatásban a húst vízben (kevés hagyma és esetleg zöldség kíséretében) előfőzte, majd hozzáadta a zsírban megpirított rizst. *Csáky Sándornál* (1929) megint más a kiindulópont: ő negyedekbe vagy nyolcadokba vágott csirkét használt, és nála a főzéshez használt alaplé, sok vaj, vargánya, illetve a petrezselyem emeli új szintre ezt a fogást. A variánsokat olvasva úgy érezzük, nem is kell igazságot tenni köztük, érdemes mindegyiket kipróbálnunk és váltogatni a recepteket, hogy a megszokott kedvencek se váljanak unalmassá. Így akár a híres ételpárbajra, a bajai és a szegedi halászlé versengésére is pontot tehetünk.

## NYÁRBÚCSÚZTATÓ TÖLTÖTT PAPRIKA

Érdemes ezt tenni a töltött paprikával is, régi receptjeink ugyanis tudnak adni egy-egy olyan trükköt, amitől ez a klasszikus fogás izgalmassá válhat. *Biri néni* Brassóban kiadott szakácskönyve 1924-ből alapvetően a hagyományos vonalat követi (rántással), bár akad azért érdekes pontja a receptnek. Ő főzés előtt leforrázta a paprikát (ami nem sima tölteni való, hanem csípős), tálaláskor pedig tejfölt tett az ételre. A töltelékét disznó- vagy marhahúsból készítette, rizzsel, hagymával,



petrezselyemmel, sóval, borssal. A paradicsomos alapnál nála opcionális a cukor. *Biri néni* arra is tudja a választ, hogy mit töltsünk meg akkor, ha kevés a paprikánk – ezt az ötletet jó lesz eltenni a téli időszakra: ő krumplit használt ilyenkor. *Podruzsik Béla* 1928-as receptje nagyjából hasonló, például ő is csípős paprikát használ. Ugyanakkor nála tojás is kerül a töltelékbe, a petrezselymet zsíron pirítja, és nincs rántás: „10 darab közepes nagyságú zöldpaprikához veszünk 23–30 deka darált sertéshúst. A húshoz vegyítünk 8 deka, vízben nem egészen puhára főtt rizksását, finomra vágott

vöröshagymát, fokhagymát (1 gerezdet) és zöldpetrezselymet zsírban megpirítva, sót, törött borsot és egy egész tojást.” Kezdetnek kicsumázzuk a paprikát, ha nagyon csípős, leforrázzuk, majd megtöltjük. „Nem nagyon sűrű paradicsommártást öntünk rá, és letakarva, lassú, egyenletes forrás mellett 45–60 percig pároljuk” – írja a szakács. Azoknak sem kell lemondaniuk a nyárbúcsúztató ételről, akik nem esznek húst, Az Új Idők című lap egyik 1942-es számában olvashatjuk a remek ötletet: a paprikát hús helyett apróra vágott gombával is megtölthetjük. ◆

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



# NYÁRI ÉTKEK – SOK ZÖLDSÉGGEL ÉS KEVÉS FŐZÉSSSEL

Nyári melegben nem kívánjuk a nehéz, zsíros ételeket. Ha hallgatunk testünk jelzéseire, egészségünk meghálálja. Kánikulában a könnyű, zöldségalapú ételek – hús helyett inkább sajttal, tojással kiegészítve – elegendő energiát adnak a munkához és a nyaraláshoz is.

## GRILLEZETT KECSKESAJT SALÁTA LÁGV TOJÁSSAL (1 FŐRE)

### HOZZÁVALÓK:

80 g kecskesajt  
30 g leveles saláta  
olívaolaj  
balzsamecet  
1 tojás  
pár szem koktélpáradicsom  
1 db kaliforniai paprika  
egy kevés dióbél

### ELKÉSZÍTÉS:

1. A salátaleveleket olívaolajjal, balzsamecettel összekeverjük, és a tányérra halmozzuk.
2. A kecskesajtot fekarikázzuk, és serpenyőben megpirítjuk.
3. A salátához szükségünk lesz egy lágy tojásra. A tökéletes lágy tojás főzési ideje 5 perc. (Tipp: tegyük sőt a főzővízbe, mert így a héj nehezebben reped meg.)
4. A kaliforniai paprikát felaprítjuk, és szintén megpirítjuk, amíg a tojás fő.
5. Először egy kis diót szórunk rá, hozzátesszük a páradicsomokat, majd a megpirított paprikát rászórjuk a salátalevelekre. Végül helyezzük rá a kecskesajtkarikákat is!
6. Az utolsó lépés, hogy a megfőtt lágy tojást félbe vágjuk, és a saláta mellé helyezzük.

## LECSÓ (1 FŐ RÉSZÉRE)

### HOZZÁVALÓK:

pár csepp olaj  
1 fej vöröshagyma  
1–2 páradicsom  
1–2 paprika  
só, bors ízlés szerint  
őrölt piros paprika

### ELKÉSZÍTÉS:

1. Apró darabokra felvágjuk a hagymát, a páradicsomot és a paprikát.
2. Egy kis olajon a hagymát megfuttatjuk.
3. Először a paprikát tegyük a lábasba. Kicsit nagyobb lángon néhány percig forgassuk át a paprikát, hogy mindenhol érje a hagymás zsiradék, majd fedjük le, és kis lángon főzzük tovább.
4. Amíg a paprika fő, addig hámozzuk meg a páradicsomot. Bár ez vitára adhat okot, de az összepöndörödött

paradicsomhéjak nem teszik ízletesebbé a lecsónkat, csak nehezebben emészthetővé, sőt, a látványuk sem étvágygerjesztő. Ha hámozás előtt 2 percre forró vízbe mártjuk a páradicsomot, gyorsan leránthatjuk a héját, sokan pedig a zöld, száraz részt is eltávolítják. Utána vágjuk kockákra.

5. A páradicsomot akkor adjuk a lecsóhoz, amikor a paprika már kicsit összeesett, és kezd üvegesedni.
6. A páradicsommal együtt jöhet a fűszerezés is. Kizárólag frissen őrölt fekete bors is elegendő, de ízlés szerint őrölt piros paprika, só és pár gerezd, apróra vágott fokhagyma is jól tesz neki.
7. A lecsó akkor készült el, amikor a páradicsom már szétesett, de még nem teljesen szószos állagú. A jó lecsónak lelke van, ami türelmet, odafigyelést igényel – így lassú tűzön, időnként megkeverve vagy a lábast rázogatva készítsük el!
8. Ha kolbászt is főzünk bele – lehetőleg kicsit szaftosabb, zsírosabb fajtát válasszunk –, akkor annak szükségeltetik egy jó negyedóra, hogy az íze átjárja a lecsót, így nem sokkal a paprika adagolása után már a fazékba is dobhatjuk.
9. Ezután nincs más hátra, mint hogy egy-két szelet finom kenyeret vágjunk mellé, és jó étvággal elfogyasszuk!





SZÖVEG –  
BOGNÁR MÁRIA

SOROZAT –  
ZÖLD MOZAIK

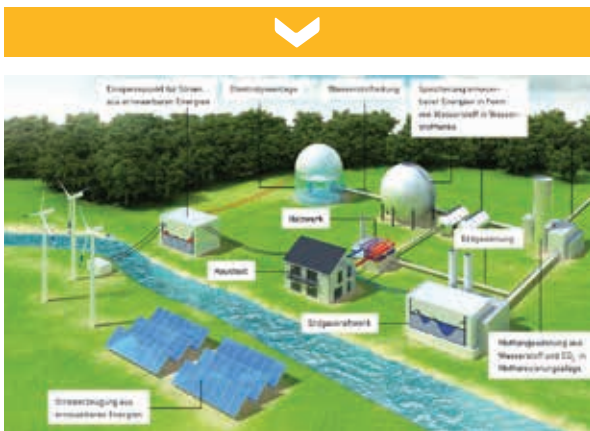
# ZÖLD MOZAIK

1

## KATALIZÁTOR BAKTÉRIUMOK

A megújuló energiaforrások – így a szél és a nap – nem egyenletesen, hanem időszakosan, néha löketszerűen termelik az áramot, miáltal a hálózatban néha felesleget idéznek elő. E felesleg „tárolásának” egyik lehetséges módja a Németországban kidolgozott „power to gas” megoldás szerint, hogy az éppen felesleges árammal előbb vizet bontanak, majd az így nyert hidrogénből és a levegőben egyre nagyobb mennyiségben levő – a klímaváltozásért felelős – széndioxidból metánt állítanak elő. Ezt pedig a földgázvezetéken el tudják juttatni a fogyasztókhoz.

A Szegedi Tudományegyetem javaslata szerint a biogáz üzemek végezhetnék ezt. Ugyanitt a biogáztermelés során visszamaradó biomasszát is felhasználhatják, az azokban élő bacilusok milliárdjainak katalizátorként való „hadra fogásával”. Ezzel a kiegészítéssel a biológiai rendszer 90 százaléknál feletti határfokkal tudna metánt termelni, ezáltal a biogáz üzemek működése még gazdaságosabbá válhat.



## 2 A FÖLDHŐ KETTŐS HASZNOSÍTÁSA

Tura 129°C-os termálvizének hasznosítására kettős megoldást terveznek: 10 milliárd forintos költséggel egyrészt egy 2,7 MW-os geotermikus kísérőművet építenek, amely 800 családi ház áramszükségletét biztosítja, másrészt pedig óriás üvegházat létesítenek. Ez utóbbi az erőmű turbináinak meghajtása után még mindig 70°C-os hőmérsékletű vizet hasznosítja, amelyet fűtésre használnak. Az üvegházak összfelülete 11 hektár lesz. A szükséges 4,5 milliárd forint felét EU-s források biztosítják. Évente 6300 tonna paradicsomot szándékoznak itt termelni, nagyobb részét exportálják majd. A kertészet 170 új munkahelyet teremt.

## 3 ÚJSZERŰ NAPELEMEK

Biztató, hogy a napelemek terén egyre újabb megoldásokat, felhasználható anyagokat találnak. Svájci kutatók most a *perovszkittal* kísérleteznek, egy kalcium- és titántartalmú oxidásvánnyal. A vele készült napelemek már most 20 százaléknál nagyobb hatásfokúak, így versenyképesek a szilíciumalapúakkal. Egy évtizede még csak 3,8 százalékos hatásfoknál tartottak. Az új eljárással készült napelemek egyúttal kevésbé környezetkárosítóak is, mint kezdetben, amikor még mérgező vegyületeket kellett hozzájuk felhasználni. Probléma volt korábban a túlságosan kis méret is, amit szintén sikerült növelni.

Az új anyaggal kombinációs lehetőség is kínálkozik: szilíciumalapú réteggel együtt alkalmazva ugyanis a hatásfok akár 30 százaléknál feletti is lehet. Ekkor a kisebb energiájú részt a felső perovszkit réteg átengedi a szilícium rétegre, miközben a nagyobb energiáját hasznosítja.

## 4 FŰNYÍRÁS MINT DIVATJELENSÉG

Napjaink vitatható „divatja” a fűnyírás. A tövig nyírt pázsitok látványáért cserébe durva zajszennyezést kapunk. A kézi kaszálás már faluhelyen is egyre inkább kiment a divatból, mivel a drasztikusan megcsappant háztáji állomány szénaigénye töredéke a korábbinak. Helyette a fűnyíró gépek léptek üzembe, amelyek viszont a magas fűvel nem tudnak megbirkózni, következésképpen a fűvet gyakran kell nyírni. A gyakori fűnyírást ugyanakkor csak igénytelen kozmopolita fajok élnek túl, így a mezei virágok nem tudnak díszleni. Új keletű divatként Nyugaton már elterjedőben van újra a kaszálás, amikor megkímélik a szép vadvirágokat. A túlzásba vitt fűnyírás azért sem jó, mert a fűcsomók is sérülhetnek, ami különösen aszályos időszakban a füves terület részleges kiszáradását okozhatja.



Kép - Profimedia - Red Dot

## 5 AZ „ALVILÁG ÁTJÁRÓJA”

A szibériai *permafroszt* területén, vagyis a nagy mélységig állandóan fagyott talajú térségekben egyre-másra keletkeznek kisebb-nagyobb, krátterszerű mélyedések. Ezek helyén a talaj nagy mélységben kiolvadt. A tudósok a jelenséget a globális felmelegedéssel hozzák összefüggésbe. E bemélyedések legnagyobbika, a *Batagaika-kráter* immár 1 kilométer hosszú és 90 méter mély, és évi 20 méteres „sebességgel” tágul. A szakértők óva intenek attól, hogy bárki is e gödör szélére menjen, mivel a leomló partszegéllyel együtt könnyen a mélybe csúszhat. Ez az óriás kráter valószínűleg 1990 körül keletkezett, amikor is a környékbeliek kivágták a közeli fákat. A lecsapaszkodott talaj nyáron mélyebben át tudott melegedni, így a jeges talaj nagyobb mélységig kiengedett. A szibériai folyton fagyott talajok kiolvadásától azért tartanak, mivel ezek sok metánt tartalmaznak megkötve, amely a levegőbe kerülve tovább fokozná az üvegházhatást, vagyis



A ROVAT TÁMOGATÓJA AZ

a Föld felmelegedését. Ha az összes metán felszabadulna, az akár 4°C-os átlagos hőmérséklet-emelkedést jelentene elemzések szerint. Szerencsére az „alvilág átjárójaként” is emlegetett Batagaika-kráternél kevés a metán, így legalábbis ezt a veszélyt ez az óriáskráter nem fokozza. A tudósok számára viszont a mélyedésben szabadabbá vált kőzetek fontos geológiai információkkal szolgálhatnak a korábbi időkről, így arról a 200 ezer évvel ezelőtti időszakról is, amikor a Föld éghajlata jóval melegebb volt, mint napjainkban.



## 6 TROLIKAMIONOK

Gyakran előfordul, hogy autópályákon a kamionok szinte libasorban haladnak egymás után. Svédországban a Scaniának az az ötlete támadt, hogy ugyanazon az útvonalon nagy számban közlekedő elektromos meghajtású teherautóit felső vezetékéről működteti. Az erre kidolgozott rendszert egy 2 kilométeres szakaszon már ki is próbálták. Az áramszedővel felszerelt kamionok persze hibrid hajtásláncúak, azaz akkor is tudnak menni, ha az elektromos vezeték felettük „elfogy”. Előzős közben is lekapcsol az áramszedőjük, majd visszacsatlakozik. Az ötlet persze nem hirtelen támadt, az erre irányuló kísérletek a Siemens részvételével már 2013 óta folynak. ♦





# NÉKEM A TENGER A BALATON

SZÖVEG –  
SZABÓ EMESEROVAT –  
MELLÉKLET

## AHOL JÓ VENDÉGNEK LENNI

Ha másképp és más miatt is, de a hazai tengerhez mindenki kötődik valamilyen módon. Ismert embereket kérdeztünk arról, mi a kedvenc balatoni helyük, milyen élmények kötik őket a környékhez.

### TIHANY MINDENEKFELETT

**Kodolányi Gyula** költő, műfordító és szerkesztő Tihanyban szokott üdülni feleségével, aki Illyés Gyula lánya, és akinek családja már 1930 óta rendelkezik egy kis házzal a településen – ebbe a nyaralóba már Illyés is úgymond „beházasodott”. „Mi is évtizedek óta járunk ide, a hellyel már magam is összefortam. Ennek persze oka az is, hogy költő vagyok: számomra a feltöltődést elsősorban a természet jelenti. Egyszerűen azért, mert vannak olyan pillanatai az életnek, amikor már tényleg csak arra van szükségünk, hogy kapcsolatba lépjünk a vízzel, a fénnyel, a levegővel és a növényekkel. Áthat annak az érzése is, hogy a település Magyarország szakrális helye: egy Árpád-házi király vonult ide vissza elmélkedni, miután lemondott a trónról, majd a szerzetesek ezer éven át gyarapították a kultúrát és a földművelést” – mondja a költő, aki igyekszik minél több időt a félszigeten tölteni. Ezt megteheti, mert viszonylag kötetlenül dolgozik: volt olyan évtized, amikor évente négy hónapon át is itt laktak, de kettőt-hármat szinte mindig itt töltenek. Írni és olvasni mindig tud, de gyakran fölkeresi a környék rejtett szépségeit, természeti kincseit is. Az étkezésben szintén a természetes dolgokat kedvelik. „Szerintem a zöldeknek, a gyümölcsöknek és a húsoknak az eredeti íze az, ami a legnagyobb érték, nem próbáljuk ezeket nagyon kombinálni. Amúgy is a mediterrán konyhát, a salátákat szeretjük. Ehhez alapanyagunk bőséggel terem, sőt, rengeteg gyümölcsfával is rendelkezünk.”



Kép - MMA



Kép - Emmer László

### BARÁTI ÉRTÉKEK

**Bagdy Emőke** klinikai szakpszichológus egyből az MTA balatonvilágosi akadémiai üdülőjét emeli ki, amikor a hazai tengerhez fűződő viszonyáról kérdezzük. „Először még egyedül mentem oda, hogy kicsit körülnézzek, megtudjam, milyen helyről van szó. Teljesen megdöbbentem, amikor láttam, hogy mennyire kellemes a

közvetlen vízparti terület. Ugyanakkor az igazság az, hogy fiatalabb éveimben nem nagyon értem rá arra, hogy pihenjek és lógassam a lábamat, viszont a legkisebb unokámmal – aki most nyolc éves – már egészen kicsi korától lejárta oda. Idén júliusban is két hetet töltöttem ott vele: neki a Balaton az örömet, a vizet, a játékot jelenti. Mivel rendszeresen visszajárunk, már igazi baráti körünk is kialakult, társasági életet is élünk, már a gyerekeink, unokáink is közel kerültek egymáshoz. Amíg pedig a gyerekek játszanak, a felnőtteknek is van idejük egy kis beszélgetésre, relaxációra, pihenésre. A hely igazából emiatt bír különleges értékkel. A település azért is jó, mert egyfajta bázisként funkcionálhat: könnyen elérhetők onnan azok a nyaralóövezetek, ahol más barátaink üdülnék” – meséli, majd hozzáteszi, hogy Tihany is olyan szent hely, amelyet egyik évben sem hagynak ki: imádják a templom miatt, a kilátás miatt, a Balaton szépsége miatt is. Általában Világosról szoktak átruccanni a családdal, de járt már ott egyedül is.

### MINDEN, AMI KÁLI

**Térey János** író, költő, drámaíró és műfordító gyermekkorában Balatonföldvár volt a kedvenc helye, sok nyári hétvégét töltött ott szüleiivel. Emellett Fonyód-Bélatelep századfordulós villasora is nagyon megfogta. „Ma is olyan egyedi helynek tartom, amely nagyon jól tükrözi a régi magyar kultúrközéposztály nagyságát és ízlését. Viszont



Kép - Wikimedia Commons

manapság már inkább a Káli-medencéhez kötődöm, amelynek létezéséről gyerekkoromban még csak nem is tudtam. A környék körülbelül a nagy Jancsó-forgatások idején lett divatos, de az itt nyaralókban szerintem még akkor sem tudatosult, hogy ez lenne a magyar Provence. A vidéket csak a nyolcvanas évek végén, a kilencvenes évek elején fedezték föl tömegestől, mára pedig annyira fölkapott lett, hogy az már

szinte túlzás is. Ezzel együtt ugyanúgy szeretem az egész régiót – különösképp Köveskált, Balatonhenyét, Szentbékállát és Mindszentkállát – mint minden jó ízlésű ember. Persze van abban valami nyomasztó, hogy ma már egész Budapest ott lebzsel, a magas kategóriás autóktól pedig alig lehet elférni, de a hely nem lett csúnyább, csak beépítettebb”. A Káli-medence elképesztő éttermi kínálatát külön megemlíti: mint mondja, mindent kedvel, aminek neve tartalmazza a kő vagy a Káli szót. A balatonszemesei Kistücsköt régi kedvenceként hozza föl, szüleiével már a nyolcvanas években is gyakran betértek oda. Emellett kiemeli Szigligeten Bakos Attila magyaros kosztot kínáló, arculatában múzeum jellegű kisvendéglőjét, majd hozzáteszi, hogy a település fejlődését és az ott működő alkotóházat szintén fontosnak tartja, maga is dolgozott benne Kazamaták című darabján.



Kép - Emmer László

### ZENE A TAVON TÚL

**Harcsa Veronika** dzsesszénekesnő a Balaton-felvidéken, Kapolcson van igazán elemében, számára a hazai tenger ebből a megközelítésből a legérdekesebb. „Ez a település a központi helyszíne a Művészetek Völgyének, ahol harmadik éve vezetem a jazz udvart. Ez azt jelenti, hogy én vagyok a programszerkesztő: a

fesztiválnak mind a tíz napját jógával indítjuk, napközben zenei workshopokat, kézműves foglalkozásokat tartunk, közösen kávézunk, fröccsözünk. A koncertek délután indulnak, majd túl a művészeti élményen hatalmas buliba is torkollnak. A rendezvényen magam is többször fellépek” – meséli. Hozzáteszi, hogy a Kata Borház, ahol udvara van, remek szálláshely is egyben: egy fantasztikusan szép, provence-i hangulatú hely. „Év közben is voltam már ott, és amikor nincs fesztivál, teljesen átalakul, végtelen nyugalmat áraszt, fantasztikus pontja a Balaton-felvidéknek. A környéken nagyon jól lehet kerékpározni is: ez nagy előny, mivel nagy biciklitúrázó vagyok, erre pedig ez az egyik legalkalmasabb hely.” Az énekesnő már a balatoni bringakört is végigtekerte: a távot két nap alatt tette meg, leküzdése nagyon kellemes élményt jelentett számára. Hozzáteszi, hogy alapvetően azért inkább a hegyekhez és a dombokhoz vonzódik: a Balaton egyik gyöngyszemének például Szigligetet tartja, de a kivételes települések közt említi Salföldet is. Bár a strandolás nem nagyon vonzza, kellemes gyerekkori élménye neki is van: a szülei Balatonfenyvesre járt kisebb korában, szép emlékeket őriz azokból az időkől is.



Kép - Wikimedia Commons

#### APAI ÖRÖKSÉG

**Sebő Ferenc** énekes, zenész és népzene kutató a déli parthoz kötődik, Balatonföldváron érzi magát otthon, most is ott nyaral. „Feleségemnek van itt nyaralója, nekem pedig a hajóm áll a kikötőben: édesapám nagy hajós volt, tőle örököltem. Mindig eszembe jut az a régi történet, amikor velem és feleségemmel egy hatalmas viharba

keveredtünk, a hajót méteres hullámok dobálták. Amikor partra sodródtunk, nekünk kellett a vitorlást visszatolni a vízbe: már másfél órája küszködtünk, amikor édesapámat is megkértük, másszon le a hajóról. De nem jött, hanem azt válaszolta: a kapitány nem hagyja el a süllyedő hajót!” A tónál ma is rengeteg időt töltenek. „A feleségem májustól októberig szinte végig a nyaralóban él, én meg a munkám miatt jövök-megyek. Hajózni nem nagyon van időm, de ha jönnek vendégek, akkor azért kivitorlázunk: elmegyünk a mély vízre, hogy ott ússzunk, de van, hogy Tihany és Sajkod felé is elkanyarodunk” – meséli. Van példa arra is, hogy nyaralójukba nagyobb társaság érkezik: tavaly például a Liszt Ferenc Zeneművészeti Egyetem zenetudományi szakán végzett tanítványai keresték fel, velük beszélgettek és játszottak egész nap. Mindig nagyon várják a gyerekeket is. „A lányom Berlinben él, neki két lánya van, kisebbik fiam Kanadában él: neki egy fia és egy lánya született. Legidősebb fiamnak most született kislánya Budapesten. A legnagyobb unokám most három és fél éves, vele lassan már jól lehet kommunikálni, de a többiek még nagyon picik. Nekik most kezd kinyílni a világ.”

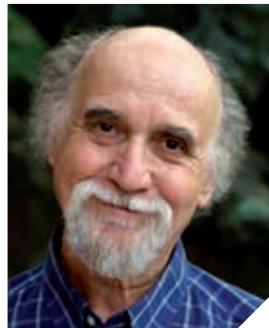


Kép - Pesti Magyar Színház

#### BALATON A ZSIGEREKBE

**Bede-Fazekas Szabolcs**, a Pesti Magyar Színház színművésze az északi partot szereti, a kedvence a Keszthely és Csopak közti terület. „Szerintem ez a Balaton legszebb része, Tihany és Szigliget különösen csodálatos. De igazából imádom az egész tavat, gyerekkoromban is rengeteg időt töltöttünk lent édesanyámék

vállalati üdülőjében: folyton ott voltunk a testvéremmel. Talán emiatt is ivódott be a hazai tenger annyira a zsigereimbe, hogy az életemet nem is tudom nélküle elképzelni. Jól mutatja ezt az is, hogy ugyan Budapest mellett lakunk, de van, hogy akár egy napra is lemegyünk a gyerekekkel. Erről még idén augusztus végén sem mondunk le, pedig akkor már „A tizedes meg a többiek”-et próbáljuk a szeptemberi bemutatóra – de ha lesz egy szabad fél napom, biztos, hogy bepattanunk a kocsiba, és leugrunk a tóhoz. Egyébként amióta a kicsik megvannak, már inkább a déli partra járunk, főleg Szárszóra és környékére, ahol sekélyebb a víz. De az északi partra is gyakran átmegyek: ott az unokaöcsémnek van háza és hajója. Számomra az egyik legnagyobb élményt az jelenti, ha vitorlással fűrődhetünk a tó közepén. A másik kedvencem a szigligeti strand” – mondja. Beavat minket abba is, hogy Tihanyban a Ferenc Pince Csárda az egyik kedvenc helye, főleg a kilátás miatt: ennek kiülős része úgy van kialakítva, hogy onnan az egész tavat látni lehet.



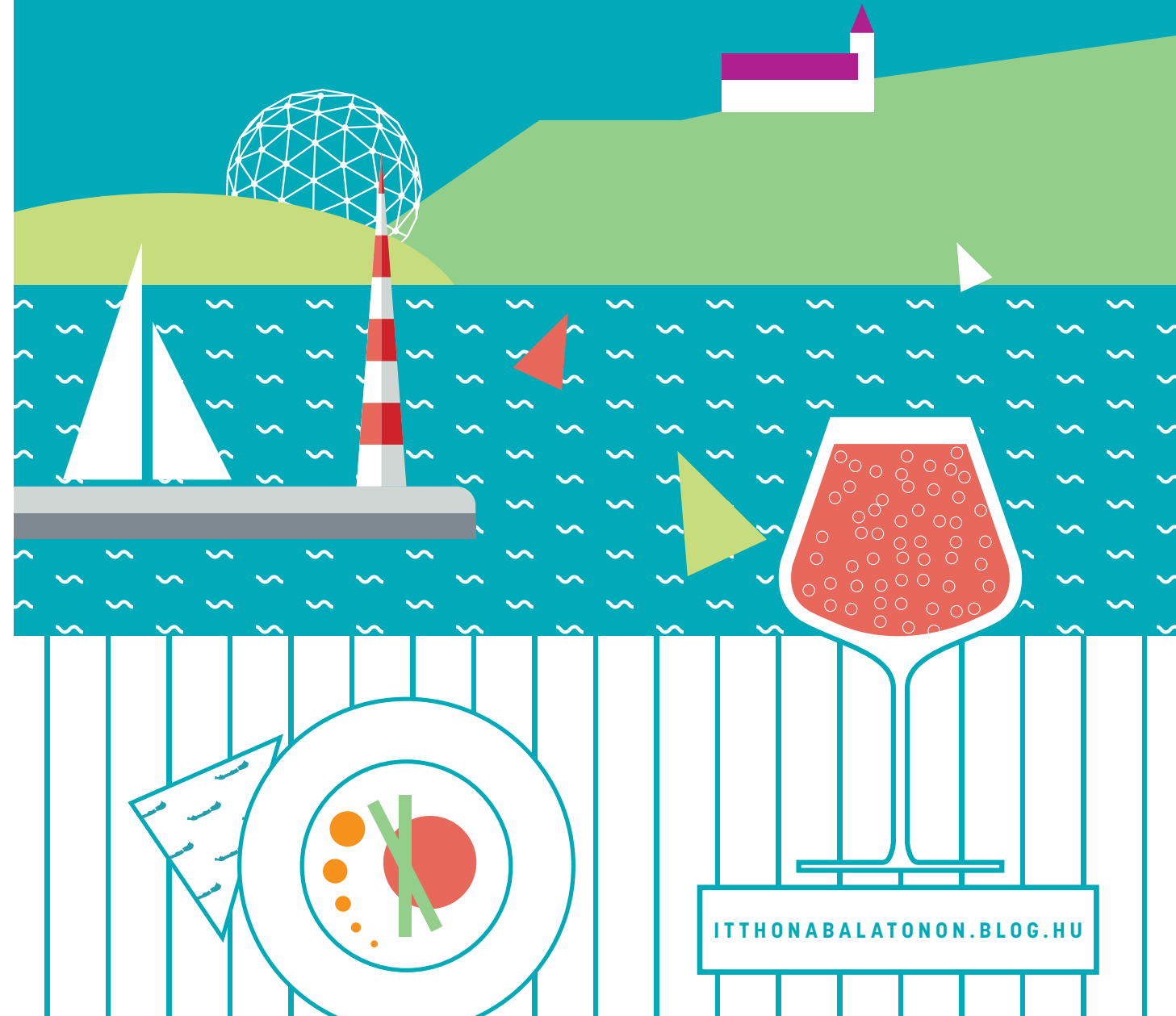
#### TÖBBSIKÚ ÉLMÉNYEK

**Sándor György** író, előadóművész és „humoralista” végigjárta a Balatont, szinte minden nyáron fölkereste valamelyik szegletét. Az egyik legnagyobb élménye viszont az, amikor a tihanyi motel alakulásánál londiner volt. „Ez azért volt emlékezetes, mert akkor rúgtak ki a Színművészeti Főiskoláról, viszont londinerként azért csi-

náltam magánszámokat: nem a pénzért strapáltam magam, hanem a játéért játszottam” – emlékezik vissza. A Balatontól azóta sem vált el, nemrég Salföldön is tartott önálló estet. „Ezen Somogyi Győző Kossuth-díjas grafikus és festő is jelen volt, aki ott gazdálkodik. A feleségemmel meg is látogattuk, hatalmas élmény volt az is: gyönyörű, remek és természetes életet él” – meséli. Sándor György dél-franciaországi mintára albumokat is készít: ezek kinyitva úgy néznek ki, mint egy szöttek, a mozaikokból csodálatos összkép alakul ki. „Ezekből jól látszik, hogy Salföld nem Provence szegény rokona, hanem egyenrangú versenytársa. Ezt bátran állíthatom, a nevelt fiam gyerekei miatt ugyanis – akik ott éltek – rengeteg időt töltöttem Dél-Franciaországban, nagyon sokat sétáltunk, mászkáltunk. Van tehát valós összehasonlítási alapom.”

#gyereabalatonra

# FEDEZD FEL A BALATON SOKSZÍNŰSÉGÉT!



ITTHONBALATONON.BLOG.HU



SZÖVEG –  
SZABÓ EMESE

SOROZAT –  
MELLÉKLET

# TERÍTÉKEN A BALATON

Noha igazán jó étterem még nem minden településen található, a vendéglátás a Balaton környékén is kezd magára találni: egyre több helyen nyílik jó vendéglő.

♦ A balatoni strandokon ma is rengetegen állnak sorban olajban tocsogó hekkért, nem éppen a legjobb lekvárokkal töltött palacsintáért. Ugyanakkor a turistákra utazó büfék és csárdák árnyékában már nem a balatonszemesei Kistücsök az egyetlen hely, amely a jó kosztra vágyó turistának eszébe juthat a hazai tenger környékén. „Már több tisztas hely is nyílt a tó körül, de persze az ideális állapottól – tehát attól, hogy minden településen legyen legalább egy igazán jó vendéglő – még messze vagyunk. Egyelőre még rengeteg az olyan csárda, amely nem éppen minőségi alapanyagból dolgozik” – mondja **Molnár B. Tamás**, a Magyar Gasztronómiai Egyesület alapítója és elnöke. A gasztronómus szerint a leglátványosabb fejlődéssel az északi parton találkozhatnak a vendégek, Füred és Csopak még ezen belül is kiemelkedik. „Ezen a két településen egy gasztronómiai szempontból igen értékes régió kezd kialakulni. Előbbin a Malackrumplit és a Sparhellet lehet bátran ajánlani, míg utóbbin a Márga Bisztrónak lett nagyon jó a tesztje” – említi pár példát a szakember. Ugyancsak ígéretes a közeli Sajkodon működő Apáti étterem és kávézó: a Tihanyi-félsziget csendes, eldugott zugában álló vendéglátóhelyen a vendég teljesen átadhatja magát a nyugalomnak és a természetnek, konyháját sokan dicsérik. Korábbi konyhafőnöke még **Takács Lajos** volt, aki azóta Füreden nyitott új helyet Nem Kacsá néven. A séf – aki Budapesten az Olimpia éttermet és a Lacipecsenyét is jegyezte – arra törekszik, hogy minél inkább saját forrásból lássa el magát.

## Strandbüfé vagy borozó?

Az északi parton már a strandbüfék közt is van kiemelkedő: ilyen a Noked Főztem, amelynek Alsóörsön és Zánkán is nyitott már egysége. A kistermelői falatozó a Balaton-felvidék őstermelői által termelt szezonális alapanyagokból frissen készített ételekkel,

minőségi borokkal és házi szörpökkel várja a vendégeket. Már a borászok is egyre jobban figyelnek arra, hogy ne csak jóféle borral, hanem tisztas ételekkel is várják a hozzájuk betérőket. Erre jó példának a balatonalmádi Kerekes Pincét hozza föl a gasztronómus, de kiemeli a Badacsonyan működő Istvány Pincészetet és a badacsonytomaji Laposa Birtokot is. Mint mondja, ezeken a településeken már a bor és a konyha kezd összetalálkozni, a felhozatal pedig egyre jobb.

Tapolcán a Pura Vida Wine&Dine éttermet lehet kiemelni, amelynek gazdája néhány évet Spanyolországban töltöttek, majd onnan hazaköltözve két évig foglalkoztak falusi turizmussal. Ennek sikerein felbuzdulva alapították vendéglőjüket, amelyben a tulajdonosok minden poszton képviseltetik magukat, vendégeiknek pedig főként a mediterrán konyha ízeit kínálják. Borválasztékukat is folyamatosan fejlesztik, egyre nagyobb hangsúlyt adva a balatoni boroknak. A hévízi Öreg Harang borozó szintén tisztas konyhával rendelkezik: a város napsütötte szőlőhegyén található családi vendéglátóhely különös figyelmet fordít arra, hogy az ételeihez szükséges alapanyagokat minden esetben környékbeli tenyésztőtől és termelőktől szerezze be. Az egregyi hegyen álló borozó hírnevét a kizárólag magyar specialitásokból készülő ételek adják, amelyekbe többek között kecske, szürke marha, vízi bivaly, szamár, gyöngytyúk, nyúl és mangalica kerül. Ezt egészítik ki a hévízi szőlősgazdák által termelt borok.

## Kell az összefogás

Jó szívvel ajánlható vendéglő a közeli Alsópáhokon is van: ott a zalai ételekkel és nemzetközi választékkal is rendelkező, önkiszolgálóként és à la carte étteremként is működő Én Anyósom névre keresztelt vendéglátóhelyet emeli ki Molnár B. Tamás. És persze nem felejt el megdicsérni a már régóta bejáratott

Kép - puravidadine.hu



▲ A Pura Vida Wine & Dine Étterem

balatonszemesei Kistücsköt. Ennek tulajdonosa, **Csapody Balázs** rengeteget dolgozott azon, hogy a közelében lévő termelőket rávegye, hogy minőségi alapanyagot állítsanak elő, azt pedig étterme föl tudja vásárolni.

A szakember kiemeli, hogy bár a Balaton környékén a gasztronómia egyre jobban fejlődik, hasznos lenne, ha a vendéglátóhelyek még jobban összekapcsolódnának. Azt is nagyon jó lenne elérni, hogy a tó körül ne csak a szezonban legyen élet, hanem azon túl is – ezt viszont nem olyan egyszerű kieszközölni. A gasztronómus szerint sokat segítené, ha fesztiválokat, koncerteket és rendezvényeket nemcsak nyáron tartanának, hanem szezonon kívül is. Csakis ilyen programokkal lehetne elérni, hogy az emberek akkor is nagyobb számban menjenek a Balatonra, amikor fürdeni már nem lehet. ♦

Kép - Facebook.com/Neked Főztem



▲ Mangalica burger tormás káposztasalátával (Neked Főztem)



▲ Csirkegyárs, grillezett zöldségsaláta és az Orsi titkos mustáros öntete (Neked Főztem)

**MEGINDULT A BALATONI KÖR**  
**A HÚSZ LEGISMERTEBB BALATONI BORÁSZ ÉS VENDÉGLÁTÓS 2014. MÁRCIUS 21-ÉN, A TÓ KÖZEPÉN ALAKÍTOTTA MEG JELKÉPESEN A BALATONI KÖRT, HOGY ÖSSZEFOGÁSUKKAL MAGASABB SZINTRE EMELJÉK A HELYI TERMÉKEKRE ÉPÍTŐ GASZTRONÓMIÁT ÉS VENDÉGLÁTÁST. A TAGOK SZÁMA IDÉN BŐVÜLT HARMINCRA: MÁR KESZTHELY, BADACSONY ÉS BADACSONYÖRS, FÖVENYES, FÜRED ÉS CSOPAK, KÉTHELY ÉS LELLE, SZEMES ÉS ZAMÁRDI, CSOBÁNC, KÖVESKÁL ÉS SZENTBÉKKÁLLA IS KÉPVISELTETI MAGÁT EGY VAGY TÖBB TAGGAL. AZ ALAPÍTÓK FŐ CÉLJA, HOGY A SZŰK NYÁRI SEZONON TÚL IS LEGYEN ÉLET A TÓ KÖRÜL, A VENDÉGEK NE CSAK KÁNIKULÁBAN, HANEM MINDEN ÉVSZAKBAN UTAZZANAK A HAZAI TENGER KÖRNYÉKÉRE. AZ EGÉSZ ÉVES NYITVA TARTÁS ÁLTALÁNOSSÁ VÁLÁSA NEMCSAK A GASZTRONÓMIÁNAK ÉS A VENDÉGLÁTÁSNAK TENNE JÓT, HANEM HASZNOS LENNE MINDENKINEK, AKI A TÓ KÖRÜL ÉL ÉS DOLGOZIK. ILYESFAJTA KEZDEMÉNYEZÉSRE A FRANCIA VAGY OLASZ RÉGIÓKBAN MÁR VANNAK JÓ PÉLDÁK, A TAGOK OTT IS HELYI TERMÉKEKRE ÉS HELYI BOROKRA ÉPÍTIK KÍNÁLATUKAT.**





SZÖVEG –  
BOGOS ZSUZSANNA

SOROZAT –  
MELLÉKLET

# A HÁZ SPECIALITÁSA

Büszkék vagyunk arra, hogy jó vendéglátók vagyunk. A hazai vendéglátás történetének egyes momentumait irodalmi művek sora őrzi. Segítségükkel nyomon követhetjük a vendég évszázados metamorfózisát is: micsoda út vezet a főúri lakomák előkelő vendégeitől az eszpresszóban szörpöt szűrőszőlőig!

- ◆ *Karinthy Frigyes* a korszak nagy vendéglőseivel, *Gundel Károllyal* készített útmutatót *Vendéget látni – vendégnek lenni* címmel. A könyvben Karinthy egy rövid, ám annál humorosabb részt vállalt, amelyben alapfogalmakat is tisztáz. Mint írja, „nagy általánosságban »vendég« alatt értjük azt az embert, vagy az embereknek azon csoportját, akik erre az alkalomra történt megbeszélés, úgynevezett »meghívás« alapján s erre hivatkozva megjelennek, többnyire étkezések idején, a vendéglátó lakásán, ott elfogyasztják az ételeket és italokat, s utána még huzamosabb ideig tartózkodnak a lakásban, annak a látszatnak eltüntetésére céljából, mintha ők csak azért jöttek volna.”

## KISOKOS

Gundel fejezetei kevésbé szórakoztatóak, ő az 19. századi illemkönyvek hagyományát folytatja. Később egy egész könyvet szentelt a témának, amelyben akkurátusan végigvette, hogyan kell meghatározni a vendéglátás helyét és idejét, a vendégek körét, a menüsört, és miként gondoskodjunk a szórakoztatásról, a „diskurzusról, zenéről, játékalomról”. Ha egyes jó tanácsai felett el is járt az idő, alapelve még érvényes. Gundel, aki a világválság idején írt, pontosan tudta, hogy nem a „mit”, hanem a „hogyan” számít. Szerinte a vendéglátás művészete azért igazán fontos, mert egy-egy figyelmességgel, apró kiegészítővel a keveset többé varázsolhatjuk, hiszen a vendéglátás öröme, a törődést adjuk hozzá. Talán ezért szeretjük annyit emlegetni a falusi vendéglátást...

## FALUN

A népi vendéglátás ráadásul azért is izgalmas, mert sokáig őrizte a hiedelmek világát. Mivel a vendégség apropóját itt általában egy-egy ünnep adta, a felkínált ételek sora, a kínálás mikéntje, a vendéglátás egyes mozzanatai mind rituális funkciókat töltöttek be. A karácsonyi asztal alá tett szalma például egyszerre jelképezte a betlehemi istállót, és elő kívánta idézni a jövő évi gazdag termést, a család bőségét. Hasonlóan kettős szerepe volt az elfogyasztott ételeknek – legyen szó Márton-napi, húsvéti, lakodalmi vagy más ünnepi alkalmakról. A megvendéglés tehát túlmutatott a pusztai étkezésen, a vendég és a vendéglátó egész évre szóló útravalót kapott áldások, „varázslatok” (például ételből jóslás) formájában. Mindebben ráadásul nemcsak a családtagoknak, barátoknak lehetett része, hanem sokszor gondoltak az idegenekre, koldusokra is. Utóbbinak szép emléke a „Mária teknője” elnevezésű tárgy, amely egy üres teknő volt. Ezt az asztal alá tették, és a vacsora során mindenki rakott bele valamit: kalácsot, gyümölcsöt, húst, másnap pedig a teknő tartalmát egy koldusnak adták.

Kép - Fortepan



Étterem, 1937

## LAKOMÁN

Persze nemcsak a nép tudta megadni a módját, a tehetősebbek is kitétek magukért. A virágkorról, *Mátyás király* lakomáiról, dúsan terített asztaláról és a vendégeket szórakoztató zenészekről *Galeotto Marziónál* olvashatunk. *Bethlen Miklós* már maga beszéli el étkezési szokásait *Önéletírásában*. Innen tudjuk, hogy a főurak a 17. században tizenegyor ebédeltek, a vacsorát pedig hétkor kezdték, és akár két órát is eltöltöttek az asztalnál. A *Metamorphosis Transylvaniæ*-ből az is kiderül, mivel lehet ilyen sokáig mulatni az időt. Az egyik történet szerint egyszer gróf *Apor István* felajánlotta, hogy aki megissza a kristály poharakba kitöltött bort, az megkapja a poharat. Így aztán a vendégek egymással versengve döntötték magukba az italt, míg „senki lábán haza nem mehetett, hanem hintóban vitték el az vendégeket.” A *Bornemisza Annának* ajánlott (németből fordított) szakácskönyv pedig elárulja, milyen ételeket szolgáltak fel ekkoriban: a 48 fogásos étkezésnél már a mandula, a birsalma-lekvár és a sült gesztenye is külön ételnek számított.

## VÁROSON

A *Krúdy Gyula* által megőrkített hangulatos vendéglők és kiskocsmák világában az otthon meghitt hangulatát ötvözték a szakácstudománnyal. Az urbánus irányzat emblematikus képviselője a kávéház volt, amelyről találoán jegyezte meg *Márai*, hogy „az otthontalan Pest szomorú műotthona iparkodott lenni”. Ünnepélyes volt, kínálatában és kiszolgálásban is vérprofi, mégis belakták az oda járók, a különböző vendégtípusok, akiket *Kosztolányi Pincér* című novellájából ismerhetünk. Az „elépő”, a „száraz”, a „szélhámos”, a „potyázó”. A békebeli kávéházakat felváltó eszpresszó már egy új világ hírnöke volt, ide sietve ugrottak be a vendégek egy olcsó feketére, limonádéra, szörpre és szendvicse, majd rohantak tovább. Őket már nem volt idő kiismerni. Berendezésében is merőben eltért e két hely: míg a kávéházak előkelő, mégis kényelmes világgal várták a betérőket, az eszpresszóban már a funkcionalitás volt az úr, az asztalok „összementek”. A ma népszerű romkocsmák mindegyik korszakból merítenek egy kicsit: egyszerre idézik az otthon nosztalgiját, a kávéházak pezsgő társasági életét és a modern világ lüktetését. ◆

SZÖVEG –  
BOGOS ZSUZSANNASOROZAT –  
MELLÉKLET

Sófok, strand, 1921



Balatonalmádi, strand, 1912

## BALATON-BARÁTOK

A 19. században a külföldi utazók és a magyar társasági élet alakjai egyaránt rajongtak a Balatonért. Telente korcsolyáztak és fakutyáztak, nyáron egymást érték a kulturális programok. Kisfaludy Sándor 1831-ben nyitotta meg Füreden a Dunántúl első kőszínházát, ahol már ekkor magyar nyelven játszottak. A hivatalos nyelv ekkor még a német volt az országban.

◆ Kisfaludy távoli rokona, a magyar gyermekirodalom és az óvodák megteremtője, *Bezerédj Amália* koncertekkel kedveskedett barátainak nyaranta. Villája volt Füreden *Blaža Lujzának* és a múzeumalapító *Széchenyi Ferencnek* – a művészvilág és a mecénások is imádták az itteni pezsgést. Voltak hivatalosabb összejövetelek (mint az Anna-bál vagy a vitorlás egyesület), de egy-egy villa tulajdonosa is gyakran hívott magához társaságot. *Móroczka Kálmán* például diákkori barátját, *Eötvös Károlyt* látta vendégül hosszabb ideig birtokán. A neves ügyvéd itt írta meg *A nagy per* harmadik kötetét, *Utazás a Balaton körül* című munkájában pedig azt is papírra vetette, milyen környezet fogadta Móroczánál: *„szereti szőlejét és nemes borait, s szíves barátsággal látja el látogatóit. [...] Királynak való ez a hely. [...] A táj határát balról elzárja az alsóörsi Somlyó hegye s maga a falu fehér egyházával s lakóházaival. Lent a parton a fürdőtelep nyaralói és tornyos hajlékai. Előttünk a Balaton, de túlsó partja messze, alig láthatni ködbe vesző vonalát. Itt legszeleesebb a víz. Jobbról, napnyugatról Tihany félszigete a határ. A látópont magas, alattunk fekszik az egész világ, a közelben is tíz faluval, száz úri nyaralóval s ezer szőlőhegyi fehér hajlékkal. Mind vár,*

*mind hí, mind mosolygó arccal ajánlja barátságát. S népe is olyan a tájnak, mint maga. Szíves, vidám és magyar.”* *Jókai Mór* és családja is gyakori vendég volt Móroczánál – az egyik alkalomról, amikor gardát sütöttek a parton, az író unokahúga, *Vály Mari* számolt be az utókornak. *„Finom balatonfüredi puha cipőkkel telt kosarak is kínálkoztak a halakoma mellé, valamint kitűnő zamatú balatonmelléki borok is. (...) A gardák elfogyasztása után vidám nótaszóba kezdett a jókedvű társaság. Jókai Mór hangja kicsengett ebből az improvizált énekkarból is”* – írja. Az írónak egyébként különösen kedves volt ez a vidék, Füred orvosa – aki Jókainak sógora volt – ajánlotta neki a környéket. *Jókai 1867-ben telket is vásárolt Füreden, és rendszeres látogatója lett a településnek. Felesége, Laborfalvi Róza halála után, 1890-ben ugyan eladta birtokát, kapcsolata azonban nem szűnt meg a Balatonnal, második feleségével, Nagy Bellával is ellátogattak a tóhoz. Jókai így írt e vidékről: „Sok szép tájékát bejártam hazámnak; voltam az Alföld végtelen rónáin, álltam a székely havasok csúcsain: de mindeniknél jobban megragadott a Balaton-vidék.”* ◆

Kép - Fortepan

SZÖVEG –  
SZABÓ EMESEROVAT –  
MELLÉKLET

## TÚL AZ UDVARIASSÁGON

A turizmus nemcsak mosolygásról, hanem üzletről is szól. Nem is kicsit, hiszen a vendéglátás és az idegenforgalom a gazdaságra erősen rányomja bélyegét. Megnéztük, milyen számadatokat rejt ez az ágazat.

A turizmus a GDP-hez közvetlen és közvetett módon is hozzájárul, összességében nézve ez a szektor adja a bruttó hazai termék 9,4 százalékát. Egészen pontos adatokat csak a 2012-es évről tudott adni a Magyar Turisztikai Ügynökség: tájékoztatásuk szerint ekkor az ágazat számszakilag 1396 milliárd forintnyi hozzáadott értéket termelt közvetlenül, ami akkor a GDP 5,8 százalékát jelentette. Ezt az értéket többek közt a szállásadók, a vendéglátók, a kulturális szolgáltatók, a gyógyfürdők és egyes személyszállítók termelték meg. A tavalyi év adataiból kiderül, hogy a belföldi turisták – nem számolva az egynapos utazásokkal – összesen 307 milliárd forintot költöttek a turisztikai szolgáltatóknál, míg a külföldiek kiadásai – esetükben már számolnak az egynapos kiruccanásokkal is – 1235 milliárdra rúgtak. Ha a költségeket az egyes szolgáltatók irányából nézzük, akkor azt látjuk, hogy tavaly a kereskedelmi szálláshelyek 370 milliárd forintnyi bruttó bevételre tettek szert, míg a vendéglátók 840 milliárdrnyira. Az utazási irodák tavalyi árbevételéről még nem áll rendelkezésre adat, de a 2014-es összeg 180 milliárd forintra rúg.

### SOK TÍZEZER MUNKAHELY

A turizmus a 2012-es adatok alapján 338 ezer embernek adott munkát hazánkban, a pontos tavalyi adat viszont a másfajta számítás miatt nem ismert: csak azt tudjuk, hogy a szálláshely-szolgáltatók és vendéglátók – tehát az ágazat szűkebb értelemben vett része – 183 ezer embert foglalkoztattak. Balatoni turisztikai vállalkozásoknak közel 9300 fő dolgozott, ebből több mint 7 ezren alkalmazottként. A munkavállalók kétharmadát teljes munkaidőben foglalkoztatták, ám a kisebb vállalkozásoknál – főként a vendéglátásban – a részmunkaidős alkalmazás is jelentős volt.

Kép - Profimedia - Red Dot



### KÖZPONTBAN A BALATON

Érdekes a balatoni adatokra külön is rápillantani: az ottani turisztikai vállalkozások együttes nettó árbevétele 2014-ben meghaladta a 64 milliárd forintot, ami az országos érték 3 százalékát jelentette. A cégek felénél az értékesítésből származó éves árbevétel az 5 millió forintot sem érte el, ami főképp a szezonalitással magyarázható. A szervezetek magas számából adódóan a vendéglátásban képződött a legtöbb árbevétel – ez adta az összesnek közel 40 százalékát –, ugyanakkor az egy vállalkozásra jutó nettó bevétel a szállodai szolgáltatással, az utaztatással és a hajóztatással, illetve annak kiegészítő tevékenységeivel foglalkozó cégek esetében volt a legmagasabb. A régió turisztikai vállalkozásai 22 milliárd forintnyi hozzáadott értéket állítottak elő, ami az országos adat 3,6 százalékának felelt meg. A turisztikai tevékenységek közül a szálláshely-szolgáltató balatoni vállalkozások súlya a leginkább meghatározó: részesedésük az országos árbevételből 7,5, a hozzáadott értékéből 8,4 százalékos volt 2014-ben. ◆



# AZ IDEI NYÁR SZLOGENJE: GYERE A BALATONRA!

60 nap instant Balaton-élményt követhetünk végig az idei nyár száguldó riporterével, a szentelenül fiatal Deli Kittivel, aki 600 km-t utazik autóval, kerékpárral és hajón. 25 programszervezővel, múzeumi igazgatóval, vendéglátóssal, borással készít interjút, és keresztül-kasul feltérképezi a Balaton mindkét partjának újdonságait.

- ◆ A Balatoni álommelót – azaz a két hónapnyi hivatásos nyaralói állást a Magyar Turisztikai Ügynökség hirdette meg, hogy a Balaton strandokon kívüli látnivalóit egy bennfentes hitelességével népszerűsítse. Deli Kittit, a 24 éves egyetemistát félezernél is több jelentkező közül választották ki az álomállásra. A szerencsés hivatásos turistaként természetesen megosztja élményeit: blogbejegyzések, kisvideók, instagram fotók formájában tudjuk követni. Ami egészen izgalmas feladat, mert hol vitorlással szeli a tavat, hol megmássza a Gömb-kilátót, újhullámos éttermet tesztl, kerékpározik, borászt látogat, majd a naplementében gyönyörködik a plázson. „Nekem a Balaton nem csupán egy leeresztett gumimatrac a garázs végében. Számomra hatalmas akkor is, amikor hőségriadóban az erdős részein barangolok vagy kajakkal a víz közepéig evezek. Akkor is, amikor háborog a zöldes vize, és akkor is, amikor idillien fénylik rajta az aranyhíd. Szeretném megmutatni az ezerarcú Balatont: azt is, ami gyerekkorom óta elkísér, és azt is, ami még számomra is rejtély” – vallja Kitti. A tősgyökeres balatoni lánytól azt is megtudhatjuk, hogy Magyarország legfiatalabb amfiteátruma Alsóörsön épült, vagy hogy ki ölte meg Heltai Károlyt a füredi kaszinóban. Utánajárt annak, miről mesél Miklós bácsi, a keszthelyi kastély legendás idegenvezetője, vagy hol van az a pici borászat, ahol sorban állnak a Michelin-csillagos éttermek is.



Varga-Dani Barbara, az ügynökség balatoni irodájának vezetője szerint a Balaton sokkal több látnivalót, programot nyújtana látogatóinak, ha valóban megismernék az olyan újdonságokat, mint a balatonföldvári hajó alakú kilátó, a hekk sültet beach foodra cserélnék, és a szőlőben fröccsöznének a Balatoni Kör borásaival. „Szeretnénk megmutatni, hogy milyen sokszínű a Balaton, ahová nyáron feltétlenül érdemes elutazni, és kiemelni azokat a lehetőségeket, amelyek egész éven át, de tavasztól ősziig mindenképpen várják a vendégeket”.

Azért nem maradnak ki természetesen a strandok sem, hiszen számtalan újdonságot kell bemutatni ebből a műfajból is, mint a két fun beach park a már ránézésre is izgalmas, felfújható elemeivel. Sőt, nagy hangsúlyt kap a vízi közlekedés, a vitorlázás és az extrémebb vízi eszközök is, mint a vízisi vagy a SUP, hiszen ezek korántsem olyan elérhetetlenek, ahogy azt általánosságban az emberek gondolják. Érdemes tehát követni Kitti kalandjait és megismerni az igazi Balatont az [itthonabalatonon.blog.hu](http://itthonabalatonon.blog.hu) oldalon. Jelszó #gyereabalatonra ◆

(x)





# ÉS MÉGIS MOZOGNAK A FÖLDRÉSZEK!

## Akinek két síléc volt a fejfája

Majdnem száz évvel ezelőtt történt, hogy egy meteorológus egészen felháborító dologgal állt elő. Azt mondta, hogy még a kontinensek sem mozdíthatatlanok, hanem folyamatosan vándorolnak.

Alfred Wegener nem olyan családból származott, amelyikben radikális eszmék szoktak születni. Apja szigorú felfogású, ötgyermekes német teológus és klasszika-filológus volt, ő maga pedig eredetileg meteorológiával és éghajlatkutatással foglalkozott. Valami mégis mocoroghatott a génjeiben, mert egész életében vakmerő újtó volt, aki – szokás szerint – sokak gyűlöletét kivívta. Azok közé a tudósok közé tartozott, akik félelmet nem ismerve hajszolják a kutatásaikat, és gondolkodás nélkül kockára teszik a saját életüket az igazuk bizonyítására. Alig huszonhat évesen, 1906-ban testvérével, Kurttal kitalálta, hogy a meteorológiai műszereket léggömbökkel kellene a légkörbe juttatni. Ezzel feltalálták a máig is használatos meteorológiai ballonok őst. Ezzel sem elégedtek meg, hanem ők maguk is hőléggelballonba szálltak, és így végeztek megfigyeléseket. Hamarosan minden addigi rekordot megdöntöttek, mert ötvenkét órát töltöttek egyhuzamban a levegőben. Valószínűleg már azzal is beírta volna magát a tudomány történetébe, hogy megírta a világ addigi legrészletesebb és legpontosabb meteorológiai tankönyvét, vagy hogy egy életveszélyes expedíció során feltérképezte Grönland utolsó ismeretlen területeit. Csakhogy az a fajta szerzteágazó, általános tehetség, az a makacs, kitartó bátorság, ami az ilyen embereket hajtja, neki sem engedte, hogy nyugton maradjon. 1912-ben előállt a világ egyik legforradalmibb elméletével. Megfigyelte ugyanis, hogy a kontinensek partvonalai úgy illenek össze, mint valami óriási kirakósjáték darabjai.

Afrika hatalmas északnyugati kidudorodása például beleillik az Észak- és Dél-Amerika között található gigantikus mélyedésbe. Madagaszkár, India, az Antarktisz és Ausztrália pedig mintha Afrika keleti, délkeleti partjairól szakadt volna le. Felvetette azt a kérdést, hogy hogyan kerülnek trópusi klímán keletkezett kőszénrétegek az Északi-sark környékére, és hogy Afrika partjai mentén vajon miért találunk egykori gleccserek vonulására utaló jeleket. Wegener nem félt levonni azt a radikálisan új következtetést, hogy valamikor nagyon régen mindezek a földdarabok együvé tartoztak, és egyetlen szuperkontinentet alkottak. Ezt el is nevezte németül Urkontinentnek, Őskontinensnek, görögül pedig a mai napig használt Pangea kifejezést alkotta az új fogalomra. További bizonyítékokkal is szolgált az elméletére. Kimutatta például, hogy az összeillő, de ma már egymástól több ezer kilométerre található partok azonos kőzetekből épülnek föl, és a bennük található ősmaradványok is meglepő egyezéseket mutatnak. A legtöbb tudóstársa fel volt háborodva. Egészen elképzelhetetlennek tartották, hogy olyan, mozdíthatatlannak hitt, óriási struktúrák, mint egy egész földrész, csak úgy sodródjanak az óceánban. Még Amerikában is kigúnyolták az elméletét, sőt, egy egész konferenciát szenteltek annak, hogy megcáfolják a kijelentéseit. Wegener persze nem hitte azt, hogy a kontinensek úgy libegnek az óceán vizén, mint a gumimatracok. Pontosan nem tudta megmagyarázni, hogy mi történik, de azt így is elérte, hogy



a téma a figyelem középpontjába került tudományos körökben. A kontinensvándorlás elméletét folyamatosan fejlesztette, és rengeteg publikációban finomította, népszerűsítette. Eközben további három expedíciót szervezett Grönlandra. Az egyik ilyen út sikere érdekében kifejlesztette a ma is használt propellerhajtású hójárók első prototípusát, és ő volt az első, aki hajlandó volt figyelembe venni az őslakos inuitok javaslatait az extrém hidegben használt öltözék tekintetében. Az első alkalommal társaival együtt hajsál híján megfagytak a mínusz 60 fokok fagyban, éhségükben levágták és megették mind a teherhordó pónikat, mind a szánhúzó kutyákat. Csak azért éltek túl, mert a lakatlan, gyilkos vidéken működő egyetlen keresztény közösség papja véletlenül rájuk talált, és megmentette az életüket. Wegener nemcsak életben maradt, hanem megint új területre lépett: a tornádókat kezdte kutatni, és ebben a témában is fontos megfigyeléseket tett. Aztán egyszer elérkezett az a pillanat, amikor túlfeszítette a húrt. 1930-ban, a negyedik grönlandi expedíció során az egyik társa olyan súlyos fagyási sérüléseket szenvedett, hogy egy bicskával kellett amputálni a lábát, majd a helyi segítőkkel együtt gyakorlatilag el kellett menekülnie.

Wegener és kutatótársa így ketten mentek tovább, de nekik is alig maradt élelmük. Megint kutyaevésre kényszerültek, és amikor már csak egy szán húzására maradt elég állat, Wegener sílécével folytatta az utat, mialatt társa, Villumsen a kutyaszánt hajtotta. Az ötvenéves Wegener, aki egész életében láncdohányos volt, nem bírta tovább. A szíve föladta a harcot. Villumsen ott, helyben eltemette, és a sílécével jelölte meg a sírját, hogy később megtalálják. Egy évvel később egy mentőexpedíció a megjelölt helyen, a jégben megtalálta a halottat. Gondosan be volt csavarva a hálózsákjába, az arca nyugodt volt. Villumsen holttestét viszont soha nem találták meg. A kontinensvándorlás valódiságát csak a hatvanas években sikerült bizonyítani. Kiderült, hogy a földrészek a Föld mélyén áramló olvadt kőzetek hátán sodródva folyamatosan mozognak. Wegener csak abban tévedett, hogy mindez milyen sebességgel történik. Azt gondolta, hogy évente két és fél métert tesznek meg, de a mai GPS-műholdak megmutatták a valóságot. A kontinensvándorlás sebessége ennek mindössze a százada. Még a körmünk is gyorsabban nő, mint ahogy a földrészek mozognak, de mégis mozognak. ♦



SZÖVEG –  
LACKFI JÁNOS

SOROZAT –  
ÜZENETE ÉRKEZETT

## HOLLÓ-FEJADAG

◆ Mihez van alanyi jogon jussa egy embernek? Mi a fejadagja? Napi egy holló látványa? Három feketerigó? Öt veréb? Négy és fél galamb? Két macska? Vagy csak tetvek, bogarak, sötét lichthóf? Perzselő panel svábbogarakkal? Vajon élünk-e azzal a jogunkkal, hogy más természetű, más ritmusban élő lényeket vegyünk szemügyre nap mint nap? Egy időben eltökéltem, hogy mindennap olvasok egy verset, és megpróbálok megjegyezni egy madárfajt vagy növényféléket. Nem sokáig jutottam a teremtett világ birtokbavételében. Azért megbámulni megbámulom a fákat, leveleket, madarakat, és főként a fellegeket, akár foszladoznak a melegben, akár fenyegetően torlódnak, akár az alkonyfény pingálja őket fantáziaszínekkel.

Izlandi adatokat nem találtam, de hazánkban mindössze három-ezer hollópár fészkel, úgyhogy az állampolgárok négy naponta hollóhoz juttatását józan párt aligha tűzhetné zászlajára. Talán annyit lehetne tenni az ügy érdekében, hogy a tévben napi rendszerességgel mutatnak hollókat. Vagy seregélyeket, sárgarigókat, harkályokat, hogy az ellátatlan területeken is megvalósulhasson a madár(el)látási esélyegyenlőség. Sokszor persze ott a madár az orrunk előtt, mégis valami izgibbet böngészünk a telefonunkon. Egy Tisza-menti faluban a helyi könyvtárosok mozgalmat indítottak, hogy ki-ki nevezze el a háza előtt fészkelő gólyacsalád tagjait, és figyelgesse életüket, számoljon be róla. Az akció csúfos kudarcba fulladt, pedig jó néhány gólyafamília él a faluban. Lehet, hogy tényleg tévén kéne mutatni a madár-valóságshowt, hogy észre is vegyük? Egy budai ház építéskor a környezetvédők észrevették, hogy ölyvek költöztek be az egyik zugba. Be is kamerázták őket, amíg fiókáikat felnevelik, az interneten bárki figyelemmel követhette, mi zajlik otthonukban.

Vagy nemcsak lelki-szellemi madárszükségletről van szó, hanem jelről, jelképről is? Hiszen a holló gyásztozza miatt, no meg mert hulladékban utazó, csatatereket ellepő dögmadar, éppúgy halál-jelkép, mint a baljósan huhogó, ház körül settenkedő kuvik. Tényleg tükör lenne valamennyi, minket körülvevő állat? Sorsjelzés, életünk, halálunk foglalata? Lehet, hogy nem az ember nyújthat be holló-igénylést, hanem a holló jelenti be igényét az emberre, mint majdani táplálékra? Egy legenda szerint ha a hollók elhagyják a Towert, a brit királyság megbukik. A finnországi svéd költő nem viszi túlzásba a horror-sugallatokat, a halálgondolatba való beletörődést se forszírozza. Beéri a tudomásulvétellel. Ha eleven tetemünk közelében megjelenik egy holló, az egyszerre baljósolat, halál-előjel, és persze visszaigazolás is arról, hogy talán valahol számon tartanak. Hiszen aki mellé személyre szabott hollót rendelnek, arról csak nem feledkeztek meg az égiek.



## IKERTÜKÖR

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

### Lars Huldén Az én hollóm

Ma reggel egy holló ébresztett.  
Nagy kört írt le az ablakom előtt  
és károgott.  
Nyilvánvaló: oly rég vagyok már  
Izlandon,  
hogy a hollók kezdenek  
számolni velem.  
Egyikük gondjaiba vett.  
Az én hollóm ébresztett ma reggel.  
Izlandon  
a negyedik napon  
jut hollóhoz az ember.

»»» Jávorszky Béla fordítása

Kép - Profimedia - Red Dot

SZÖVEG –  
SZABÓ T. ANNA



## IDEGENSÉG ÉS GONDVISELÉS

„Lomb aranylik/ lenge ágon/ pók ezüstöz / holt mezőket. / Hollóhangok / hamvas égen – / holló-párom, / hallod őket? // Felleg-úton / itt vonulnak, / fellebegnek, / visszahullnak. / Pár a párral, /csak magukban, / szél előttük, / tél nyomukban.” Nem szoktam ilyen hosszan idézni, de ebből az Áprily Lajos-versből bajosan lehetne rövidebben: a sorok billegő, mégis sebes röpte nem tűr megtorpanást, viszi az olvasót, mint a viharos szél rángatása. Áprily a gyász és az öröm kettősségéről beszél, arról, hogy a hollók egy életre választanak párt maguknak, mert ezek a végzetes, sötét madarak a végletekig kitartanak – az elemekkel szemben, és egymás mellett is. A költészetnek régi madara a holló, és mindig valami titokzatosságot, mágiikus erőt képvisel. A hangja, amely magyarul is kárt jelent és jelez, akár „cras-cras”-nak is értelmezhető, amely holnapot jelent latinul; ennek a fényében a leghíresebb irodalmi holló, Edgar Allan Poe „soha már”-t károgó vészmadara éppen a holnapnak mond ellent, félelmetes dermedésben állítva meg az időt.

Az északi mitológiában azonban van pozitív jelentése is: Odin isten segítői a hollók, akik hajnalban indulnak, és estig körbeperegnek a földet, hogy gazdájuk vállára telepedve beszámoljanak a hírekről. Huginnak (Gondolkodó) és Muninnak (Emlékező) hívják őket. Az izlandiaknak különösen fontos madár ez, a Landnamabók sagában Hrafna-Flóki Vilgerðarson, a viking volt az, aki felfedezte Izlandot, mégpedig éppen a hollók segítségével: a nagy tengeri útra három madarat vitt magával, és amikor szárazföldet keresett, sorra elengedte őket. Az első holló visszarepült a kikötőbe, a második hamarosan visszatért a hajóra, a harmadik azonban a hajó előtt repülve elvezette a felfedezőt a szárazföldre, a mai Reykjavik közelébe; innen kapta a Hollós Flóki nevet. Noé hollója juthat eszünkbe erről, amelyet elsőnek engedett ki a bárkából a vízözön után.

A pogány vallások mind tisztelték a hollókat: Tibetben a Magasságos követi, az íreknél a mindentudás hordozói, és egyéb népeknél is az emlékezet és a titkok jelképei és követi. Sötét oldaluk minden népnél a ragadozó természetükhöz köthető: a halál szimbólumai is, hiszen nagy harcok után mindig felprédálták a csatamezőket. Itt a finn költő versében inkább pozitív szerepet kapnak, és a világ teremtésére emlékeztetnek, azon belül is éppen a madarak teremtésének napjára: „Este lett és reggel: a negyedik nap. Isten szólt: „A vizek teljenek meg élőlények sokaságával, az égen, a föld felett pedig röpködjenek madarak!” A holló ezúttal szintén egyfajta követ lesz, otthonosságot teremt az utazónak egy hideg, ismeretlen közegben – sőt, egyben a múzsa szerepét is betölti. Akinek hollója van, az már nincs egyedül, hiszen Izlandon körülbelül 2500 hollópár fészkel, és az átvonulók száma elérheti a tizenötezeret is. Ennyi madár már nyugodtan gondját viselheti egy szigetnyi embernek. ◆





## „HISZEK A HOLTOMIGLAN-HOLTODIGLANBAN”

Néhány évvel ezelőtt hazafelé indultam egy előadás után, a Mozsár utca tizenéves lányoktól volt hangos. Nyíltak az autogramos füzetek, a művészbejárón távozó szólistákat körbevették, Júlia immár **Vágó Zsuzsi**ként jelent meg, a rajongók egyre csak dicsérték, azt mondták, tökéletes volt. Nemrég az Operettszínház büféjében elmesélte, hogy az apukája, aki ma nagyon büszke rá, egy énekverseny után – amelyen ő „csak” második helyezést ért el – azt mondta: „Az egyik lány bizony jobban énekelt nálad.” Visszajelzésről, musicalről, anyaságról beszélgettünk, meg arról, hat-e a művészet a házasságra.

◆ – **Több családtagod is zenél, gyerekkorod óta énekelsz. A zene szeretete mellett mit hozol még a miskolci szülői házból?**

– A legfontosabb minta és a legnagyobb érték az, hogy a szüleim majdnem negyven éve házások, szeretik egymást, és én mindig azt láttam, hogy ki is mutatják a szeretetüket egymás felé. Jó velük a kapcsolatom, amikor velük töltöm az időt, igazi gyerekké válok megint. Sikereimet, és hogy ma az vagyok, aki vagyok, ennek az erős háttérnek is köszönhetem. Anyukám és az ő édesapja zongorázott, apukám hegedült, apai nagyapám pedig gyönyörűen énekelt – talán innen ered az én muzikalitásom is.

– **Mi vonzott éppen a musical műfajához?**

– Kicsi koromtól örömmel énekeltem, de emlékszem a konkrét pillanatra, amikor a musicalt megszerettem. Nagyjából 12 éves lehettem, amikor megnéztem a *Légy jó mindhalálig* musical változatát. A lelkemig hatolt az a zene, elvárásolt, ahogy tökéletesen kiegészítette a történetet. Volt otthon sok musical kazettám, órákon át hallgattam és énekeltem ezeket. Akkor még nem volt bennem az a görcsös akarás, ami később, a Színház- és Filmművészeti Egyetem felvételi vizsgáinál már igen.

– **A szüleidtől milyen visszajelzéseket kaptál?**

– Mindig mindenben támogattak – ez ma is így van. Az apukám a legnagyobb kritikusom. Emlékszem, nagyon rosszul esett, amikor az egyik énekverseny után azt mondta: „Még sokat kell fejlődnöd, az egyik lány bizony jobban énekelt nálad.” 13-14 éves lehettem, és arra gondoltam: az embert miért nem látja a legszebbnek, legjobbnak az apukája? Bántott, hogy nem tudok neki megfelelni. Később rájöttem, hogy csak a javamat akarta, hiszen az is fontos, hogy tudjam, még sokat kell tanulnom. Ma már – ha énekről van szó – mindig azt mondja, hogy „hát, nem tudok belekötni.” Nekem ez az egyik legnagyobb dicséret.



## „A MÁSODIK ROSTÁN NEM ENGEDTEK ÁT, EMLÉKSZEM, HOGY ÜLTEM A MÁR ÜRES TEREMBEN ÉS POTYOGTAK A KÖNNYEIM.”

– **Az ének tehát egyre jobban ment, aztán jelentkezted a Színművészeti Egyetemre – ötször, sikertelenül. Mi táplálta azt a bizonyosságot, hogy neked mindenképpen ott a helyed? Kudarcként élted meg, hogy nem vettek fel?**

– Egyrészt bennem volt az, hogy szeretnék diplomát szerezni – nálunk mindenki pedagógus, értelmiségi a családban. Annak pedig, hogy éppen azt az intézményt választottam, megvolt az oka: tudtam, hogy még az ének tudásom és a mozgáskészségem is csiszolásra szorul, de a legfontosabb az volt, hogy sokat kellett még tanulnom a színpadi jelenlétről, a prózáról. Úgy gondoltam, ezt ott tudom megtanulni. Végül ezeket a Pesti Broadway Stúdióban sajtátítottam el, fantasztikus tanáraink voltak,

akik ma már a kollégáim – ezt büszkén mondhatom. Nem bántam meg, hogy oda jártam, ez volt az én utam.

A Színművészeti felvételik közül az első jelentkezés viselt meg legjobban. A második rostán nem engedtek át, emlékszem, hogy ültem a már üres teremben, és potyogtak a könnyeim. Három napig sírtam utána, nem akartam akkor, 18 évesen elhinni, hogy ez történik. Hogy nem jutottam be a musical osztályba! Ma már tudom, az volt a baj, hogy nagyon görcsösen akartam: az egóm azt súgta, hogy én akkor is, mindenképpen megcsinálom. Az is segített elengedni ezt, hogy tudom, mindent megtettem, mindig felkészülve, minden évben új repertoárral mentem felvételizni.

„AMIKOR A MISS SAIGONBAN VOLT EGY  
»KISFIAM«, ARRA GONDOLTAM, MILYEN  
JÓ LESZ MAJD MAJD A SAJÁTOMAT ÖLELNI.”

– **A Pesti Broadway Stúdióba jártál, és ahogy egyszer mondtad, te is nagy jellemfejlődésen mentél át, akárcsak a Rebecca főhőse. Miben változtál?**

– A szüleim elhoztak Pestre, a metróból még integettem egyet nekik, aztán ők visszamentek Miskolcra. Itt tudatosult bennem, hogy elkezdődött az önálló életem. Az osztályban nehezen nyíltam meg, kicsit visszafogott és mimó-zalelkű személyiség voltam, nem hoztam magammal azt a magabiztosságot, amit néhány pesti osztálytársam igen. Volt olyan is, aki próbált elnyomni, megbántani engem, de mindig volt mellettem két-három ember – diákok és tanárok egyaránt –, akik erőt adtak, és ösztönöztek, hogy ne adjam fel.

– **Most már több éve vagy társulati tag itt, a Budapesti Operettszínházban. Ad magabiztosságot a rutin?**

– Nyilván az ember tisztában van a képességeivel, de egyáltalán nem érzem magam rutinos rókának, és ez szerintem jó. Nem ad biztosságot a tapasztalat, minden szerep új kihívás. Mindig kérdéses, hogy itt, most, ebben a rendezésben hogyan fogok működni, milyen érzelmeket tudok közvetíteni. Ez egy nagyon nagy koncentrációt igénylő műfaj, maga az éneklés is nehéz, közben jön egy díszlet oldalról, és szembejön 15 táncos. Emellett a jelenetet is fel kell építeni, fontos, hogy valóban akkor jöjjön a zene, amikor az érzelmeket mással már nem lehet tovább fokozni.

– **Nyáron táboroztatsz is, gyerekekkel foglalkozol Baján és a Balatonon, terítéken lesz a musical-ének, a beszéd-technika. Miből látszik, hogy kinek van hozzá érzéke? El lehet ezt egyáltalán dönteni?**

– Bizonyos kor felett abszolút látszik. Volt már olyan, hogy valaki otthon azt a visszajelzést kapta, hogy ő a legtehetségesebb, miközben mi a táborban a kollégákkal úgy láttuk, nem így van. Ugyanakkor az a meggyőződés, hogy egy ilyen táborban kevés az idő ahhoz, hogy a gyerekekről teljes képet kapjunk. Az évek során voltak már meglepetések is: az egyik lány, aki előző évben még halk szavú volt, egy évvel később szinte exhibicionista-ként tért vissza és bátran kiállt a közönség elé. Az a fontos, hogy ebben az egy hétben jól érezzék magukat, és a maximumot hozzák ki magukból.

– **Négy éve vagy férjnél, a társad hangmérnök. A szülői minta bizonyára alakította a házasságról kialakult képedet. Hiszel a holtomiglan-holtodiglanban?**

– Igen, hiszek benne, és ezt is otthonról hozom. Egyébként a mi szakmánk ilyen szempontból is nehéz, mert folyamatosan az érzelmeinkkel dolgozunk. A színpadon az eszünk és az ösztöneink egyaránt irányítanak bennünket. Egyrészt észnél kell lenni, mert ott a sok szöveg, jön a díszlet, de közben át is kell engednünk magunkon az érzelmeket, a zenét, a történetet – így tudunk teljesen azonosulni a szereppel. És bizony vannak olyan esték, amikor jobban működnek az energiák, nagyobb összhang van a partnerrel, mondhatni: „jobban forr a levegő”. Ám ilyenkor tudom, hogy ez a színház varázsa, és ahogy legördül a függöny, ezt az érzést a jelmezzel együtt leteszem, és civilként, Vágó Zsuzsiként megyek haza a férjemhez. Nekem ez így természetes.

– **Az, hogy te esténként dolgozol, igényel némi logisztikát?**

– A férjem többek között filmforgatásokon dolgozik, és sokszor előfordul, hogy reggeltől estig ott van. Nekem pedig napközben próbáim, este előadásaim vannak. De azt gondolom, hogy szervezésben jók vagyunk, a nyarakat például előre megbeszéljük, a szabadidőnket pedig mindig tartalmasan töltjük. Emellett a szabadságot is megadjuk egymásnak: én eljárom a barátnőimmel, ő meg a barátaival.

– **Amikor távolabbi tervekre gondolsz, elképzelsz egy olyan időszakot is, amit otthon töltesz a gyerekekkel?**

– Igen, ez tervben van, vágyom az anyaságra. Nagyon szeretem a gyerekeket. Amikor a Miss Saigonban volt egy „kisfiam”, arra gondoltam, milyen jó lesz majd a sajátomat ölelni. A férjemmel legalább kettő gyermeket szeretnénk, mert a testvéri kapcsolatot fontosnak tartjuk. De erre sem akarok rágörcsölni, a Jóistenre bízunk, hogy mikor adja meg nekünk ezt az örömet.

– **Gondoltál már arra, hogy szülés után milyen lesz a visszatérés?**

– A visszatérés majd annak az időszaknak a problémája lesz – ha az lesz egyáltalán. Szép feladataim vannak, ez az édes teher egybeforr az ember lelkeivel – jelen pillanatban úgy érzem, hogy nem lesz könnyű elengedni ezeket a jó szerepeket. Itt a színházban minden este sikerünk van (ami nyilván egy nagy csapat érdeme) – ám abban az időszakban számomra nem ez lesz az elsődleges. Én nagyon lelkiismeretes vagyok, így az is eszembe jut, hogy mekkora probléma a színháznak helyettem beállítani egy új embert egy kész darabba, adott esetben egy főszerepre. De úgy érzem, hogy ezeket a gondolatokat el fogom engedni, mert tudom, hogy semmi sem lehet fontosabb egy új életnél. ♦

SZÖVEG –  
KOZÁK ANNAMÁRIA



## KÖZÖSSÉGI ANYUKÁK

Gyerekszivaj, kacagás, színes vásznakat lenget a szél. A budapesti József Attila-lakótelepen, a Nyúl-dombon vízre bocsátják az Anyahajó Központot. Mi is ott voltunk a vitorlabontásnál...



♦ A lakótelepen számos kisgyerekes család él. A játszótérről, a boltból, az orvosi rendelőből sok édesanya ismerte egymást, az Írisz Családi Kör havi rendezvényein kezdett is kialakulni egy „édesanyakör”. Ahogy mélyült az ismeretség, több anyukában is megfogalmazódott a gondolat: nemcsak több időt szeretnének egymás társaságában tölteni, hanem tenni is akarnak a környezetükért. Először egy horgolóklub indult, majd sorra jöttek az ötletek, így született meg később a baba-mama klub, a szoptatóklub, a hordozóklub és egyre több kézműves foglalkozás. Egyre több édesanyához jutott el a programok híre, szépen gyarapodott a közösség. Azután 2014 nyarán a Szoptatás Világnapja alkalmából szervezett rendezvényükön egy látogatóba érkező, külföldön élő anyuka megjegyezte: ez már majdnem olyan, mint egy anyaközpont. Ez a nap adott lendületet az édesanyáknak, hogy megalapítsák a saját anyaközpontjukat, amelynek ma már a fejlesztésén, bővítésén dolgozhatnak.

A Németországból indult anyaközpontok a nők és gyermekeik számára adnak lehetőséget a játékra, tanulásra és pihenésre. A közösségi házakban, tereken az édesanyák naponta találkoznak, és segítik egymást saját, illetve közösségük mindennapi problémáinak megoldásában. A központokat maguk a résztvevők irányítják, ezért sincs két egyforma. Minden a tagok fejből pattan ki, és ők is szervezik a programokat a saját igényeiknek megfelelően. Ez az alulról szerveződés arra is lehetőséget ad, hogy az anyukák valami számukra újban is kipróbálhassák magukat, ami akár a munka világába történő visszatérésüknél is hasznos lehet.

A József Attila lakótelepi Anyahajó Anyaközpontban ökokör, életmódcsoport, vásárlóklubok működnek, de jogi tanácsot is tudnak adni. A tagok által leginkább kedvelt, ma pedig már hagyományosnak számító kezdeményezés a komatál. Ilyenkor a nemrég szült anyukát és családját néhány héten keresztül a többiek látják el ebéddel. A közösségük összetartó ereje nem csak ebben mutatkozik meg. Sok anya, nő magányosnak, elveszettnek érzi magát, amikor otthon van a gyermekével. Az édesapák napközben dolgoznak, általában a barátok is távol vannak, ahogy ez sok esetben a nagyszülőkre is igaz. Ezt az űrt tölti be az anyaközpont, ami képes arra is, hogy pótolja a többgenerációs nagycsaládok széteséséből fakadó hiányt. Az elfogadó és összetartó közösség mellett ahhoz is hozzájárul, hogy a családi életben és a párkapcsolatban is kiegyensúlyozottak legyenek az anyukák.

Cikkünk a Magyar Katolikus Rádió 2016. május 4-én elhangzott Életre-Való című műsora alapján készült. A műsor szerkesztő-riportere Kozák Annamária volt. ♦



SZÖVEG –  
FÁBIÁN TIBOR református lelkész, publicista

# SZENTJOBBA ÉS A SZENT JOBB

A legjelentősebb magyar vallási ereklyének számító Szent Jobbról tudományos bizonyossággal nem állítható, hogy valóban Szent István jobb keze. De akár az is lehet, hiszen Szentágothai János és Réthelyi Miklós professzorok 1988-ban és 1999-ben végzett anatómiai vizsgálatai arra az eredményre jutottak, hogy egy 900-1000 éves, mumifikálódott, erős szorítású férfi kézfej található az ereklyetartóban. Az alábbi történet a legendák és a történelem szálaiból szőtt mese, amely segít megérteni egy katolikus ereklye tiszteletét, amely a hit világába kalauzol.

- ◆ Nem sokkal azután, hogy ez a Máté fehérvári szolgálatából hazaérkezett családi birtokára, a Beregis nevű, Berettyó-menti kis faluban elindult a szóbeszéd: a pap valami furcsa ereklyét hozott magával, amit elásott családja fából készült templomában, a sűrű erdők övezte dombokon. Képzelték a nagy meglepetés, a fejvesztett rohanás és kapkodás, amikor 1083. augusztus 20-án a király ünnepélyes ceremóniával felnyitotta az államalapító sírját, és kiderült, hogy a jobbkez és a királyi pecsétgyűrű már nincs benne! Azokban a napokban az egész udvar azt találgatta, vajon hogyan juthatott rabló a sír közelébe, amikor pedig papi személy vezetése alatt fegyveres katonák őrizték annak nyugalmát éjjel és nappal. A gyanú hamar Máté papra terelődött, ezt erősítették a Bihar vármegyéből érkező hírek is. Végül László elhatározta, maga jár utána az igazságnak, és elindult az ország keleti felébe. A bihari püspök és környezete megerősítette, valóban az hírlík a vidéken, hogy Máté nem üres kézzel érkezett haza fehérvári szolgálatából. De, hogy mit rejteget a berekisi fatemplomban, azt a kis falu lakói is csak találgatták, senki nem látta ugyanis a titokzatos ereklyét.
- László leszegett fejjel, gondolataiba merülve lovagolt át a Berettyón átvezető keskeny fahídon. Már messziről látszott a dombon álló istenháza, amelyet temető és szőlős vett körül, de a látóhatárt sűrű erdő keretezte mindenfelől. Csendben poroszkált keresztül a királyi küldöttség az aprócska ablakaival bámuló kicsi házak között, és nemsokára a folyó újabb ágához érkeztek, amely az előzővel együtt valóságos szigetként ölelte magához a települést. Természetes védőgyűrű övezte hát Beregist, a folyó kanyargó medrét pedig gőzölgő mocsár vette körül. A nem várt vendég hamar nyakig érő dagonyából kereshette a kiutat. Jól is jött a Berettyó és holtágai, mocsarai által nyújtotta védelem a kis falu lakóinak, bármilyen veszedelem tört rájuk.
- A szelíden emelkedő dombon, amelyen a kis fatemplom állt, a falu apraja-nagyja összegyűlt a királyi fő fogadására. Mindenki térdre ereszkedett László előtt. Néma ámulattal hódoltak a már életében legendás híru uralkodó előtt. „Ő az! László urunk! László király!” – suttogták megilletődötten innen is, onnan is. A férfiak bajszuk pödreséről is megfélemedtek, fejfedőiket kezeikben gyűrték. A gyermekek még pisszenni sem mertek, az asszonyok könnye pedig kicsordult a délceg királyi vendég és fényes kísérete láttán. Mindenki tudatában volt, hogy újabb koronás fő egyhamar nem érkezik még a környékre sem. „Nagy nap ez Beregisnek” – súgtak össze az emberek, de azt még senki sem tudta, jó vagy rossz vége lesz-e a király jöttének. A tömeg előtt pár lépéssel Máté pap térdepelt, azaz Mercurius, ahogy egyházi körökben nevezték.



Kép - Jakab Gyula

„Uram, királyom! Tudom, hogy minden és mindenki ellenem szól. Nem tagadni jöttem, hanem bűnt vallani. Ne másutt keresd szent királyunk jobbját, és ne másutt kutasd annak tolvaját. Mert mindez én vétkem, én vétkem, én igen nagy vétkem.”

László összeráncolt homlokkal hallgatta: „Te raboltad hát meg István király háborítatlan sírját? Te ragadtad el testének egy darabját? Beszélj hát, amíg megteheted. Mentsd magad!”

„Tudod, királyom, olyan vidék ez, amelyen mindig átvonul az ellen. Mi még csak-csak védve vagyunk ezen a kicsi szigetekén, de innen le egész Biharig és még tovább délre nincs, ami megállítsa az ellenséges támadást. Sokat könnyörgtem drága Máriánkhoz, segítse meg népünk a bajban, védjen és óvjon minket a menny magasából. Végül egy éjszaka égi sugallatom támadt. Úgy vélem, csakis angyal lehetett, aki fényességtől övezve megszólított.”

László megrezdült, mintha álomból eszmélt volna: „Beszélj hát, Máté! Mit mondott az angyal?”

„Azt, hogy a magyarok szent királya a menny országából is őrzi országát. S ahol az ő szent jobb keze lakozik, ott békeesség honol. Ott nem talál behatolást az ellen. Ott mennyei seregek védik életünk. Úgy okoskodtam hát, az égi hírnök szaván töprengve, hogy a te kardod, fenséges király, elég Fehérvár őrzésére. De nekünk, ott a messzi Bihar vármegyében, a mi kis

falunknak csak a Berettyó nyújt oltalmat, az is csak ideig-óráig. Ezért hoztam hát magammal szent királyunk jobb kezét, amelyet mint drága ereklyét rejtettem el családi templomunkban. De azt senki tudomására nem hoztam, minő kincs birtokában vagyok. Vártam a kinyilatkoztatás idejét, amikor tettemről számot adhatok. Most azért ítélt felettem, uram, királyom! Az legyen büntetésem, amit nekem szánsz! Elfogadom, elhordozom.”

László hosszasan nézte Máté papot. Hol őt, hol a mögötte térdelő embereket, hol pedig a kis templomot, amelynek vékony tornya mint felkiáltójel magasodott a domb fölé. Haragja, ítélkező indulata időközben megértő kegyes békeességé szelődött szívében. Büntető szándékkal érkezett, de rájött, itt nem erre van szükség. Egy egyszerű papocska meglátta, mi a nép óhaja. Nem csálni akart, nem lopni, nem is a maga hasznát keresni, csak isteni segítségért áhítozott, a maga módján.

„Úgy. Legyen hát úgy, Máté. Légy hát a Szent Jobb őrizője! De ne titkon, ne lopva, mert az nem illik Krisztus egyháza papjához, hanem nyíltan vállalva drága elődöm jelenlétét, égből érkező támaszát. Mert békeességet nyer, aki a menny magasából várja élete nyugalmát. Adjon hát szent életű királyunk jobbjá és a mi Megváltó Urunk békét és védelmet neked, a tieidnek, Beregis népének és minden magyaroknak e tájon! S e hely mától neveztesse István urunk kezéről Szentjobbnak.” ◆







SZÖVEG –  
DÉR KATALIN klasszika-filológus

SOROZAT –  
BIBLIA ÉS IRODALOM

# KÉSZ A LETTÁR?

Tebenned bízunk eleitől fogva. A 90. zsoltár első sora ez Szenci Molnár Albert fordításában. József Attila versének nyitánya e hitvallás provokatív ellentéte: Magamban bízam eleitől fogva. Létösszegző költemény, egy ember életének summája, aki maga teremtette meg önmagát, akinek nincs semmije, nincs senkije, mint az állatnak, amely elhull örökre. Első látásra önéletrajznak tűnik a vers: születtem, elvegyültem és kiváltam.

- ◆ Hogy hol, mikor, kiktől született? Érdemtelen most már, és érdektelen az is, hogy tehetségével vált-e ki az emberek közül, vagy betegsége, depressziója miatt. Életét, még költészetét is nyomorúságos üzletek sorának látja: *árultam forgót, kenyeret és könyvet, / ujságot, verset – mikor mi volt könnyebb.* Kapcsolatai hasonlóképpen az adok-kapok logikáján alapultak, meg kölcsönös hitegetésen: *Meg is fizettem, kinek ahogy mérte, / ki ingyen adott, azt szerettem érte. Asszony ha játszott velem hitegetve, / hittem igazán – hadd teljen a kedve.* Reménye semmi, a vég végleges, legfeljebb abban reménykedik olykor, hogy *nem dicső harcban, nem szelíd kötélben, de ágyban végzi.* Kiderül, nem is életrajz ez, hanem az, aminek a cím jelzi, leltár, semmik leltára. Ez az élet nem torkollhat, csak a halálba, az élet maga az, amibe bele kell halni: *Akárhogy lesz, immár kész a leltár. / Éltem – és ebbe más is belehalt már.* De van más út is, azé, aki az életbe nem belehalni akar. A 90. zsoltár írója is mélyfekete színben látja az életet. Illúziói neki sincsenek. Az élet elszáll, mint a sóhaj, mint a madár, *mint reggelre az álom.* Ráadásul az ember még e kurta idő alatt is egyre csak romlik testileg, szellemileg, *mint a virág, mely reggel kivilul, estére elszárad.* S ha még ez sem elég, rövid életidejét is csupa fájdalom, értelmetlen fáradozás tölti ki: *életünk ideje hetven esztendő, / vagy ha több, nyolcvan, / és nagyobb része hiábavaló fáradság.* Vergődés ez, amelyből Isten mélységes szájalommal kénytelen kiszólítani a halandót: *térjetek vissza, embernek fiai!* Lám, nem bírjátok tovább cipelni a lét nyomorúságát! A Zsoltáros tudja, miért van így. Hogy nem Isten az, aki elhagyta őt, ellenkezőleg, az ember hagyta el élete egyedüli forrását. Tudja ezt. Így képes mégis, minden illúzióval leszámolva is kérni, kérni az elhagyottat, kérni teljes hittel. Azt kéri, hogy mire élete keserves napjait végigszámlálja, bölcs szívhez jusson, hogy mindennek ellenére tisztába jöjjön azzal, miért van ő mégis itt, honnan jött a világba, hová tart belőle, és a kettő között miként adjon, mégis, értelmet életének. Fohászodik, hogy látszódjon rajta Isten műve, aki, mégis, saját képmásának alkotta őt. És fohásza végén azt kéri, hogy földi munkálkodásának gyümölcsét Isten tegye marandandóvá, az örök élet csirájává számára, mert e gyümölcs egyedül a jellem, a személyiség. A többi, a földi fáradozások minden tárgyi eredménye ugyanis tűz martalékává lesz majd e világnak végóráján. ◆



SZÖVEG –  
LACKFI JÁNOS

SOROZAT –  
FRISS FORGÁCSOK

# AMERIKAI EGYBESÜLT ÁLLATOK

- ◆ Feleségem szenzációsan főz, ezt már csak a házasságunk húsz éve alatt rám rakódott húszkilónyi súlytöbblet is mutatja! Holott sportolok intenzíven mindeközben. Persze ne legyünk igazságtalanok, ami finom, abból is lehet keveset enni... csak hát nehéz. Mindemellett besegítő jelleggel én is átveszem időnként a fakalát, húsleves tekintetében például nincs nagy okom szégyenkezni. Igaz, a jó húsleves valójában kőleves, lényeges, hogy ne spóroljunk ki belőle semmi alapanyagot, ideértve a fűszereket is. Szeretem a paprikát, alap a köménymag, de a délies növényzet is jöhet bőven: rozmaring, oregano és társai... Vagy ha nyaranta friss a kertben a bazsalikom, a kakukkfű. Apropos: kakukkfű minden mennyiségben, teljesen függő vagyok! Elmorzsolom az ujjamon, és azt szipuzom. Annál nagyobb hatással már csak a frissen füstölt sonka van rám: szabályosan bejárok inhalálni a kamrába. A szegényételekhez kell különben igazi művészet, ezek nagy-mestere nejem, Juli, a legízesebb köménymaglevesek és tökfőzelékek tudója, ami igencsak jól jött, amikor még hol krumplit ettünk tökkel, hol tököt krumplival. No, szóval, engem a délies fűszerek mindenféle zöldségkeverékek gátlástalan egybehajigálására és kavargatására csábítanak. Mondjuk negyedelt vagy felezett lilahagymák pirulnak húsos szalonnan vagy kacsaszíron, borsó-bab-brokkoli-kelbimbó-karfiol-paprika és hasonló potyog a tetejére ipari mennyiségben, azaz jó kedvvel, bőségben – főleg ha öt gyermekünk és mi is mindketten otthon vagyunk. Némi darált hús mehet hozzá, pulyka vagy sertés, valamint egy pohár vörösborocska, és a már emlegetett ízbomba-növények. Fontos, hogy mind a paradicsom, mind a sárgarépa nagyobb darabokban ugorjon fejest a kompozícióba, mert lényegesen jobb, ha kicsit porcosan ropogósak maradnak, mint ha pépesednek. Családom mindig mulat rajtam, mert ha velük megyek vásárolni, alighanem besodródik valahogy a szatyorba egy zacskó őrölt szerezcsendió. Jó, lehet, hogy egy évre előre megvettem a készletet, de őrült jó ízadalék, az egyszer biztos. És persze kifeletem a darabosra őrölt színesborsot, a fokhagymát, miegyebet. Vagány kis vasárnapi ebédeket tudok én rittyenteni, ha úgy adódik. Hogy ennek az egész borzongásnak mi a hivatalos neve? Mondhatjuk laposan és unalmasan, hogy összesült zöldség (az Amerikai Egyesült Állatok mintájára Magyar Egyesült Zöldségek), de tetszik mára már felnőtt Simon fiam kicsikori leleménye is. Hogy étvágyat csináljunk neki a legkülönfélébb ételekhez, nejem „farmerragunak” keresztelte el hasonló ételkölteményemet, amit értelmessé téve „farmerrágóként” aposztrofált. Valódi specialista vagyok a tekintetben, hogy miként kell francia vagy belga földön tűrhető gulyást összedobni. Ha kinti barátaim vendégszeretetére szorulok egy-két hétre, záróakkordként egy hamisítatlan magyar goulache-sal hálálom meg kedvességüket. Köménymag és paprika mindig kerül a bőröndömbe... Jó füstöltáru sem ártana, de mégsem mászkálhatok termetes oldalasokkal a vállamon keresztbe-kasul Európán. Inkább a lényegre koncentrálok, valamint a családkbéli szokást követve nagyobb mennyiségű sűrített paradicsomot, illetve bőséges adag vörösbort loccsantok a fazékba. ◆

Kép - Profimedia - Red Dot



# AUGUSZTUSI KIMENŐ

## ÖRDÖGKATLAN FESZTIVÁL

A fesztivál célja, hogy a világ minden tájáról érkező művészek által egy kultikus közösségi tér jöjjön létre a kicsi baranyai falvakban, és öt napon át az Ördögkatlan legyen Európa kulturális központja. A szervezők arra töreksenek, hogy minden értéket felmutató műfaj megmutatkozhasson, a mainstreamtől a marginális kísérletekig minden helyet kaphasson a programban. Idén egyebek mellett megnézzük a Tartuffe és az Őszi szonáta című előadásokat, fellép a Momentán Társulat, Palya Bea, Lajkó Félix és Berecz András, lesz improvizációs játék, irodalmi workshop és táncház is.

**Több baranyai faluban, 2016. augusztus 2–6.**



## BELVÁROSI SIÓFOLK ESTEK

A népzene és a néptánc rajongóinak kedveskedve ismét megrendezik a Belvárosi Siófolk Esteket. A nézők augusztusban a város Fő terén élvezhetik a koncerteket, fellép többek között Szalóki Ági, a Gyöngyhalász együttes és a Balaton Táncegyüttes is.

**Siófok, 2016. augusztus 2–23.**

## TIHANYI SZABADTÉRI JÁTÉKOK

Augusztusban is koncertek és színházi előadások várják a Tihanyban pihenőket. Műsorra tűzik a Vuk és a Ludas Matyi című előadásokat, és fellép a Csík zenekar is. Csányi Sándor A férfiagy című egyszemélyes vígjátékát adja elő, amelynek főhősét, Sanyit elhagyta a menyasszonya, a hiúságában sérített férfi pedig egy „stand up comedy” elemeket is használó előadásban idézi fel a nőkkel kapcsolatos emlékeit és tapasztalatait, összegzi tépelődésének eredményét.

**Tihany, 2016. augusztus 4–27.**



## FÜLENAGY, A KIVÁNCSI KISELEFÁNT

A Margitszigeten bábelőadás várja a 3 évnél idősebbeket. Hajdanán az elefánt még kis orrocskával járt-kelt a világban, és folyton-folyvást kérdezősködött. Amilyen kicsike volt az orra, olyan mérhetetlenül nagy volt a kíváncsisága. Soha ki nem fogyott a miérettel kezdődő kérdésekből. A rengeteg megválaszolandó kérdés közül számára a legégetőbb az volt, hogy mit eszik a krokodilus vacsorára. El is indult hát a krokodilushoz, aki a kiselefánt tudásszomjánál is nagyobbra tátotta a száját. A köztük lezajló kérdezz-felelek játék eredményeképp díszelleg mind a mai napig az elefántok orcája közepén a nagyon sok mindenre használható ormány.

**Interaktív Meseszínpad, Margitsziget, 2016. augusztus 20.**

## KAPOSFEST

7. alkalommal rendezik meg a Kaposvári Nemzetközi Kamarazenei Fesztivált. A művészeti vezetők, Baráti Kristóf és Várdai István nagy gondossággal állították össze a 14 klasszikus zenei koncert műsorát. A komolyzenei előadások mellett ingyenes könnyűzenei koncertek várják az érdeklődőket Kaposváron, de fellépnek jazz és gospel előadók is.

**Kaposvár, 2016. augusztus 13–19.**



## KULTIKÖTŐ A BALATON DÉLI PARTJÁN

Balatonföldváron, Balatonbogláron és Balatonfenyvesen várja vendégeit a Kultikötő. A színes programpalettán találunk vígjátékokat, romantikus komédiát, beszélgetős esteket, lesz operett, musical, jazz- és rockkoncert. A kiállításokon hazai képzőművészekkel, a borkóstolókon helyi pincészetekkel ismerkedhetünk. A gyerekeket színvonalas bábszínházi és színházi előadások, koncertek és kézművesfoglalkozások várják.

Bizonyára sokaknak ismerős, amikor fél óra elteltével egészen mást gondolunk ugyanarról a dologról, csak mert közben egy másik szerepbe kerültünk. Ilyen helyzeteket mutat be a Janikovszky Éva könyvéből készült A lemez két újabb oldala című felnőtteknek szóló, abszolút szórakoztató előadás. Augusztus 6-án a Kultikötőben Kocsis Gergely és Nagy Viktor tolmácsolásában.

**Balatonföldváron, Balatonbogláron, Balatonfenyvesen, 2016. augusztus végéig**



# A SOMOGYI ERDŐKBEN AZ AUGUSZTUS A KÍVÁNSÁGOK HÓNAPJA

Minden év augusztusában a somogyi erdők szívében van lehetőségünk a legtöbbet kívánni. A városi legenda szerint ugyanis, ha hullócsillagot látunk, és kívánunk valamit, az teljesül. Magyarországon a Zselici Csillagpark fényszennyezéstől mentes egén lehet a legtöbb hullócsillagot látni: egy derűs éjszakán kétezerrel is többet. Augusztus pedig a hullócsillagok hónapja.

Magyarország legváltozatosabb erdejét augusztusban nem csak a sokszínű növény- és állatvilág miatt érdemes felkeresni. A „Nemzetközi Csillagoségbolt-park” címmel rendelkező Zselicben található a Zselici Csillagpark, és bár a hullócsillagok a fűben fekvő is jól láthatók a derűs augusztusi égbolton, a Csillagpark számos programot kínál az év bármely időszakában, amelyeken csillagászok segítségével lehet megcsodálni a különleges égi jelenségeket. Ha már Somogyban vagyunk, mindenképpen érdemes az erdő többi turistalátványosságát is felkeresni: erdei vasút, kalandpark, erdei iskola, tanösvények, arborétumok, kijelölt gyalog- és kerékpárútvonalak várják az ide utazókat. Szállásért sem kell messzire menni, a Csillagpark szomszédságában található az erdei wellness szálló, a Hotel Kardosfa, ahol akár a medencéből is csodálhatjuk az augusztus közepi Perseidákat.

Somogy a legváltozatosabb magyarországi erdős vidék: homoki tölgyesek, égeresek, cseresek, ezüsthársas bükkösök egyaránt megtalálhatók itt. A Zselici Tájvédelmi Körzetben mind az öt magyarországi nagyvaddal találkozhatunk: gímszarvas, dámszarvas, őz, muflon és vaddisznó, ezenkívül róka, borz, aranyakál, nyest, nyuszt, mókus, vadmacska is él itt. A fák lombjai között harkályok, fakopáncsok munkálkodnak, az éjszakai erdő csendjét baglyok és tücskök verik fel, aranyakálok vonyítása teszi félelmetessé és romantikussá. A terület erdeinek gazdája, a SEFAG Zrt. évtizedek óta azon munkálkodik, hogy a kezelésébe tartozó erdők mind élvezetesebb pihenést és változatosabb kikapcsolódást nyújtsanak a természetet kedvelőknek. Első kívánságunkat már fel is írhatjuk a listára: a somogyi erdőben hullócsillagot nézni! ♦



Kép - Schmall Rafael

Kép - Major László

Kép - Bíró Dániel

MI VOLT VELED MA?

SEMMIT.

**A TIZENÉVESEKSEL NEM  
KÖNNYŰ KOMMUNIKÁLNI,  
SEM SZÜLŐKÉNT, SEM PEDAGÓGUSKÉNT.**

ÉS ÚGY ÉREZZÜK, NÉHA PONT AKKOR A LEGKEVÉSBE KÖZLÉKENYEK,  
AMIKOR A LEGINKÁBB SEGÍTSÉGRE VOLNA SZÜKSÉGÜNK.  
**HOGYAN LEHETNE BESZÉLGETNI**  
A KAMASZOKKAL OTTHON, AZ ISKOLÁBAN VAGY AZ EDZÉSEN ARRÓL,  
AMI VALÓBAN FOGLALKOZTATJA ŐKET?

SZEXUALITÁSRÓL,  
ÖNISMERETRŐL,  
PÁRKAPCSOLATRÓL,  
NYOMASZTÓ ELVÁRÁSOKRÓL,  
TISZTELETRŐL,  
SZTÁROKRÓL,

FÜGGŐSÉGEKRŐL,  
DIVATRÓL,  
ERŐSZAKRÓL,  
CSALÓDÁSRÓL,  
VITAKULTÚRÁRÓL ÉS  
ANNYI MINDEN MÁSRÓL?

ÚGY, HOGY A GYEREK, A SZÜLŐ ÉS A PEDAGÓGUS **EGYMÁST ÉRTVE ÉS SEGÍTVE  
TABUK NÉLKÜL**, MÉGIS KERESZTÉNY ÉRTÉKREND MENTÉN KOMMUNIKÁLJON?

A KÉPMÁS EBBEN SZERETNE SEGÍTENI SZEPTEMBERBEN INDULÓ **HÁRMAS KÖTÉS** CÍMŰ SOROZATÁVAL.  
A TERVEZETT TÉMÁKRÓL BŐVEBBEN WEBOLDALUNKON OLVASHAT: [KEPMAS.HU](http://KEPMAS.HU)



SZÖVEG –  
MIRTSE ÁRON zoológus

SOROZAT –  
VADÁLLATOK KÖZELRŐL

# ÁLLATI JÓ NYÁR

A nyár az az időszak, amikor minden bokorból bűbajos kiscicák nyivákolnak az emberre: „Vigyél haza!”, és lépten-nyomon egy-egy kosár tündéri kiskutya csábítja az állatbarát szíveket. Ugyanakkor ez az az időszak is, amikor a nyaralni készülő családok azon tanakodnak, vajon hol helyezték el kedvencüket az utazás idejére...

♦ „Felelős lettél azért, amit megszelídítettél” – Antoine de Saint-Exupéry híres mondata *A kis hercegből* szállóige lett világszerte, és nem csak az állatbarátok körében. Amikor az ember hirtelen felindulásból magához vesz egy apró, szeretetre méltó és arra éhes élőlényt, sokszor nem számol a következményekkel. A kutyus, cica vagy egyéb állatka ugyan sok örömet hoz az életünkbe, de kár lenne tagadni, hogy tömérdek gondot és terhet is jelent, így tartásuk egyáltalán nem ajánlható mindenkinek.

## TIZENEGYEZER SÉTA

Aki kutyatartásra akarja rászánni magát, annak elsősorban azzal kell számot vetnie, hogy a kutyának – főként, ha lakásban tartják – rendszeresen sétálnia kell. Napi háromszori séta tíz év alatt (ameddig általában a nem hosszú életű fajták is elélnék) tizenegyezer sétát jelent, és nemcsak jó időben, hanem esőben, hóban, hőségben, fáradtan, késő este, bármikor. A kutyatartó napja sétával kezdődik, és sétával végződik. A séta a kutya számára nem csupán annyit jelent, hogy elvégzi a szükségét, hanem egyben testmozgást, szórakozást, új illatok felderítését, ismerkedési lehetőséget emberekkel és más kutyákkal, játékot, közös tevékenységet a gazdával – egyszóval élményeket, amelyeket otthon, a négy fal között vagy a kerítés mögött nem élhet át. Ez az oka annak, hogy nemcsak a szobakutyák, hanem a szabadban tartott ebek is igénylik a napi sétát.

## HOSSZÚ ÚT, SZÉLES ÚT

A macskabarátok tábora két részre oszlik: az egyik úgy véli, a macska egy olyan független, önálló élőlény, amelynek lételemé a szabadság, és szüksége van arra, hogy magányosan sétálhasson, mint Kipling mesehőse. A másik fél szerint a felügyelet nélkül kijáró macska nagyon sok veszélynek van kitéve, ráadásul ő maga is veszélyt jelent a védett madarakra, gyíkokra nézve, ezért lakáson belül tartják. Mindkét tábornak igaza van. Hogy ki melyik utat választja, az a lelkiismeretünkre van bízva, egy azonban biztos: a szobacicák élete hosszú, a kijárós macskáké inkább széles.

## HASONLÍTSON A GAZDÁJÁRA!

Az, hogy milyen életmódot folytat az ember, s ezáltal milyen életet szán a kedvencének, egyáltalán nem mellékes az állatfajta megválasztása szempontjából. A nagy mozgás-igényű vadászkutyák például sportos gazda mellett tudnak kiteljesedni, míg a kevés szabadidővel rendelkező vagy nehezen mozgó állatbarát jobban teszi, ha olyan fajtát választ, amely testalkatánál vagy vérmérsékleténél fogva kevesebb szaladgálást igényel. Egyes fajták (például a terelőkutyák, a kotorékebek vagy a kopók) minden tevékenységüket harsány csaholással kísérik: ez ellentéteket szülhet a szomszédokkal egy társasházban. A macskák nem annyira különbözőek, mint a kutyák, de eltérések itt is vannak: a számi például hangos és mozgékony, mindig a gazdája sarkában van, míg a perzsa jobban szeret naphosszat a díványon heverészni.

Kép - Profimedia - Red Dot



## ESŐ ELŐTT KÖPÖNYEG

Az, hogy az állatot etetni kell, nem igényel különösebb magyarázatot, és a száraz vagy konzerv kutya- és macskatápok korában ez már különösebb nehézséget sem okoz. Fontos viszont szót ejteni az egészségvédelemről, aminek fokozott jelentősége van a lakást rendszeresen elhagyó állatok, vagyis a kutyák és a kijáró macskák esetében, hiszen ezek könnyebben fertőzhetnek a különféle kórokozókka. Amellett, hogy az oltásokat időben beadatjuk nekik, és gondoskodunk a külső és belső élősködők elleni rendszeres védekezésről is, érdemes már kőlyökkorban hozzászoktatni az állatokat ahhoz, hogy engedjék a testüket tapogatni, végigvizsgálni, akár a szájukba is belenyúlni. Ez nemcsak az állatorvos dolgát könnyíti meg, hanem az olyan mindennapos tevékenységeket is, mint a szőrzet gondozása. Macskákat célszerű a szállítóládával is összebarátkoztatni, hogy ne okozzon felesleges stresszt akkor, ha valóban szükséges az utaztatás.

## HURRÁ, NYARALUNK!

Ha már az utazásnál tartunk, nem hagyhatjuk ki a nyaralást sem. A kutya akkor érzi jól magát, ha a gazdájával lehet, tehát ha kellően jól nevelt, és a szállásadó sem zárkózik el az állatok vendégül látásától, akkor nincs akadálya annak, hogy a családdal tartson. De alapszabály, hogy minden pillanatban legyen rajta jól látható azonosító jelzés, telefonszámmal. Más a helyzet a macskával, mert az ő számára az idegen hely megszokása időbe telik, és mire megszokná, már indulhat is haza.

Ő tehát azzal jár jobban, ha otthon maradhat, egy számára is közeli, jó ismerős felülete mellett: ha már a gazdáját nélkülöznie kell, akkor legalább a megszokott környezetét ne kelljen elhagynia. Ez alól kivétel persze, ha a vakációt a család saját nyaralójában töltheti, amely neki is második otthona lehet. ♦



- EGYES KUTATÁSOK SZERINT A TÁRSÁLLATOTTARTÓ EMBEREK ÁTLAGOSAN HOSSZABB IDEIG ÉLNEK, MINT AZOK, AKIK NEM GONDOZNAK OTTHON VALAMILYEN KEDVENCET.

- A KUTYA ÉS MACSKA EGYES BELSŐ ÉLŐSKÖDŐI AZ EMBERBEN IS MEGTELEPEDHETNEK. EZÉRT SEM SZABAD ELMULASZTANI AZ ÁLLATOK RENDSZERES FÉREGTELENÍTÉSÉT.

- A KEDVENCKÉNT TARTOTT MACSKÁT MINDENKÉPP CÉLSZERŰ IVARTALANÍTANI. EGYETLEN SZAPORODÓKÉPES MACSKAPÁRNAK KÉT ÉV ALATT TÖBB MINT SZÁZ LESZÁRMAZOTTJA SZÜLEHET!

- A KUTYÁKAT KÖTELEZŐ MIKROCHIPPEL MEGJELÖLNI. EZ AZONBAN CSAK MŰSZERREL OLVASHATÓ LE, EZÉRT ÉRDEMES MELLETTÉ A NYAKÖRVRE IS AZONOSÍTÓ BILÉTÁT TENNI.





SZÖVEG –  
PÁCZAI TAMÁS

SOROZAT –  
TERMÉSZETKÖZELBEN

# ARCIMBOLDÓTÓL DARTH VADERIG

Természetfotó(so)kat bemutató sorozatunk rendhagyó állomásához érkezünk. A mexikói-német Klaus Enrique ugyanis inkább szobrász, mint fotográfus, a klasszikus értelemben vett természetfotózással pedig soha nem foglalkozott. A nemes egyszerűséggel „Arcimboldo” névre keresztelt sorozatában a természet hulladékából, azaz fonnyadó gyümölcsökből, lejárt szavatosságú húsból, tojás- és kagylóhéjakból, elhalt lepkékből, rovarokból állít össze portrékat, gyakran ismert emberekről vagy önmagáról.

- ♦ „Egy pókról valószínűleg nem Darth Vader jutna eszünkbe, de nem így Klaus Enrique-nek” – kezdi a Wired magazin a fiatal szobrász munkásságát bemutató cikkét. Valójában az ötlet már évszázadokkal ezelőtt kipattant Giuseppe Archimboldo (1527–1593) ecsetjéből, pedig akkor még nem volt Csillagok háborúja vagy Mahatma Gandhi. Az olasz festő képeire jellemző, hogy gyümölcsöket, virágokat, állatokat, halakat és könyveket ábrázolt, amelyek egy-egy személy felismerhető arcképévé állnak össze. Művészetét a 20. századi szürrealizmus korai előfutárának tartják. Nem véletlen tehát, hogy Klaus Enrique az olasz festőről keresztelte el sorozatát, de így is néha plágiummal vádolják. Ahogy Enrique mondja, „a digitális művészet világában eléggé szórakoztatónak tartom, amikor valaki plágiumnak nevezi munkáimat. Helyette én inkább jellemezném korai posztkortárs művészetként.” Bár szobrokat alkot, a végleges alkotásnak a fényképet tekinti a művész: „Ezek a természetes anyagok csak percekig, esetleg órákig, napokig maradnak a fényképeken látható állapotukban, a legtöbb ugyanis folyamatos kölcsönhatásban van az elmúlással.” Technikailag is bonyolult előállítani ezeket a szobrokat. Korábban csak növényekből állított össze kompozíciókat, Darth Vader portréja volt az első, amit rovarokból épített meg. A tarantulákat és skorpiókat egy arizonai árustól szerezte be, a lepkék zömét pedig egy kínai kereskedőtől vásárolta az Ebay-en, 1500–2000 forintos darabáron. A 150 rovarból álló kompozíciót nagyjából 300 munkaóra alatt állította össze. A pillangók nagyon törekenyek voltak, ezért Enrique kartonból, nedves törökendőből és szúnyoghálóból épített egy „klímadozót”, a baktériumokat pedig szájvízzel tartotta távol a berendezéstől. Így volt lehetősége, hogy a lepkék szárnyát hajlítani tudja. Ahogy a Wired-nek mesélte, „a munka során egy mini rovarszakértő lett belőlem, de a végeredményt elnézve átfutott rajtam a hideg, mert Darth Vader így rémisztőbb, mint a valóságban.” ♦

Kép - Profimedia - Red Dot



Darth Vader I



Tél



Gandhi II



Ősz

Klaus Enrique (41) Mexikóvárosban nőtt fel, majd angliai és New York-i egyetemeken tanult. Évekig SAP-tanácsadónként dolgozott, majd fényképezni kezdett. Munkái 2007 óta vannak a nemzetközi érdeklődés középpontjában, amikor elnyerte a brit National Portrait Gallery neves portréfotó-pályázatának fődíját Anyja és lánya c. alkotásával. [www.klausenrique.com](http://www.klausenrique.com).



# KÉPMÁS ESTEK BUDÁN

SZEPTEMBERTŐL HAVONTA EGYSZER BUDÁRA IS VÁRJUK  
KÉPMÁS-EST SOROZATUNKRA, MELYEK CÍME

## PÉNZBŐL ÉRTÉK

PÉNZ ÉS IRODALOM

Vendégünk: **Lackfi János**

Lackfi János Pénz az irodalmi alkotásokban című előadása után a Képmás főszerkesztője, Szám Kati beszélget az íróval és egy a téma pénzügyi vonatkozásaiban jártas szakemberrel arról, hogy üzlet-e ma az irodalom.

2016.  
**09.29.**  
CSÜTÖRTÖK

18 ÓRA  


HELYSZÍN:  
**VÁRKERT  
BAZÁR**

A RENDEZVÉNYEN VALÓ RÉSZVÉTEL INGYENES,  
DE HELYSZÍNI REGISZTRÁCIÓHOZ KÖTÖTT.

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

RENDEZŐ:



› stílusos › bátor › elkötelezett

KÖZREMŰKÖDŐ:



TÁMOGATÓ:



PALLAS ATHÉNÉ  
DOMKIS Szentké  
ALAPÍTVÁNY

# TUDTA?

A bevándorlási válság  
kezdete óta Európában  
**több mint 300-an haltak  
meg** terrortámadásban.

**NÉPSZAVAZÁS**  
**2016. OKTÓBER 2.**

# SAMPLO

stílusos, bátor, elkötelezett



## HÍVŐSVÖLGYI ILDIKÓ



„IDŐSEBB LÁNYUNK, KISFALUDY NÓRA, A CSALÁD PR-OSA... Ő FOGLALKOZIK A FACEBOOK-OLDALAINKKAL, TUDÓSÍT, LEKTORÁL, NÖVELVE EZZEL A »RAJONGÓTÁBORUNKAT«. IGAZI, GONDOSKODÓ ANYATÍPUS.”