

# KÉPMÁS

2017  
08

stílusos, bátor, elkötelezett

”

**FONTOS, HOGY  
KITARTÓAK LEGYÜNK  
A VÁLASZTÁSAINKBAN**

MIKLÓSA ERIKA



**12 OLDALAS  
TURISZTIKAI MELLÉKLET**

**550 FT ÉVES ELŐFIZETŐKNEK: 425 FT**



**15** éves a  
kép más



# A NYARALÁSRA VIGYEN MAGÁVAL **KÉPMÁS** MAGAZINT!

## PIHENÉS A TESTNEK, FELTÖLTŐDÉS A LÉLEKNEK!

### KÉPMÁS MAGAZIN ELŐFIZETÉSEK:

#### ÉVES ELŐFIZETÉS

(nyomtatott): 5100 Ft

#### TÁMOGATÓI ELŐFIZETÉS

(nyomtatott): 8400 Ft

#### MEGRENDELHETŐ:

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

#### ÉVES VEGYES ELŐFIZETÉS

(1 digitális + 1 nyomtatott példány)  
8640 Ft helyett 6100 Ft

#### MEGRENDELHETŐ:

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



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



## SZÁM KATI • BEKÖSZÖNTŐ

**NEMRÉG VALAKIVEL HOSSZAN VITATKOZTAM ARRÓL, VALÓBAN AZ APOKALIPSZIS ELŐJELE-E, HOGY A FIATALOK NEM OLVASNAK, NEM ÍRNAK. LEGALÁBBIS KÖNYVET ÉS LEVELET.**

Persze magyartanárként és újságíróként én sem örülök ennek, de azért próbáltam objektív lenni. Azzal érveltem, hogy viszont sokkal fejlettebb a képi kultúrájuk, és hogy ez nem is új a nap alatt, hisz a könyvnyomtatás előtti korokban a képek olvasatában sokkal gyakorlottabbak voltak az emberek. Talán most ismét nagyobb teret kapnak az életünkben. Nem éreztem, hogy meggyőztem volna, de tegnap újabb érvet hozott a vakáció.

Emlékszem a legnagyobb hőségben súlyos forintokért (az aznapi fagyai áráért) megvásárolt képeslapokra, amelyek közül néhányat megőrzött a családi kincsesláda. Csak néhányat, ugyanis mindegyikre ugyanaz volt írva: „Kedves Anyu és Apu! Az idő jó/rossz. Jól érzem magam, sok puszi” vagy „Jól érzem magam, mikor jöttök értem?” (Utóbbi esetben a második tagmondatnak volt információértéke, a táborvezetés vagy a vidéki nagynéni cenzúráját figyelembe véve). Nyár van, a gyerekeim már igazán nem kívánnak szoros felügyeletet, de hogylétükre vonatkozó aggodalmaim alig csökkentek. Persze önuralmat gyakorlok, próbálom az emlékezetembe idézni, hogy az én gyerekkoromban még vonalas telefon sem volt a szálláson, anyu mégis kibírta. De bevallom, hihetetlen ajándék a telefonomra olykor három különböző helyről érkező kép, pár szóval kísérvé. Örülök, hogy a kelleetlenül megírt lapok helyett étellel teli friss üzenetet kaphatok.

**ÉS PERSZE EGY JÓ MAGAZIN SEM CSAK A SZÖVEGEKKEL BESZÉL.**

## MIKLÓSA ERIKA A CÍMLAPFOTÓZÁSON



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

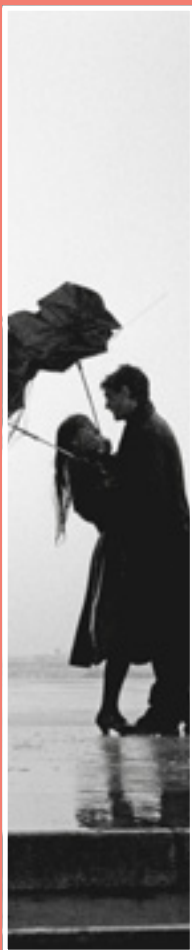
Képek: Páczai Tamás





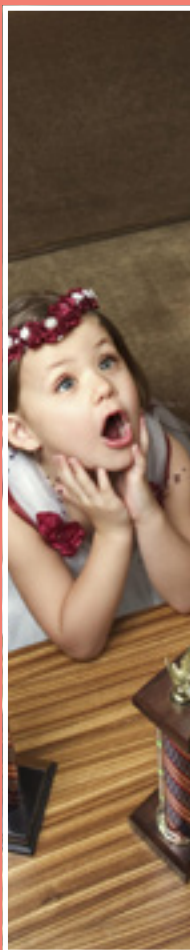
JELENLÉT

18



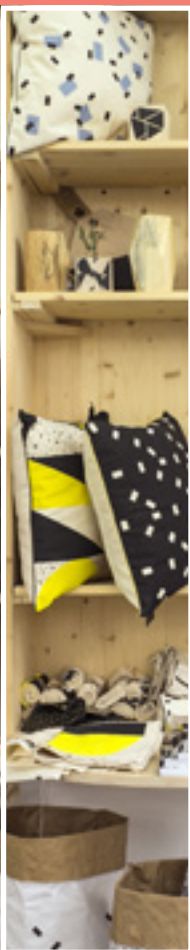
TANDEM

34



TÜKÖR

54



HÁZITREND

58



KIMENŐ

93



#### IMPRESSZUM

Képmás családmagazin • Kiadja a Képmás 2002 Kft.  
 A szerkesztőség címe: 1012 Budapest, Logodi u. 44/d., alagsor 1. (Bugát lépcső felől)  
 Tel./fax: 06/1/365-1414, 06/1/365-1415 • E-mail: szerkesztoseg@kepmas.hu • www.kepmas.hu  
 • Bankszámlaszám: 10700347-26317904-51100005  
 Főszerkesztő: Szám Kati, szam.katalin@kepmas.hu • Képszerkesztő: Páczai Tamás paczai.tamas@kepmas.hu • Külső munkatársak: Aczél Petra, Bognár Mária, Bogos Zsuzsanna, Dér Katalin, Fábián Tibor, Fodor Zsófia, Gábos Katalin, Gyombolai-Kocsis Fruzsina, Gyombolai Zsolt, Horváth Pál, Keszler Patrícia, Lackfi János, Mártonffy András, Massay-Kiss Andrea, Mirtse Áron, Németh Zsófia, Póta Réka, Szabó Emese, Szabó T. Anna, Széles-Horváth Anna, Szőnyi Lídia, Tahin Ráhel, Tolnai Nóra, Ungváry Zsolt, Vanyovszki Mária • Olvasószerkesztő: Kőlnéi Lívia • Korrektúra: Trans-Ken Bt. • Címlapfotó: Emmer László • Hátsó borítókép: Páczai Tamás • Szerkesztő: Baka Ildikó, baka.ildiko@kepmas.hu • Értékesítés: Tóth-Fazekas Andrea, tothfazekas.andi@kepmas.hu • Rendezvények, sajtókapcsolat: Fodor Krisztina, fodor.krisztina@kepmas.hu • Ügyvezető: Molnár-Bánffy Kata, mbk@kepmas.hu, Urbán András, urban.andras@kepmas.hu • Szerkesztőségi titkár: Demecs Tímea, demecs.timea@kepmas.hu

Arculat, márkastratégia, layout: Salt Communications / Molnár-Bánffy Kata, Nagy István, Balassa Nikoletta. Nyomdai előkészítés, tördelészerkesztő: Légár Béla

Előfizethető a Képmás szerkesztőségében, a 365-1414-es telefonon, az 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: Grafcom Media Kft., Magdó Emil, Simon Andrea • Ipress Center Central Europe Zrt. 2600 Vác, Nádas utca 8. – Felelős vezető: Borbás Gábor • ISSN 1586-4235

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

Következő számunk 2017. szeptember 1-jén jelenik meg.


A Képmás magazin kiadását támogatja: Emberi Erőforrások Minisztériuma

Hirdetési felület értékesítő: LifeTime Media – Horváth Tünde – [horvath.tunde@iam.hu](mailto:horvath.tunde@iam.hu)

A hirdetések tartalmáért nem vállalunk felelősséget.

A szerkesztőségi anyagok vírusellenőrzését az **CSIRT** biztonsági programokkal végezzük, amelyet a szoftver magyarországi forgalmazója, a Sicontact Kft. biztosítja számunkra.



Sikertörténet egy felvonásban, több nyelven Miklósa Erikával beszélgettünk <b>KÉPMÁS</b>	6			Édes adalék <b>UTÁNAJÁRTUNK</b>	58
<b>LÉTKÉRDÉS</b> Műemlék és strandpapucs	13		<b>JELENLÉT</b>	Ki ne száradjon! <b>GYEREKRENDELŐ</b>	62
Utazásaink hozadéka	14			Örökösök <b>VÉGY EGY RÉGI RECEPTE!</b>	64
Utópia a békés egymás mellett élés?	16			<b>A SÉF AJÁNLATA</b>	66
„Amit igazán komolyan veszek, az a komolytalanság” <b>VILÁG-KÉP</b>	18			<b>ZÖLD MOZAIK</b>	68
Beszélgetni kell, nem elég beugrani <b>RIPORT</b>	20			Magánykíséret a föld alatt <b>KÉRDEZŐK, KÉTKEDŐK, KERESŐK</b>	70
Hogyan változtassuk meg házastársunkat és más családtagjainkat?	24		<b>TANDEM</b>	Keddtől keddig A Skála Áruház retro-regényes története	72
Még tart a vakáció	28			<b>FRISS FORGÁCSOK</b>	75
Szárkarate <b>CSALÁDI TÖRTÉNETEK</b>	32			Ikertükör Lackfi Jánossal és Szabó T. Annával <b>ÜZENETE ÉRKEZETT!</b>	76
Az oszkói kitérő <b>CSALÁDI KÖRBE</b>	33			Pilinszky János: Átváltozás <b>BIBLIA ÉS IRODALOM</b>	78
Versenyző gyerekek, versenyző szülők	34			Kézről kézre adtak <b>AUGUSZTUSI KIMENŐ</b>	82
<b>MÉDIA A CSALÁDÉRT</b>	41			A városi éj állatai <b>VADÁLLATOK KÖZELRŐL</b>	88
Multitasking <b>NŐI SZAKASZ</b>	42		<b>TÜKÖR</b>	A szellem <b>TERMÉSZETKÖZELBEN</b>	92
Hogyan vagy behuzalozva? <b>FÉRFI SZAKASZ</b>	43			<b>REJTETT KINCSEK</b>	
Fegyvertelen katona <b>EGY TÖRTÉNET, SOK KÉRDÉS</b>	44			Az én titkos helyem	94
A világ új ruhája	48			Vízitúra és evezés	96
Aczél Petra: <b>KÖZVILÁGÍTÁS</b>	51			Még több Balaton	98
<b>A SZALON</b> Kollekció titkok nélkül	52			Régi úticél új köntösben	102
Tudatos élet – környezetbarát divat	54				
A gyakori fájdalomtól a fenntartható fittségig 3. <b>BEMELEGÍTÉS</b>	56				
			<b>HÁZITREND</b>		
			<b>KIMENŐ</b>		
			<b>MELLÉKLET</b>		





SZÖVEG –  
BAKA ILDIKÓ

KÉPEK –  
EMMER LÁSZLÓ

SOROZAT –  
KÉPMÁS

# SIKERTÖRTÉNET EGY FELVONÁSBAN, TÖBB NYELVEN

„Miklósa Erika a világ közepén, a New York-i Metropolitanban énekel” – a lapok ilyeneket írtak róla, ő pedig – bár szerette a nagyvárosi közeget – egy alig több, mint százfős településen talált otthonra, ahol ki is írta a kapura: „Bakonykúti Manhattan.” A nagy operaházakra és a falusi nyugalomra egyaránt szüksége van, és nekem úgy tűnik, hogy két éve – amikor örökre befogadtak egy újszülöttet – gondolatban valami ilyesmire cserélte a feliratot: „Itt lakik Báborka és családja”.

♦ – **Fotózás közben önfelédten meséltél a tegnapi előadásról és a lányodról a fotósnak. Mindig ilyen közvetlen vagy?**

– Igen, a kommunikáció gyakorlatilag a lételemem, ilyenkor mérem fel, hogy kik, milyen emberek vannak körülöttem.

– **Amikor alig húszévesen bekerültél az Operaházba, volt benned szorongás vagy megfelelési kényszer?**

– Először fel sem fogtam, aztán meg ijesztő lett. Volt egy pont, amikor annyira kezdőnek éreztem magam, hogy szinte sokkolt, nem értettem, hogy kerültem én ide. De ez rövid ideig tartott, utána beindult a karrierem, és nem volt időm ezen gondolkodni.

– **A szüleid otthon voltak ebben a közegben, tudták, hogy mi vár rád?**

– Nem, sportos családban nőttem fel, hangsúlyosabb volt az életünkben a mozgás. A tanárom azt mondta az én drága szüleimnek, hogy belőlem a világ legjobb Éj királynője válhat – ez nekik olyan meseszerűen hangzott. De bíztak bennem, a tanáromban, erőn felül támogattak, így magánúton tudtam elkezdni a zenetanulást.

**– Mi kell ahhoz, hogy valaki olyan nagy ívű karriert fusson be, mint te?**

– Sok minden. Egy nagy adag exhibicionizmus, szorgalom, kitartás és határozott döntések. Ezt nem úgy értem, hogy az egyik vagy a másik tanár lesz a jó döntés, hanem hogy fontos kitartónak lenni a választásaimban. Vannak elágazások, amikor el kell köteleződni valamelyik irányba, aztán meg menni a választott úton, mert a bizonytalanság megöl. Tudni kell, hogy hova pozicionáld magad, szerintem nem nagyképűség, ha valaki tisztában van vele, hogy tehetséges, és hogy minden adott ahhoz, hogy fejlessze magát.

## „VANNAK EL ÁGAZÁSOK, AMIKOR DÖNTENI KELL,

**– A „Virtuózok” című műsor egyik zsűritagja vagy. A korábbi széria versenyzőinek követed az útját?**

– Persze. Batta Andrással, Peller Mariannal és még néhány kollégával megalapítottuk a Kis Virtuózok Alapítványt, pontosan azért, hogy az utánkövetés hivatalosan is működhessen. Azt gondolom, hogy a komolyzenében csak hosszú távra lehet tervezni. Ez nem úgy működik, mint a szalmalángos pop ipar, senki nem lesz egyik napról a másikra sztár, mindennek megvan az érési ideje, kifutása. Ahhoz, hogy eredmény legyen, sokéves munka kell, és szükség van szakmai, anyagi és erkölcsi támogatásra is – ezért éreztük fontosnak az Alapítvány létrehozását, amikor láttuk, hogy ez az egész mekkora mozgalommá nőtte ki magát. Ez felelősség, nem engedhetem el annak a kezét, akit felemeltem valahová. Fórumot adok neki, ahol szerepelhet – holnap pedig dobjam ki, mert jön a következő? Itt olyan tehetségek vannak, akiknek nagy százaléká a szakmában marad. Persze nem mindenki, lesz, akit majd jobban érdekel a vegyészet, de megismerkedett a zenével, és ez számít. A magyar zeneoktatás nagyon sokoldalú, Erkel Ferenc Bánk bánja itt az általános műveltség része, és szerintem fontos, hogy ne nőjön fel úgy gyerek, hogy legalább egyszer nem hallgatott például Mozartot.

**– A gyerekek nyilván másféle bánásmódot igényelnek, mint egy felnőtt versenyző. Erre mennyire tud figyelni a Virtuózok-produkció?**





– Úgy látom, hogy a műsor gyártói jól bánnak velük, a gyerekek pedig elképesztően éretten viselkednek, és nagyon önállóak is. Van olyan tizenéves, aki azért jön a műsorba, mert népszerűsíteni akarja a klasszikus zeneszerzőket, vagy épp a hangszer, amin játszik – ilyen komoly motiváló erők is működnek. A szülőkkel viszont időnként nehéz, túlságosan aggódnak, meg azt gondolják, hogy a gyerek biztosan nem gyakorolt eleget, képesek túlterhelni őket. A készítőik igyekeznek figyelni arra, hogy a gyerkőcök eleget pihenjenek, hiszen ez nagyon fárasztó: az élő adás mentálisan is megterhelő, és nyomasztó, hogy a versenyző csak egyszer adhat elő egyetlen produkciót, minden azon múlik.

– **Mi az az útravaló üzenet, amit szeretnél átadni a résztvevőknek?**

– Az egyik, hogy ne legyenek türelmetlenek. A másik, hogy ne akarjanak senkire hasonlítani, mindenkinek egyéni az útja. Ha önmagad tudsz maradni ebben a szakmában, attól színesebb leszel. Egyébként sokan szidják az új generációt, de bennem a Virtuózok még sokáig tartani fogja a lelket: egyáltalán nem kilátástalan a jövőnk, ha vannak ilyen tehetséges és érett fiatalok.



AZTÁN MEG MENNI  
A VÁLASZTOTT ÚTON, MERT  
A BIZONYTALANSÁG  
*MEGÖL*”

---

# TUDTUK, HOGY AMIKOR ELŐSZÖR A KEZÜNKBE VESSZÜK, AZT FOGJUK NEKI MONDANI, HOGY „ÖRÖKBE FOGADLAK, ÖRÖKKÉ SZERETNI FOGLAK”.

---

**– Jellemző rád az a törekvés, hogy szélesebb közönséggel is megismertesd a komolyzenét?**

– Igen, ez már kezdő koromban is fontos volt. Emlékszem, amikor a '90-es évek végén megjelent az első lemezem, szereztem szponzort, és bevállaltam egy óriásplakát-kampányt, amin ez állt: „Mikor hallgatott utoljára zenét? Komolyan...” Ezt a mondatot én találtam ki. A klasszikus zene képviselője vagyok, szeretném ezt népszerűsíteni, ugyanakkor az is fontos, hogy ne viselkedjek úgy, mint a ló, aki szemellenzővel jár, hanem hagyjam, hogy inspiráljon a többi műfaj is. Néha kikacsintok a szving és a dzsessz felé, de az operett is érdekes tapasztalat volt: furcsa, hogy mennyire lenézik, közben meg számomra sokkal nehezebb volt, mint egy opera!

**– Budapesten, New Yorkban, Milánóban is szerepeltél, honnan jött mégis az ötlet, hogy egy kis faluba költözz?**

– Kiskunhalason nőttem fel, a rokonságom egy része pedig dunántúli, mindig is tetszett ez a dimbes-dombos vidék. Amikor beindult a nemzetközi karrierem, mindegy volt, hogy 8 vagy 80 kilométerre vagyok Budapeستől, hiszen úgylis a reptérre kell mennem. A házat, ahol most lakunk, egy kirándulás alkalmával láttam meg, éppen eladó volt.

**– És működik még a Bakonykúti Asszonytorna?**

– Igen, már 14 éve.

**– Te akartál mindenképpen közösséget szervezni a faluban?**

– Nem, inkább így alakult. Egyedül tornáztam otthon, a többiek meg kérdezték, hogyan csinálom, aztán jött az ötlet: mozogjunk együtt! Persze az is igaz, hogy az emberek szeretnek kiválasztani egy személyt, aki

aktív, aki ösztönzi őket, én meg már gyerekkoromban is „szervezkedős” voltam.

**– Fotózás közben elhangzott, hogy a férjed ugyanúgy hagyományos gondolkodású ember, mint te.**

**Mit jelent neked ez a szó: hit?**

– Mindkét nagyszülőm vallásos volt, akkoriban tehernek éreztem például azt, hogy szenteste éjféle misére kell menni meg hogy elsőáldozó legyek. De igazából mégiscsak adott egy olyan tartást, ami segített túljutni a nehézségeken. Meg az örömkön is, mert néha a pozitív dolgokat is nehéz megélni. Hiszek Istenben, hiszek egy másik dimenzió létezésében, és azt látom, hogy nagyon sok ember életében nincs meg ez a fogódzó.

**– Több helyen elmondtad, hogy az egyik nagymamád nevelőszülő volt, ezért sok gyerek között nőttél fel. Mindig is tervezted, hogy örökbe fogadsz egy babát?**

– Igen, életcélom volt. Úgy gondoltam, hogy akár lesz vér szerinti gyermekem, akár nem, mindenképp szeretnék örökbe fogadni is. Véletlenek pedig nincsenek, egy olyan ember lett a férjem, akinek ez szintén természetes volt. Fontosnak tartottuk, hogy – ízléses keretek között – erről a médiában is beszéljünk, mert így remélhetőleg hozzá tudunk járulni ahhoz, hogy változzon a szemlélet, hogy ne mondjunk ilyeneket, hogy „nem saját gyerek”, hiszen a nem vér szerinti baba is a sajátod. A bulvármédiának és komolyabb lapoknak is nyilatkoztunk erről. Minden gyereknek joga van ahhoz, hogy szerető családban nőjön fel – ezért annyira fontos ez.

**– Publikus az, amit az örökbefogadás előtti tanfolyamon tanultatok?**

– Persze, és én nagyon örülök, hogy a felkészítést kötelezővé tették. Három napig különféle emberekkel voltunk összezárva, és kötelez a titoktartás, hiszen sokféle dolog elhangzott a párokról. Én igazából mindenkinek javasolnám, aki gyermekvállalás előtt áll vagy nevelési problémákkal küzd. Arról volt szó, hogy az óvodás-, iskolás- és kamaszkorban felmerülő problémákat hogyan érdemes kezelni, milyen nehézségekkel találkozhatjuk szembe magunkat a különböző életszakaszokban. Az első kérdés pedig az volt, hogy mikor mondanád el a gyerekednek, hogy



örökbe fogadott. Többen választották, hogy „amikor már elég érett ehhez”, meg azt, hogy „olyan 6–7 éves korban”. Mi azt feleltük a férjemmel, hogy amikor először a kezünkbe vesszük, azt fogjuk neki mondani, hogy „örökbe fogadlak, örökké szeretni foglak”. Boldog voltam, mert azt mondta a pszichológus,

hogy ez a helyes. A gyerek az óvodában is meghallhatja, hogy „te vagy a lelenc”, egy ilyen megjegyzés nem éri váratlanul, tud rá reagálni, ha otthon már beszélgettünk erről. Fontos, hogy minél előbb tájékoztassuk mindenről – a legőszintebben. Bibi most két éves.

#### – **Mi változott benned az anyaság hatására?**

– Mindig az az első gondolatom, hogy mi van a lányommal, mintha bekapcsolt volna bennem egy gomb, és onnantól állandóan felelősséget vállalok érte. A másik, hogy én magam már nem vagyok annyira fontos, egyáltalán nem érdekel, hogy nem tudok elmenni például manikűröshöz, majd megcsinálom magamnak, mert a lányommal akarok lenni. Ő nézi, hogy mivel foglalatokodom, neki is van egy kis manikűrkészlete, beszélgetünk, csoportos foglalkozást csinálunk belőle. Már csak a család kontextusában tudok gondolkodni, azt érzem, hogy semmi nem lehet jobb és fontosabb, mint az, hogy családban élek.

#### – **A gyermeknevelés kezdetén volt olyan időszak, amikor nem léptél fel? Volt segítők?**

– Eldöntöttük, hogy akármilyen nehéz is lesz, mi ezt ketten vállaljuk, egyikünk mindig vele lesz. A férjem tervezőmérnök, otthon is tud dolgozni, ő ment GYES-re. Én pedig azt határoztam el, hogy csak Magyarországon dolgozom, nem is utaztam az elmúlt két évben. Pontosabban: néhányszor szerepeltem máshol is, de csak közelebbi helyeken, például Erdélyben, ahová együtt tudtunk menni. Most ősszel utazom először messzebbre, Japánban lépek fel, de oda is családotul megyünk, ez lesz egyben a nyaralás is.

#### – **Tervezitek egy második baba örökbefogadását is?**

– Igen, már meg is tettük az ehhez szükséges lépéseket, a felkészítés volt az egyetlen, amin nem kellett újra részt venni. Szeretnénk testvért Bibinek. ♦

---

EZ FELELŐSSÉG, NEM ENGEDHETEM EL ANNAK A KEZÉT,  
AKIT FELEMELTEM VALAHOVÁ.

---



„MA MÁR RETRÓSZÁMBA MEGY A KIVÉNHEDT IKARUS BUSZ,  
A SÁTORBAN ALVÁS, SŐT, A PIROS SZOCIALISTA ÚTLEVÉL IS.”

(Fábián Tibor: Műemlék és strandpapucs)

„MOSTANÁBAN SZÍVESEN  
NÉZEK DÉL-KOREAI FILMEKET,  
SOROZATOKAT, HA PIHENNI  
AKAROK – KIS CSALÁDOM  
NAGY MEGDÖBBENÉSÉRE.”

(Kölnei Livia: Utópia a békés  
egymás mellett élés?)

„AKI MEGTANUL SZÉPEN  
ÉS OKOSAN UTAZNI, NEM  
AZZAL ÉRKEZIK MAJD HAZA,  
HOGY IDEJE KIPIHENNI  
A NYARALÁS FÁRADALMAIT.”

(Horváth Pál: Az utazó ember)





SZÖVEG –  
FÁBIÁN TIBOR református lelkész

ILLUSZTRÁCIÓ –  
BALASSA NIKOLETTA



# MŰEMLÉK ÉS STRANDPAPUCS

Egy ifjúsági kirándulással kezdődött minden. A kilencvenes évek végén lelkészünk nagy fába vágta a fejszéjét: utazzunk el az Isztriára! Ma már retrószámba megy a kivénhedt Ikarus busz, a sátorban alvás, sőt, a piros szocialista útlevél is, aminek láttán minden határon félreállítottak. Mégis ez volt az az élmény, ami megalapozta legtöbbszörünkben az idegen tájak és kultúrák iránti érdeklődést.

◆ Néhány évvel később már önállóan indultunk el és fedeztük fel Horvátországot. Valami különös érzés vezetett és fogadott, hiszen sok helyen visszaköszönt a közös történelem, a Monarchia virágzásának idilli korszaka. Magyar feliratok, táblák, emlékek kerültek elénk. Ami az első és második alkalommal számunkra még idegen volt, talán még frusztráló is, az a harmadik és sokadik találkozás során már az otthonosság és a harmónia érzését jelentette, és jelenti mind a mai napig. Annyira, hogy ma már szinte letaglóz az érzés, ha egy-egy évben valamilyen okból nem jutunk el a szeretett Adriánkra. Ha nem suhanhatunk el Fiume / Rijeka magasra nőtt toronyblokkjai, az egykori magyar kikötőváros mellett. Ha nem sétálhatunk önfeledten Abbázia / Opatija promenádján, a híres Ferenc József tengerparti sétányon, ha nem csodálhatjuk meg sokadjára is a tengerparti Bécs részleteit és összhatását. Ha nem indulhatunk felfedezőútra Porečben, amelyet Velence és Ravenna után a harmadik legjelentősebb Adria-vidéki bizánci műemlékvárosnak tartanak, és a zegzugos óvárosi utcáival velencei hangulatot árasztó Rovinjban. Már nem esik jól a nyaralás, ha a napozást,

fürdést, a gondtalan időtöltést nem egészíti és teljesíti ki a műemlék épületek közötti korzózás, rácsodálkozva egy-egy, addig észre nem vett épületrészletre, homlokzati díszre. Talán fellengzősen hangzik, de így vált észrevétlenül a nyaralásaink szerves és megszokott részévé a kultúra, amiből igyekszünk nem engedni, mert szellemi feltöltekezésben részesít, és hangulatosan kiegészítik egymást a laza pihenéssel. Lelkiekben is gazdagodunk, mert ahol kulturális látnivaló van, ott mindig találni több templomot is, ami lebilincsel, amiben jólesik felfelé nézni, befogadni magunkba a szakralitás csodáját, majd elcsendesülő lélekkel leülni pár percre, és hálát adni mindezért. Azért, hogy újra eljutottunk valahová, először vagy sokadjára, és kiszakadva a saját, megszokott környezetünkből rácsodálkozhatunk valami újra. Értékes mindez, mert ilyen élményekből nagyon kevés jut egy-egy évben vagy éppen egy-egy életben is. Ezért szinte már patikamérlegesen porciózzuk és méricskéljük utazásainkat, és igyekszünk elraktározni minden egyes percét, illatát, hogy később újra elővehessük; belefeledkezve a pillanatok csodájába. ◆



SZÖVEG –  
HORVÁTH PÁL filozófus

SOROZAT –  
LÉTKÉRDÉS

# UTAZÁSAINK HOZADÉKA

A nyaralási szezon derekán túl járva érdemes mérleget készítenünk, elgondolkodnunk azon, hogy mi is lehet az önfeledt szórakozáson, kikapcsolódáson túl a haszna annak, hogy útra kelünk, és néhány hétre kilépünk életünk megszokott menetéből. Hol hibázhatunk esetleg, amikor hamis elvárásokkal kerekedünk fel?

- ◆ A távoli, egzotikus tájakról, ismeretlen emberekkel, idegen világokkal való találkozásokból vagy akár csak hazánk valamely kies tájáról hazatérő turista többnyire lelkesen számol be környezetének élményeiről, gondosan rendezti az útja során készített fényképeket, szelfiket, videókat, szorgosan helyet keres az emléktárgyaknak, amelyek a nyaralás emlékét hivatottak megőrizni a számára. Ám ha csak ennyit teszünk, világjárásaink pusztán évről évre ismétlődő társalgási vagy dicsekvési témák, a pihentető, de alapjában öncélú időöltés alkalmai maradnak. Pedig az úton járó ember jó esetben új tudásra, ismeretre, tapasztalatokra, emberségre is szert tehetne, lelki élményekkel, emlékezetes emberi találkozásokkal, kapcsolatokkal, értékrendjét formáló benyomásokkal gazdagodhatna.

**UTAZNI MA SOKAK SZEMÉBEN VÁGYOTT CÉL ÉS ÓHAJTOTT ÉLETFORMA, ÁM GYAKRAN CSAK SZNOBIZMUS ÉS DIVAT.** Része annak a szellemi-lelki ürességnek is, amely egyre inkább uralkodik felettünk. Elég, ha csak az utazási irodák „két nap Párizs”, „két nap Róma”-típusú ajánlataira gondolunk, vagy magunk elé idézzük a Vatikáni Múzeumokon fél óra alatt libasorban végigdübörgő turisták áradatát, a műemlékek falára firkáló, idegen városok utcáin hangoskodó és szemetelő siserehadat. A vendégek számára színpadiasan berendezett, kényelmükhöz formált, merő díszletté és attrakcióvá alakított turistaparadicsomok valójában élehetlenek, néhol pedig a környezet és a műemlékek védelmében már korlátozni kell az odalátogatók számát. Szomorú látni a teljesítmény-turizmus olyan eseteit, amikor a vendég csak keresztülrohan csodálatos tájakon, káprázatos műemlékeken. Nem jobb az sem, amikor a nyaralás csak testünk merő kényeztetése, értelmünk, lelkünk teljes kikapcsolása: strand, fürdő, masszázs, a hely pedig, ahová elutaztunk, pusztán háttér a magunkról készített szelfiken. Az önközpontúságnak, az önzésnek sajátos formája jön így létre: fényképek, amelyek alá majd otthon odaírhatjuk, hogy „én és





a Colosseum”, „én és az Adria” vagy éppen a Balaton. Utazásunk célpontját elérve buzgón látogatjuk a kedvünkért felállított bazár-sort, ahol megvesszük az Eiffel-tornyot vagy a Szabadság-szobrot ábrázoló pólót, pápa-nyalókát, üveg vagy porcelán Buddha-szobrot, népviseletbe öltöztetett rongybabát.

Ha mondjuk Rómában járunk, megelégszünk azzal, hogy pénzt dobunk a Trevi-kútba, üldögélünk a Spanyol-lépcsőn, de a Trastevere síkátoraiba már a lábunkat sem tesszük be, nem megyünk ki a helyi piacra, és tudomást sem veszünk arról, hogy ahol járunk, ott egy idegen világ, idegen kultúra lüktet, hogy ott – bár a nyelvüket talán nem értjük, szokásaik idegenek, de – emberek élnek. Bosszankodunk, ha elvárásainkhoz képest rossz a koszt, a kvartély, gyanakodva figyeljük, hogy mikor vág át minket a pincér, panaszkodunk, ha gyatra a közlekedés, nehéz a parkolás, az üdülőhelyen tömeg van, pedig mi magunk is részesei és előidézői vagyunk megpróbáltatásainknak. A természet szépségét elhomályosítja, ha rossz időt fogunk ki, a múzeum unalmas, a boltok drágák, végül pedig levonjuk a sommás következtetést: itt is voltunk, ide sem jövünk többet.

#### **PEDIG A TURISTALÉT ÉRTELME MESSZE TÖBB**

**EZEKNÉL.** Ha messze földön járunk, az idegen vidék megismételhetetlen szépségét, az ott élő emberek szokásait, viselkedését, jellemét kellene észrevennünk. Az épületek, romok, falvak és városok a történelem emlékeit, civilizációk, kultúrák lelkét hozhatják közel hozzánk, ha képesek vagyunk valóban észrevenni őket. Megtapasztalhatjuk azt, hogy más emberek milyenek, hogyan élnek, milyen hitek, értékek vezérik őket, mikor vidámak, mikor szomorúak. Hiszen vándorútjainknak éppen az az értelme, hogy egy kicsit, szórakozva, könnyedén ugyan, de tanuljunk, ismerkedjünk azzal a világgal, amelynek csak egy apró szeglete a miénk, a mi hazánk, otthonunk. Aki megtanul így, szépen és okosan utazni, nem azzal érkezik majd haza, hogy ideje kipihenni a nyaralás fáradalmait, hanem az élmények mellett értékekkel is gazdagabb lesz, és sok olyan helyet talál, ahová időről időre visszavágyik. Akkor cselekszik jól, ha utazásainak nem a hordalékával, hanem a hozadékával kell számot vetnie a szezón végén, ha az, hogy világot látott, szebb, jobb, okosabb, megelégedettebb és megértőbb emberré teszi. ♦



SZÖVEG –  
KÖLNEI LÍVIA

SOROZAT –  
LÉTKÉRDÉS

# UTÓPIA A BÉKÉS

# EGYMÁS MELLETT ÉLÉS?

A tudományos-fantasztikus történetek egy része olyan galaxisban játszódik, amelyben a Föld csak egy a benépesült bolygók között, és földinek lenni közös identitást jelent. *„Nemzetemnek tekintem az emberiséget”* – mondja *Isaac Asimov* író egyik hőse *„Az Alapítvány pereme”* című klasszikus sci-fi regényben. Érdekes beleképzelnem magam egy ilyen világba.

- ◆ Amíg azonban elérkezik ez a jövőbeli korszak (vagy nem), szembesülnünk kell azzal, hogy emberként sokféle nemzethez, sokféle nyelvvel és kulturális hagyományokkal rendelkező közösségekhez tartozunk. Csodálatos ez a sokszínűség, épp ezért nagy fájdalom (persze csak annak, aki egyáltalán foglalkozik ezzel), ha egy-egy népcsoport beolvad a nagyobb közösségbe, ha egy-egy nyelv és szokásrendszer végképp kihal. A szívem szerinti mai világ olyan nemzetek közössége lenne, amelyek egymással nem versengenek, hanem okosan együttműködnek. Nem kevésbé utópisztikus ez, mint a zseniális sci-fi író, *Isaac Asimov* által megjósolt jövőbeli államok szövetsége: a Keleti, Trópusi, Európai és Északi Régió, amelynek érdekeit majd a Gép hangolja össze, elsímítva és kikerülve minden konfliktust.

## A JELEN ÉS A KÖZELJÖVŐ LEGNAGYOBB KONFLIKTUSFORRÁSAI AZ ELTÉRŐ VALLÁSOK ÉS KULTÚRÁK. VAGY EZ CSAK A LÁTSZAT?

Valójában csak gazdasági hatalommal rendelkező kisebb csoportok szembenálló érdekei gerjesztik a problémát? Úgy néz ki, hogy sokkal inkább ez az igazság.

Régi ismerősöm mesélte a délszláv háború idején, hogy ő egy boszniai város tízemeletes panelházában lakott, mielőtt Magyarországra menekült. Ebben a hatalmas társasházban egymás szomszédságában életek ortodox szerbek, katolikus horvátok, muszlim bosnyákok, és persze ugyanezeknek a nációknak a vallástalan tagjai is. Nem voltak rossz szomszédok. Ha vasárnapra elfogyott a kamrából a liszt vagy a tojás, és kellett volna a sütéshez, csak átszaladtak a szomszédhoz, és kaptak tőle. Legközelebb süteménnyel viszonzották. Amikor elromlott a lift, a nagymamát közös erővel vitték fel a hatodik emeletre. Aztán valami történt, valami megváltozott, maguk se értették, miért. A tévékből acsarkodó szölamok szóltak, és a különféle nemzetiségű lakók egyszerre rádöbbenek, hogy képtelenek egymás mellett élni, mert utálják egymást. A folytatást ismerjük, ma már történelem.





A Dzirlo teaház terasza. Szarajevó, Bosznia-Hercegovina, 2014.

### A PARADICSOMSZÓSZ ESETE MUSZLIMOKKAL ÉS KERESZTÉNYEKKEL

Még nagyobb léptékben jelenik meg ez a probléma a közel-keleti kultúrák és népek együttélésében. Henri Boulad, egyiptomi szír származású szerzetes így nyilatkozott egy interjúban, a Vatikáni Rádióban: „Van egy muzulmán szomszédnőm, és szükségem van két paradicsomra, hogy megfőzzem a szószot. Bekopogok hozzá, és kérek tőle, rám mosolyog, és átnyújt két, nagy, hat paradicsomot. Semmi probléma. Másnap neki van valamire szüksége, eljön hozzám, én odaadom neki, amit kér, semmi probléma. Ebből a szempontból az együttélés teljesen működik. Ezzel szemben amint a párbeszéd teológiai síkra terelődik, háborút lobbant lángra.”

### KÉPZELETBELI UTAZÁS DÉL-KOREÁBA

Mostanában szívesen nézek online dél-koreai filmeket, sorozatokat, ha pihenni akarok – kis családom nagy megdöbbenésére. Kosztümöseket és kortárs cselekményűeket is. Lenyűgöz a koreai nyelv, a gesztusok, a sokszor túljátszott karakterek. Ázsiai viszonylatban kis nép, „csekély” 75 millióan élnek Észak- és Dél-Koreában, a magyarországi kétszeresénél nem sokkal nagyobb területen – azonban mindig eltörpültek Kína és Japán hatalmas népessége és kultúrfőlénye mellett, így egész történelmük során nagyhatalmak árnyékában próbálták őrizni függetlenségüket, mint mi. Ráadásul 1945 óta ideológiailag és területileg

kettéosztott országban, egymásra meredő fegyverek árnyékában élnek, ami a mi történelmünkben is ismerős helyzet. Amióta utánaolvastam adataiknak, történelmüknek, és kicsit belelátok mai világukba, elmúlt az az idegenségérzés, amit korábban éreztem a távol-keleti emberekkel szemben. A tudás, a megismerés nagyon fontos, ha együtt kell élnünk. És ez nem kérdés: együtt kell élnünk, békében.

### EGYMÁS MELLETT ÉLNI CSAK OKOSAN LEHET

Vannak szép példák is kultúrák és különböző hitek békés kiegyezésére. Egyszerűen azért, mert az élet él, és élni akar, és nem lehet állandóan háborúzni. Néha a külső fenyegetettség is előidézhet pozitív hatást: összefogásra serkenthet. A fentről kezdeményezett párbeszéd is kell, de kevésbé célravezető, mint a közös munkák a hétköznapiakban és a karitatív cselekedetek, amelyek nem tesznek különbséget származás vagy elvek alapján. Nem a nagy, látványos gesztusokra van elsősorban szükség, hanem egymás elviselésére a hétköznapiakban. No és a butaság csökkentésére: olyan, gondolkodni tudó emberekre, akik nem dőlnek be azonnal álhíreknek, és akiket kevésbé lehet érzelmileg manipulálni, felhergelni. Biztos háttérrel nyújtó családok kellenek ahhoz, hogy olyan emberek nőjenek fel, akik nem félnek, hanem hisznek a kölcsönkért lisztben, tojásokban és paradicsomokban. ♦



SZÖVEG –  
PÁCZAI TAMÁS

SOROZAT –  
VILÁG-KÉP

# „AMIT IGAZÁN KOMOLYAN VESZEK, AZ A KOMOLYTALANSÁG”

◆ Elliott Erwitt 1928. július 26-án született Párizsban, orosz bevándorlócsaládban. Gyermekkorra egy részét Milánóban töltötte, innen menekülniük kellett Párizsba, majd a német hadsereg bevonulása után onnan is, az Egyesült Államokba. Los Angelesben a gimnázium mellett apjának segített gravírozni, az így keresett pénzből vásárolta első fényképezőgépét. Kamaszként esküvőket fényképezett szerény jövedelemért, majd New Yorkba ment szerencsét próbálni. Edward Stechennél, a Modern Museum of Art (MOMA) igazgatójánál kilincsel, az épületben azonban találkozott Robert Capával, aki elhívta a nemrégiben alapított Magnum ügynökséghez. Innen kezdve töretlenül ívelt fel Elliott Erwitt karrierje, hogy a műfaj egyik meghatározó, 89 évesen is aktív fotográfusa legyen.

Bár sok hírességet is lefotózott – pózolt neki többek közt Marilyn Monroe, Che Guevara, Humprey Bogart, Alfred Hitchcock, Vera Miles, Andy Warhol –, „képein legtöbbször hétköznapi jelenetek vagy meglepő szituációk jelennek meg. A fotók egyik legfontosabb közös vonása a bennük rejlő humor és irónia. Erwitt szarkazmusának köszönhetően a képein olykor a legkomolyabb pillanatok is komolytalanná válhatnak, ahogyan ő maga is fogalmaz: amit igazán komolyan veszek, az a komolytalanság”. Az idézett szöveg már Csizek Gabriella és Barkóczy Flóra kurátorok megállapítása a Robert Capa Kortárs Fotográfiai Központ retrospektív kiállítása kapcsán, amely Elliott Erwitt legfontosabb alkotásait mutatja be Budapesten. A szervezők kitértek magukért, ugyanis a közeli Mai Manó Házban egy másik kiállítás is nyílt azokból a képekből, amelyeket Erwitt 1964-es utazásán készített Magyarországon. ◆

[A kiállítások szeptember 10-ig látogathatók, infó: \[capacenter.hu\]\(http://capacenter.hu\).](#)



Először 2002-ben találkoztam *Elliott Erwitt* fényképeivel, *Gaál Zoltán* tanár úr hozott be egy albumot tőle a kortárs fotográfiaórára. Akkoriban végeztem a MÚOSZ Bálint György Újságíró Iskolájának fotóriporteri szakképzését, de az igazat megvallva elég távol állt tőlem a sajtófotózás műfaja, hiszen gyerekkorom óta a természetfotózás volt a lételemem. Elsősorban Erwitt fényképei tereltek a hivatás irányába.



Az Eiffel-torony felépülésének 100. évfordulója, Párizs, Franciaország, 1989. © Elliott Erwitt Magnum Photos

# BESZÉLGETNI KELL, NEM ELÉG BEUGRANI

Gyula városa igazi turistaparadicsom, azt viszont már kevesebben tudják, hogy egy kiterjedt tanyavilág is része a településnek: mintegy kétezren laknak tanyán a környéken, sokszor távol nemcsak a lakott területektől, hanem egymástól is. Főleg idősek élnek így, akikre figyelni kell. A tanyagondnoki hálózat mellett a gyulai polgárőrök is segítenek, egyikük szinte ikonikus alakja lett a tanyavilágnak. *Kiss Pál* úgy ismeri Gyula külterületeit, mint a tenyerét, és segít, ahol tud.

- ◆ Bálinttal, a fotós kollégával zötykölődünk a gyulai tanyavilágban a polgárőrség autójában, amelyet Pali használ. Huszonöt éves az autó, nehéz terepen megyünk, ráz rendesen. De télen, ugye, nem ezzel az autóval jár, amikor még nehezebbek a terepviszonyok, sár, hó, latyak van mindenfelé, főleg a külterületeken? „De – válaszolja Pali. – Csak olyankor gyalogolni is szoktam, ha kell.”

Mindent társadalmi munkában végez? – teszem fel a kérdést, de rögtön ki is javít: „Nemcsak én, hanem mind a hatvan társam. Egyedül nem megy.” Soha semmiért nem fogad el pénzt. Eleinte mindenki csodálkozik, amikor közli, hogy „pénzről nem beszélünk”. A hála jeleként kapott csokoládénak vagy más gesztusnak viszont nagyon örül. De a legtöbbet az emberi kapcsolatok jelentik neki, amelyek a tanyavilágot járva kialakulnak. „A tanyasiakra ki nyitja rá az ajtót, ha nincs család? A polgárőr. Jobb esetben.” Palit szívesen látják mindenhol.

## A TANYASIAK SZÍVÓSAK

Pali amellet, hogy rendszeresen segít az adományok kiosztásában, és hogy a tanyán élő időseknek kenyeret vesz, kiváltja a gyógyszereiket, feltölti a mobilegyszerűket, az is nagyon fontos, hogy sok időse ember számára szinte ő az egyetlen társaság. „Ha elmész szolgálatba, és csak kiintesz a kocsiból, mit tudsz meg róluk? Az időseket meg kell érteni! Nem lehet csak úgy beugrani valahova, nem lehet kiszámolni, hogy tíz perc és megyek” – summázza.

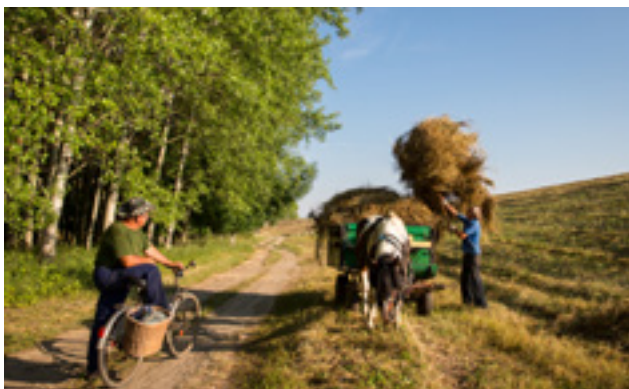
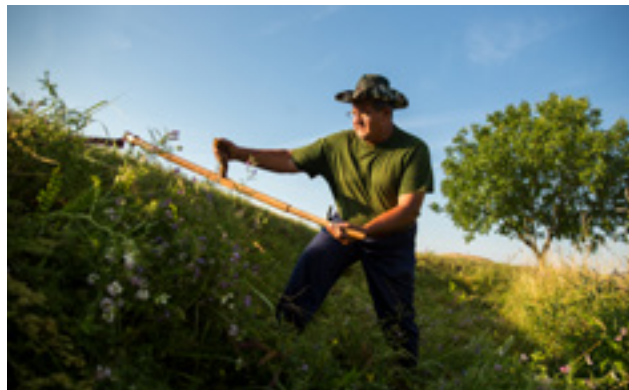




Ezek az emberek pedig mindent megosztanak velem. Örömhírt, betegséget, büszkeséget, halálhírt, pletykákat és régi sztorikat. Ezzel nem él vissza, viszont mindenkit meghallgat. Szinte családtagként fogadják, és persze megsértődnek, ha nem fogadja el a kávéját vagy a süteményt. Egy-egy keksz vagy frissen sült csöröge mellett megosztják velem az életüket, így persze rengeteg emberi sorsot is megismer. „Valahogy nyíltabbak velem. Ismernek, bizalmukba fogadtak a tanyasiak.”

A tanyasiaknak – magyarázza Pali – nincs idejük elkeseredni. Virágoznak a fák, mindig van valami munka a veteményesben, vagy az állatokkal, egyre többen méhészkednek, és akkor sem esnek kétségbe, ha leesik a hó. Nincs az, hogy „küldjenek hótúrót, mert nem tudok elmenni a boltba, száz méterre; a tanyasi kikubikolja magát a főútig, nem sírnak, hogy hogyan jutok boltba vagy az iskolába. A gyerekek is szívósak, kőkemény kölkök. Nem az van, hogy kiteszik őket autóval, hopp, itt az iskola. Ezeket az embereket tisztelni és becsülni kell.”

Viszont főleg az idősek vannak kitéve különböző csalóknak. Róluk külön gondoskodnak, rendszeresen előadásokat tartanak nekik arról, hogy mire vigyázzanak. Pali ráadásul azokra is figyel, akik esetleg nem kérnek a segítségből, hanem elzárkóznak. Kevesen vannak, de vannak. Róluk mindig a szomszédoktól, a közelben élőkől szokott érdeklődni. Láttak mozgást a házban? Füstöl-e a kémény? Sok apró jelre lehet figyelni azoknál is, akikhez rendszeresen jár. Egyszer például krízisfát vitt egy idős, beteg embernek és a fiának, aki ápolta. A kéményt hó borította, a lakat belül volt lezárva, ezekből már tudta, hogy baj van. A fiú embóliát kapott és meghalt, nem tudta ellátni a nagyon beteg apját, aki végül megfagyott. Persze ilyenkor mindig ott van a kínzó kérdés az emberben, hogy mi lett volna, ha; de nem vádolhatja magát azért, hogy egyszerre nem tud több helyen lenni. Azzal, hogy a társaival járja a tanyavilágot, megelőzi, hogy több ehhez hasonló tragédia történjen.



## SOKFÉLE FELADAT

Egy-egy haláleset nagyon megviseli, de szerencsére sokszor mentenek életet. Tavaly például öt eltűnt ember felkutatásában segítettek, ebből háromszor még életben volt, akit kerestek. Egyikük egy négyéves kisgyerek volt, akit még sötétedés előtt megtaláltak. „Szól a telefonom, aki él és mozog, jön a helyszínre, eligazítás, már áll is fel a csatárlánc és keressük az embert.” Hogy tud ilyenkor aludni, amikor megment egy életet, teszem fel a buta kérdést... a válasz persze egyszerű. „Nagyon elfáradunk. Addig nem érezzük, amíg nincs eredmény, csak amikor már valakit megtaláltunk. Legyalogolsz 30 kilométert, a négyéves gyereknél ráadásul rövidnadrágban voltam, nincs idő öltözködni ilyenkor, és persze pont belefutottam egy csalánosba is.”

A tanyákat járva rendszeresen meg kell oldania a különböző problémákat, sokszor ő és a társai jelentik az egyetlen segítséget. Volt olyan porta, ahol már akkora volt a gaz, hogy kellett a fűkasza, muszáj volt utat vágniuk a mentőnek, hiszen bármikor szükség lehet rájuk, ha baj van. Az ott lakónak erre nem volt esélye a fekélyes lábával, és persze hálálkodott, meg ki akarta fizetni a munkát, de Pali szerint „nem erről szól... volt, van, megcsináltuk, örülök, hogy látlak, ennyi.”

Egy fiatalasszonyról hat hónapos terhesen derült ki, hogy még nem látta orvos, Pali rögtön felvette a kapcsolatot mindenkivel, a családsegítőn át a védőnői szolgálatig. Van, hogy a tűzoltóknak deríti fel a terepet, egyszer például egy kút „elszabadult”, és folyamatosan vízzel árasztotta el egy idős asszony tanyáját, aki nem tudta pontosan elmondani a tűzoltóknak telefonon, hogy mi a baj. Pali és a társa este tízkor indult felderíteni, és szóltak is rögtön, hogy mire van szükség a kárelhárításhoz. Meg persze, hogy pontosan hova is kell menni. A tűzoltók vagy mentők koordinálásánál jól jön Pali helyismerete, ilyen terepen többet ér ez, mint bármilyen GPS, ami persze garantáltan nem mutatja meg egy-egy ház pontos helyét a tanyavilágban éjjel.

## A „JÓ ÉJT PUSZI” NEM MARADHAT EL

Úgy tűnik, nem is 24 órából áll egy nap, vetem fel, miközben hallgatom. Este tízkor fekszik, négykor kel. Hétköznap reggel héttől délután háromig dolgozik közmunkásként. Utána polgárőri feladatait végzi, arra viszont mindig ügyel, hogy a két kisgyerekének ő is adhasson „jó éjt puszit”. Ha éjszakai szolgálatot





kell vállalnia, csakis olyankor indul el, amikor már lefektették a gyerekeket Timivel, a párjával. Pali sokat van távol, hétvégén is, az asszony szokott is zsörtölődni, meséli nevetve Pali, de azért nagy boldogságban élnek. Timi rokkantnyugdíjas, oxigénhiánnyal született, a jobb keze le van bénulva, sok segítségre van szüksége, de pont ezért megérti, hogy másoknak is segíteni kell.

### **BOLDOGSÁGOT AD, HOGY SEGÍTHET**

Számára az, amit csinál, tulajdonképpen hobbi és pihenés is. Beül az autóba, járja a környéket, a szabadban, természetben van, jókat beszélget az emberekkel, és segít – azt mondja, olyan ez, mint másnak az, hogy kimegy négy óra hosszat horgászni. Vannak szomorú részei is, de boldoggá teszi, amikor olyanok köszönnek rá, akiknek segített.

Amikor Pali megtudta, hogy jelölik a Józsolgálat-díjra, nevetve kérdezte, hogy „ne hülyéskedjete gyerekek, pont engem?” Azt mondja, nem hitte, hogy bárkit is érdekelhet, mit csinál egy „egyszerű gyulai közmunkás”. Hisz ő csak végzi a dolgát. Ezt a példát látta otthon, így nevelték,

a testvérei is ilyenek. Mindig kiemeli, hogy nagyon sokat köszönhet a családjának, meg persze a párjának is, aki minden (ahogy Pali fogalmaz) zsörtölődés ellenére végtelen türelemmel hagyja, hogy a férfi tegye a dolgát. Nem is tudna máshogy élni. Szerinte, ha az ember egyszer belekóstol ebbe, akkor kitörölhetetlenül az élete részévé válik, olyan, mint egy mókuserék, nem tud, de nem is akar belőle kiszállni. Túl sokan számítanak rá. ♦

Kiss Pál 2006 óta polgárőr, 2009 óta a Gyulai Tanyavilágban Élők Érdekvédelmének egyik koordinátora is, három külterületi részt bízta rá. A Józsolgálat-díj „Idősekért végzett szociális munka” egyéni kategóriájának díját ő kapta 2017-ben. A Twickel-Zichy Mária Terézia Alapítvány által alapított díj azokat a szociális területeken tevékenykedő, professzionális és önkéntes segítőköt szeretné évről évre elismerni, akik áldozatos és példaértékű munkájukkal sokat tesznek a hátrányos helyzetű társadalmi rétegekért. [www.facebook.com/jozsolgalatdij/](http://www.facebook.com/jozsolgalatdij/)

# HOGYAN VÁLTOZTASSUK MEG HÁZASTÁRSUNKAT ÉS MÁS CSALÁDTAGJAINKAT?

## Az átalakítás lélektana lépésről lépésre

Lépten-nyomon beleütközünk abba a kihívásba, hogy a párunk, a szüleink, a gyerekeink, a testvéreink tesznek valamit, döntenek valahogy, élnek adott módon, képviselnek valamit, ami ütközik a saját felfogásunkkal, érdekünkkel, ízlésünkkel vagy éppen erkölcsünkkel. Hogyan változtassuk meg azt, akit szeretünk?

- ◆ Negyvenes szülőpár adja elő kétségbeesetten a 17 éves lányuk történetét. A baj oka a fiú, akivel a lány éppen jár. Halálfejekkel teletetovált kar, füléből, orrából, ajkából, sőt, még a nyelvéből is kikandikáló „vasdarabok”, ahogyan ők fogalmaznak. „Próbáltuk szépen, kedvesen; aztán erélyesen, határozottan; apelláltunk a belátására, aztán ironikusra fogtuk, majd mindenféle büntetést helyeztünk kilátásba. Hasztalan. Mintha minden elválasztási kísérletünkre még jobban összezárnának egymással” – panaszkodik az anyuka.

Harmincas pár férfi tagja meséli a feleségéről, aki a szülés után sehogyan sem tudja visszaszerezni a korábbi „versenysúlyát”: „Már mondtam neki, hogy így nem tudom őt kívánni, már nem tudok nőként nézni rá. Próbálom segíteni, mindig rászólok, amikor túl sokat eszik, de ettől megsértődik. Születésnapjára vettem neki egy méregdrága kondibérletet, amit ő zokogva hajított a kukába. Mit tehetnék még, hogy végre megváltozzon?”

Ötvenes feleség panaszkodik a férjére: „Most temettük el az apósomat, aki tüdőrákban halt meg. A férjem testvérenek súlyos érszűkületei vannak, ami miatt már évek óta lebeg az amputáció a feje fölött. Az egész családot tönkreteszi a dohányzás. De egyszerűen semmivel sem tudok rá hatni. Nem elég, hogy minden évben egy nyaralás árát bagózza el, de olyan büdös a lehelete, hogy undorodom a közelében lenni. Amikor látom a ráncos, sárguló ujjait, azt kérdezem, hol az a férfi, akinek annak idején igent mondtam. Ha ránézek, már csak egy 179 cm hosszú szál cigarettát látok.”

A példák sorát reggelig lehetne folytatni.



### **ELFOGADNI ÚGY, AHOGY VAN**

Furán hangozhat, sőt, látszólag ellentmond az eredeti szándékunknak. Hogyan fogadjuk el úgy, ahogy van, amikor éppen a megváltoztatásán dolgozunk? Ha a szülőpár elfogadja a lánya választottját, akkor lényegében igent mond valamire, ami ellen minden idegszála tiltakozik. Ha a férj elfogadja túlsúlyos feleségét, akkor lényegében erőszakot követ el a saját lelkén. Ha a feleség elfogadja a férje dohányzását, akkor aktívan hozzájárul annak korai halálához.

A kulcs azonban éppen az, hogy nem a zavaró viselkedésre kell igent mondanunk, hanem az emberre. Nem a kivarrt karú, szegecsarcú fiúra mondunk igent, hanem a lányunkra, akinek éppen kivarrt karú, szegecsarcú barátja van. Nem a feleségünk kilóira mondunk igent, hanem a feleségünkre, akinek éppen gondjai vannak a testsúlyával. Nem a férjünk dohányzását támogatjuk, hanem a férjünket szeretjük, aki mellelleg dohányzik. El kell tudnunk választani egymástól a személyt és a személy tetteit.

A jézusi etikában ezt jelenti a bűn és a bűnös közötti különbségtétel. Lehet egyszerre igent mondani a bűnösre mint személyre, és nemet mondani a bűnre, amit elkövet.

Ha ez a hozzáállás hiányzik belőlünk, akkor a viszonyulásunk nem lesz más, mint a mindenáron való megváltoztatás kísérleteinek végeláthatatlan forgatókönyve. Újra és újra nekiveselkedünk, és újra és újra átéljük a keserű csalódást. Ha más eredményt akarunk elérni, akkor más megközelítésre van szükségünk. A lélektan sokféle elnevezéssel illeti azt a jelenséget, amikor valaki egy hosszú időn át fenntartott magatartásformától eltérő végeredményt vár. Hívja örületnek, tébolynak, elmezavarnak... Ha ugyanazt tesszük újra meg újra, akkor ugyanarra az eredményre számítsunk, mint amit már eddig is elértünk. A férjnek tudatosítania kell magában, hogy minden egyes beszólása a felesége étkezési szokásai ellen egy tízdekás zsírpancit ragaszt a fenekére. Amikor utalást tesz arra, hogy többet kellene mozognia, egy újabb tízdekás szalonnadarabot ragaszt a hasára. Ha elkezd feltűnően köszörülni a torkát, amikor a felesége este 10-kor elindul a hűtő felé, felragaszt egy lelógó ernyedt bőrdarabot a felesége felkarjára...

Van azonban ebben még egy fontos összetevő: az elfogadás nem elfogadás addig, amíg a másik számára érthető és átélelhető módon ki nem fejezzük. Nem elég ott belül a saját lelkünkben elfogadnunk, hanem a másikkal tudatunk is kell, hogy elfogadjuk őt úgy, ahogy van. A szülő kifejezheti gyermeke felé: „A támogatásomat soha sem fogod elveszíteni, bárkit is választasz.” A férj megölelheti feleségét akkor is, ha már jobban kell nyújtózkodnia, hogy átérje a derekát. A feleség megszimogathatja férje arcát akkor is, ha a szájához nem szívesen közelít.

---

## NEM A ZAVARÓ VISELKEDÉSRE KELL IGENT MONDANUNK, HANEM AZ EMBERRE.

---

### FIGYELNI A POZITÍV DOLGOKRA

A bevezetőben idézett feleség megjegyzése nagyon jellemző egy ilyen állapotban. Hajlamosak vagyunk annyira ráfókuszálni a másik negatív tulajdonságaira, hogy egy idő után már csak és kizárólag azokat látjuk meg benne. Bármit tesz, bármit mond, mi mindent a negatív szűrőnkön keresztül látunk és hallunk, és mást sem látunk, csak egy 179 centis cigit, egy halom piercinget vagy egy 80 kilós hájpacnit. Pedig emberünk sokkal több ennél...

Bosszankodó családtagokként szeretnénk mindenáron megváltoztatni, kontrollálni szerettünk viselkedését, erre azonban nincs hatalmunk. Hatalmunk csak egyetlen ember felett van: önmagunk felett. Ahogy Michael Jackson énekelt: „I’m starting with the man in the mirror.” (Azzal a férfival kezdem, akit a tükörben látok.) Kezdjük tehát önmagunkkal! Változtassuk meg a szemüvegünket, amelyen keresztül a másikat látjuk. Ez sem egy pillanat műve, de kitartó munkával csodákat érhetünk el. Vezessünk egy naplót, amelybe naponta dátum szerint legalább egy feljegyzést írunk arról, hogy mit szeretnénk, hogy így maradjon a lányunkban, feleségünkben, férjünkben. Vonatkozhat ez a magatartására, a jellemére, a kinézetére, a teljesítményére stb. Az első héten csak csendben írjuk fel magunknak. A második héten már egyszer-egyszer mondjuk is el neki egyik vagy másik feljegyzésünket. Egy idő után azt fogjuk észrevenni, hogy egészen más szemmel nézünk rá. És pontosan ez a cél! Ez az a pont, amikor életbe léphet a következő fázis:

### ÁTRENDEZNI A SZÖVETSÉGESI VISZONYOKAT

Amíg a lányunkat nyomás alatt tartjuk a választása miatt, ösztönös és természetes reakcióként védelmezi barátját velünk szemben. Úgy is mondhatjuk, vele alkot szövetséget, és védelmezi velünk szemben a szövetségését. Amíg valakit védelmezünk, addig nem engedjük meg magunknak a kritikus véleményalkotást vele szemben. Addig nem engedünk be semmilyen elbizonytalanító információt róla, addig mindenkit ellenségnek tekintünk, aki negatív megjegyzést tesz rá.

Egészen megváltozik azonban a helyzet dinamikája, ha már nem kell védelmezni a másikat a külvilággal szemben! Ha a lányunk bennünket, szülőket érez a szövetségeseinek, amikor már nem kell velünk szemben védelmeznie a barátját, nem kell folyton magyarázkodnia, hogy miért ő a legjobb választás, merőben megváltozik a kapcsolat dinamikája.

Most már megengedheti magának a kritikus mérlegelést. Most már végiggondolhatja józanul, hogy tényleg egy halálfejes tűpárnával akarja-e leélni az életét. Elképzelheti, milyen lesz ezzel az emberrel megjeleni egy szakmai konferencián, ahol mindenki öltönyben és kosztümben ül. Hogyan fognak majd együtt bulizni az ő baráti társaságával, akik között mindenki hozzá hasonlóan orvostanhallgató. Miként fogja majd érezni magát a párja barátai között, akiknek kinézete, életvitеле, beszédstílusa annyira eltér az övétől...

A megoldás kulcsa tehát: amíg a lányunk ellenzéke vagyunk, a párja lesz a szövetségese, és velünk szemben fog kritikát gyakorolni. Ha változást akarunk elérni, akkor nekünk kell a szövetségésévé válnunk, mert ezzel kellő szabadságot nyer arra, hogy a párjával szemben gyakoroljon kritikát.

Ugyanez vonatkozik a többi helyzetre is.

Ki a feleség szövetségese: a jégkrémes doboz vagy a férje?

Ki a férj szövetségese: a dohányzás vagy a felesége?

Tegyünk meg mindent annak érdekében, hogy a legfőbb szövetségésének érezzén bennünket az, akit meg akarunk változtatni! Ez az egyetlen módja annak, hogy ne velünk szemben legyen kritikus, hanem a zavaró magatartásával, szokásával vagy éppen választottjával szemben váljon kritikussá. Minden egyéb stratégiával pontosan az ellenkezőjét fogjuk elérni annak, amit szeretnénk!

## VÁLLALNI A KOCKÁZATOT

Szinte hallom, ahogy egyik-másik olvasóm most felcsattan magában:

– Azt akarja nekem mondani, hogy ha nem kondibérletet, hanem tortakupont ajándékozok a feleségemnek, akkor attól majd lefogy?

– Komolyan meg kellene hívnom a lányom barátját az otthonomba, le kellene ültetnem az asztalomhoz, el kellene vinnem a családi kirándulásunkra, kedvesnek kellene lennem ahhoz, hogy végre megszabaduljak tőle?

– Tényleg ne ráncoljam többé a homlokomat, ne duzzogjak, és ne próbáljak a férjemben bűntudatot kelteni, amikor felkel mellőlem az ágyból, és kimegy az erkélyre rágyújtani?

Nos, ha ezt értette meg az írásból, akkor jól értett. Bármennyire is furcsán hangzik, a változás kulcsa az elfogadás. A megtapasztalt, a kifejezett, a megélt elfogadás. A kritizálás, gúnyolódás, ironizálás,

fenyegetés, nevetségessé tétel, érvháborúval való legyőzés teljesen hasztalan. A történelem során még soha egyetlen gyereket sem szidtak jóra. A jó gyerekek azért lettek jók, mert jóra szerették, jóra motiválták őket.

Biztosan meg fog ettől a másik változni? Bárcsak azt válaszolhatnám, hogy igen, de a valóságban erre garancia nincs. Ha azonban a másik utat járjuk, akkor biztosan nem fog megváltozni. Ez nem garancia, hanem esély. A szeretet kockázatvállalással jár. De még ha a másik nem is változna meg, akkor is történhetnek nagyszerű dolgok, amelyek mindenkire jó hatással lesznek.

– A halálfejes tűpárnáról kiderülhet, hogy nagyon is értékes, jó gondolkodású fiatalember, aki szülei válásakor menekült ebbe a szélsőségbe, és akinek éppen a barátnője családja lehet az esélye arra, hogy helyreálljon, gyógyuljon az élete.

– A férj meghívja hetente egyszer a feleségét a város legjobb cukrászdájába egy sütire, ő pedig cserébe felhagy a zugevéssel.

– A dohányos férj azzal díjazza a felesége új hozzáállását, hogy többé nem gyújt rá az ő jelenlétében, valamint dupla figyelmet fordít a szájápolásra. Még az is lehet, hogy elkezd szűrővizsgálatokra járni... ♦

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

---

TEGYÜNK MEG MINDENT,  
HOGY A LEGFŐBB  
SZÖVETSÉGÉSÉNEK  
ÉREZZEN BENNÜNKET AZ,  
AKIT MEG AKARUNK  
VÁLTOZTATNI!

---



SZÖVEG –  
SZŐNYI LÍDIA pszichológus

# MÉG TART A VAKÁCIÓ

Még tart a vakáció, de az áruházak reklámkatalógusai már emlékeztetnek a szeptember és az iskolakezdés közeledtére. Lassan előkerülnek a bevásárlólisták: 5 darab kockás, 6 darab vonalas, 2 postairón, 3 HB grafit... A tolltartó feltöltése színes ceruzákkal, a mintás borítójú füzetek birtokba vétele azon ritka pillanatok egyike, amikor a gyerekek többsége még izgalommal vegyes várakozással tekint a tanév közeledtére. A tapasztalat azonban azt mutatja, hogy ez a pozitív hozzáállás hamar el is illan. Hogyan segíthetünk a gyermekünknek, hogy megőrizze lelkesedését?

## ◆ A GYERMEK ÉRTÉKE

„Amíg kicsi voltam, mindenki csodálta, hogy megint mennyit nőttem, megint mit mondtam, és nahát, milyen ügyes vagyok. (...) Amióta nagy vagyok és nyegle és idétlen, csak ülnek és sóhajtoznak, hogy mire ütött ez a gyerek.” Janikovszky Éva sorai ismerősen csengenek. Vannak, akik a kamaszkorba lépve találkoznak először a fenti ellentéttel, de manapság már igen korán megélik a gyermekek, hogy nem képesek a felnőttek által elvárt teljesítményt elérni. Egyik végletből a másikba esünk: a gyermek, amíg kisbaba, maga a csoda, minden mozdulata megörökíteni való tett. Ez így is van jól, hiszen a gyermek a szülő elfogadó figyelmén keresztül építi fel saját önértékelését. Iskoláskorba lépve azonban igen gyakran egy éles váltás következik be, s a gyermek értéke és a teljesítményéért kapott érdemjegy közé egyenlőségelet teszünk. A teljesítményorientált családokba született gyermekek azzal találják szemben magukat, hogy az érdemjegy a mértékegység, amely megmutatja, mennyit is érnek.

Ha a gyermek nem tud a túlzott elvárásoknak megfelelni, akkor ez a tény nemhogy motiválná őt, hanem éppen ellenkezőleg, a teljesítmény

ellen hat. A debilizáló szorongás a teljesítményt gátló szorongás, amely meghaladja azt a kellő izgalmi szintet, amely hozzájárulna a megfelelő teljesítményhez. A túlkövetelő szülők gyermekei gyakran küzdenek ezzel a fajta szorongással, hiszen nemcsak a képzeletbeli kudarctól, hanem ezzel együtt a szülei szeretetének elvesztésétől is rettegnek. Emiatt alkalmatlannak érzik magukat, és ez megnehezíti, hogy a figyelmüket a feladatra koncentrálják. Vannak, akik inkább a lázadást választják, és nem fektetnek semmilyen energiát az iskolával kapcsolatos feladatok elvégzésébe, mert ezzel úgy érezhetik, kézben tartják az eseményeket: a kudarc nem a képességeik, hanem a saját döntésük következménye. S vannak olyan gyermekek is, akiknél a túlzott elvárások okozta stressz hatására különböző pszichoszomatikus megbetegedések ütnek fel a fejüket: hasfájás, fejfájás, esetleg hányinger.

Érdemes tudatosítani, hogy a gyermekünknek mennyi értéke van, amit az iskolai érdemjegy egyáltalán nem mér. Támogatnunk kell a képességei kibontakoztatását, ahelyett, hogy a saját be nem teljesült álmainkat akarnánk vele valóra váltatni.



### **„ANNYIBA KERÜL, AMENNYIBE KERÜL, DE MEGÉRI, PRÓBÁLJUK MEG ÉRDEKESSÉ TENNI AZ ISKOLÁT!”**

A fenti idézet Karácsony Sándor tollából származik, aki már a 20. század első felében megfogalmazta, hogy a gyermekek „mindent szívesen, szomjasan és nagy adagokban tanulnak, aminek az értelmét tudják. De csak azt. És csak addig, amíg belátják, hogy szükségük van rá. (...) Második, még meglepőbb tanulságom szerint a gyerekeket nem az egyes adatok érdekelték, hanem a dolgok vége. Mindig az egész, mindig az egyetemes. Előbb a nyelvfilozófia, aztán a nyelvtudomány és legutoljára az egyes eset. Előbb a tér és idő, aztán a matematika, aztán az algebra, aztán az aritmetika és legvégül a példa vagy a szerkesztési feladat. Előbb a lét, aztán az élet, aztán a biológia, aztán a rendszer és legutoljára az állat vagy a növény.”

Manapság mind a gyerekekre, mind a velük együtt tanulni kénytelen szülőkre hatalmas nyomás

nehezedik: házi feladatok, észszerű és észszerűtlen biflázni való tananyag, amik elveszik az időt a meghitt családi együttléttől. Az otthon, amely alapjáraton a pihenés, a biztonság és a játék színtere, gyakran az iskolai feladatok köré szerveződő harcmezővé válik.

A szülő úgy tud leginkább segíteni ezen a helyzeten, ha magolás helyett a tananyag és a való élet közötti kapcsolatok megkeresését helyezi előtérbe, és erre a gyermekét is megtanítja. Ez leginkább a közös tevékenységeken és a beszélgetéseken keresztül valósulhat meg. A fenti módszer hozzájárulhat ahhoz is, hogy a gyermek ne veszítse el a motivációját és a lelkesedését, ugyanis a tapasztalatok és az ezekhez kapcsolódó pozitív élmények elősegítik, hogy a gyermeknek fennmaradjon az érdeklődése, és szívesen foglalkozzon a tananyaggal.

---

## A TELJESÍTMÉNYORIENTÁLT CSALÁDOKBAN AZ ÉRDEMJEG A MÉRTÉKEGYSÉG, AMELY MEGMUTATJA, MENNYIT IS ÉR A GYEREK.

---

### PILÓTA ENGEDÉLLEL?

Nem könnyű egyensúlyt teremteni a gyermek segítése és a túlféltés között. Nagy a nyomás az iskola részéről is, a tananyag és az otthoni gyakorlás mennyiségét vagy akár a felszerelés hiánytalanságát illetően. Ha a gyermek képtelen teljesíteni az elvárásokat, a segítő szándékú szülő könnyen olyan feladatokat is magára vehet, ami nem az ő dolga lenne. A szakirodalom *helikopter szülő*ségnek nevezi ezt a típusú szülői hozzáállást, amikor feszült aggodalommal folyamatosan a gyermekeink körül körözünk, és igyekszünk őket minden veszélytől és hibázástól megkímélni. Egy kutatásban, ahol puzzle-t kirakó gyermekeiket és szüleiüket figyelték meg, azt tapasztalták, hogy a szorongó gyermekek szülei sokkal többször segítettek a gyermekeiknek a feladatban, annak ellenére, hogy a gyermek ezt nem kérte. Ha a szülő mindent megold a csemetéje helyett, egyrészt azt üzeni, hogy nem bízik abban, hogy a gyermek ezt egyedül is meg tudná oldani, másrészt pedig azt közvetíti, hogy csakis a tökéletes az elfogadható, így a gyermek a kudarcától való félelem miatt inkább nem is próbálkozik.

Gyakori, hogy a túlzott aggodalom vagy a csalódás okozásától való félelem miatt a szülő nem engedi meg, hogy a gyermek megtapasztalja a tettei természetes következményeit, és így a gyermek nem tanulja meg, hogy felelősséget vállaljon értük. A tornafelszerelés összekészítése vagy a házi feladat elkészítése a gyermek feladata, és többnyire a hasznára válik, ha mulasztás esetén megengedjük, hogy tanuljon a hibájából. Amennyiben eddig nem így tettünk, érdemes a gyermekkel megbeszélni a döntésünket, és elmondani neki azt is, hogy bízunk benne, hogy képes lesz felelősséget vállalni az adott dologért, például a tornafelszerelésért. Így a gyermek tisztában van a szabályokkal, és olyan életvezetési készségeket sajátíthat

el, amelyek nemcsak a tanulmányai, hanem a felnőtt élete során is nagy segítséget fognak jelenteni számára.

Számítsunk arra, hogy a gyermek eleinte próbálgatni fogja a határokat, ilyenkor érdemes kedvesen és határozottan kitartani a döntésünk mellett, ami nem zárja ki, hogy együttérzésünkről biztosítsuk őt, hiszen ez fogja támogatni abban, hogy ő is hinni kezdjen a saját képességeiben. Lényeges viszont, hogy a tanulás levonását hagyjuk a gyermekre, a természetes következmény ne társuljon kioktatással, büntetéssel vagy megszégyenítéssel. A fentiek nem jelentik azt, hogy utasítsuk el a gyermekünk segítségkérését, de ha a gyermek minden iskolai dolgát magunkra vesszük, azzal csak azt tanulja meg, hogy ez valójában nem az ő felelőssége, hanem a szülő dolga.

---

## AZ OTTHON, AMELY ALAPJÁRATON A PIHENÉS, A BIZTONSÁG ÉS A JÁTÉK SZÍNTERE, GYAKRAN AZ ISKOLAI FELADATOK KÖRÉ SZERVEZŐDŐ HARGMEZŐVÉ VÁLIK.

---

### KÖNYVET A PÁRNA ALÁ!

Még tart a vakáció. Egy kerek hónap van pihenésre, láblógatásra, semmittevésre. Használjuk ki ezt az időt arra, hogy gondtalanul együtt legyünk, ugyanis a semmittevés korántsem haszontalan cselekvés. A szakemberek szerint a megszakítás kell a tananyag mélyüléséhez, ezért nem kell a szünetben előkapni a leckét. *Vekerdy Tamás* szerint azok, akik nyáron gyakoroltak, szeptemberben kissé unottan ugyan, de jól tudják a tananyagot, míg azok, akik a nyarat nem gyakorló példák mellett töltötték, hanem pihentek, úgy tűnik, mintha mindent elfelejtettek volna. Néhány nap után azonban az első csoport körében az unalom győz, míg a kipihent gyerekek megtámaszkodnak, és igen hamar visszaidéződnek az előző évben tanultak. A pihenés, illetve az alvás fontosságára évközben is érdemes odafigyelni, mivel ez alatt automatizálódik, amit előtte megtanultunk. Élvezzük ki a gyermekünkkel együtt ennek az egy hónapnak a szabadságát, a tanulnivalóval ráér szeptemberben foglalkozni! ♦

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



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

## GYŪJTŐ

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

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

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

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

# XII. SZENTENDRE ÉJJEL-NAPPAL NYITVA FESZTIVÁL 2017. augusztus 25-27.

FÉNYFESTÉS

KONCERTEK

GASTROART

HÁZAK, UDVAROK,  
HÁZIGAZDÁK

GASZTRO UTCA  
- PROGRAMOK

KACSAÚSZTATÁS

CSALÁDI PROGRAMOK



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



SZÖVEG –  
TAHIN RÁHEL

SOROZAT –  
CSALÁDI TÖRTÉNETEK

# SZÁJKARATE

Anya melegszendvicset csinált, és szólt, hogy menjünk tízóraizni. Nekem nem kellett mennem, mert már egy ideje ott voltam, amióta megéreztem az illatát. Danit előcsalogattuk a szomszéd parkból, Apa hozta Lenkét, és leültek a sarokba újságot olvasni. Ágó lekiabált fönről, hogy sajnos nem tud jönni, mert már *tizenegy óra*. De aztán mégis leslattyogott: pizsamásan, kócosan, egy könyvvel.

◆ Anya mindjárt vissza is akarta küldeni átöltözni, mire ő kiverte a nagyhisztit, hogy ha most felmegy, akkor nem elég, hogy a tízóráiról, de még a melegszendvicstről is lemarad. Így aztán Anya megengedte, hogy előbb egyen.

Ágó pedig nekifogott, hogy megmozgassa a sok olvasásban elgémberedett száját: elvett pár répát, és arról kezdett beszélni, hogy a titkosügynökök meg az akcióhősök mind karatéznek vagy kungfuznak, egyik se dzsúdózik. Akkor neki miért kell?

– Mert te nem vagy akcióhős – mondtam.

– Egyed a szendvicset! – mondta Anya.

– Mi az az akcióhős? – kérdezte Dani.

Ágó elhúzta a száját, és csak Anyát volt hajlandó meghallani.

– Érdekes – mondta –, régen mindig a zöltséget tukmáltad, most, hogy zöltséget eszem, most szendvicset kéne ennem...

– Úgy értettem: szendvicset is. Mindig azt kínálgatom, amit épp hanyagolsz – válaszolt türelmesen Anya.

– A ciánt is hanyagolom...

Erre Anya azt mondta, hogy szerencsére az nincs is az étlapon, aztán válaszolta Daninak, aki már tizedszer kérdezte, hogy mi az a cián:

– Méreg. Mérget pedig nem teszek elétek az asztalra – mondta Anya, és már nem volt olyan türelmes.

De Ágó nem hagyta magát lerázni. Felhúzta az orrát, és becsukta a szemét. Aztán kinyitotta, és szétnézett az asztalon.

– Hát, szerintem, ha azt a virágot megenném, az biztos mérgező lenne...

Anya sóhajtott.

– Nem kínálok nektek enni olyasmit, ami mérgező – javította ki magát.

Ágó elégedetten kivett egy szendvicset. Azt hittük, befejezte.

– A múltkor arról beszélte, hogy szinte bármilyen étel mérgező lehet, ha túlzásba vesszük... – mondta vigyorogva.

– Sőt, még a beszéd is – válaszolt erre Anya.

Dani újra megkérdezte, mi az az akcióhős, Apa és Lenke meg csak olvasták az újságot.

Ágó beleharapott végre a kenyérbe. Mindenki örült a csöndnek. Vagyis majdnem mindenki.

– Ez a szendvics már nem olyan élvezetes, mint elsőre látszott. Hideg. – A fejünket fogtuk. – Anya, jövőre járhatnék inkább karatéra?

Végül Anya meglegelte:

– Ágó, miért nem tetszik a dzsúdó?

– Mert nincsenek barátaim. És ne mondd, hogy nem próbálkozom eléggé, mert én annyit beszélgetek velük, de ők csak vágják a pofákat. Ráadásul olyan durvák a nagy fiúk... mindig úgy földhöz vágják, hogy csak úgy nyekkenek a szőnyegen.

– Tényleg? – nézett körbe Anya.

– Engem nem – vontam meg a vállam.

– Engem sem – bizonygatta Dani.

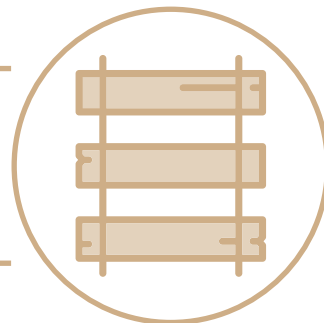
– Ki érti ezt...? – szólalt meg az újság mögött Apa. ◆



SZÖVEG –  
UNGVÁRY ZSOLT

SOROZAT –  
CSALÁDI KÖRBEN

# AZ OSZKÓI KITÉRŐ



Van, ami élesen megmarad az ember emlékezetében, és van, ami teljesen kiesik. Életünk megannyi napjából (én most tartok 17 989-nél) csak néhányról őrzünk valami képet, szót, hangulatot, nem is feltétlenül a legfontosabbnak vélt eseményekről. A felidézéssel aztán egyszerűen rögzítjük, frissítjük az emléket. Lehet, hogy nem is pontosan.

◆ 1976 augusztusában néhány napra vendégül láttak a Vas megyei rokonok. Apám vitt el kettőnket; én nyolcéves voltam, nővérem négyel idősebb. Nagykanizsán szálltunk át a szombathelyi vicinálisra. Orrunkat facsarta a gőzmozdony kéményéből hömpölygő fehér füst. Két vagonból állt a háború előttről ott maradt nyitott peronú szerelvény. Apám szokott akkurátus, tanáros módján egész úton azt ismételte: „Pácsony után Vasvár.” A kanizsai menetrendi tájékoztató szerint ugyanis akkor kellett leszállnunk, ha elhagytuk Pácsonyt. S valóban, ahogy kipöfögtünk a furcsa nevű településről, felcihelődtünk. Apám újra és újra elmondta (talán még dalolta is) a tudatomba égett mondatföredéket: „Pácsony után Vasvár...”

A vonat megállt, leszálltunk roppant elégedetten, hogy ilyen simán megérkeztünk. Én felpillantottam az állomásépületre, és megkérdeztem: „Miért van az kiírva, hogy Oszkó?” Apám tévedhetetlensége akkoriban még axiómának számított, ez tehát biztosan Vasvár. De vajon miért szerepel ezen a házon az a teljesen értelmetlen szó, hogy Oszkó?

Apám sem érti, miért írták a vasvári vasútállomásra, hogy Oszkó, ezért – míg mögöttünk kedélyesen elpöfög a szerelvény – beszél a bakterrel, aki megerősíti ébredező gyanúját. Ez a kihalt állomás Oszkó, Vasvár a következő lenne, ha rajta maradtunk volna a vonaton. Újabbat várni reménytelen a rekkenő forróságtól remegő levegőjű kicsi faluban. De amikor kiderül, hogy

a végcélunk voltaképpen Alsóújlak, a helyi vasutas azt javasolja, vágjunk neki gyalog, a kertek alatt még közelebb is van ide, mint Vasvárhoz.

Egy telefon az irodai tekerős készülékről Vasvárra, hogy az élénk jött rokonokat megnyugtassuk, s nekivágunk az útnak. A Google-térképen szűk öt kilométeres távot valószínűleg másfél-két óra alatt tehetjük meg; irgalmatlanul hosszú menetelésre emlékszem.

Utánanézttem a MÁV honlapján, vajon el tudnék-e jutni ma is Oszkóra. „Ismeretlen állomásnév.” Néhány rákeresés után kiderül, 1976. október 26-án szűnt meg a vonatközlekedés Oszkóra, egy kanyar levágása miatt. Vajon ezért nem volt bent a menetrendben? De akkor miért ment arra a vonat? Készen volt már ugyan az új pálya, de néhány járatot a régre engedtek? Vagy még a régit használták, de a menetrendből már kivették a megszűnő állomást? Hiába ingott meg az évtizedek alatt az apai mindenhatóságba vetett hitem, azért biztosan jól látta, hogy Pácsony után rögtön Vasvár következett.

Találok fényképet az oszkói vasútállomásról is, síneknek már híre-hamva sincs, az épület körül fák, zöld táj. Mivel azóta sem jártam ott, az emlékeimben úgy marad, amint volt: alulról nézek föl a felnőttekre (apámat közben húsz centivel túlnöttem), pöfög mögöttem a gőzös, a bakter tiszteleg, és közlünk ő az egyetlen, aki tudja, hogy három hónap múlva itt már nem jár vonat. Soha többé. ◆



SZÖVEG –  
SZÁM KATI

# VERSENYZŐ GYEREKEK, VERSENYZŐ SZÜLŐK

Egy kiemelkedően tehetséges gyerek szülőjének lenni sok örömet jelent, de a tény megsokszorozza a teendőket és a kétélyeket is. Jót teszek a gyerekeknek, ha mindent megteszek képessége kibontakoztatásáért? Meddig mehetek el abban, hogy ezért áldozatot hozzon, elsősorban ő maga, de az egész család is? Használ vagy árt neki a megmérettetés? Mit tehetek azért, hogy a versenyzés negatív következményeitől megóvjam? Művészek, sportolók, pedagógusok és pszichológusok segítettek a kérdések megválaszolásában.

- ◆ Sokszor attól való félelmünkben, hogy a gyerekünk valami fontosról lemarad, eleve túl sok különóra iratjuk be őt, és hogy lássuk, milyen eredményt hoz a befektetés, persze versenyeztetjük is. Nem mellékes azonban, hogy a versenyhelyzet, az arra való felkészülés, az abban elért eredmény pozitív vagy negatív következményekkel jár a gyermek személyiségfejlődése szempontjából. Vajon mindenféle verseny jót tesz neki? Ezt nem mindig könnyű eldönteni. A gyerekszépségversenyek esetében azonban meglehetősen egy irányba billen a mérleg nyelve.

## KÉTES SIKER, FÖLÖSLEGES KUDARC

**Solti Eszter** az ELTE Pedagógiai és Pszichológiai Karának neveléstudomány mesterszakán három csoporttársával érdekes jelenséget vizsgált: „Egy két féléves kurzuson a siettetett gyerekekről szóló tanulmányból kiindulva szeretnénk volna kutatást végezni. A tanulmány arról szól, hogy az elmúlt évszázadban mennyi felnőtt viselkedési mintával vagy tárggyal ruháztuk fel a gyerekeinket, amelyeknek a felelősségét nem mellékeljük hozzá. A divatipar kis felnőtt ruhákat és szépítőszereket készít nekik, és nagyon korán átszexualizálja az életüket. A gyerekszépségversenyek jól tükrözik ezt a jelenséget. Magyarországon hatból csak egy cég fogadott minket, ez örült a reklámnak, be is ültettek minket a zsűribe. A gyerekszépségverseny kéz a kézben jár a későbbi modellikéssel, ami az itt versenyző gyerekek szülei szerint igazán jó szakma, sőt, már egész fiatal korban jól jövedelmező elfoglaltság. Az említett gyerekszépségversenyen már bébi korcsoport is van hároméves korig (!), ők legjobb esetben az anyuka kezét fogva tudnak végig sétálni a színpadon. A verseny jellemzően ebédidőben vagy alvásidőben van, egyáltalán nem veszi figyelembe a gyerekek napi életritmusát. A szülők nagyon feszültek, a gyerekek pedig tragikusan élik meg, ha nem ők a győztesek. A négyéves zokogott, a bőrnóddal és hatalmas sminkkészlettel érkező, modorosan vonuló tizenegykét éves hisztirohamot kapott és csapkodott, mert csak második lett. Hiszen eddig azt mondta a szülő,



---

TEHETSÉGES GYEREK MELLÉ  
TEHETSÉGES TANÁR  
ÉS TEHETSÉGES SZÜLŐ KELL.

---



hogy ő a legszebb, és itt most kiderült, hogy nem, ő pedig nem tud mit tenni azért, hogy a következő versenyen sikeresebb legyen. Ez nem olyan, mint a sport vagy az előadóművészet, hogy ha sokat edzel és gyakorolsz, jobb leszel. Nyilván ad egy kiállást és talán némi önbizalmat, de a kudarc nagyon rombolja az önértékelést. Ezekon a versenyeken nincs pszichológus vagy pedagógus, aki figyelne erre, csak egy szülő, aki azt gondolja, a következő versenyen majd egy szebb ruha, egy felnőttebb smink megteszi a magáét. De ehhez a gyerek semmit sem tud hozzátenni. Semmiképp nem ajánlanám senkinek az ilyenfajta versenyzést, mert céltalan, és az értékelésnek semmi objektivitása vagy igazságalapja nincs, nem inspirál fejlődésre.”

### A SZÜLŐ MINT MOTIVÁCIÓ

Az amerikai gyerekszépségversenyekről készült tévéműsorok jól mutatják, hogy a kifutón pózoló kislányokat sokszor erősen túlsúlyos anyukák kísérik, mintha gyermekük sikerével saját nőiességük kudarcát akarnák helyrehozni. Sokszor a művészetben vagy sportban versenyző gyerekek szüleit is megtalálja a vád, hogy csemetéjükben saját vágyaikat akarják megvalósítani. Honnan tudhatja egy szülő, hogy tényleg a gyereke érdekét nézi?

**Kozma-Vízkeleti Dániel** kiképző családterapeuta szerint a kérdés eldöntéséhez mély önismeret, szülői tudatosság és önreflexió szükséges, ugyanakkor attól semmi baja nem lesz a gyerekeknek, ha szülője saját élményekből és hiányokból táplálkozó küldetéseket ad neki. „Természetes szülői igény, hogy gyermekünk vigye többre nálunk, valósítsa meg a dolgokat, amelyeket nekünk nem volt módunkban. Amennyiben később »megbocsájtjuk« neki, hogy más utat (is) választ, és megengedjük, hogy gazdálkodjon a tőlünk kapott útmutatásokkal.”

A versenyen azonban nemcsak a gyerek mérettetik meg, hanem a szülő, a család is, aki a háttérben adja. „Bár a tehetséges gyermeket inspirálja, ha sikerélményeket él meg, a család visszaigazolása, elismerése, büszkesége és jelenléte nagyon fontos – ez üzemanyag, erőforrás a gyerekeknek – figyelmeztet a pszichológus. – A tehetséges, sikeres gyermekek gyakran sok kételyt élnek meg, önbecsülésük a számukra fontos személyek elismerésének szoros függvénye. Így nagyon fontos, hogy a család elmenjen a versenyekre, jelen legyen az alkalmon, és ünnepelje meg az eredményeket. Egy megfelelő időben elhangzó elismerő mondat többet jelenthet, mint akárhány kupa, díj, érem, oklevél. A szülők ugyanakkor gyakran maguk is versenyeznek szülőtársaikkal. A gyermek eredménye a szülő sikerének bizonyítéka lesz.”

### DRUKKOLNI, TÁMOGATNI, OKOSKODNI

Olykor nem könnyű eldönteni, mi az, amiben a gyerekünk mögött kell állni, és mi az, ami csak növeli az amúgy is magas elvárásokat vele szemben. Hogyan vegyen részt a család a gyerek felkészülésében és versenyzésében úgy, hogy ne legyen se sok, se kevés?

**Oláh Zsuzsanna** háromszoros Európa-bajnok asztaliteniszezőt, aki a Statisztika PSC edzője. Az egyesület a közelmúltban kapta meg „A hónap műhelye” elismerést. Az edzőt arról kérdeztem, mi az ideális távolság a család és az egyesület között. „Régen az volt jellemző, hogy a szülők háttérben maradtak, az edzők kíséretében busszal utaztunk, elképzelhetetlen volt, hogy a szülő beleszóljon a munkába. Ma viszont szeretnek az asztalhoz közel ülni – mi ezt nem szeretjük. 14–15 éves korig a gyerekek többsége a szülőnek vagy az edzőnek sportol, nem magának. Ha ott a szülő, akkor a gyerek játék közben a szülőre néz ki, nem a tanácsot adó edzőre. Engem versenyzőként az is zavart, ha két nagyon jó edző ült ott, mert elvonta a figyelmemet, nem tudtam koncentrálni. A szülő dolga az, hogy jöjjön oda, hozzon uzsonnát, vizet, mindent biztosítson, ami az edzéshez kell.” Kozma-Vízkeleti Dániel szerint is a jelenlét, a bátorítás, a bizalom, az elismerés a fontos, ez segíti a gyermeket. Az elvárás, a számonkérés, a második helyezettnek szóló lekicsinylés, az erőfeszítések tudomásul nem vétele vagy érvénytelenítése azonban korlátokat jelentenek.

A „Virtuózok” című vetélkedőműsor egy egész országban, sőt, azon túl is a tehetséges kis zenészekre irányította a figyelmet. Az előválogatón zsűriző **Kohán István** klarinétművész szerint mindig a hangszeres tanár felelőssége és kötelessége, hogy olyan tehetséges növendéket válasszon, aki alkalmas mentálisan is egy ilyen megmérettetésre. A több hónapos felkészülés alatt a szülőket és a növendéket is informálnia kell, hogy egy verseny, amely a TV-ben zajlik, miben más a szokásoshoz képest. „Azt a lelki támogatást, amit otthonról kap a gyerek, nem pótolhatja semmi. A szeretet, a mosoly és a sok törődés adhat csak biztonságot. Főleg, ha az a gyerek még nagyon fiatal. A szülőknek továbbjutás esetén heteken keresztül meg kell szervezni a gyerekek eljuttatását a verseny helyszínére, és ezalatt vigyázni kell rájuk. Anyagilag is megterhelheti a családot a versenyzés, ugyanis megfelelő fellépőruhát kell vásárolni, vidékiek esetén pedig útiköltség is felmerül.” A klarinétművész azt tanácsolja, hogy nagyobb megmérettetés előtt a szülők bízzák gyermekükre a döntést, bemenjenek-e a fellépésükre nézőként, ne állítsanak fel plusz elvárásokat vele szemben, és biztosítsák őket szeretetükről sikerben és sikertelenségben egyaránt.



Háttér munka a „Virtuózok” vetélkedő műsor döntőjében

## A GYERMEK MEGÉRZI, HA HISZÜNK BENNE – EZÁLTAL Ő IS HINNI TUD MAGÁBAN.

**Ácsné Szily Éva** hegedűtanár szerint „az egyik legnagyobb nehézség, hogy a gyerekeknek nagyon sok időt el kell ott tölteniük a stúdiófelvételen kívül, ezen sajnos nem lehet változtatni. Van, akivel sakkozni kellett, van, akinek rongylabdát hoztak vagy könyvet, zenét. De ha a szülők is elfáradtak és a kicsik felpörögtek, elkélt a segítség. A Virtuózok harmadik versenyén már gyermekpszichológust is foglalkoztattak, aki nagyon jól érzékelte, amikor már én is elfáradok, és a gyerek is kezd türelmetlen lenni, és olyankor sokat segített. A felkészítés folyamatában a tanárnak van a legnagyobb szerepe, de a verseny utáni beszélgetésnél ismét a szülő és a gyermek kommunikációja a legfontosabb, ezen belül is talán az első mondat, amely akkor elhagyja a szülő száját.”

### SIKER ÉS KUDARC

Az egyik legnagyobb mérföldkő a versenyzők életében az eredmény, pontosabban az, ahogyan a sikert vagy kudarcot feldolgozzák. Hogyan segíthet ebben a felnőtt?

A zene tanárnő például alaposan előkészíti kis zenészeit. „Tudatosítania kell a gyerekekben, hogy »te sokat dolgoztál, ügyes vagy, de itt mindenki ügyes. A zsűri azt értékeli, hogy azon a napon éppen hogy játszol. Nem biztos, hogy az lesz a legjobb előadásod, de attól még jó vagy, és minden verseny a következő versenyre készít föl.« A kiemelkedő tehetségek szeretik megméretetni magukat, emiatt általában úgy jönnek le a színpadról, hogy jól érezték magukat. Ha az eredmény csalódást okoz, akkor is rögtön azt kérdezik, mikor lesz a következő megméretetés. Siker esetén is az én feladatam, milyen helyzetbe engedem bele a gyereket. Nemrég egy riporter megkérdezte, nem félek-e attól, hogy egy gyerek »nagyon elszáll«. Erre állandóan figyelnem kell, sokszor beszélünk erről a zongorakísérő kolléganőmmel is, de csak a szülővel együtt tudok segíteni. Tehetséges gyerek mellé tehetséges tanár és tehetséges szülő kell. Utóbbi alatt értem, ha képes a tanár őszintén beszélni, és féken tudja tartani a gyereket, ha nagyon magasan akar repülni. De tapasztalatom szerint inkább a szülők akarnak túl magasan repülni. Ők azok, akik megkérdezik tőlem: mégis, milyen a gyerekek a többiekhez képest? Kudarc esetén azt kell tudni, hogy ha nincsenek negatív visszajelzések, nincs miből továbblépni.”

„Ritkán fordul elő, hogy valakinek minden sikerül – fogalmaz Oláh Zsuzsanna edző. – A sportban a fejlődés nem egyirányú fölfelé vezető út. Hullámokkal, megtorpanásokkal teli vonal. Ha növekszik egy gyerek, megváltozik a koordinációja. Ha fizikailag fejlődik, lehet, hogy a mentális fejlődés ezt nem követi azonnal. Akkor majd a következő versenyen összeérnek a dolgok. Van, akit szorosan kell fogni, van, akinek többet kell edzeni. Van, aki nem válogatott, és mégis küzd a maga versenyein, másnak elsőre nagyobb tehetsége van a sportághoz, de nincs kitaratása. Ennyi év után úgy érzem, hogy a tehetség nemcsak azt jelenti, hogy valakinek jó a mozgása vagy a keze, hanem azt is, hogy kitarató. Előrébb jutnak azok, akik szorgalmasak, és alázatosan, komolyan dolgoznak. A pozitív hozzáállásra próbálok megtanítani őket. Azt szoktam mondani nekik, hogy ha egy szőlőfűrtből mindig a legjobb szemet eszed meg, akkor egy jó szőlőt ettél; ha mindig a legrosszabbat, akkor egy rosszat, pedig ugyanazt a fűrt etted.”

Kozma-Vízkeleti Dániel arra figyelmeztet, hogy ha az eredményeket külső tényezőknél tulajdonítják – „szerencséd volt”, „rosszindulatúan ítélt a bíró”, „nem volt megfelelő az időjárás” – a gyermek gondolkodását afelé terelik, hogy ne magában, hanem másokban keresse sikerei és kudarcai kulcsát – holott tehetségének kibontakoztatásához szüksége lesz arra, hogy saját élete aktív alakítójának lássa magát. „A gyermek megérzi, ha hiszünk benne – ezáltal ő is hinni tud magában.”

## KIÉ A SIKER?

Egy ismert, sikeres versenyző édesapja – aki egyben a bajnok tanára is volt – sok évvel ezelőtt azt nyilatkozta, hogy ő akárből világhozzászt nevelt volna. Ez hogyan hat egy gyerek önértékelésére? – kérdezem a családterapeutát.

„Az »emberanyagnak« tekintett és nevezett személy hajlamos lesz saját magát is annak tekinteni. A sikert együtt hozzuk létre. Ki-ki megteszi a saját látványos vagy kevésbé látványos erőfeszítését, így hozzájárul az eredményhez. Anyu a szendvicseivel, apu az edzésre hordással és szigorával, a tesó azzal, hogy békén hagy edzés közben, vagy éppen fut velem, a nagyi a dicsérő szavaival, a tanár a szakértelmével. Fontos, hogy ki-ki kifejezhesse saját büszkeségét, ám az is fontos, hogy ezt hozzájárulásnak, és ne egyedüli teljesítménynek lássuk. A gyermek nem a »miénk«.

Ácsné Szily Éva számára sok tanulsággal járt a Virtuózok azzal kapcsolatban is, hogyan érdemes a sikeres virtuózokat jól segíteni tovább. „Nemcsak a mamával kellene megbeszélni, hogy egy 8–9 éves megye-újévi koncertre, hanem a tanárával is, hogy egyáltalán van-e

a repertoárjában olyan darab, amit el tud játszani. Egy ekkora gyereknek nem az a dolga, hogy az ifjúsági olimpia megnyitóján cuki kisfiúként ott legyen dekorációnak. Hogy a 18 éves mire használja a sikert, az már a saját döntése, ő meg is tudja ítélni. Sokszor a jutalmazási rendszer is ludas abban, hogy a gyerek »elszáll«. Nem egymillió forintot kellene adni a győztesnek, hanem olyan lehetőséget, hogy külföldi kurzusokra mehessen. Van tanítványom, akinek annak idején én kerestem svájci támogatást, hiszen az édesanyja hetvenzres rokkantnyugdíjából élnek, de azzal, hogy most kap jutalomként havonta egy nagyobb összeget, bevitték egy olyan világba, ami nem a realitás. Egy világhírű előadóművész felajánlotta, hogy fizeti neki bárhol az egyetemi tanulmányát, de ő nem mondta meg, hogy húszévesen még nem érettségizett le, mert sokkal jobban érdekelt a lakkcipője márkája meg az, hogy melyik szállodában lakjon a fellépésen. A pénzzel csak azt lehet segíteni, akinek a szülei tudják, hogy a sikert hogyan lehet a jövőbe befektetni.”

## VERSENYDRUKK ÉS MEGTORPANÁS

„Az életkori sajátosságoknak megfelelő krízisekre a tehetséges gyerekeknél is számíthatunk. Ők bizonyos területeken – pl. felelősségvállalás, időbeosztás, terhelhetőség – meghaladják életkorukat, más területeken pedig – kapcsolatok, érzelmi fejlődés, autonómia kialakítása – lemaradnak kortársaik fejlődési ütemétől. Ezért a legkiválóbb csodagyerek esetében is fontosnak tartom, hogy rendszeresen élhessen saját életfeladatának megfelelő életet is – például mindennap egy órát, vagy minden héten egy délután erejéig” – javasolja a családterapeuta. Oláh Zsuzsanna szerint a sportolók esetében akkor jön az első nagyobb probléma, amikor valaki válogatott lesz, és kiderül, hogy a napi két edzés már az iskola rovására mehet. Ilyenkor a sportiskolák jelenthetnek megoldást. Arra a kérdésre, hogy az ő gyerekkorában mi volt a legnehezebb, az asztaliteniszező ezt válaszolja: „Mindig megfelelni. A klubban, a válogatottban. Ha kikaptam, akkor az újság már címlapon hozta, ezért nem lehetett nem nyerni. Ehhez nehéz hozzászokni, abba is akartam hagyni. Akkor édesapám és az edzőm megkérdezte, van-e valami az életben, amiben Európában a hatodik, Magyarországon meg a legjobb vagyok. Mondtam, hogy az asztalitenisz. »Akkor miért akarod abbahagyni?« Ez hatott.”

Faludi Viki tanácsadó szakpszichológust és sportkonzultánst arról kérdeztem, mi lehet az oka, ha egy gyerek egyszer csak nem akar versenyre menni, vagy ott sokkal rosszabbul teljesít, mint az edzésen.



„Az ok többnyire a teljesítményszorongás, amely fokozódik, ha megmérettetési kényszer nehezedik a gyerekre – feleli a szakember. – Megfelelés az edzőnek, a szülőnek, a kitűzött célnak, ami a saját elvárásaihoz mérten lehet extrém magas is. Mindezt befolyásolja, hogy a sportoló milyen képességekkel rendelkezik, és a versenyt mekkora kihívásnak tekinti, de függ a motivációtól, az önértékeléstől is. Nagyon sokféle tünet árulkodhat arról, ha a verseny túlságosan megterhelő. Versenyhelyzetben természetesek a fokozott szimpatikus reakciók, de ezek mértéke már árulkodó lehet: kézremegés, izzadás, magas pulzus, hasmenés, gyomorgörcs, nyelési nehézségek, bármilyen más érzelmi stressztünet: agresszió, sírás stb. Ha kimondja, hogy fél, ha túlzott fáradtságot mutat, ezek mind beszédes tünetek. Érdemes az okokat feltárni, és akkor próbálkozni a versenyzéssel, ha a gyerek ennek csökkentése után szeretni kezdi a versenyhelyzetet. Erőltetni semmiképpen nem érdemes, abban viszont feltétlenül segíteni

## GYERMEKEINK KÖZÖTT NE ÉLEZZÜK A VERSENYT, AMI A FIGVELMÜNKÉRT FOLYIK!

kell neki, hogy kiderítsük, mi az oka ennek, és a megoldásban is támogatnunk kell. Ha versenyszerűen sportol, és szeretne tartós eredményeket, akkor mindenképpen forduljunk sportpszichológushoz. Jellemzően akkor keresik fel a szülők gyermekükkel a pszichológust, ha a versenyhelyzetek kezelésében valamilyen probléma adódik, de sok gyerekekkel foglalkozom preventív jelleggel is: a megküzdési technikák elsajátítása, az önbizalomnövelés, az önismeret különösen fontos lehet azoknak a gyerekeknek, akik már gyerekkorukban ki vannak téve a versenyek stresszfaktorainak. De érdemes észben tartani, hogy a szülő–gyerek–edző hármasság működése akkor lesz ideális, ha mindhárom szereplő a gyerek érdekében akar változtatni.”

### A TEHETSÉGES GYEREKEN TÚL

A kis versenyzőkre sok figyelem hárul, de sokszor nem egyiké. Hogyan neveljük a tehetséges gyerek mellett az „átlagos” testvéreket?

„Ha átlagosnak neveljük őket, átlagosak lesznek – javít ki Kozma-Vízkeleti Dániel. – Ha viszont a mi szemünk tükrében meglátják saját különlegességüket, akkor ők is tehetségesek lesznek valamilyen területen. Meglehető, olyanban, amiért nem kapnak díjat, oklevelet – ám a tőlünk kapott elismerés egész életre lendületet adó üzemanyag lehet a számukra. És az egyik legfontosabb: gyermekeink között ne élézzük a versenyt, ami a figyelmünkért folyik!”

Végül elérkezik az az idő is, amikor hosszú évek után egyszer csak már nincs szükség a szülőre mentorként. A családterapeuta szerint „ha én voltam a MINDEN a gyermekem számára, nehéz lesz ebből engedni. Ha viszont megelégedtünk azzal, hogy »elég jó« szülőként támogattuk, mintákat és példát adtunk, biztatást és energiát biztosítottunk számára, azzal a magunk számára is megkönnyítjük a leválást, amikor az majd a gyermekünk természetes életfeladata lesz. A tehetséges gyermekek számára a szülő mint mentor megjelenése csak egy a számos más szülői szerep közül.” ♦



# Díjazzuk a családbarát médiát!

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

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

Decemberben választjuk ki a **Családbarát Médiaért-díj** 2017 magyarországi és külhoni díjazottjait, akik 500 000 Ft jutalmat kapnak.

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



## SEGÍTSEN MEGTALÁLNI A HÓNAP JELÖLTJÉT!

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

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

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

## Támogatók



# AUGUSZTUSI JELÖLT



Vörösné Lukács Andrea (Redelle)



Vörösné Lukács Andrea 2010 óta a hvg.hu újságírója, saját blogját 2015-ben indította Redelle néven, második gyermeke születésekor. Jelenleg csak erre a felületre ír, bár harmadik gyereke születése óta kevesebb időt tud erre szakítani.

## TÚL A FÉLELMEN

Miért paráznak a nők a gyerekvállalástól? Ezt a címet adta írásának **Redelle**, aki maga is elgondolkodott a kérdésen akkor, amikor egy hatgyerekes családra lett figyelmes a strandon. A szerző – *Life and Yoga* nevű blogján megjelent posztjában – némi biztatást ad azoknak, akik nagyon szeretnének szülni, de nem mernek. Az írás lett a Családbarát Médiaért-díj augusztusi jelöltje.

◆ Redelle két éve írja blogját, azóta csak gyerekneveléssel, várandóssággal kapcsolatos témákkal foglalkozik. A sok gyerek kérdésköre nagyon foglalkoztatja, már neki is három van, és ha lehet, szeretne még negyediket. Akkor is, ha a mindennapok nehézségei sokszor ellentétben állnak az álmokkal. „*Talán emiatt ihletett meg az, hogy láttam ezt a hatgyerekes családot. Azzal szembesültem, mennyire könnyen boldogulnak. Nem tudom, hogyan csinálják ezt, és milyen hátterük van, hogyan érték el azt a nyugalmat, ami sugárzott belőlük. Lehet, hogy azóta nekem is könnyebben mennek a dolgok, hogy láttam, ennyi gyerekkel is lehetséges ez*” – mondja a blogger. Náluk a legnagyobb tizennégy éves, a középső két éves, a legkisebb öt hónapos. Viszont úgy látja, a legkisebbel nem a több tapasztalat miatt könnyebb az élet, hanem inkább a gyerek személyisége miatt. Ő jobban alszik, nyugodtabb, kiegyensúlyozottabb, míg a középső egy

örökmozgó, nem alvó. A lényeg tehát inkább a gyerekek személyiségében rejlik.

Redelle sokat gondolkodik azon is, hogy a mai anyukák miért „paráznak”. „*Nem tudom, mi kényelmesedtünk-e el, emiatt más-e a hozzáállásunk, de az biztos, hogy a legnagyobb gyerekemmel azért is volt kevesebb gondom, mert nem jött szembe ennyi ellentétes információ. Adottak voltak a helyzetek, nem volt megszámlálhatatlan kismamafórum, ahol elmondták volna, mit hogyan kellene még jobban tennem. Viszont ma már folyamatosan impulzusok érik a kismamákat, több irányból érkeznek a támogatások amiatt, mert például valaki másképp szeretné a dolgokat, mint a szószólók. De persze így a támogató háttér is nagyobb lehet*” – mondja a szerző. Redelle szerint a magas elvárások mégis plusz stresszfaktort jelentenek a gyereknevelésben, emiatt is élük meg ezt nagyobb kihívásnak a nők. Az általa is látott család példája ugyanakkor azt erősíti, hogy mindent meg lehet oldani. ◆



A Családbarát Médiaért-díj határon túli jelöltje augusztusban **Kovács Eszter. Szerelmes a kicsi** című írása az erdélyi Nőileg című havilapban jelent meg.



SZÖVEG –  
SZÁM KATI

SOROZAT –  
NŐI SZAKASZ



# MULTITASKING

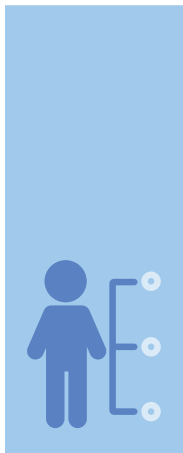
**Jó harminc évvel ezelőtti kép: anyu tankönyvírás közben rádiót hallgat, olykor ad pár iránymutatást, hogyan keverjem a sárgabaracklekvárt, fülel, hogy lejárt-e már a mosógép, mert időben meg kell száradnia a ruháknak, hiszen holnap utazunk, apunak pedig telefonon elmagyarázza, hová kell menni az öcsémért a táborba. Apu nem boldogul ilyen egyszerűen és gyorsan a hallás utáni szövegértéssel, mert mint később kiderült, ugatott mellette egy kutya... de végül meglett az öcsém.**

◆ Ma már nemektől függetlenül alapkövetelmény, hogy tudjunk egyszerre minimum háromfelé figyelni. Legalábbis, ami az online világot illeti. Tapasztalataim szerint, ha egy munkahelyen négy nő dolgozik egy szobában (mindenféle egyezés a Képmás szerkesztőségi viszonyaival csupán a véletlen műve), úgy ülnek, hogy lássák egymást, az ablakon át a virágzó bokrokat és az időjárást, és fél szemmel az ajtót is, hogy tudják, ki megy el épp a folyósón. Mint golyószórók zakatolnak a billentyűzetek, közben megbeszélik az aktuális olvasói levelet, pályázati felhívást, filmbemutatót vagy Facebook-bejegyzést, Viberen vagy Messengeren átküldik a családnak a tökfőzelék receptjét és a fogorvosi időpontokat, megszervezik a kolléga búcsúajándékát, és figyelmeztetik egymást, hogy a héten kell a barackot eltenni, ja, és holnapig fűrdőruha-leértékelés van. A belépő kolléga új frizuráját megdicsérik, alkalomadtán süttivel is megkínálják, és mire visszaér a szobájába, már el is kezdik intézni az ügyet, amiért bejött, miközben megbeszélik, hogy amúgy ma kicsit sápadt.

Ha viszont belépünk egy férfiszobába (ez az otthoni viszonyokra is igaz), a pillanatnyi zavar, amelyet keltünk, szinte belehasít a... csendbe. A pasik úgy szakadnak le a gépekről, mintha lélegeztetőgép volna, és legjobban

esetben is bosszúságukat leplezve pillantanak rád, persze csak az, akit nevében szólítasz. Ha nincs bent a keresett személy, a többiek nem tudják, hol van és mikor ment el, egyáltalán bent volt-e ma (vagy a héten). Mindenképp adj egy kis időt, amíg a megszólított beazonosítja a hozzávetőleges földrajzi koordinátákat és az évtizedet, csak így van esélyed, hogy hanghullámokra bízott mondanivalód tartalma eljusson az agyig, és ott valamelyik rejtett mappa megnyíljon. Azonban ahhoz, hogy ez el is legyen mentve, jobb, ha mindezt megerősíted egy későbbi elektronikus üzenettel vagy post-itre skiccelt folyamatábrával, térképpel. Véletlenül sem érdemes a csevegős módszerhez folyamodni. Míg ugyanis egy női kollégánál kifejezetten használ a megoldandó problémának, ha egy kedves sztorival vagy érdeklődő kérdéssel érzelmileg motiváljuk, a férfiakat éppen hogy megzavarja egy-egy számára logikátlan témaváltás – lefagy, vagy különböző algoritmusok futtatásával keresni kezdi az összefüggéseket –, ezzel pedig a feladat elvégzésének sikerét is kockáztatjuk.

Szóval, az offline kommunikációban még mindig jól jöhet, ha nem feledkezünk meg a női és férfi specifikumokról, persze mindig szem előtt tartva, hogy akadnak kivételek. ◆



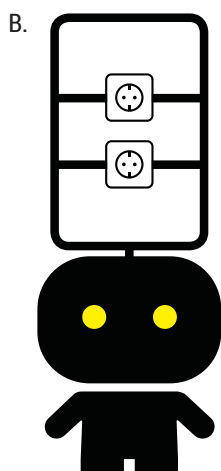
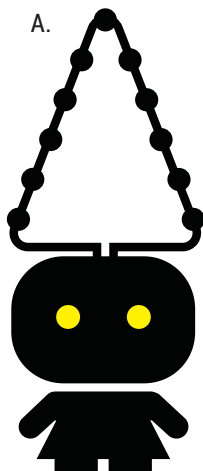
SZÖVEG –  
NAGY ISTVÁN

SOROZAT –  
FÉRFI SZAKASZ



# HOGYAN VAGY BEHUZALOZVA?

Tisztelt Felhasználó! Idegpályáink nagyfeszültség alatt állnak. A napi tennivalók ébredéskor standby állapotban várják, hogy fogyasztóként energiához jutva működésbe léphessenek. A kérdés, hogyan vagyunk behuzalozva: **sorosan vagy párhuzamosan?**



## ◆ Hu

### A. TÍPUSÚ KÉSZÜLÉK

Gratulálunk, Ön egy multitasking kiegészítő funkcióval ellátott berendezéssel rendelkezik!

A készülék soros kapcsolású, így a betáplált feladatai között – mint fenyőfán az égősor – egyenletesen oszlik el a forrásfeszültség. Minden egyes égő egyszerre és egyenletes fényerővel világít. Vegye figyelembe, hogy túlterhelés esetén vagy egyetlen fogyasztó meghibásodásakor a teljes égősor kialszik!

### B. TÍPUSÚ KÉSZÜLÉK

Gratulálunk, Ön egy nagy teljesítményű, koncentrált munkavégzésre alkalmas alapberendezéssel rendelkezik!

Az eszköz párhuzamos kapcsolással működik, így minden kimenet a legmagasabb feszültség alatt áll. A rendszer sajátossága, hogy egy aljzaton keresztül egyszerre csak egy projektet tud működtetni. ◆



SZÖVEG –  
NÉMETH ZSÓFIA, SZÓNYI LÍDIA pszichológusok

SOROZAT –  
EGY TÖRTÉNET, SOK KÉRDÉS

# FEGYVERTELEN KATONA

Ha valamiben hiszel, az nem vicc, komolyan kell venni. Nemcsak neked, hanem körülötted mindenkinek, mert amiben hiszel, az a lényed, a személyiséged kivételése, egy kis darabja, és éppen ezért mindenki másnak tiszteletben kellene tartania, és nem bolygatni. Kitartani önmagunk mellett, a saját pártunkra állni, és ott is maradni azonban időnként hatalmas erőfeszítést igényel, mert a társadalom és a környezet aktív és hosszantartó nyomást képes gyakorolni annak érdekében, hogy elbizonytalanodjunk és megváltoztassuk a vélekedéseinket.

## ♦ A TÖRTÉNET

Mostani történetünk, a „Fegyvertelen katona” című film hőseit, Desmond Dostt (Andrew Garfield) a második világháború hozza embert próbáló helyzetekbe. Nem elég, hogy harcba vonul, és a csatatéren rengeteg szörnyűséggel és embertelenséggel találkozik, még saját bajtársai és felettesei is megnehezítik a helyzetét: megpróbálják kikezdeni Dostt meggyőződését és hitét. Dostt felcsernek jelentkezik a hadseregbe, mert úgy érzi, ő is tenni szeretne valamit a hazájáért, ám lelkiismereti okokból nem akar fegyverhez érni. Úgy fogalmaz, hogy nem életeket kioltani megy a háborúba, hanem azért, hogy minél több életet megmentsen.

Már a kiképzésen meggyűlik a baja a protokollal és a feljebbvalóival, de ő elszántan kitart saját elhatározása mellett. Még a hadbíróság és a börtön lehetőségét is vállalja, ha szükséges, de elképzelhetetlennek tartja, hogy meghazudtolja saját magát. Állhatatossága, rendíthetlensége végül neki kedvez, és némi szerencse folytán hamar a harctéren találja magát, immár tényleg fegyvertelenül. Társai furcsa rosszallásának helyét pedig szép lassan átveszi a tisztelet és a csodálat. Dostt végül 75 embert mentett ki az ellenséges vonalak mögül, fegyver nélkül, pusztán a saját elszántságában és bátorságában bízva, szinte végkimerülésig hajszolva önmagát annak érdekében, hogy minél több társát hozza le élve a hegyről.



## ÖNAZONOS ÉLET

Ha csak kicsit is nyitott szemmel járunk, akkor észrevehetjük, hogy kettősség van a világban. Egyfelől minden elértéktelenedik, pótolható, cserélhető, nem számít, mert van másik. Fel lehet cserélni az erkölcsöt a szabadosságra, az elveket pénzre, hatalomra, befolyásra, mindezt sokszor az önmegvalósítás és önérvényesítés köntösébe burkolva.

Másfelől jelentéktelen dolgok értékelődnek fel: tárgyak, márkanevek, illúziók válnak fontossá, egyfajta kvázivalóságban éljük az életünket, miközben lassan kivesznek a keretek, a szabályok, és az olyan igaz értékek, mint például az élet, a hit, a hála, a tisztelet, a szeretet, a köszönet, a megbecsülés, az alázat vagy éppen az önzetlen segítségnyújtás. Az, amikor nem vélt vagy valós haszon reményében cselekszünk, hanem pusztán azért, mert jólesik, örömet okoz számunkra vagy a másik embernek.

---

## A BÁTOR ÉLET NEM EGYENLŐ A FÉLELMEK NÉLKÜLI ÉLETTEL.

---

A „Fegyvertelen katona” című film népszerűsége talán éppen annak köszönhető, hogy nézőként úgy érezzük, több ilyen ember kellene a világunkba, aki magabiztos, akkor is, amikor mások helytelen dolgokra kényszerítik, aki akkor is önazonos és önmaga tud maradni, amikor nehéz, mert nagy a nyomás.





### KIÁLLNI AMELLETT, AMIBEN HISZÜNK

Ne azért ússzunk az árral, mert kényelmes vagy könnyű, hanem mert mi magunk úgy akarjuk. Fontos kiállni amellet, amiben hiszünk, mert senki más nem fogja ezt megtenni helyettünk.

A konformista viselkedés sok esetben adaptív és hasznos, de vannak olyan helyzetek, amikor szembe kell menni a konvenciókkal és követni a belső megérzéseinket, önmagunk és mások érdekében egyaránt. Ez sokszor egyáltalán nem könnyű, hiszen szeretünk megfelelni a körülöttünk élők elvárásainak, és nem túl jó érzés kilógni a sorból. Solomon Ash nevéhez fűződnek a konformista viselkedést vizsgáló kutatások, amelyek már hatvan évvel ezelőtt is megállapították, hogy mennyire nehéz a többségtől eltérő vélemény mellett kitartani. Ash híres kísérleteiben különböző hosszúságú vonalak közül kellett kiválasztani az egyenlő méretűeket. A kutatásban a résztvevők egymás után válaszoltak, a kísérleti személy utolsó előttiként, ugyanis a kísérleti személyen kívüli résztvevők valójában a kísérletvezető beépített emberei voltak, akik olykor a vezető utasítása alapján rossz vonalat választottak. Az eredmény szerint a kísérleti személyek 75 százaléka legalább egyszer nem tartott ki a nyilvánvalóan és egyértelműen helyes válasz mellett, hanem alkalmazkodott a többi résztvevő véleményéhez. Pedig itt csak vonalakról volt

szó, és hadbíróság sem fenyegetett volna senkit, ha a többiektől eltérő választ jelölt volna meg.

Persze a való életben többnyire kicsit komplexebb problémákkal és kérdésekkel találjuk magunkat szemben, és mivel ezek általában szubjektív tényezőket is tartalmaznak, könnyebben nyilvánítunk a többségtől eltérő véleményt, főként abban az esetben, ha találunk olyan szövetségest, aki egyetért velünk. A csoportnak ellentmondani és szociális normákat megsérteni nemcsak azért nehéz, mert attól félünk, hogy a többiek megkérdőjelezzik a képességeinket, a józan eszünket vagy az ítélőképességünket, hanem azért is, mert az egyet nem értésünk a csoport számára is azt közvetíti, hogy mi sem gondolunk sokat az ő képességeikről, józan eszükéről vagy az ítélőképességükről. Még ha nincsenek is ilyen jellegű előítéleteink, mint ahogy filmünk főszereplőjének, Dossnak sem voltak, a kívülállók számára mégis ilyen benyomást kelthetünk, ami nem fog népszerűvé tenni bennünket a szemükben. Senki sem kedveli, ha valaki különbnek akar látszani, vagy ha valóban különb, mint ő, hiszen ez a saját gyengeségeivel szembesíti őt. Szeretnénk, hogy szeressenek, ezért gyakran inkább feladjuk önmagunkat. Doss az ellenpéldát mutatja meg számunkra: ha az önazonos magatartás nem csupán fura különtség, hanem altruizmussal és kitartással párosul, akkor tiszteletet fog kívívni.

---

# SZERETNÉNK, HOGY SZERESSENEK, EZÉRT GYAKRAN INKÁBB FELADJUK ÖNMAGUNKAT.

---

## HOGYAN MONDJUNK NEMET?

Talán a legnehezebb nemet mondani, hiszen ez egyértelmű visszautasítás. Érdekes azonban tudatosítani, hogy ilyenkor nem a másik személyére, hanem csak a kérésére mondunk nemet. Nem önzőség kitarítani az elveink és az elhatározásunk mellett. Túlzott szabadkozás helyett elegendő, ha egyszer elnézést kérünk, ezt követően pedig megfogalmazzuk a döntésünket. Természetesen az sem számít hibának, ha a másik reakciójának meghallgatása után kompromisszumba bocsátkozunk, de lényeges, hogy ez ne büntudatból vagy megfelelési vágyból, hanem a szabad elhatározásunkból fakadjon! Ebben a folyamatban talán az segít a legtöbbet, ha saját magunk számára is megfogalmazzuk az elveinket és a céljainkat, illetve az utóbbihoz vezető terveinket. Az elveket és a célokat nem érdemes egy-egy ellenkező irányú kérdés miatt felülbírálni, de a célhoz vezető utak, vagyis a tervek változhatnak, ezeket időnként érdemes megvizsgálni és rugalmasnak lenni.

## BÁTRAN ÉLNI

A bátor élet nem egyenlő a félelmek nélküli étellel. Valójában azt jelenti, hogy tisztán látjuk a ránk leselkedő veszélyeket, mégsem futamodunk meg. Amikor a legtöbben menekülnének, a bátor ember marad, de nem azért, mert nem fél, hanem mert képes különválasztani az érzést a cselekedettől. Doss számára a hite segíti az elhatározása melletti kitartást, ez alakítja cselekedeteit, de nehéz helyzetben is ehhez tud menekülni: „Elfáradnak az ifjak és meglankadnak, megtántorodnak a legkülönbek is. De akik az Úrban bíznak, erejük megújul, szárnyra kelnek, mint a saskeselyűk, futnak, és nem lankadnak meg, járnak, és nem fáradnak el!” (Ézsaiás könyve 40:30-31) ♦



# ...míg a halál el nem választ.

A vezető halálokokat  
figyelembe véve 4 emberből 3  
olyan betegségben hal meg,  
amely szűrővizsgálatokkal  
megelőzhető lett volna.

Keresse fel  
panaszmentesen is orvosát!  
A rendszeres szűrővizsgálat  
megmentheti az életét!

# A VILÁG ÚJ RUHÁJA

## Légh Kondi és naptej helyett okosruha?

Képzeld el, hogy a nyári rekkenő hőségben a kellemes hőérzet biztosítására már nemcsak a légh Kondionálól lehet az egyetlen megoldás, hanem a ruhánk is. A technika és az informatika felgyorsult fejlődése a textilipart sem hagyta érintetlenül, így felmerülhet a kérdés: hamarosan a ruhánk is képes lesz hőszabályozásra?

### ◆ DIVAT ÉS FUNKCIÓ

Eddig leginkább a speciális öltözettől (sportruházat, munkaruházat) vártuk el a kényelmi és védelmi funkciókat. A hétköznapi ruháinkat elsősorban esztétikai szempontok alapján választjuk, mivel az öltözködés nemcsak funkció, hanem önkifejezés és divat is. Viszont a legújabb fejlesztések következményeként egyes szövetek képesek a hőszabályozásra, ápolhatják a bőrünket, megvédnek a káros sugárzásoktól, sőt, kommunikálnak is velünk – eszerint már nem fantazmagória, hogy Coco Chanel kis feketéje innovatív megoldásokkal, hőérzet szempontjából kellemetlen környezetben is kényelmesen viselhető és ne csak elviselhető legyen. A hőszabályozás megoldása izgalmas feladat a textilipar számára, igyekeznek az egyre kifinomultabb igényekre egyre progresszívabb elképzeléseket találni. A hőmérséklet szabályozására alkalmas textíliák

tulajdonságait kutató Papp-Vid Dóra, az Óbudai Egyetem Terméktervező Intézetének adjunktusa szerint a kellemes hőérzet biztosítására többféle megoldás kínálkozik, amely jelentheti a ruhába külsőleg beépíthető elemeket, a textilszálak különböző kezelését vagy speciális anyagok előállítását is. A mesterségesen előállított textíliák esetében az elsődleges szempont, hogy a test természetes működéséhez alkalmazkodókat, a kényelmes hőérzetet biztosítókat találják meg. A testhőmérséklet hűtésére az adjunktus két újítást említ. Az egyik az áttetsző, szintelen zselés párnácska, amely a ruha egyes részeiben elhelyezve érintkezik a testfelülettel, és egy ideig megfelelő hőérzetet nyújt. Ehhez a zselés párnát használat előtt a hűtőben kell tárolni. A hűtés másik módja pedig lehet a párolgztatás: ennek során egy speciális textiltől készült sál felületét benedvesítik, amely a testtel érintkezve hőt von el.

hirdetés

**SZENT István RÁDIÓ**  
TELEFON: 36/ 510 610  
E-MAIL: INFO@SZENTISTVANRADIO.HU  
WWW.SZENTISTVANRADIO.HU

HALLGASSA RÁDIÓNKAT,  
OLVASSA HÍREINKET  
INTERNETEN!

HITTEL SZÓLUNK ÉRTÉKEKRŐL

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

**AZ EGERI FŐEGYHÁZMEGYE TELEVÍZIÓJA**  
HÍREK AZ EGYHÁZMEGYÉBŐL - SZENTMISÉK  
ELŐADÁSOK - STÚDIÓBESZÉLGETÉSEK  
FILMEK AZ EGERSZALÓKI  
IFJÚSÁGI TALÁLKOZÓRÓL  
WWW.SZENTISTVANTV.HU

**SZENT István TELEVÍZIÓ**



## INTELLIGENS TEXTILEK

A hőszabályozás kutatásának az intelligens textilek alighanem a legforradalmibb eszközei. Papp-Vid Dóra elmagyarázza, hogy ezek a textilfajták képesek a környezet fizikai, kémiai változásaira úgy reagálni, hogy állapotuk megváltozik, tehát alkalmazkodnak környezetükhöz, majd a hatás elmúltával visszanyerik eredeti helyzetüket. Például egy kézben tartott intelligens szövet már magától a kéz melegétől is egy egészen kicsit hűvös érzetet kelt, ám ez a hatás jóval intenzívebben érzékelhető egy forró nyári napon. Létezik olyan anyag, amely a környezeti hatásokat szenzorok által közvetített információk segítségével érzékeli. Ilyenek a PCM (Phase Change Materials) kapszulás anyagok. A kapszula egy olyan, szabad szemmel nem látható, mikro méretű, folyadékot tartalmazó komponens, amelyet a szövetszálak közé

építenek a hőszabályozó textilekben. A kapszula halmazállapotának változásakor hőtermelés és hőleadás következik be. Amikor meleg van, akkor a hő a szilárd anyag megolvasztásához szükséges, ezt a hőt a környezettől vonja el, vagyis a testünktől. Amikor hideg van, a megszilárduló kapszula hőt ad le, ezért melegíti a testet. Szenzoros megoldással hideg ellen fűthető textileket is készítenek úgy, hogy a szöveteket fémzással szövik át, és az anyagban törpefeszültségű LI-ON (lítium-ion) cellákat helyeznek el. Ezek az apró akkumulátorok a bőrhöz érve melegzónákat hoznak létre. Az elektromosságot a fémmel bevont textilszálak segítségével lehet elérni, így vezeték nélkül biztosítják a megfelelő hőmérsékletet. Az említett megoldások azt mutatják, hogy a jövőben a hőség és a hideg már nem lesz gondunk, mert a rajtunk lévő ruha teszi a dolgát.



### BŐRÁPOLÓ RUHA, OKOS RUHA

A ruha dolga azonban nemcsak a hőszabályozás lehet, hanem a hő- és UV-sugárzás elleni védelem vagy akár a bőrápolás is. Ha valaki előnyben részesíti a fekete színt, de a nyári melegben gondolni sem mer rá, ma már nem lehet indok, hogy ne viselje. A kutatónő elmondja, hogy egyes anyagok képesek a színváltoztatásra vagy fényvisszaverésre. A színváltoztatás lényege, hogy ha meleg levegő éri a textilfelületet, akkor a színes textilია elkezd halványodni, majd kifehéredik. Ezt thermochrom hatásnak nevezik. A szövet fényvisszaverő tulajdonsága pedig abban segít viselőjének, hogy hőérzetét akár öt Celsius-fokkal is csökkentheti. A káros sugárzástól a növényi algából készített szövet is véd. Természetessége mellett fontos bőrbarát jellemzője is, mivel a tengerből felvett gazdag ásványi anyagok a ruháról bőrünk felületére kerülnek. A textiltervezők gondolnak az érzékeny bőrűekre és az allergiásokra is. Papp-Vid Dóra például aromaterápiás textilekkel kísérletezik.

Ha intelligens textíliákról beszélünk, akkor érdemes egy rövid gondolat erejéig kitérni a ruhaanyagokban elhelyezhető high-tech lehetőségekre is. A „tech” kiállítások nagy slágere az úgynevezett okosruha. A hordozható elektronikus öltözet ruhába rejtett gerinchálózatból és intelligens szoftverekből áll. Az előbbi az adatok továbbítását szolgálja, az utóbbi pedig az okos eszközök összehangolását biztosítja. A ruhába beépített érzékelők segítségével mérhető a testhőmérséklet és egyéb testfunkciók, például a szívritmus, a vércukor. De mutathatják sportolás közben a test állapotát, és akár figyelmeztethetnek is az esetleges sérülések elkerülésére.

### A JÖVŐ RUHÁI

Az új fejlesztések először inkább a funkcionális ruházat területén mutatkoznak meg. Vajon mikor jön el az idő, amikor a professzionális textíliák a hétköznapi öltözetben is megjelennek? Ezt ma még nehéz megjósolni, de külföldön már kutatók, szervezetek, mozgalmak dolgoznak azon, hogy minél előbb ismerje meg és használja a ready-to-wear ágazat a legújabb fejlesztéseket, high-tech lehetőségeket. Munkálkodásuk másik célja a kutatók, a tervezők és a gyártók közötti kapcsolatok kiépítése. Magyarországon a divattervezők még nem foglalkoznak hőszabályozó textilekkel, ennek egyik oka lehet az ára, a másik érv pedig az, hogy többségüknek nem illik a profiljába. Illéssy Kata, az ille-olla hazai designer divatmárka-brand menedzsere a fentebb említett kérdésemre elmondta, hogy az intelligens textíliák már megjelentek a külföldi divatbemutatókon, a hazai piacon azonban még nehezen szerezhető be, drágák, csak külföldről rendelhetőek. De úgy gondolja négy-öt éven belül elterjednek majd, persze először csak kis mennyiségben az ára miatt, de ahogy ez a divatban évszázadok óta történik, idővel begyűrűzik majd szélesebb társadalmi rétegekbe is, és megvalósulhat a tömeggyártásuk. ♦



SZÖVEG –  
ACZÉL PETRA nyelvész, kommunikációkutató

SOROZAT –  
KÖZVILÁGÍTÁS

# TE RONGYOS ÉLET!

Tévedés, kedves Olvasó, hogy hamarosan az ősz következik, aztán pedig a tél. Méghogy csak két évszak lenne hátra az évben? Ugyan már! Legalább 28 vár még ránk. Legalábbis a divatipar szerint, amely egy évben 52 mikroszezont különböztet meg.

- ◆ A gyorsdivatban egy ruházat hét napig érvényes. A nagy divatházak, a haute couture tervezői ugyan most készülődnek az ún. „őszi-téli” divathétre, valójában azonban az ősz-tél szókapcsolat használata már csak jelképes főhajtás a tradíciók előtt. Pontosabban, az egyre távolabbi természeti jelenségek előtt. Hiszen a kifutókon téltre is ujjatlan, pucérlábas-miniszoknyás modelleket ajánlanak, áttetsző anyagokból, papucsokkal, mintha csak kánikula lenne. A tavaszi-nyári kollekciókban pedig gyapjúgarbók és turbános sapkák tűnnek fel a kétdimenziós vékonyságú női testeken. A ruhának nincs többé köze az időjáráshoz, legyen az éghajlati vagy az évszakok körforgásához kapcsolódó. Egyedül a személyiség kibontakozásához van köze, az individuum majdnem korlátok nélküli kiteljesedéséhez. Amelynek igazán a gyártás és kereskedelem parancsolhat, hiszen a nagy bolthálózatok valamennyi üzletébe világszerte hetente legalább kétszer (!) érkezik új áru. A legstílusosabb márkák ezzel elérték, hogy a gyorsdivat olcsóbb legyen a reálisnál és a vevő mohóbb a normálisnál. A munkafeltételek pedig embertelenebbek az elképzelhetőnél. Mert a lánc végén varrógépek mellett görnyedő, nyomorgó életük fenntartásáért küzdő nők és gyerekek – a gyorsdivat rabszolgái – dolgoznak. Éhbérért, elképesztő gyorsaságra kényszerítve, nem nyolc órában, nem szabályos körülmények között. És Európában is, nemcsak Bangladeshbben, ahol az elegáns nevű óriásvarrodában, a Rana Plazában 1300-an haltak meg, amikor az épület összeomlott. Közel annyian, mint a 2001. szeptember 11-i tragédiában, New Yorkban... A pólók, szoknyák, amelyekkel nem sokkal a haláluk előtt végeztek az ott dolgozó asszonyok, már rég túl vannak az akciós időszakon is egy csillogó bécsi vagy budapesti ruhaáruházban. Sőt, valószínűleg már ki is dobták őket, mint ahogy azt az évi 10,5 millió tonna megunt textilt, amelytől csak az Egyesült Államokban válnak meg a ruhatulajdonosok. Arról pedig még nem is szóltunk, hogy a ruhák bolti cseréjének egyik leggyakoribb oka, hogy leszakadt az egyik gombjuk.

Ha azt mondjuk, „nincs egy rongyom, amit felvehetnék”, tehát igazunk van. A gyártó rongyot gyárt, és az embert ronggyá teszi érte. A divat körforgásából, az 52 szezon feszítő ritmusából az édesanyánk varrta szoknya, a nagymama kötött sál ragadhat ki minket. A szeretet idejét és realitását. Mielőtt tehát megrendelnénk a következő pólót a szupercégtől, érdemes kezünkbe venni ezeket a darabokat. És az ablakon kinézve elfogadni, hogy nem a ruha teszi az évszakot. ◆



SZÖVEG –  
VANYOVSZKI MÁRIA

*A Salon*  
BUDAPEST

# KOLLEKCIÓ TITKOK NÉLKÜL

## AWARE by Printa

Ma már egyre többen vannak tisztában azzal, hogy környezetünk milyen magas árat fizet a tömegtermeléssel működő ruhaipar termékeiért. A *fast fashion* márkák minden eladással egy nagyon gazdag embert tesznek még gazdagabbá, és miközben mi örülünk, hogy milyen olcsón hozzájutottunk egy újabb darabhoz, nem árt tudni, hogy az a ruha miért olyan olcsó: rettenetes munkakörülmények, mérgező kemikáliák és a környezet és a jövő szempontjából hátrányos folyamatok kapcsolódnak a készítéséhez. Napjainkban az olaj- után a textilipar a világ második legszennyezőbb tényezője.

- ◆ Az AWARE by Printa ma Magyarország egyik legismertebb környezettudatos brandje, kizárólag újrahasznosított textilből dolgozik. Az „upcycling” alapelveit követve régi bőrkabátok, férfingek, pulóverek, vintage darabok, valamint háztartási textíliák és ipari textilmaradékok válnak kezeik alatt újra értékessé és hasznossá.

A márka a teljes elkészítési folyamatba betekintést enged. Megmutatják a textilek útját az anyagbeszerzéstől egészen a ruhafogásig: kutatás, anyagválogatás, szétszabás, vágás, mosás, festés, újravágás, varrás, újraszabás. Így készülnek a Printa jó minőségű ruhadarabjai.

A legutóbb bemutatott kollekciónak a SECRETLESS nevet kapta, mert ökotudatos és fenntartható gyártási folyamataikban semmi titkolnivaló nincs. Újrahasznosított anyagokkal és hangsúlyos, szitázott nyomatokkal kísérleteznek, így alkotva egészen egyedi vonalú és mintázatú ruhákat, felsőket, szoknyákat. Idén a fel nem használt textilipari felesleget párosították használt farmerrel és újrahasznosított férfinggel, a modern technikát pedig helyi kézműves hagyományokkal ötvözték.

Az ellentétek találkozásából valami egészen új született: absztrakt, szitanyomott felsők, teljesen átalakított farmer ruhadarabok, gondosan szabott patchwork ruhák és kézzel készült gyékénytáskák. ◆





SZÖVEG –  
VANYOVSZKI MÁRIA

KÉP –  
PÁCZAI TAMÁS

*A Salon*  
BUDAPEST

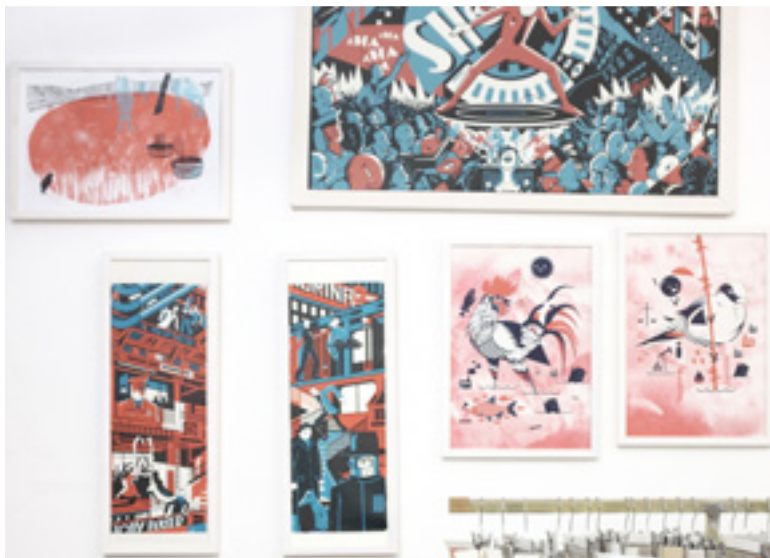
# TUDATOS ÉLET – KÖRNYEZETBARÁT DIVAT

A kiselejtezett ruhadarabok újrahasznosításával foglalkozó *Aware by Printa* alapítója és tervezője **Majoros Zita**. A márka a magyar piacon szinte elsőként jelent meg ezzel a koncepcióval. Rumbach Sebestyén utcai műhelyükben jártunk, amely egyben állandó kávéillattal hívogató üzlet is.

- ◆ – **Mikor és hogyan indult a márka és a bolt?**  
– A Printát 2009-ben nyitottuk meg. Előtte is volt egy kisebb üzletem, az volt a neve, hogy Bolt. Ott saját grafikával ellátott pólókat, táskákat árultunk, a hely egyszerre volt szitaműhely, kávézó és designbolt. Negyven tervezővel is dolgoztunk egyszerre, de már akkor szerettük volna, hogy mind a saját termékeink legyenek, és három évvel ezelőtt ez sikerült is. Azóta öködesign alapokon készítünk minden kollekciót, ez az *Aware by Printa*. Nemcsak a női, férfi és gyerekruháknál, hanem a grafikai és egyéb design termékeknél is újrahasznosított anyagokat és a lehető legkörnyezetbarátabb technikákat alkalmazzuk.
- **Honnan ez a nagy ökotudatosság benned?**  
– Már gyerekkoromban is attól félttem, hogy tönkretesszük a világot, és világvége lesz. A nagymamám angoltanár, tízéves voltam, amikor kaptam tőle egy angol nyelvű könyvet: „100 mód, hogyan mentsük meg a világot”. Ilyen praktikus tanácsok voltak benne, hogy zárd el a csapot, kapcsold le a villanyt stb. Elkezdtem magyarrá lefordítani.
- **Hogyan jött mindehhez a ruhatervezés, a divat?**  
– Számomra a vizualitás és a hozzá kapcsolódó anyag fontos. Már kezdetben, a táskáimnál is újrahasznosított

bőrt használtam. Aztán a pólómintázás hozta a használat előtti pamuthulladék felfedezését. Ez egy mellékterméke a pamutiparnak. Aztán jöttek az elhasznált, leselejtezett férfiingek. Mindig jött valami izgalmas, valami különleges, amiből új dolgokat találtunk, találunk ki.

- **Mennyire korlátoz az anyag? Miben más egy ilyen tervezés egy hagyományos kollekcióhoz képest?**  
– Össze sem lehet hasonlítani a kettőt. Egy ruhatervező talán nem is tudná ebben magát kifejezni. Mi úgy tervezünk, hogy ha szerzünk egy anyagot, megnézzük, hogy mit lehet belőle csinálni. Rengeteg macerával is jár, viszont én mégis nagyon jól ki tudom élni a kreativitásom benne. Ha nem így csinálnám, nem is csinálnám.
- **Miért érdemes többet kiadni egy ilyen darabért?**  
– Árban nem lehet versenyezni a *fast fashion* márkákkal. De fontos tudni, hogy az a ruha azért olcsó, mert megvan az ára. Fontos megnézni a címkét! Muszáj abba belegondolni, hogy hol gyártották, milyen kizsákmányolások árán, mennyi energiát pazaroltak el a készítés és a szállítás során. A mi ruháinkban rengeteg munka van. Az alapanyag beszerzése, annak előkészítése is komoly költség.



Aztán rengeteg időigényes, kézi munka van mögötte: válogatás, tisztítás, festés, szabás, varrás. Mi itthon gyártunk, hazai varrónőknek biztosítunk megélhetést.

**- Mennyire trendik ezek a darabok?**

- Nem követjük úgy a trendeket, mint egy hagyományos márka. A mi ruháink viszont rendkívül egyediek. Azért is szeretik, mert ilyen „statement” darab mind. A koncepció és a háttér, ami mögötte van, teszi értékessé, hiszen meghosszabbítjuk az életciklusát ezeknek az anyagoknak.

**- Mit tanácsolsz azoknak, akik környezettudatosan szeretnének öltözködni?**

- Szerintem nagyon jól össze lehet állítani egy ruhatárat saját, minőségi régi vagy vásárolt vintage darabokból, ökomárkáktól, illetve magyar tervezőktől. Az odafigyelés, a minőség és az egyediség révén ezek mind stílusos, tartós darabok maradnak.

**- Rendszeresen szerveztek műhelyfoglalkozásokat. Hogyan szolgálják ezek a környezettudatos életre való nevelést?**

- Szitanyomó kurzusaink vannak havonta, illetve a környezettudatos divatra is folyamatosan felhívjuk a figyelmet. Nagyon sikeres például a gyakornoki programunk. Sokaknak elültettük már a bogarat a fülébe, és öröm látni, hogy a tőlünk távozó, fiatal tervezők már úgy alapítanak márkákat, hogy ez is szempont. ♦



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

SOROZAT –  
BEMELEGÍTÉS

# A GYAKORI FÁJDALOMTÓL A FENNTARTHATÓ FITTSÉGIG 3.

Korábbi két cikkünkben sorra vettük a leggyakrabban előforduló sportsérülésből fakadó ízületi problémákat. Most két érzékeny területről gyűjtjük össze a tudnivalókat: a csípőhorpaszizomról és az Achilles-ínről. Nagyon sokféle panasz háttérében állhatnak ezek diszfunkciói, amire lehet, hogy első körben nem is gondolnánk. Pedig néhány egyszerű rutinnal megszüntethetjük például a derék fájdalmát. Ha valaki rendszeresen fut, bizonyára tapasztalt már olyan problémát, amely éppen e két terület elhanyagolásából adódott.

◆ A test középpontja a medenceöv. Erre függesztődik az alsó végtag, erre épül a gerincoszlop. A talp boltozata, a láb állása, a vádli feszessége, a térd pozíciója, a combizmok állapota és a csípőhorpasz rugalmassága mind-mind kihat a medenceövre. A medence helyzete pedig nagyban befolyásolja a gerincoszlop posztúráját. Ezért egy merev, rugalmatlan Achilles-ín a vádli merevségéhez vezet, amely kihat a térdre és közvetve a medencére is. Egy feszes csípőhorpasz húzza a derekat, a farizom és az ágyéki izmok nem képesek megfelelően kompenzálni, felborul az izomegyensúly, így a rövidülés a csípőhorpaszban az ellenoldalon, vagyis deréktájékon feszültséget és fájdalmat vált ki. Néhány egyszerű gyakorlattal megelőzhetjük és kezelhetjük a problémát.

## A CSÍPŐHORPASZ

A csípőhorpaszizom az az izom, amely járás közben, sőt, gőrnyedt, kitekeredett pozícióban, kényszertartásban ülve is folyamatosan dolgozik. Hajlamos a rövidülésre, feszességre. Éppen ezért megfelelő állapotának eléréséhez sok-sok nyújtásra van szükség. A manuálterápia is segíthet, ilyenkor a terapeuta

általában az eredési pontra erőteljes nyomást kifejtve készíteti az izmot arra, hogy „önmagát kioldja”, vagyis reflexesen ellazítással reagáljon a nyomásra.

De nézzük a nyújtást, hiszen ezt saját magunk önállóan végezhetjük nap mint nap! Helyezkedjünk térdelőállásba, és egyik lábunkkal lépünk ki előre úgy, hogy a lábfejük valamivel a térdvonal előtt legyen. Lábfejük és térdünk előre mutasson. Támaszkodjunk meg mindkét kezünkkel a combunkon, térd fölött. Lassan és óvatosan kezdjük el testsúlyunkat az elől lévő lábra helyezni, csípőnket folyamatosan a talaj felé közelítve. Tartsuk a csípőt a talaj felé forgatva, és tartsuk ki a nyújtó pozíciót 40–50 másodpercig, majd váltsunk oldalt!

Egy másik kiváló csípőhorpaszt nyújtó gyakorlat oldalfekvésben kivitelezhető. Feküdjünk le az ágyra, egészen a szélére, arccal befelé. A fölül lévő lábunkat kezdjük el szép lassan hátrafelé engedni, mintha a lábfejükkel meg szeretnénk érinteni a talajt. Mellkasunk eközben végig maradjon előre fordulva, és igyekezzünk csak csípőből hátrafelé és lefelé nyújtózni. Szintén tartsuk ki a pozíciót, majd végezzük el a másik oldalra is!



## AZ ACHILLES

Az Achilles-ín a boka hátulsó felén található rövidke, de annál nagyobb igénybevételnek és terhelésnek kitett képlet. Minden egyes lépésnél, szökellésnél, ugrásnál, elrugaszkodásnál szükség van rá. Gyengesége, feszsége, rugalmatlansága egyaránt problémát okoz. A vádli feszségével együtt az egész alsó lábszár merevségét növelheti és terhelhetőségét csökkentheti. Többszöri túlterhelésre gyulladással reagál, olykor tojásnyi méretűre dagadhat, és pihentetéssel nemhogy jobb, inkább rosszabb lesz. Ennek oka, hogy az inas szövet még inkább bemerevedik, ami mozgással viszont bemelegszik, így kicsit rugalmasabbá is válik, ugyanakkor a mozgást folyamatos fájdalom kíséri. Ám az Achilles-tájéki fájdalom kezelése nem korlátozódhat csupán magára az ínre. Rendszerint a lábszár külső és belső oldalán futó gázlóizmokkal áll összefüggésben. Ha jégeléssel vagy gyulladáscsökkentéssel csillapítottuk az akut gyulladást, nekiállhatunk a rehabilitációnak, amely egyszerre áll erősítésből és

nyújtásból. Álljunk egy lépcsőfok szélére mindkét lábunkkal úgy, hogy csak a lábfej elülső része legyen a lépcsőn. Páros lábbal (ha mindkettő fáj) vagy az egészséges lábbal (ha csak az egyik ín a sérült) emelkedjünk magas féltalpra, majd helyezzük át a testsúlyt a sérült lábra. Nagyon lassan, mintegy ellentartva a leengedésnek, kezdjük el sarkunkat lefelé engedni, egészen a teljes megnyúlás állapotáig, azaz a lépcső szintje alá.

Ezt a fajta mozgást excentrikus erősítésnek nevezzük. Azt jelenti, hogy az izmot úgy eddük, hogy a végpozícióból engedjük vissza a megnyújtott állapotig, miközben ellenerőt fejtünk ki – tehát a megnyúlás, elernyedés ellenében dolgozunk. A végén (a „negatív fázisban”) viszont már nyújtunk, és lassan, fokozatosan engedjük bele magunkat a pozícióba. Újra páros vagy a másik láb segítségével emelkedünk ki, és ismételjük 3×8–10-szer a gyakorlatot. Ha néhány héten keresztül mindennap elvégezzük, az Achilles nem lesz a gyenge pontunk. ♦



SZÖVEG –  
SZABÓ EMESE

SOROZAT –  
UTÁNAJÁRTUNK

# ÉDES ADALÉK

A túlzott cukorfogyasztást már csak a fölösleges kalóriabevitel miatt is kerülni kell, aki pedig cukorbeteg, annak végképp nyomós oka van minimalizálni a mennyiségét. De mi a különbség az egyes cukorfélék között, illetve mivel lehet azokat helyettesíteni?

## ◆ MENNYI AZ ANNYI?

A mennyiség behatárolását segíti, ha tudjuk, hogy a szénhidrátok ideális esetben a napi energiabevitel 50–55 százalékát adják. Utóbbiban az ételekhez adott cukrok is benne vannak, amelyeknek mennyisége jó esetben nem lépi túl az összes szénhidrátbevitel 10 százalékát. Ez egy napi 2000 kilokalóriás étrend esetében azt jelenti, hogy annak fele, vagyis 1000 kilokalória származik szénhidrátból, azon belül pedig 200 kilokalória kerül be a szervezetbe az ételekhez hozzáadott cukorból. Így a hozzáadott cukor mennyisége naponta körülbelül 50 gramm lehetne, ami nagyjából 10 darab kockacukornak felel meg. Utóbbinak alapanyaga az étkezési cukorként emlegetett szacharóz.

A cukorpótlók közül – itt a cukor kifejezés már nem a kémiai elnevezést, hanem a köznyelvi értelemben vett étkezési cukrot jelenti, amelyet különféle anyagokkal helyettesítenek – a legfontosabb a fruktóz, amely a szacharóznál 30 százalékkal édesebb, így kisebb mennyiség is elegendő belőle ugyanazon édes íz eléréséhez. Az ipar a fruktózt elsősorban a szacharóz elbontásával állítja elő, naponta maximum 50 gramm fogyasztható belőle. Ugyancsak cukorpótló a szorbit, amelynek édesítő ereje csupán a répacukor 30–50 százaléka, napi maximális adagja pedig 30–50 gramm. Túlzott fogyasztása haspuffadást és hasmenést okozhat. Szintén cukorhelyettesítőnek számít a xilit, amely az előbbihez hasonlóan egy cukoralkohol. Édesítő ereje a cukoréval azonos, viszont előnye, hogy energiataralma csupán kétharmada. A szorbithoz és a xilithez hasonlóan energiát adó cukorhelyettesítő a mannit, az izomalt, a maltit és a laktit is. Ezekkel a cukorpótlókkal a cukorbetegeknek is számolniuk kell, a belőlük elfogyasztott mennyiséget figyelembe kell venniük diétájuknál, tisztában kell lenniük azok cukor-, illetve szénhidráttartalmával, energiaértékével.





## TUDTA?

A cukor, a cukorpótló és az édesítőszer kifejezés a pontos definíciók, utóbbi kettő is két külön fogalmat takar. A cukor kifejezést kizárólag a vízben jól oldódó, gyors felszívódású, többé-kevésbé édes ízű egyszerű szénhidrátokra használják. Legismertebb képviselőjük az egy egységből álló szőlőcukor (glükóz), a gyümölcscukor (fruktóz) és a galaktóz (a tejcukor egyik alkotórésze). A két cukoregység összekapcsolódásából felépülő cukrok, más néven diszacharidok közül a legismertebb a répa- vagy nádcukor (ez a szacharóz, amely egy szőlőcukor és egy gyümölcscukor egységből áll), a tejcukor (ez a laktóz, amely egy szőlőcukor és egy galaktóz egységből áll) és a malátacukor (ez a maltóz, amely két szőlőcukor egységből áll).

A cukrot, legyen az akármilyen, energiataralma miatt kilószámra enni nem szerencsés, viszont azok a paranoid vélemények sem helyesek, amelyek teljes tiltólistára helyezik őket. Cukrokra ugyanis szükségünk van, mert megannyi sejtünknek létfontosságú, egyedüli energiaforrását jelentik. Egyik első számú felhasználójuk az agy, amely a szervezet teljes glükózfelhasználásának negyedét égeti el. Száműzni tehát nem kell az étrendből, csak figyelni a mennyiségére. Aki egészséges, az a táplálkozási ajánlások szerint még édességet, süteményt is minden további nélkül fogyaszthat heti egy-két alkalommal, gondot egyedül az okozhat, ha valaki napi szinten cukrozott finomságokat nassol.

## KÖZEL A NULLÁHOZ

Annak, aki a cukorpótlókat is kerülné, de ragaszkodik az édes ízhez, érdemes édesítőszerrel helyettesítenie azokat. Ezek nem befolyásolják a vércukorszintet sem, így jól alkalmazhatóak cukorbeteg-diétában is. Vannak közöttük olyanok, amelyek csekély energiatartalmúak, és olyanok is, amelyek energiamentesek. Energiaszintjük a grammonkénti nullától a négy kilokalóriáig terjed, de mivel csak minimális mennyiségben kell ezeket alkalmazni, ez az érték gyakorlatilag elhanyagolható.

A legelső mesterséges édesítőszer a szacharin volt, amelyet először 1879-ben állítottak elő, és édesítő hatása háromszázszor nagyobb a répacukorénál. Az Európai Élelmiszer-biztonsági Hatóság által javasolt napi beviteli maximuma 5 milligramm/testtömegkilogramm. Mellette ma a legismertebb mesterséges édesítőszer a ciklamát, az aszpartám és az aceszulfám-K. A ciklamátot 1940-ben fedezték fel, harmincszor édesebb a répacukornál, napi javasolt beviteli maximuma pedig 11 milligramm/testtömegkilogramm. Az aszpartám édesítő ereje kétszázszor nagyobb a répacukorénál, maximális napi mennyisége 40 milligramm/testtömegkilogramm. Az aceszulfám-K édes íz szempontjából hasonló az aszpartámhoz, napi maximális beviteli mennyisége pedig 15 milligramm/testtömegkilogramm. Jellemzően az előbbi négy édesítőszerből állnak azok a boltokban kapható termékek, amelyeket tableta, folyadék vagy por formájában lehet megvásárolni.

Az előbbieken kívül az édesítőszeres csoportjába sorolható még a kevésbé ismert taumatin, a neoheszperidin DC, a szukralóz és az aszpartám-aceszulfám só. A taumatin természetes anyag, egy Nyugat-Afrikában honos cserje gyümölcséből vonják ki, míg a neoheszperidin DC-t a narancshéj keserű anyagának lúgos kezelésével és hidrogénezésével állítják elő. A szukralóz kémiai szerkezete hasonlít a kristálycukoréhoz, azzal a különbséggel, hogy molekulájában néhány klóratom is található, a cukornál pedig hatszázszor édesebb. Az aszpartám-aceszulfám só 64 százalékban aszpartámból, 36 százalékban aceszulfámból áll, íze nagyon hasonló a cukorhoz. ♦



## HIDEGEN VAGY MELEGEN?

Az édesítőszeres hőérzékenysége különböző, a szacharin például hő hatására kesernyés, fémes utóízű lesz, de hőérzékeny az aszpartám is. A ciklamátok jók sütéshez és főzéshez is, ugyanúgy, ahogyan az aceszulfám-K. A sztévia az elmúlt pár évben terjedt el, ez szintén bírja a meleget: ezt az édesítőt a Közép- és Dél-Amerikában őshonos jázminpakóca leveleiből vonják ki, energiatartalma alacsony, a cukornál viszont háromszázszor édesebb. Kivonatát szinte mindenhez lehet használni: süteményekhez és főzéshez, italokhoz és salátákhoz.

## RETTEGET HATÁSOK

Már több édesítőt is összefüggésbe hoztak daganatokkal, de egyik vád sem állta meg a helyét. Az állatkísérletekben a szacharin kizárólag extrém nagy dózisban okozott hólyagrákot, de emberben, az élelmiszerekben előforduló mennyiséget fogyasztva nem növelte e betegség gyakoriságát. Az aszpartámnál az állatkísérletek során sem tapasztaltak kóros elváltozást még akkora mennyiségnél sem, amely az emberi fogyasztásra maximálisan ajánlott adag százszorosa. Az aszpartám idegrendszerre, tanulási szokásokra és a viselkedésre gyakorolt hatását vizsgálva úgyszintén nem találtak kapcsolatot a kutatók.





## OLVASSA A KÉPMÁS DIGITÁLIS VÁLTOZATÁT!

Nem kell tárolni, virtuális könyvespolcán bármikor elérí



Ajándékba  
is vásárolható



Kiadványát  
több eszközön  
is elérheti



Pár kattintással  
azonnal olvasható,  
előfizethető

WWW.DIGITALSTAND.HU/KÉPMÁS

# ITT GYÓGYULTAM! A BETHESDÁBAN

25 éves az új Bethesda

Legyen ez az évforduló  
az itt gyógyult gyerekek  
ünnepé! Járt már nálunk?  
Kisebb, súlyosabb, akár  
krónikus betegséggel ke-  
zelték, kezelik gyermekét?  
Ossza meg velünk!

↳ Ide várjuk az Önök  
történetét ...

[ittgyogyultam.bethesda.hu](http://ittgyogyultam.bethesda.hu)

... és mi megajándékoz-  
zuk egy bethesdás meg-  
lepetéssel!

Beküldési határidő:

2017. augusztus 31.

# KI NE SZÁRADJON!

A hányással vagy a hasmenéssel járó megbetegedés a gyermekeket és a felnőtteket egyaránt megviseli, de a kellemetlenségek mellett – ritka, súlyos állapotok kivételével, amelyeknek szintén lehet tünete a hányás – leginkább a kiszáradás veszélye miatt fontos odafigyelni rá.

## ◆ MI OKOZHATJA?

A tünetek okozója leggyakrabban vírusos (Rota-, Adeno-, Calici-), ritkábban bakteriális fertőzés. Kezünkkel naponta több százszor arcunkhoz nyúlunk, amivel hozzájárulunk a kórokozók terjedéséhez. Sokan különösebb tünetek nélkül átvészelnék egy-egy betegséget, mégis hosszan terjeszthetik.

A csecsemőknél *Campylobacter* esetén, nagyobbaknál *Salmonella*-fertőzésben véres széklet is előfordulhat. A gyakori, hirtelen hányás és hasmenés miatt is lehet véres, hogy az emésztőrendszer nyálkahártyája megsérül.

Az is okozhat hányásos tüneteket, ha a kisdetek idegtestet (LEGO-darab, pénzérme, szotyihéj) nyelnek, üdítőnek hitt tisztítószert vagy garázsban fagyállót kóstolnak. A nagyobbak hányhatnak erőteljes koponyatraumától (ha bicikliről, fáról leesnek, fociban összefejelnek), migréntől vagy napszúrástól is. Lázzal, tudatzavarral, bőrbevezéssel és esetleges hányással járhat az agyhártyagyulladás.

Hányás és hasmenés esetén azonban a legvalószínűbb ok a vírusos fertőzés, emiatt a tüneti kezelést mielőbb és helyesen meg kell kezdeni, így növelhetjük az otthoni ápolás sikerét, és elkerülhetjük a kórházi felvételt.

## HOGYAN PÓTOLJUK A FOLYADÉKOT ÉS A TÁPANYAGOKAT?

A hányással és hasmenéssel elsősorban folyadékot, de fontos ionokat is veszítünk. A bélflóra egyensúlya felborul, a fokozott bélmozgás, illetve gázképződés kellemetlen vagy fájdalmas lehet. A folyadékhiányra a száraz, lepedékes nyelv, a ráncolható bőr, a ritkább, kevesebb és koncentrált vizelet hívja fel a figyelmet.

A hányást követően ne adjunk hirtelen nagy mennyiségű folyadékot a gyermeknek! Nehéz megállni a jóhiszemű, bőséges itatást vagy akár etetést, de az otthoni gyógyulás csak a fokozatos folyadékpótlással érhető el. Eszerint a legutolsó hányást követően, körülbelül húsz perc várakozás után lehetőleg hűvös, pár korty folyadékot adjunk (tisztá vizet vagy elektrolit-oldatot). Siker esetén pár percnként ismételtet a kortyonkénti itatás. A folyadékpótlás az elsődleges. Először vízzel, majd különböző ionokat és cukrot tartalmazó oldattal próbálkozzunk, amit vény nélkül kaphatunk patikában vagy akár háztartási boltban is. Ennek hiánya esetén cukros, késhegynyi sóval „ízesített” teát otthon is készíthetünk.



Egyénenként változó a kedvelt és bevált folyadék minősége (víz, tea, szűrt almalé), illetve a folyadékpótlás üteme. Előfordulhat, hogy valaki csak a hideg, szénsavmentes kólát vagy az alkoholmentes sört fogadja el. Általános hiba a szénsavas üdítő itatása, a zsíros, erősen fűszeres gyorsételek és a bélmozgást csökkentő gyógyszerek adása. Megbízható folyadékfogyasztást követően jó néhány óra különbséggel kekszet, sós pálcikát kínálhatunk. Ezután ízlés és étvágy szerint, józan megfontolással és mértékkel próbálkozhatunk könnyen emészthető, kis mennyiségű étel kínálásával. Laktózérzékenység felléphet a laktáz enzim átmeneti hiánya miatt, ezért a laktóztartalmú élelmiszerek és tejtermékek fogyasztása haspuffadást, laza székletet okozhat. A felborult bélbaktérium-egyensúly miatt a gyermek a hasában bizonytalan és kényelmetlen érzetet, de akár fájdalmat is tapasztalhat, ilyenkor a betegájékoztatóban előírt terápiás időtartamig probiotikumot adhatunk neki.

#### **MIKOR KELL ORVOSHOZ FORDULNI?**

Vannak riadóztató jelek, amelyek esetén az ügyeletet vagy a háziorvost szükséges megkeresni, esetleg a mentőszolgálatot kell értesíteni: ha a fokozatos rehidráció sikertelen, vagyis a szervezet víztartalmát néhány órán át nem sikerül visszaállítani; vagy ha gyermekünk folyamatos, általános állapotromlását tapasztaljuk (például a tudata zavart, vagy 6–10 órája nincs vizelete).

A rendszeres, szappanos kézmosás, a mosdó higiénikus használata, a húsételek alapos főzése-sütése, a gyümölcsök, zöldségek megmosása elengedhetetlen a megelőzésben. Figyeljünk arra, hogy Európán kívüli utazás esetén a járványos megbetegedések megelőzésére javasolt oltásokat tervezetten, időben kapjuk meg. A kezünk, az ételek (gyümölcsök), eszközök fertőtlenítésére használható a klórtablettás oldat (Neomagnol). Gyors megoldás a nedves törülközők használata. A civilizációs fejlődésben elmaradt térségekben a higiénia körülmények, a tiszta ivóvíz, az oltások és az egészségügyi hálózat hiánya miatt a hányás-hasmenés okozta kiszáradás a gyermekek egyik vezető halálozási oka. ♦



SZÖVEG –  
BOGOS ZSUZSANNA

SOROZAT –  
VÉGY EGY RÉGI RECEPTE!

# ÖRÖKÖSÖK

Szeretünk jókat enni, és hálásak vagyunk azoknak, akik ezt lehetővé teszik. Talán ennek köszönhető, hogy a hazai vendéglátás története viszonylag jól dokumentált: önéletrajzi írásokban, levelezésekben, illetve irodalmi művekben is bőven találunk erről információt. Sőt, az egykori vendéglátókat szintén megőrizte az emlékezet: a **Gerbeaud** vagy a **Gundel** név máig jól és ismerősen cseng. De mit is tudunk róluk?

## ◆ JÓ RUHÁBA JÁRNI KELNI, / S ÖT FORINTÉR KUGLERT VENNI!

Időrend szerint Gerbeaud-val illene kezdenünk, ám az ő története valójában Kuglerékkal indult. A soproni cukrászdinasztia második generációjának képviselője volt Kugler Antal, aki 1847-ben nyitotta meg pesti cukrászdáját. Az igényes mester fiát, Henriket külföldre küldte tanulni. Be is járta Európa nagyobb városait, beleértve a cukrászat fellegrárájának számító Párizst. Hazatérte után ő öregbítette tovább a mai Vörösmarty térre költöztetett családi cukrászda hírnevét, ahol a korabeli hírességek gyakorta megfordultak – mint oly' sok magyar dologról, erről is elmondható, hogy Sissi is szerette. Állítólag itt volt a legjobb a fagyalt (Erzsébet királynéről tudjuk, az ibolyás volt a kedvence), és kiszállítással is foglalkoztak: édességeiket a hazai arisztokrácia fogadásain szolgálták fel. Kugler különleges likőrjei, bonbonjai, csokoládés süteményei, habos tortái meghódították a várost. Szakácskönyve, ha többen ismernék, a ma emberével is ugyanezt tehetné. Mert nem csak a desszertek terén tanulhatunk tőle: leírja például, hogyan készítsünk otthon curry fűszerkeveréket, pástétomokat, fűszeres ragukat, halkolbászt, elegáns leveseket. Bár utód hiányában cukrászdáját nem tudta átadni a következő nemzedéknek, három dolgot is hagyott az utókorra: receptjeit, a mignont (amelynek régi neve kugler volt) és a Gerbeaud cukrászda alapjait.

## „...AHOL A ZSERBO-BO-BO-BO-BÓBA JÁR A MAMÁM”

A Vörösmarty téri üzletet a szintén francia iskolát képviselő Émile Gerbeaud-nak adta át Kugler 1884-ben. Az örökös ugyancsak cukrászdinasztiából származott, már nagypapa és apja is ezt a mesterséget űzték Svájcban. Gerbeaud tovább bővítette a pesti cukrászdát és annak kínálatát. Száznál is több teasüteményt ismertetett meg a nagyközönséggel, valamint a kor divatos krémjeit, cukorkáit hozta el Magyarországra. Mivel az egyik fő profilja a csokoládé volt (felesége révén volt csokoládégyára), ezen a téren is újított: ő honosította meg például a macskanyelvet és a konyakos meggyet. Az idő múlásával technikai korszerűsítésre is szükség lett, illetve át kellett alakítani az üzlet berendezését, de Gerbeaud minden téren haladt a korrallal. Külföldről jártak hozzá tanulni a cukrászok, az 1898-as brüsszeli és az 1900-as párizsi Világkiállításon pedig zsűritagként szerepelt. Szakmájával olyannyira törődött, hogy ösztöndíjat alapított, amelyből évente egy ember tanulmányútra mehetett. 1919-es haláláig vezette az üzletet, amelyet özvegye vitt 1940-ig. Saját tervezésű, művészi dobozaikban árult termékeik, valamint elegáns berendezésű és minőségi kínálattal rendelkező cukrászdájuk fogalommá vált. Kuglerhez hasonlóan az ő családneve is köznevesült: neki köszönhetjük a zserbót.





GERBEAUD



GUNDEL

### A VENDÉGLÁTÁS MŰVÉSZEI

Gundel Károlyról palacsintát neveztek el, bár a dióval, mazsolával, cukrozott narancshéjjal töltött csokoládés palacsinta Márai feleségének, Matzner Lolának köszönhető. Visszatérve a vendéglátáshoz, itt is egy dinasztiával van dolgunk, a bajorországi Gundel János édesapja pék volt, mostohaapja sógora pedig budai vendéglős. Előbb nála, majd a pesti Téli Sörházban és az Arany Sas Fogadóban pincérkedett kezdetben a fiatal Gundel. 1869-ben vette meg első éttermét, a Király utcában található Bécsi Sörházat, majd öv lett a Virágbokor és az Erzsébet Királyné Szálloda. Törzsvendégei között ott voltak a kor hírességei, tudósai, politikusai. Ételei közül a palócleves a legismertebb. A Mikszáth tiszteletére kreált fogás egy zöldbabos

ürülevés, kapros tejföllel habarva. Gyermekei közül Károly folytatta a családi hagyományokat: tanulmányai és külföldi tapasztalatszerzése után előbb a Tátrában dolgozott, majd Budapestre költözött. Itt ő üzemeltette a Royal, illetve a Gellért Szálló éttermeit, de leghíresebb vendéglője a városligeti volt, amelyet a saját korában szintén népszerű Wambetich-családtól vett meg. Gundel Károly a magyar konyhát és a vendéglátást emellett könyveiben, nemzetközi kiállításokon is népszerűsítette. Azt, hogy irányítása alatt milyen rangra tett szert a városligeti étterem, jól jelzi, hogy még az 1949-es államosítás után is ezen a családi néven működött. (Erre egyébként az unoka, Bujtor István tett is utalást a *Hamis a baba* című filmben.) ♦

hirdetés

**ÖRÖMHÍR MINDENKINEK!**

FIATALOKNAK  
IDŐSEKNEK  
CSALÁDOSOKNAK  
EGYEDÜLÁLLÓKNAK

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



SOROZAT –  
A SÉF AJÁNLATA

KÉP –  
KAUNITZ TAMÁS

SZÖVEG –  
BOGOS ZSUZSANNA, 21 étterem

# Klasszikusok könnyedén

## GRILLEZETT LIBAMÁJ LECSÓVAL

Ha nyár, akkor lecsó! Olyan klasszikus ez, amelyet kár túlbonyolítani: zsiradék, hagyma, paprika és paradicsom legyen benne, minden más (arányok, főzési idő, fűszerek) konyhánként változhat. Persze még így is van mit eltanulnunk a szakácsoktól: például a lecsóra nézhetünk köretként is. Egy jó minőségű hús mellé tálalva így ünnepi ebéd lehet belőle:

### ◆ HOZZÁVALÓK

70 dkg libamáj  
5 paprika  
4 paradicsom  
3 fej vöröshagyma  
burgonya  
fokhagyma  
olívaolaj  
fűszerpaprika  
só

### ELKÉSZÍTÉS

1. A paradicsomot és a paprikát megtisztítjuk, kicsumázzuk, felaprítjuk. Az apróra vágott hagymákat olívaolajban megfonnyasztjuk. Beletesszük a fűszerpaprikát, majd a paradicsomot és a paprikát, felöntjük vízzel vagy húslevessel. Néhány percig főzzük.
2. Ezután a májat megsütjük: fontos, hogy egy nagyon picit rózsaszín maradjon.
3. Tálaláskor a lecsót az edénybe tesszük, erre helyezük a májat. Héjában főtt, reszelt burgonyachips-szel díszíthetjük. ◆



Új ízek

# TUNKOLÓS TIGRISRÁK HOMÁRSZÓSSZAL

Nagyobb szupermarketekben vagy a halasnál ma már bármilyen tengeri hozzávalóhoz hozzájuthatunk. Természetesen ebből is a friss az igazi, és ha otthon szeretnénk megidézni a mediterrán konyha nagyszerűségét, fejedelmi lakomát készíthetünk. Ilyen például ez a tigrisrákból készült étel, amely egy pohár borral remek nyárbúcsúztató vacsora lehet.



## HOZZÁVALÓK

### a homárszószhoz

320 g homártsont  
120 g római kömény  
120 g vöröshagyma  
120 g répa  
só, bors  
babérlevél

### a rákfarkakhoz

80 dkg páncélos tigrisrák farok (fej nélkül)  
20 g fokhagyma  
8 gerezd citrom  
4 dl fehérbor  
petrezselyemzöld  
só  
chili  
olívaolaj  
vaj

## ELKÉSZÍTÉS

1. A homártsontot sütőben megsütjük.
2. Kevés olajon a zöldségeket és fűszereket megpirítjuk, rátesszük a homártsontot, és felengedjük vízzel (vagy halalaplével). Nagyjából fél óra alatt krémes állagúra főzzük.
3. Serpenyőt hevítünk, beleöntjük a forró edénybe az olajat, majd rádobjuk a rákokat, és megpirítjuk. Fokhagymával, chilivel és petrezselyemmel fűszerezzük, ráfacsarjuk a citrom levét.
4. A rákhoz hozzáadjuk a vajat, hozzáöntjük az elkészült homártszószt és fehérbort. Egyszer összeforraljuk, és pirítóssal tálaljuk. ♦



SZÖVEG –  
BOGNÁR MÁRIA

SOROZAT –  
ZÖLD MOZAIK

# ZÖLD MOZAIK

## 1 ÉPÍTKEZZÜNK OKOSTÉGLÁKKAL!

Magyarországon 2012. január 1-től már csak közel nulla energiaigényű épületek kaphatnak használatbavételi engedélyt, ami különlegesen hatékony hőszigetelő képességet jelent. 2016-ban viszont a kiadott energiatanúsítványok alapján a Lechner Tudásközpont felmérése szerint a 140 ezer lakóingatlan csak kevesebb mint 20 százaléka kapott korszerű vagy annál jobb besorolást.

Az újHÁZ Centrum szakértői szerint a hőszigetelő képességet illetően igen sok függ a téglától. Az építőipari cégek is folyamatosan törekednek a hőszigetelő képességet jelző, ún. U-értékek leszorítására. A Wienerberger legújabb fejlesztésében például különleges ragasztóhab, ragasztóhabarcs biztosítja a minden eddiginél jobb hőszigetelést.

A Leier „töltött-tégla” falazóelemeinek üregrendszere kőzetgyapattal van kitöltve. Ezek önmagukban olyan jó hőszigetelők, hogy a belőlük épült házak akár további

homlokzati hőszigetelés nélkül is megközelítik az ún. passzívházakat, vagyis fűtést gyakorlatilag nem igénylő épületeket. Népszerűek a vakolható hőszigetelések is. Az újHÁZ Centrum újonnan bevezetett saját márkás hőszigetelő rendszeréhez tízéves garanciát is adnak. Mindezen megoldások lényegesen csökkentik a fűtési költségeket.

Zajos környezetben a falak hangszigetelése is meghatározó lehet. A Bakonytherm Zajstop hanggátló falazati rendszerének falazótéglái 10–20 centiméterrel kisebb falvastagság mellett is azonos hangszigetelési értéket adnak, mint az eddigi más kerámia hanggátló téglák. Ez speciális üregerkezetüknek és kitöltésüknek köszönhető, ami világviszonylatban a leghatékonyabb hanggátló falazóelemmé teszi őket.

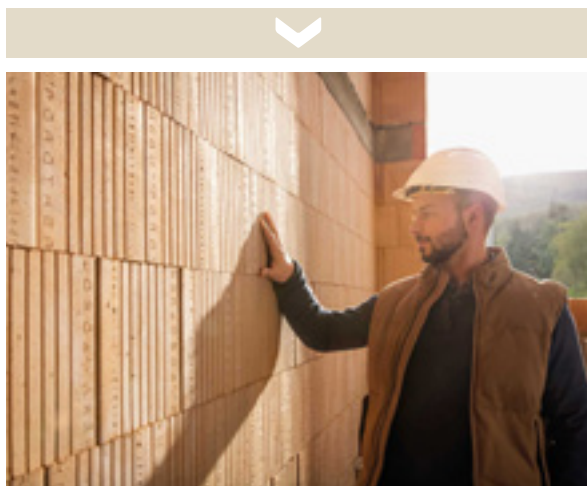
## 2 NAPELEMPARK PITVAROSON

Már szórt fényből is termel energiát a Pitvaroson létesített napelempark, amelynek 2096 napeleme a maga 499 kW teljesítményével a fél falu energiaszükségletét megtermeli. A vállalkozó *Oswald András* azért választotta ezt a települést, mert itt a napsütéses órák száma az országban az egyik legmagasabb Magyarországon. Most a telep megkésztetését tervezik, ennek engedélyezése félúton tart.

Pitvaroson a falu összes intézménye napelemmel termelt árammal működik, az önkormányzat áramszámlája mindössze havi 22 ezer forint.

## 3 A KÁRPÁT-MEDENCE TERMÁLVIZEI

Magyarország déli részeit, Északkelet-Szlovéniát, Horvátországot, Bosznia-Hercegovinát és Szerbia északi részeit öleli fel az a 95 ezer négyzetkilométeres terület, amelynek geotermikus forrásait tervezik kihasználni a DARLING (Danube Region Leading



Geothermal Energy) projekt keretében. Ebben a térségben a főként oroszországi importból származó gáz a primer energiafelhasználás 40 százalékát teszi ki, miközben az itt található, mély geotermikus energiaforrások még javarészt kihasználatlanok. A projekttel a geotermikus energiát táv- és városfűtési rendszerekbe, egyedi épületfűtésekhez és mezőgazdasági alkalmazásokhoz kívánják bevonni minél kedvezőbb és gazdaságosabb hatékonysággal.

4

#### ÚSZÓ NAPERŐMŰ

Áramot termel a világ legnagyobb vízen úszó naperőműve. A kínai Huainan város melletti tavon felépített úszó naperőmű 40 megawatt teljesítményű. Mivel a naperőművek általában meglehetősen helyigényesek, nagyon nem mindegy, hogy értékes mezőgazdasági területeket vesznek-e el, vagy települések előtt foglalnak el területet. Egy túlnépesedett országban, ahol az egymilliót meghaladó lakosságú városok száma több mint száz, mindez nem elhanyagolható szempont. A vízre telepített naperőmű további előnye, hogy a napelemek alatti vízfelület párolgása kisebb, illetve a víz hűtő hatása révén a napelemek hőmérséklete alacsony marad, ami hatékonyabb működésüket eredményezi.



5

#### A LEGO KIZÁRÓLAG MEGÚJULÓ ENERGIÁT HASZNÁL

A LEGO cég energiafelhasználását immár teljesen megújuló forrásokból biztosítja, amiben nem kis része volt annak a hatmilliárd dán koronának, amit az elmúlt években szélenergiaforrásokra fordított. A LEGO hat éve támogat ilyen fejlesztéseket, legutóbb az angliai Liverpool mellett, a Burbo

Bank Extensionben szereztek 25 százaléknyi részesedést. A tulajdonában levő megújuló energiaforrások összteljesítménye immár meghaladja a gyárak, irodák és üzletek teljes energiafelhasználását. Ennek megünneplésére a LEGO Csoport megépítette az eddigi legnagyobb, LEGO kockákból álló szélturbináját, amely a Guinness Rekordok közé is bekerült. A 7,5 méter magas építmény 146 ezer LEGO építőkockából áll, tisztelegve a világon működő legnagyobb, 200 méter magas Burbo Bank Extension szélfarm turbinája előtt. A LEGO szélturbina az angliai LEGOLAND Windsor Resort területén megtekinthető.



Kép: Profimedia - Red Dot

6

#### VÁSÁRLÁS SAJÁT EDÉNYBE

A vásárló minden esetben kérhetné az árut saját, e célból készenlében tartott – többször felhasználható – edényébe vagy zacskójába. Ez számos piacon már megszokott, ahol például tejet, tejfölt, gyümölcsöt saját edénybe lehet kérni. Műanyagzacskóból a legtöbb háztartásban úgyszólván bőséges készlet halmozódik fel. A Hulladékmentes weboldal összegyűjtötte mindazon helyeket, ahol saját csomagolásba lehet kérni az árut. A fővárosban a közismert piacok mellett egyelőre még csak kevés üzlet ilyen. ♦



# MAGÁNYKÍSÉRLET A FÖLD ALATT

A magány nagyon viszonylagos fogalom. A legintrovertáltabb „magányos farkas” is találkozik másokkal, vagy legalább lát, hall embereket, a legeltökéltebb szingli is jár társaságba. Valódi, százszázalékos egyedüllét csak laboratóriumi körülmények között hozható létre. Aki ilyen kísérletre vállalkozik, ismeretlen területre jut.

◆ 1989. január 13-án egy *Stefania Follini* nevű, huszonhét éves olasz lakberendezőnő lemászott egy aknába. Az akna az amerikai Új-Mexikó államban volt, és egy barlangba vezetett, amelyben egy körülbelül húsz négyzetméteres, plexiből és fából készült szobát alakítottak ki. Stefaniát húsz önként jelentkező közül választották ki erre a kísérletre: stabil személyiség volt, önmagába tekintő, introvertált típus. Erre szükség is volt, tisztában volt azzal, hogy ebből a föld alatti szobából hónapokig nem fog előbújni.

A cél az volt, hogy tudományos alapoossággal megvizsgálják a totális elzártság hatásait az emberi szervezetre. Egyáltalán nem olcsó projektről volt szó: kétszázezer dollárba került, mire mindent tető (pontosabban föld) alá hoztak. A pénzt a NASA és különböző gyógyszergyárak adták össze. Mindannyiukat az érdekelte, hogy mi változik meg Stefania napi bioritmusában, hogyan viseli a magányt és a bezártságot. A gyógyszergyárak üzleti érdekből, a NASA egy leendő Mars-expedíció megtervezéséhez kerestek információkat.

A kamra kényelmesen be volt rendezve: négyszáz könyvnek, egy számítógép-terminálnak, Stefania gitárjának és más unaloműzőknek is jutott hely.

Két kamera és három mikrofon figyelte minden mozdulatát, valamint volt ott egy hangos berregő is, amivel fölülről jelt tudtak adni neki, ha üzenni akartak valamit a számítógép képernyőjén keresztül – persze akkor még kizárólag írásban. Egy dologra nagyon szigorúan ügyeltek: semmi olyan eszköz nem lehetett a szobában, amivel bármiféle módon mérni lehetett volna az órákat és a napokat. Éppen ez volt a lényeg: hogyan viselkedik Follini szervezete, ha megfosztják minden objektív időmérési lehetőségtől?

Az ötletgazda a szintén olasz *Maurizio Montalbini* volt. Őt sem lehetett hétköznapi jelenségnek nevezni. Pszichológus, szociológus és barlangász volt egyben; ebből a konstellációból született az az ötlete, hogy kipróbálja a teljes elzártságot. Ő még 1986 decemberében vonult be egy barlangba, és csak 1987 júliusában jött elő. Ezzel megdöntötte az addigi magányvilágerekordot, és egyben felkeltette régi ismerőse, Stefania Follini érdeklődését. Nő még soha, megközelítőleg sem vonult el a világtól ilyen sokáig, tudományosan dokumentált körülmények között.

Mindketten tudták, hogy vigyázni kell az ilyen kísérletekkel, mert a teljes elszigeteltség könnyen



megbonthatja az ember ép elméjét. Intő példaként lebegett a szemük előtt Michel Siffre esete, aki 1972-ben szakította el magát a világtól. Hat hónapig maradt a föld alatt, ezalatt teljesen felborult az időérzéke: hetekig összevissza aludt és ébredt, és csak hosszú idő után állt be egy huszonhat órás ritmusra. A barlangban töltött idő alatt súlyos mentális problémái támadtak: üldözési mániája lett, kényszerképzetei voltak, mániákusan gyilkolta a barlangban élő patkányokat, és rendszeresen vágyakozott az öngyilkosságra. Amikor végül megszakították a kísérletet, emberi roncsként mászott elő: egész életében labilis lett, és élete végéig kancsal maradt az egyik szemére.

Stefania Follini ennél jóval elővigyázatosabb volt, és a kísérlet tervezői is nagyobb alapossággal jártak el. A plexi nem engedte át a barlang többi lakóját, és Stefania tudatosan foglalta el magát. Színes kartonpapírral dekorálta ki a kamrát, gitározott, énekelt, olvasott, és a számítógép képernyőjén időnként üzenetet váltott a lejáratnál állandóan parkoló lakókocsiban üldögélő tudósokkal. Az egyik

legfontosabb feladata az volt, hogy minden nap figyelje magát, és különböző, orvosi vizsgálatra alkalmas mintákat küldjön a felszínre egy dobozkában, amit a mennyezeten vajt lyukon át, zsinóron húztak föl.

A végeredmény érdekes volt. Stefania napjai hamar átváltak egy húszórás ébrenlétből és tízórás alvásból összetevődő ciklusra. A menstruációja teljesen megszűnt, a fehér- és vörösvérsejtjeinek száma alaposan lecsökkent. Néha kisebb depressziós epizódjai voltak, de ezeket tudatosan, nagy önuralommal kezelni tudta. Négy hónap után vetettek véget a kísérletnek, de amikor Follini kibújt az aknából a földfelszínen, fogalma sem volt róla, hogy ilyen sokáig lent tartózkodott. Ő mindössze két hónapnak érzekelte az eltelt időt.

Sápadtan, kimerülten, de mosolyogva és épelméjűen mászott ki a fényre. Az első dolga volt, hogy kért egy napszemüveget. Ezek után, mint aki jól végezte a dolgát, visszatért a lakberendező-szakmához, és bölcsen úgy döntött, hogy nem kér a világhírből. Ha ma valaki megnézi a Facebook-profilját, egy átlagos, ötvenes éveiben járó nő néz rá a fényképről. ♦



SZÖVEG –  
KESZLER PATRÍCIA

# KEDDTŐL KEDDIG

A gulyásszocializmus ikonikus épületét, a Skála Budapest Szövetkezeti Nagyáruházat, amely egykor az ország és Közép-Európa legnagyobb ultramodern áruháza volt, 2007. augusztus 7-én kezdték bontani. Az X-generáció számára a gyermekkor eseményszámba menő vásárlásainak helyszíne volt, a Skála építésének egy karrierindító megbízás, egy volt dolgozónak a közösségépítés origója, Demján Sándor vállalkozásainak pedig az első sikertörténete. Az 1970–80-as években fújtuk az áruház reklámszlogenjeit. Miben is rejtett a fehér óriás kockaépület titka? Kovách Istvánt, a Skála Ybl-díjas építészt és Balog alias Skála Gyulát kérdeztük, aki a pult másik oldalán élte végig a Skála-korszakot.

## A Skála Áruház

## retró-regényes

## története

♦ „A gyermek tisztaságát, a lány szépségét, az asszony hűségét az idő érleli meg. S a legszebb ajándékot a természet adja a családnak. Mi azon vagyunk, hogy örömiük a hétköznapiakban is teljes legyen. Skála: a családok családja.”

A 20 500 négyzetméteres monstrumban minden korosztály megtalálta a számításait: a piros gyereklakkcipőtől a stroboszkópos lemezjátszón és automata mosógépen át a Trapper farmerig ívelő színes árukészlet fogadta a látogatókat. 1976. április 3-án nyílt meg az áruház – a dátumválasztás természetesen a régi ünnepnapokhoz igazodott, így a nyitást április 4-re, az alapkötetét pedig, nem meglepő módon november 7-re időzítették. Harminc részlegen 74 fajta szolgáltatás várta az érdeklődőket: volt itt hipermarket, szabóság, fodrász, étterem, bank, szemfelszedő, de még gyermekjátékos is, minden egy helyen, amit a városlakók a Skála nyitása előtt csak apró kis üzletekben, óriási időráfordítással tudtak igénybe venni. A vásárlás örömeinek hódoló családok itt családi szövetségre lépő kereskedőkkel találkozhattak, ugyanis az első bevásárlóközpontot 147 szövetkezet és 8 szövetkezeti vállalat hozta létre.



Október huszonharmadika (Schönherz Zoltán) utca, Skála Budapest Szövetkezeti Nagyáruház, 1976.

### „A SZÍVEM MINDIG A VÁSÁRLÓKÉ”

Balog Gyula is énekelhette volna a Skála-kópé kabaladálát, hiszen a Budai Skála Híradástechnikai Osztályának dolgozójaként közel tíz éven át, 1978 szeptemberétől 1987 februárjáig szolgálta a vevőket teljes odaadással. Kezdő fizetése 1800 Ft volt a jutalékokkal kiegészítve, ám már októberben nőtt ez az összeg, a karácsonyi nagybevásárlások idején pedig közel háromszorosára duzzadt, egyes ünnepnapok alkalmával még az is előfordult, hogy az egy napi jutaléka több volt, mint a fix munkabére. Bár Gyula időközben az alkohol rabságába került, s később hajléktalanná vált, ma már több mint 8300 napja tiszta, jelenleg a Menhely Alapítványnál dolgozik közmunkásként, illetve A város mindenkié elnevezésű, hajléktalanként támogató érdekvédelmi szervezetnél közösségszervezőként tevékenykedik. E cikket is a Fedél nélkül című újságban publikált Skála-történetei inspirálták. „Volt olyan ezüstvasárnap, hogy a kollégámmal egy műszakban 324 Junoszty televíziót kellett kipróbálnunk, a nyomógombok használatát a vásárlóknak elmagyaráznunk, de emlékezetes a Commodore 64-ek érkezése is, amelyeknek

összes példányán a gyári számokat egy éjszaka alatt egy harmincfős csapattal olvastuk le elemlámpával, s mivel nem volt máshol hely, a nagy tanácsteremben halmoztuk fel a dobozokat – meséli Gyula. – Záráskor az volt a szokás, hogy a konkurens, Blaha Lujza téri Corvin áruházba telefonáltunk, és beolvastuk az aznapi forgalmunkat. A Corvinból büszkén mondták, hogy 10,5 milliós bevételük volt, én pedig csak annyit közöltem, hogy a Vas- és Műszaki Osztály nálunk egymaga 11 milliós forgalmat bonyolított le.”

A Budai Skála csapata többségében fiatalokból állt, akkoriban rangnak számított itt dolgozni, az eladók valóban mindent megtettek a vásárlókért, akik természetesen szintén nem maradtak adósak a szíves kiszolgálásért. „Jó volt a munkaközösség – folytatta a múltidézést Gyula –, összetartó volt a társaság, mint agitációs-propagandista én magam is sokat tettem ezért. Volt, hogy sportnapot szerveztem, amin 500 fős nézőközönség vett részt, de a legközelebbi kollégáimnak meghirdetett vízibuszos kirándulás is nagy kihívások elé állított, amikor a megjelent 800 főnek végül a Budapest Hajót kellett kibérelnünk, hogy mindenki felférjen.”



### **„BEMEGYEK, KIJÖVÖK, DE MILYEN JÓL KIJÖVÖK, HA BEMEGYEK!”**

A nyitás évében naponta 80 ezren távozhattak a szavak kíséretében a Kovách István által tervezett áruházból, amely Nívódíjat is kapott mint az év legjobb épülete, és amelyet a tervezők, kivitelezők és beruházók együttesen érdemeltek ki. „Építészetiileg nem igazán jelentős a Skála, persze akkoriban ez a nagy önkiszolgáló hodály újdonságnak számított, mert nem volt megszokott, hogy minden ajtót be lehessen csukni, vagy hogy minden lift megfelelően működjön – avat be a korábbi Szövetkezetek Országos Szövetsége (SZÖVOSZ) 600 fős tervezőirodájának első építésze. – Pajor Kornél barátom – a volt gyorskorcsolyázó világbajnok, aki híres építész lett később Stockholmban – áruházakat tervezett a svédeknek, hozzá küldtek, hogy látogassuk végig a kinti épületeket. Az akkori vezetők gigantomániája ötvöződött végül a skandináv praktikussággal és díszítésmertességgel. Minden négyzetmétert ki kellett használnunk, ablakok nem voltak, hogy a vásárlók figyelme a termékekre összpontosuljon, viszont volt mozgójárda, klíma, mozgólépcső, 400 férőhelyes parkoló, és fülbemászó muzsika szólt a hangszórókból. Habár

a gépek külföldről érkeztek, mindent a magyarok terveztek és csináltak. Szerettem volna a parkolóövezetet fákkal teleültetni, de ezt a kereskedők felülírták, így a négysoros fasor terve végül meghiúsult.” A Makovecz Imrével tíz éven át dolgozó Kovách István bevallása szerint bár nagy tudás kellett egy ilyen ipari monstrum megépítéséhez, nem szerette tervét, mert semmi olyan nem volt benne, amit szívesen csinált. A 2007-es bontás sem igazán érintette meg, amikor a nagy alulemezes fehér épületet ledózerolták, ám azt fájjalja, hogy a kivitelezők meg sem keresték a lebontás előtt.

### **„MEGJÖN A KEDVE, HA VÁR A KEDDRE”**

2007. augusztus 7-én, kedden ünnepélyesen lebontották a Budai Skálát. A volt BEAC-focipálya helyén egykor politikai döntéssel, a sportműemlékek tiszteletét és megóvását figyelmen kívül hagyva felhúzott monstrumnak írmagja sem maradt, s alig két év alatt a 21. század kívánalmait kiszolgáló pláza vette át a helyét. A megsemmisítés örömet okozott a régészek számára, hiszen a bontáskor értékes római kori leletek, lakóházak és kemencék maradványai kerültek elő a mélyből. ♦



SZÖVEG –  
LACKFI JÁNOS

SOROZAT –  
FRISS FORGÁCSOK

# GOFRIÁRUSOK, ZOMBIK, HŰLT SZERELMEK

◆ Néha eszembe jut, nem lenne muszáj a saját fejembe bezárva élni. Hogy kéne egy jó barát, aki képes meghallgatni, és finoman, de erélyesen rávenni, hogy én is meghallgassam őt. Aki nem üti el a dolgok élet, amikor én vallok és kockáztatok. Aki mer megnyílni és kockáztatni, mert bízik bennem. És abban is, hogy bízom benne. Vannak ilyen barátok, de csak mint pici, himbálózó fejek az óceáni messzeségben. Küzdvé, lábtempózva, épp csak a víz felett, mint mindannyian, akik élünk. Néha felhívom őket, aztán sodródunk tovább, mentjük, ami menthető. Aki menthető.

Vannak köznapi hősök: a lemart arcú, hórihorgas gofriárus, aki a pesti Jégbüfében ült egy ablak mögött, körülbelül másfél négyzetméteren, és évtizedeken át változatlan mosollyal szolgálta ki az embereket. Az az ember, aki addig kirándulgatott fel a Nyakas-hegyre itt, Zsámbékon, amíg le nem győzte a rákot. Egy másik, aki unta magát, ezért ültetett több tízezer fát a sivatagban. Csinálni valami nagyon monoton dolgot, vagy segíteni másokat megfoghatatlan belső derűvel, ez igen!

Ha valami zsigerileg irtóztat, hát az ecetszag biztosan. Rémálmom, hogy egy mérgező nyálú sárkánygyík közelít felém, szájában egy csóffadt zombival, akinek imádkozó sáskák másznak ki a szemüregéből, és pluszba ecetszaga van.

Az önismeretet és a társkapcsolati tudást későn kezdtem el tanulgatni, így gimnazista-egyetemista szerelmeimmel elég ösztönös és idétlen viszonyt alakítottam ki, nyilván sok sebet hagyva hátra. Ezt nagyon sajnálom. Mindemellett visszamászni a múltba lehetetlen. Ha volt szerelmeimhez közeledni kezdenék, hogy bocsánatot kérjek, az alighanem csak félreértésekhez vezetne. Pedig volna miért. Nagyon becsülöm azt a pipaszárlábú, őzikeszemű, szöszke kislányt, aki nálam egy-két évvel volt fiatalabb, és akit én tíz-húsz méter távolságból rendszeresen hazakísérgettem, majd a kapujuk környékén ácsingóztam, hátha láthatom még. Hátra se nézett, meg se látott, és én se mertem megszólítani. Egyszer később, felnőtt nő és anya léteére elem állt, és megkövetett, amiért olyan idétlenül menekült előlem gyerekkorában, csak hát rettenetes félelmet ébresztettem benne. Soha eszembe nem jutott volna vádolni, igencsak nyugtalanító lehetett akkori viselkedésem, le a kalappal mostani gesztusa előtt. Egyszer rendbe tenni a múltat... Aprópó, a múlt azért van, hogy rendbe tegyük?

Író-költőember üzemszerűen zsonglőröködik a halállal, bújócskázik vele, elképzeli, kifaragja, barkochbázik vele, bizgeti, zizgeti, pörgeti, mint a bűgőcsigát. Aztán egy párszor a meredély szélére kerül, és rájön, hogy ha halálnemet kellene választani, akkor inkább a nemet választaná. Azt remélem, meg tudok majd békélni a halállal, aztán elképzelem, hogy a gyermekeim, unokáim járkálnak a földön, és meg már odaát...  
Elszorul a torkom. ◆



SZÖVEG –  
LACKFI JÁNOS

## MEGNYOMORÍTÓ TÁRGYAK

◆ Úgy adódott, hogy holnap repülőre szállok, akár a portugál költőnő és Anna, és történetesen lányaim is vannak. Hálót hagyok nekik vagy halat? Megtanulták már, élni hogy kell? Tudnak-e krumplit hámozni, vasalni, sütni, főzni, kiszámolni az áfát? És ugye, a fiam nem felejt el, hogy egy apa mosogat is, pelenkáz is, nincs arisztokratikus szeretetlenség, férfúi finnyáskodás, merev falak, amelyek elválasztanak? Trükköket, fortélyokat tanítunk vagy szemléletet? Vagy jó esetben mind a kettőt?

Nekem hatalmas kincsem, hogy akár a régi időkben a fiúk nemzedékei, apám mellett inaskodva megtanultam szöveget egyenesíteni, csavarnak előfűrni, tyúkot etetni, begyújtani, támfalat rakni, tapétázni, dzsúdóedzést tartani, könyvespolcot ácsolni, paradicsomot ültetni, krumplit kapálni, füvet kaszálni. És ugyanilyen földhöz ragadt természetességgel írni, olvasni, korrektúrázni, címlistát vezetni, helyi lapot szerkeszteni. Apám sajnos már nincs velünk, a mozdulatai viszont itt élnek bennem. Hála a késő kommunizmus gyanakvásának, amellyel a renitens értelmiségi elemeket félresöpörte a pálya szélére! Máskülönben alighanem én is a távolban rohanó, a fennmaradásért vívott küzdelem sodrában robogó apa után felverődő porfelleget bámultam volna csak, akár manapság a legtöbb gyerek. Apámnak szárnya tört belé, én szárnyakat kaptam tőle.

Amúgy egy lakásban igazából rend soha nincsen. Se rendetlenség. Fokozatok vannak. Vannak barátaink, akiknél halomban áll a tiszta ruha, a koszos ruha, a tiszta edény, a koszos edény, minden elképzelhető és elképzelhetetlen tárgy. Ha helytel kínálnak, egy stósz valamit áthelyeznek egy másik stósz valamire. Ha már nem fér, legfeljebb leborul. És elvannak ebben a káoszban. Vannak barátaink, ahol meg a padlóról, sőt, a vécékagylóból is nyugodtan enni lehetne. Ha feltűnik valahol egyetlen porszem, rögtön hajtóvadászatot indítanak ellene, és karanténba zárják. A perem alatt megölik a baktériumokat, egyenként, fogpiszkálóval. És mindenkit hideg borzongással tölt el a másik rendje vagy rendetlensége. Hogy tudnak így élni, micsoda disznóól?! Hogy tudnak így élni, mint a patika, mintha nem is ott laktának?! Én megfulladnék...

Magam inkább a krumplihámozás pártján állnék. Mindaddig, amíg az ember eszi meg a krumplit és nem a krumpli az embert. Másfél mázsás szomszédasszonyunk mesélte, hogy bár már alig tudott járni, álmában rendre megjelent rég elhalálozott nagyanyja, és egy bottal kergette, mondván: elnászpángolja, amiért rest lehajolni, és felszedni a kert végében a diót – csak nem a pite-pete derekát félti? Visszajárt ötven-hatvan év távolából, hogy az értékes dolgok terrorját foganatosítsa a haszontalan, élő ember felett, aki, ugye, fogyóeszköz... Hát, igen. Nem árt, ha mi uraljuk a tárgyakat, a dolgokat, és nem azok minket. ◆



# IKERTÜKÖR

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

## Ana Luisa Amaral VÉGRENDELET

Repülőgépre kell szállnom  
rettegek a magasságtól és önmagamtól  
nyugtatót veszek be  
így zavaros álmok látogatnak  
Ha meghalok  
szeretném hogy a lányom  
mindig emlékezzék rám  
amint dudorászom neki  
még ha nem is felismerhető a dallam  
inkább tiszta álmokat hagyok rá  
mintsem pontos programtáblázatot  
vagy szépen bevetett ágyat

Inkább szeretetet s arra való készséget  
inkább a benső dolgok örömét  
hadd álmodjon kék napkorongról fényes égről  
mintsem hogy megtanítsam az összeadást  
a krumplihámozás mikéntjét

Inkább az életre készítem fel lányomat  
ha már egy repülőn kell meghalnom  
testemtől megválnom  
és égen bolygó  
szabad elektronná alakulnom át.  
Hadd emlékezzen  
rám a lányom  
hadd mesélje saját lányának később  
hogy felrepültem az égbe  
ahonnan ujjongva elégedetten láttam  
házában egyetlen összeadás se stimmel  
a krumplik meg ott állnak egy zacskóban  
elfeledve hámozatlan

»»» Lackfi János fordítása

SZÖVEG –  
SZABÓ T. ANNA



## ▼ KRUMPLI ÉS ÖRÖKLÉT

Holnap repülőre szálllok, de legalább lányom nincsen – ez jutott először eszembe erről a versről, az égi bezártság hirtelen pánikja és a táj látványának szédítő öröme egyszerre. Na meg az is, hogy milyen gyermeki szöveg ez, milyen szándékoltan, eltökélten és végletesen naiv, milyen egyszerű. Majdnem azt mondtam: mint az egyszeregy... De nem mondom, mert a matematika ebben a szövegben nem a számok elemelt ideavilágát, magaslati levegőjét jelenti, hanem a szigort, a szorongattatást, a számonkérés levegőtlenységét, mindent, ami miatt nem jó felnőni.

A szeretettel szemben minden csak kimódolt, iskolás pedantéria. Ezt mondaná a vers? Vagy valami többet akar sugallni? Nekem azonnal eszembe jutott a gyerekkori mese, a lányokat házaszszonnyá nevelő példabeszéd arról, hogy a királyfi a krumplit legvékonyabban, legtakarékosabban hámozó legkisebb lányt vette el. Mennyit szenvedtem és szerencsétlenkedtem én ügyetlen gyerekkezemmel és azzal az életlen késsel, ami sehogy sem akarta szép vékonyan szelni a héjat, és milyen jó volt, amikor felnőttként egy igazi krumplihámozóval próbálkoztam – nahát! Lehet szépen pucolni! Azóta is minden krumplihámozásnál ott van ez a jó érzés, húsz éve (az hány ezer krumpli? – kérdezi bennem az összeadás iskolamestere.) A fiaimnak a krumplihámozás örömét adom tovább az életlen késes szenvedés helyett. És a krumpliról az is eszembe jut, hogy ha a zsákban maradnak elfeledve, akkor bizony kicsiráznak, irtózatosan hosszú, szenvedő polipcsápokat növesztenek, úgy próbálnak az ég felé kapaszkodni, fel, fel, hogy elérjék az éltető fényt. Milyen képlet szerint csirázik a krumpli? Miért támad fel halottaiból a föld alatt, a kamra mélyén, a sötétben? És ki nézi ezt vajon „ujjongva, elégedetten”, miféle mindent látó szem?

Mi köze ennek a repüléshez, kérdezhetnénk. Csak a repüléshez van köze – a költő ugyanis a legföldhözragadtabb pillanataiban is fentről látja a világot. A kisvilág és a nagyvilág, a kamrapolc és a legyezőként kitérülő vidék összefüggéseit kell megéreznie. Talán ezért áll ott mindjárt a vers elején ez a fontos mondat: „rettegek a magasságtól és önmagamtól”. Mintha a magasságban önmagával találkozna az ember, szembesülne legmélyebb félelmivel. Azzal, hogy elszakad a földtől, az apró hétköznapi teendőktől, egyszerre a lelkével kell szembenéznie az embernek – és zavaros álmok helyett a tiszta dallam öröklétére vágyik, az osztatlan, szorongásoktól és kötelezettségektől nem tagolt szeretetre. Csak ezt érdemes továbbadnia az embernek. A fényes ég felfelé szívó, önmagunkból és félelminkből kipörgető boldog szédületét. ♦



SZÖVEG –  
DÉR KATALIN klasszika-filológus

SOROZAT –  
BIBLIA ÉS IRODALOM

# PILINSZKY JÁNOS: ÁTVÁLTOZÁS

Az anya megkéri a gyereket, tegye át a vázát az asztalról a polcra. A gyerek készségesen ugrik, hogy segítsen. „Jaj, vigyázz, mindjárt elejted, csak óvatosan, a lábad elé nézz, jaj, el ne dobd nekem!” – mondja az anya, és a váza máris darabokban hever a földön. Az efféle elvárások beteljesítik önmagukat: akit ügyetlennek, hanyagnak, lustának, bénának tartanak, előbb-utóbb ilyenné válik. És a fordítottja is igaz, a rendszeresen kimondott jó szó jóvá teszi azt, akinek címezik.

---

*„Rossz voltam,  
s te azt mondtad,  
jó vagyok.  
Csúf, de te  
gyönyörűnek találtál.  
Végighallgattad mindig,  
amit mondtam.  
Halandóból így lettem  
halhatatlan.”*

---

◆ Közhely, hogy senkit sem lehet jóvá szidni, sem jóvá verni, csak jóvá szeretni, felnőttet, gyereket egyaránt. Sőt egyenesen túl kell szeretnünk azt a rengeteg rosszat, azokat a káros hatásokat, amelyeknek főként a fiatalok vannak kitéve nap mint nap. Felmérések mutatják, mennyire hiányzik életükből a jóvá szeretés: rengeteg gyerek és fiatal képtelen megszólalni, ha arra kéri őket, sorolják fel három jó tulajdonságukat. Nem tudják. Nem is hinnénk, mennyien vannak, akik semmi jót nem látnak magukban, csak rosszat, nyilván, mert folyvást ezt hallják a felnőttektől és társaiktól otthon, iskolában, mindenütt. Kevesen vannak tudatában az emberi szó teremtő erejének. Ez istenhasonlóságunk része, amint a versben sem lehet eldönteni, hogy a Te, akit megszólít, Isten-e vagy egy ember, a költő szerelmese, netán anya vagy barát. Isten szavával teremtette a világot, Jézus szavával gyógyított, így azután az emberben szintén megvan, a bűn után is megmaradt a szóval teremtés isteni képességének valamiféle nyoma. Ne ölj! Ne lopj! Ne hazudj! Ne paráználkodj! – a Tízparancsolatot felszólításként fordítják, csakhogy az eredeti nyelvben, a héberben ezek az igék éppen ennyire, sőt, még inkább a jövőt fejezik ki: nem fogsz ölni, lopni, hazudni, paráználkodni, mondja Isten az embernek. Hajdan nem is tíz parancsnak nevezték ezeket, hanem Tíz Szónak. A Tíz Szónak nincs időbeli dimenziója: az ideális kapcsolatrendszer, az eszményi társadalom képe, Isten képe az emberről. Így mondja Jónak, így látja gyönyörűnek a versben az embert Isten vagy valaki ember, akkor is, ha a valóságban ennek az ellenkezője látszik. Mert a szó, Isten beszéde és gyakran az ember szava is teremtő szó, létrehozza, amit kimond. Ha jót mond a másiknak, a jót segíti megvalósulni benne, ha rosszat, akkor a rosszat. Eredendően az áldás sem más, mint jóvá mondás, benedictio – a szidalom, leszólás, az ítélkezés felcserélése az újjáteremtő, jóvá mondó beszéddel, az áldással. Jézus tudta, hogy akire folyton rosszat mondanak, azt éppen ez fixálja negatív állapotában. Földi működése megmutatta, hogyan lehet betölteni a Tízparancsolatot: a lopás tilalmát adással, a rosszmondás tilalmát (Ne tégy hamis tanúságot...) jóvá mondással, áldással, az ölés tilalmát életadással. ◆



Erich Heckel (1883–1970): Borbélyüzlet. Olaj, lenvászon, 1911.



# ÖNFELEDT FÉRFI VAGY?

Ezzel a címmel tartott előadást Zöldy Pál, a Férfisátor mozgalom alapítója a Katolikus Társadalmi Napok győri rendezvényén. Mi akadályozza a férfit abban, hogy jól érezze magát a szerepében, milyen szerepe van a mintáknak az életében? Egyáltalán milyen ma egy igazi férfi? A Férfisátor tréningekkel és előadásokkal igyekszik megválaszolni ezeket a kérdéseket. Az Életre-Való szerkesztője a mozgalom alapítóját és két tagját faggatta erről.

◆ „Ahhoz, hogy az elakadásainkat és a sebeinket megértsük, fontos megnézni a saját, sőt, a párunk viszonyát is a szülőkhöz. Néha a feleségnek például nem a férjével van elszámolni valója, ahogyan a konfliktusokból látszik, hanem a saját apjával kellene rendeznie a kapcsolatát, nem a férjjel; ahogyan a férjnek is néha az anyjával vannak feladatai, ezt nem a feleségre kellene hárítani. Pedig gyakran ezt tesszük” – mondja Zöldy Pál.

De hogyan vizsgálhatjuk meg a szüleinkkel való kapcsolatunkat? „Egyrészt nagyon belülről, ugyanakkor nagyon kívülről is. Úgy is látni kell magam, ahogy az anyám bemutatna, és úgy is, ahogy magamat szeretném meghatározni. Ezeken a hétvégéken sokszor új megvilágításban pillantjuk meg magunkat. Nekem is van egy saját élményem, amely megváltoztatta a fiammal való kapcsolatomat, ezt el szoktam mesélni. A regnumi nagytáborban a fiam rúgott egy nagy gólt, és utána a csapatvezetője nyakába ugrott. Nem az én nyakamba. A fájdalom és az értetlenség, amelyet akkor éreztem, rádöbbenett, hogy nem szoktam megölelni a fiamat. Aztán eszembe jutott egy gyerekkori jelenet az életemből: az apám kardot faragott nekem, és én megkérdeztem, miért nem simogatja meg a fejemet soha. Azt mondta, hogy őt sem simogatta meg soha az apja. Akkor elhatároztam, hogy ezt én nem akarom követni. Később, amikor az Európa-bajnokságon a dánok gólt rúgtak, megöleltem a fiam. És ezzel átszakadt a gát. Ma már neki is nagyon fontos a gyerekeivel a testi érintés.” Mi is történik a Férfisátorban? „Jászokodunk, megosztjuk egymással a gondolatainkat, táncolunk, éneklünk. A megosztások nagyon fontosak, mert otthon

ezt nem tudjuk megtenni. A nők ugyanis másképp kommunikálnak. A harmadik mondatnál a feleségnek már van egy jó ötlete, ezért sohasem derül ki, mi lett volna a férfi negyedik mondata.”

Molnár Dénes, a Győri Filharmonikusok csellósa a győri Férfisátor tagja. Ő az Anyajegyek-tréninggel kezdte a Férfisátorral való ismerkedést. Itt az anya-fiú kapcsolatot dolgozták föl egy kiscsoportos pszichoterápiával, amely valójában a témára, a csoportra és az egyénre épülő közös munka. „Pali azt mondja, ha van egy nő a színen, akkor a férfiak elkezdenek rivalizálni, és megszűnik az őszinteség. Ez itt egy biztonságos közeg, ahol tiszteljük, meghallgatjuk, nem támadjuk, nem bántjuk egymást.” Fekete Vilmos, a budapesti „Mocsári teknős férfisátor” tagja a négy alaptréningről beszél: „Maszkok, Apasebek, Anyajegyek és Virtus. A Maszkok arra döbben rá, hogy kevés hely van a világon, ahol le tudjuk venni a maszkjainkat, és azok lehetünk, akik vagyunk. Ez nem jó vagy rossz, ez tény, amelyet el kell fogadni és megbecsülni, felismerni a helyzeteket, ahol erre nincs szükség. Az Anyajegyek és az Apasebek a szülőikkel való kapcsolatot dolgozzák föl, a Virtus pedig abban segít, hogy a férfiak megtapasztalhassák és kijelölhessék a határaikat. Föl mersz-e ülni a lóra, le mersz-e ugrani a gumikötélen, egyáltalán miért akarod ezt megtenni vagy miért nem. Én a feleségemtől kaptam meg a Férfisátort, aztán a Férfisátortól kaptam a feleségemet. Nem voltam sem közösségi, sem keresztény ember. Csak a feleségem kedvéért jöttem el, de ma már azért tudok mellette kitartani, mert erősített a Férfisátor.” ◆

A cikk a Magyar Katolikus Rádió Életre-Való című műsorának július 5-én elhangzott adása alapján készült. Szerkesztő: Tóth Zsófia



# CSALÁDBAN MARAD

Beleszületni egy olyan családba, amelynek jó hírű vállalkozása van, nem is olyan egyszerű, mint elsőre hinnénk. Persze az áldás, hogy már van egy biztos alap. Ugyanakkor óriási felelősség is jár ezzel: nemcsak megőrizni kell a már adottat, hanem levezényelni a generációváltást, a megújulást is. Lehetőleg úgy, hogy a család neve ne veszítsen fényéből. Sőt...



♦ Na, jó, de egy vendéglátással foglalkozó családnál ez biztosan máshogy van – gondolhatjuk. Itt nincs akkora változás, mint mondjuk egy technikai cégnél, a pörkölt ma is úgy készül, mint száz éve. Ez részben igaz. Ugyanakkor az elmúlt években számos, nagyon komoly (és öröndetes) változás történt a gasztronómia terén, amellyel az új generációnak tartania kell a lépést. A Zsidai családnak évtizedes tapasztalata van a szakácsművészet és az étkezési kultúra terén, amelybe mindig beletartozott az újítás is. A szülők, *Zsidai Péter és Ilona* a budapesti InterContinental szállodában dolgoztak az 1970-es években, így jutottak el akkoriban a térben és szemléletben is nagyon távoli Egyesült Államokba, egy **másfél éves** képzésre. Talán e látogatás is hozzájárult ahhoz, hogy 1982-ben belevágtak egy saját üzletbe: az egykor pékségként üzemelő budai várbeli épületben ekkor nyílt meg a Pierrot, a francia stílusú kávéház. Nagy megújulások első bázisa lett ez a hely, hiszen később valóságos gasztronegyed nőtt köre a Várban, visszakapcsolva ezzel a gasztronómiai vérkeringésbe a jobb sorsra érdemes városrészt. De ehhez már kellett a következő generáció *Zsidai Roy* személyében, aki szintén Amerikából hozta a bátor vállalkozószellemet. Keresztapjától tanult, aki az Amerikai Szállodászövetség elnökeként ugyancsak szakmabeli volt.

A Zsidai család éttermeiben **a gasztronómia nagyon széles skáláját** kóstolhatjuk meg. de 21. századi tálalásban. **Minden éttermük egyedi karakterrel, arculattal rendelkezik, nemcsak a konyhán, de a designban is**, legyen szó elegáns budai étteremről, laza sörkertről, saját történetet elmesélő belvárosi **gastropubról** és bisztróról vagy éppen az Operaház kávéházáról. A Zsidai család példája azt mutatja, jól megfér egymás mellett az újítás és a hagyomány. (x)



# KÉZRŐL KÉZRE ADTAK

Fáradtam szálltam fel a „Hegyalja expresszre”, mert alvásra nem volt időm aznap éjjel, cserébe reggel hétkor már a Taktaközben zakatoltam, a feladat Tokaj-Hegyalja rejtett kincseinek bemutatása volt. Két átszállás közt (vonattal és kerékpárral utaztam) telefonon böngésztam a helyi látnivalók után, végül a megérzésem azt diktálta, hogy vágjam zsebre az internetet, és bízzam magam Tokaj-hegyaljára, hadd mutassa meg azt, amit szeretne. A legjobb döntés volt.

◆ Az eredeti úticél Tokaj volt, azonban Tarcánál megpillantottam a hatalmas Jézus-szobrot – az első pillanatban azt hittem, hogy Rio de Janeiróról álmodok –, és leugrottam a vonatról. A legenda szerint Petró Attila vállalkozó a tarcali Szent Teréz-kápolnában egy Áldó Jézus-képet talált, ez arra inspirálta, hogy szobrászművészeivel 2015-ben gránitból elkészíttesse Közép-Európa legnagyobb, 8,5 méter magas, 50 tonnás Áldó Jézus-szobrát. Aki a szobor miatt a hegyhez megy, páratlan kilátásban lesz része. A meredek kaptatón számos pihenőt helyeztek el, az időseket, mozgássérülteket az önkormányzat elektromos járműve segíti a helyszínen.

Visszasétálva a Kikelet Íz Műhelybe térnék be, de a nemrég felújított épület zárva, így szerencsét próbálok a kertkapunál. Egy hölgy nyit ajtót, akit azonnal felismerem. Berecz Stephanie-ről olvastam már, érdekelt, hogy a Loire völgyében született borászmérnök miért maradt Tokajban: „Szakmai gyakorlatra érkeztem 1994-ben, és beleszerettem Zsoltba. Ő nagyon utál kimozdulni, így én alkalmazkodtam” – meséli. 2002-ben megalapították a családi birtokot – ez a Kikelet pince –, 4,5 hektáron gazdálkodnak. Stephanie-t 2014-ben az év borászának is megválasztották. Miközben kávézunk, az eső elered, a borász aggódva kémleli a közeli dűlőket. Július elején a legveszélyesebb a szőlőre a fülledt idő, mert kedvez a peronoszpóra szaporodásának, az eső pedig lemossa

a permetszert a fürtökről. „Ez a nap mindent eldönt” – sóhajt Stephanie. Búcsúzásakor kezembe adja Bartha Gabó névjegykártyáját, hogy ha rejtett kincset keresek, az ő kertjét mindenképpen látnom kell.

Tarcaltól csak 8 km Tokaj, de a 37-es főúton tiltott a kerékpározás, így Bodrogkeresztúron át kerülök a városba. A főutakon (37, 38, 39) szigorúan tilos a kerékpározás – elég nagy a kamionforgalom –, de használhatjuk a Nyíregyháza és Tokaj között nemrég átadott 25 km hosszú kerékpárutat. Néhány falut (pl. Mád, Tolcsva, Erdőbénye) mellékutakon, idilli földutakon tudunk megközelíteni, ide tehát javasolt a strapabíró kerékpár.

Keresztúron az első utam az Aggteleki Nemzeti Park (ANP) irodájához vezet, a Bodrogköz látogatásához itt kell engedélyt kérnünk – ez 700 Ft/fő/nap. Szervezett kenutúrákhoz a bodrogzug.hu az iroda által ajánlott túrák és cégek fő gyűjtőhelye. A faluban lakik a leghűségesebb gólya, Fülöp már a II. telét töltötte a Bodrog partján, a munkatársak lelkesen meg is mutatják a fészket, három utódot gondoz éppen. Javasolják, hogy Keresztúron vagy a szomszédos Kisfaludon keressek szállást, jobban járok, „a borok is finomabbak nálunk”. Így érkezem a Kalózkikötőbe (kalozkikoto.hu), ahol kiderül, hogy egy hatalmas állóhajón szállás is van. A Bodrogon töltött csillagos éjszaka és a vadregényes táj felejthetetlen élménnyel



Kilátás a Szent Tamásról (Mád)



Áldó Jézus-szobor, Tarcal

gazdagít, a szállás kevésbé, pedig egy kis odafigyeléssel a Hegyalja egyik legjobb szálláshelye lehetne. Kárpótol a Kisfalucska vendégház Kisfaludon: patyolattiszta, pazar belső dizájn, elsőrangú szolgáltatások nagycsaládosoknak. Mindegyik apartman konyhával



A Tokaj melletti Kopasz-hegy éjszaka

és közösségi térrel rendelkezik, nyáron nyit az udvaron a helyi termelők portékáit bemutató Finomtéka, és szauna, konditerem, grillház is található az udvaron. A személyzet kenutúránkat is megszervezi, ez 2500 Ft/fő/nap, szállítással együtt ([www.kisfalucska.hu](http://www.kisfalucska.hu)).



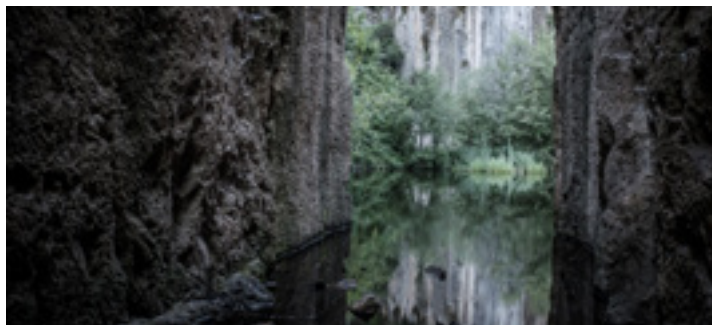
Pirkadatkor a Bodrog-parton



Szent Tamás-dűlő, Mád



A Terrapolis recepciója



A Megyer-hegyi Tengerszem

### SZEMET GYÖNYÖRKÖDTETŐ TENGERSZEM

A Sárospatak határában található Megyer-hegyi Tengerszem emberkéz formálta, de az egykori malomkőbánya és a természet ma harmonikus egységet alkot. Gyalogosan egy óra a város központjától, autóval egész közel lehet menni a pataki dűlők között kanyargó földúton. Az elmúlt években nagyon sokan felfedezték a rendkívül fotogén bányatavat, nem véletlen, hogy Magyarország legszebb természeti csodájának választották egy internetes szavazáson.

Bartha Gabót közben elérem telefonon, naplementekor vár rám Terrapolis Tarcalon, amely az ökológiai gondolkodás és tett helyszíne: egy permakultúrás, vegyszermentes kert és annak konyhája. Megkóstolhatod a zöld levest maceszgombóccal, a labodatszint vagy olyan salátát, amiben húsnál is több növény van. Vagy valami mást, ami éppen terem. Nekem a ligetszépe virágzása termett előételnek, a hatalmas sárga virágok sötétedéskor másodpercek alatt pattannak ki, felejthetetlen élmény. Gabó körbevezet kertjében, türelmesen válaszol bárgyú kérdéseimre, és közben megkóstoltat velem egy-egy levelet, virágszirmot. A vacsorámat már korábban leszedte, a konyhában tételről tételre ismerteti, hogy miből áll a salátám. Étkezéshez előkerül a furmint, abból is a legjava. Ízeket, illatokat, harmóniát tanulok a Terrapolisban. (Terrapolistarcal.blogspot.hu, bejelentkezés szükséges!)

### „EZ ITT HEGYALJA MONTE-CARLOJA”

E szavakkal mutat körbe Szokolai Ákos a mádi Szent Tamás-dűlőn. Az ő furmintját ittuk tegnap a Terrapolisban, Ákos ugyanis Gabó párja, és vacsora után megbeszéltük, hogy másnap körbevezet a szőlőben. A Budaházy pince egyszemélyes mindenese, a 2,5 hektáros mikrobirtokon a szőlészettől az értékesítésig viszi a munkát. A Budaházy kereskedelmi forgalomban nem kapható, itthon a Costes és a Mák bisztró borlapján szerepelnek tételeik, de főleg lengyel és svéd Michelin-csillagos éttermek viszik boraikat. Elmondja, hogy itt, a Szent Tamás-on a legdrágább a föld az országban, egy hektárért 50 millió forintot is kifizetnek, ha egyáltalán van eladó. És amíg Hegyalján közel ezer éve folyik borászat, ráadásul a szőlő miocén kori leletek tanúsága szerint őshonos a vidéken, a kommunizmus tervgazdálkodása olyan károkat okozott, hogy 1990-ben a nulláról kellett újjáépíteni azt. A munka gyümölcse 25 év után kezd beérni, a tokaji bor egyre markánsabban fogalmazza meg magát a világ számára. Ahogy Ákos mondja, Mád az elmúlt években nagyon elhúzott Tokajtól. Ez azért is történhetett, mert a legjobb minőségű földek és egész Hegyalja szőlőinek 20 százaléka tartozik Mádhoz.

Hegyalja Monte-Carlójában nem leszünk elveszettek, de a borászatok látogatásához tájékozódjunk a mad.info.hu-n. Kulináris élményeket a Gusteau Kulináris Élményműhelyben vagy az Első Mádi Borházban szívhatunk magunkba, alváshoz a Hotel Botrytis csak a szőlőhegy csúcsa. ♦

# VÉGTELEN VAKÁCIÓ GYEREKEKNEK FÉLÁRON!

09.10–10.13.

Nem ér véget a nyár, ha még nem az iskolaszünetek határozzák meg a család programját! A családbarát Kolping Hotelben most minden gyerek féláron pihenhet.

## + AJÁNDÉK PROGRAMOK

### 09.10-15. Stoller® Babaúszó tábor

ÚJ!

- „Backfloat” önmentő úszótechnika babáknak, helyszíni bemutató
- Gyerekkori vészhelyzetek: megoldások szülőknek

09.10-15. Mozgásfejlesztő hét

09.15-17. Szüreti hétvége

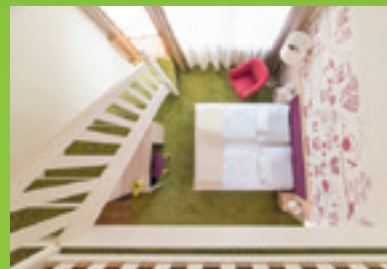
09.17-22. Kriston® Intim Torna

09.17-22. Helen Doron® English

10.01-06. Kerekítő® hét

10.06-08. Kolping Hotel 21. születésnap

10.08-13. Zenebona hét



**KOLPING HOTEL\*\*\*\*  
SPA & FAMILY RESORT**

8394 Alsópáhok, Fő u. 120.  
(+36) 83 344 143  
sales@kolping.hotel.hu



**ONLINE ÁRKALKULÁCIÓ  
ÉS FOGLALÁS:**  
[www.kolping.hotel.hu](http://www.kolping.hotel.hu)



# AUGUSZTUSI KIMENŐ

## SZENT ISTVÁN NAPI ZENEI FESZTIVÁL

A rendezvénysorozat keretében fellép a Kárpátia zenekar, Radics Gigi, Gájer Bálint és lesz gitáros koncert is.

*Esztergom, 2017. augusztus 11–20.*



## ZEMPLÉNI FESZTIVÁL

Sárospatak, Tokaj, Sátoraljaújhely, Szerencs és több más zempléni település legszebb műemléki és szabadtéri helyszínein gyerekprogramok, könyvbemutatók, jazz koncertek, hangversenyek, borkóstolók várják a közönséget, fellép a Csík zenekar és a Góbé is. A magyar művészeti élet kiválóságai mellett számos külföldi vendég, együttes és szólista is fellép.

*Több helyszínen,  
2017. augusztus 11–19.*

## GYEREKI! NYÁRZÁRÓ CSALÁDI FESZTIVÁL

A rendezvényen sportvetélkedők, Elevenpark Élmenysziget, főzőbemutatók, koncertek várják a kicsiket és a nagobbakat. Meglephetjük a filmkészítés titkait, lesznek gyermekelőadások és tánctanítás is, fellép többek között Gryllus Vilmos és az Apacuka zenekar.

*Velence, 2017. augusztus 26–27.*

## XIX. PESTHIDEKGÚTI MŰVÉSZETI FESZTIVÁL

A program része egy horgászverseny gyerekeknek, színházi előadások, koncertek, solymászbemutató, és a csemeték számos gyerekelőadás közül is választhatnak. A Ziránó Színház A zöldszakállú király című előadása a magyar népmesekincs különös darabját meséli el sok humorral. A mesében a király felelőtlen ígéretet tesz a szakállát el nem eresztő ördögnek: átengedi neki, amiről nem tud az ő birodalmában. Azt azonban nem sejtí, hogy amíg ő úton volt, otthon született egy fia.

*Több helyszínen, 2017. augusztus 30. – szeptember 3.*



## SUHANJ! 6

A jótékonyági futóverseny bevétele a SUHANJ! Alapítvány munkáját támogatja. Az esemény különlegessége, hogy éjfélkor rajtol és reggel 6 órakor van vége. A remek futóélményről a jó minőségű aszfalt, a fesztiválhangulat és a lenyűgöző panoráma gondoskodik. A versenyre kerekesszékes és látássérült versenyzők ingyenesen nevezhetnek.

*Szigetmonostor, 2017. augusztus 13.*



## MESTERSÉGEK ÜNNEPE

Idén 31. alkalommal válik a Budavári Palota a hagyományörző kézművesség legkiválóbb képviselőinek találkozóhelyévé. A rendezvényen kicsik és nagyok ismerkedhetnek meg a népi tárgyak kultúrájával, csodálhatják meg a mesterek munkáit és kóstolhatják meg a gasztronómiai különlegességeket. Koncertek és gyerekprogramok is várják a családokat, a kiemelt mesterség ezúttal a hímzés lesz.

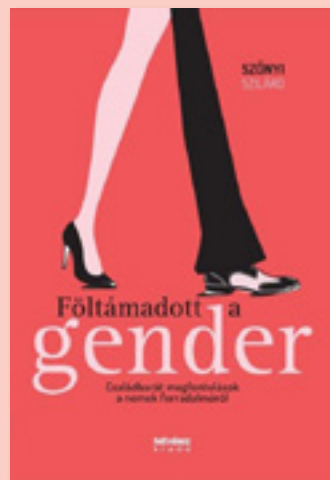
*Budapest, 2017. augusztus 17–20.*

## SZŐNYI SZILÁRD: FÖLTÁMADOTT A GENDER

**Ajánlja: Kölnei Livia**

Végre egy magyar közéleti alapmű konzervatív debattőröknek! Személyes, mivel átüt a sorain egy felkészült, művelt, értékrendjében biztos ember érzés- és gondolatvilága, ugyanakkor közérdekű, mert Szőnyi Szilárd elemzései és véleménycikkei közéleti eseményekre reflektálnak. Olyan jelenségeket vizsgál és elemez, amelyek kikezdi a konzervatív és keresztény értékeket, és amelyek az ő munkája nélkül talán nem kapnák meg a szükséges figyelmet. Nem hisz összeesküvés-elméletekben, de átlátja és megmutatja a társadalmi jelenségek közötti összefüggéseket. Józanul szókimondó. Nincs benne személyeskedő bántó szándék: törekvéseket ítél el, nem embereket döngöl sárba. Nem szégyell tanulni másoktól, és nyitott az emberséges kezdeményezésekre. Véleményét nem önti betonba, képes formálódni, ami megnyugtató. Lassan talán a konzervatív feminizmus létjogosultságát is elfogadja... Örülök kötetben összegyűjtött cikkeinek, ajánlom mindenféle értékrendű, igazságkereső embernek, aki szeretné közéleti tájékozottságát bővíteni.

*Szőnyi Szilárd: Föltámadott a gender –  
Családbarát megfontolások a nemek  
forradalmáról  
Heti Válasz Kiadó, 2017.*





SZÖVEG –  
MIRTSE ÁRON

SOROZAT –  
VADÁLLATOK KÖZELRŐL

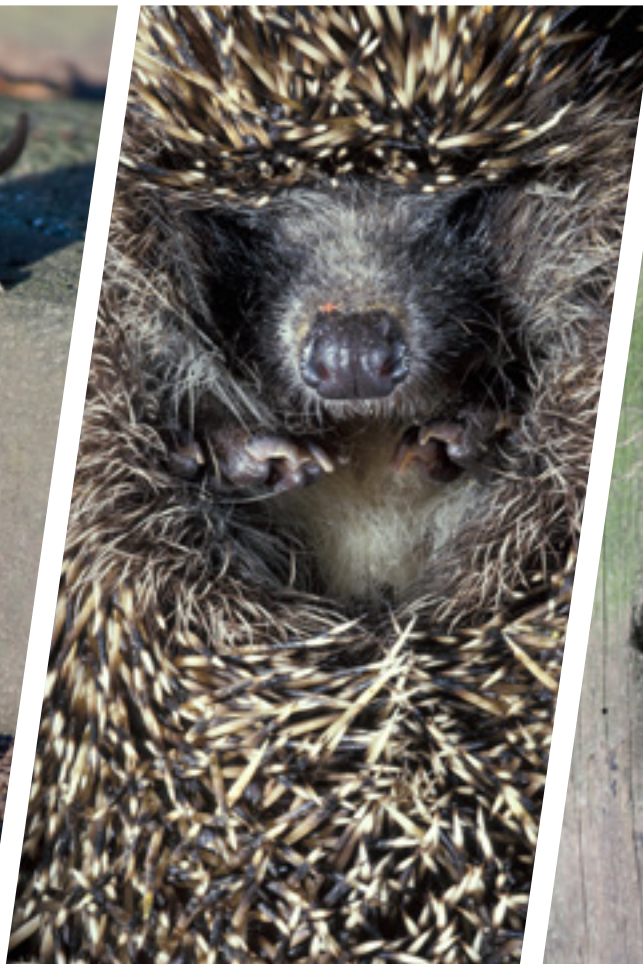
# A VÁROSI ÉJ ÁLLATAI

Betondzsungel, körengeteg – e szavakkal szoktuk illetni városainkat, és sajnálkozva gondolunk arra, hogy ebben a természetellenes környezetben nincs már hely az élővilág számára. Ám az állatok másképp gondolják: szép lassan visszafoglalják az életteret, amelyből kiszorultak, és itt élnek közöttünk, még ha nem is mindig vesszük észre őket.

- ◆ Évről évre előfordul – az idén is volt példa rá –, hogy a Budapesti Állatkert munkatársai vaddisznót hajkurásznak a főváros utcáin, nemrégiben pedig egy rókára bukkantak egy belvárosi kórház egyik kórtermében. A ravaszdiak egyre inkább elvesztik gátlásaikat az emberrel szemben, kultúrakövetővé válnak, és olykor a kukák közt kutatnak hulladék után, vagy rájárnak a macskáknak kitett élelemre. Hogy nem kerülnek gyakrabban a szemünk elé, az csak azért van, mert éjszaka indulnak portyázni, amikor mi alszunk. Persze nemcsak ők vannak így ezzel, hanem más állatok is: meghökkenénk, ha látnánk, micsoda élet indul be a lakóhelyünkön alkonyat után, amikor mi már álmra hajtottuk a fejünket.

## ÚJRA ITT A PATKÁNY!

Budapest hosszú időn át büszkén vallotta magát patkánymentes városnak, mára azonban ennek az illúziója is szertefoszlott. Mondják, hogy a rendkívül szívós és alkalmazkodóképes rágcsálók ellenállóvá váltak a patkánymeggel szemben; hogy a hír igaz-e, nem tudni, de az tény, hogy az utóbbi években látványosan megemelkedett a számuk, és mintha nem is igen törődnének az ember jelenlétével, teljes lelki nyugalomban jönnek-mennek a sötétben. A vándorpatkány az ember közreműködésével vált vándorrá, a saját lábán nagy utakat megtenni valószínűleg sosem vállalkozott volna, de hajóra szállva meghódította szinte az egész világot. Tömérdek kártétele mellett egy jócselekedet is a számlájára írható: ahol megtelepedett, onnan kiszorította a házi patkányt, annak pestist terjesztő bolháival együtt.



### NYEST A KŐRENGETEGBEN

Már évtizedekkel ezelőtt visszatért a városokba a nyest is. E menyétféle kisragadozó angol és német nevében szerepel a stone, illetve Stein, azaz „kő” szó, jelezve, hogy sziklás területeken érzi igazán otthon magát – talán ezért nincs ellenére a kőrengeteg sem, annyira, hogy a vadonból szinte teljesen áttelepült az ember közelébe. Éjfél után a parkolóban az autók alá besurruló árnyát akár macskának is nézhetnénk, ám a farka rövidebb, de bozontosabb, és kissé felpúposított háttal, hullámzó mozgással halad. A padláson olykor hatalmas zajt csap, az autósok pedig rettegnek tőle, mert a frissen leparkolt gépkocsik még meleg motorháza ellenállhatatlanul vonzza, és megmagyarázhatatlan késztetést érez az elektromos vezetékek szétrágására. Csökkenti a kártételét, ha az autót nem hagyjuk magára addig, amíg ki nem hűlt a motor, és az is, ha kutyaszőrt helyezünk a motorházba, bízva abban, hogy az ellenség szaga távol tartja a betolakodót.

### AHOL A SÜN NEM ÉL MEG...

A nyestet nem könnyű megpillantani, a sünbe azonban olykor szinte belebotlik az ember, ha alkonyat után megy haza. Ez a közismert és közkedvelt rovarevő bárhol megtelepszik a lakott területen is, ahol egy kis parkot, útszéli bozótost talál, így egyfajta „indikátora” az élhető környezetnek: az a város, ahol a sün nem él meg, az embernek is túl sivár életteret nyújt. Tüskés barátunk is gyakorta rájár a macskáknak kitett eledelre, olykor egy tányérból csemegézik a círmossal. Nem is nagyon zavartatja magát, ha találkozunk vele: bízik zavartatja magát, ha találkozunk vele: bízik szúrós védőfelszerelésében. A tüskék azonban nem védik meg a közúti forgalom veszélyeitől: rendszeresen látható elütve az aszfalton.



### MIT ESZIK A BAGOLY?

Az éjszaka tollas vadászaival, a baglyokkal főleg a kertvárosokban találkozhatunk, de a nagyobb parkokban, akár a Margit-szigeten is hallhatjuk rikoltásukat (legtöbbjük a közhiedelemmel szemben nem huhog). Leggyakrabban a macskabagoly fordul elő az emberi környezetben, de a kuvik sem ritka, a téli időszakban pedig az erdei fülesbaglyok töltik nappali pihenőjüket olykor csapatostul egy-egy nagyobb fenyőfán. Az ilyen fák alatt nagy számban lehet találni bagolyköpeteket, a tápláléklul szolgáló állatok emészthetetlen részeit (szőr, csont) a bagoly kis gombócok formájában felöklendezi. A köpetek tartalmának vizsgálata már Herman Ottó előtt is világossá tette a XIX. század végén, hogy a baglyok főként rágcsálókat fogyasztanak, tehát az ember szempontjából hasznos madarak, noha sok félelem és sötét babona övezi őket.

A GERINCSEK MELLETT PERSZE SZÁMOS GERINCTELEN ÁLLATOT IS REJT A VÁROSI ÉJSZAKA. LEGNAGYOBB SIKERREL A PINCÉKBEN, VÍZÓRAAKNÁKBAN KERESHETJÜK ŐKET, Ahol könnyen csapdába kerülhetnek, és nem tudnak kijutni.

AZ ÍZELTLÁBÚAKON KÍVÜL A MEZTELENCSIGÁKAT IS CSAPATOSTUL KELTI ÉLETRE AZ ÉJSZAKA: ÖSSZESEREGLENEK BÁRMI EHEŐ DOLOG KÖRÜL, LEGVEN AZ MACSKAELEDEL, ÉTELMARADÉK VAGY ÁZOTT KARTONPAPÍR.



AZ APRÓ ÁSZKÁKAT ÉS A GÖMBSOKLÁBÚAKAT KÖNNYEN ÖSSZETÉVESZTHETJÜK, MIVEL MINDKETTŐ PARÁNYI GOLYÓVÁ GÖMBÖLYÖDIK ÖSSZE, HA MEGZAVARJÁK, ÁM AZ ELŐBBIK VALÓJÁBAN SZÁRAZFÖLDI ÉLETMÓDOT FOLYTATÓ RÁKOK, AZ UTÓBBIK EZZEL SZEMBEN AZ IKERSZELVÉNYESEK KÖZÉ TARTOZNAK, VAGYIS AZ EZERLÁBÚAK ROKONAI. VÁROSI PINCÉKBEN IS SŰRŰN FELBUKKAN

LEGTERMETESEBB FUTÓBOGARUNK,  
A KOROMFEKETE BŐRFUTRINKA: RAGADOZÓ BOGÁR, AMELY MEGFOGÁSKOR KELLEMETLEN SZAGÚ VÁLADÉKOT BOCSÁT KI.

### SEJ, HAJ, DENEVÉR!

Hasonló a helyzet a denevérekkel: érthetetlennek tűnik az ember irtózása tőlük, hiszen az európai fajok kizárólag rovarevők, így éppen az embernek kellemetlenkedő ízeltlábúakat tizedelik. A denevérek hihetetlen apró réseken is képesek keresztülréselni magukat, így évtizedekkel ezelőtt felfedezték maguknak bűvőhelyként a panelházak hézagait, illetve a redőnytököket. Megjelenésüknek inkább örülni kellene, s mivel védettek, elpusztítani nem is szabad őket, sokszor mégis kilakoltatják őket, a panelfelújítások következtében pedig sorra meg is szűnnek a számukra alkalmas rések. Hogy helyette hol találunk majd biztonságos tanyát, még nem tudni, de kár lenne, ha eltűnnének a városokból az éjszaka csapongó, ártalmatlan „kísérteti”. ♦



SZÖVEG –  
PÁCZAI TAMÁS

SOROZAT –  
TERMÉSZETKÖZELBEN

# A SZELLEM

„A világ gyermeki szemmel nézve mindig tele van meglepetésekkel, varázslatos, titokzatos és a színei élénkebbek. Az idő múlásával a látásunk megfakul, de remélem, hogy a fényképeim, ha csak pillanatokra is, de visszahozzák a nézőben a gyerekkori érzéseket”.

- ◆ Ez **Magda Wasiczek** lengyel természetfotós hitvallása saját munkásságáról. A fiatal művészt elsősorban a makrofotózás érdekli. Nem törekszik arra, hogy hűen dokumentálja a természet sokszínűségét; ahogy fogalmaz, azt „mások sokkal jobban tudják csinálni, mint én”. Helyette a színek, a formák és az érzelmek ragadják meg, főleg szűkebb környezetében talál témát. Kétszer is (2012-ben és 2015-ben) elnyerte az International Garden Photographer of the Year pályázat fődíját, és díjazták munkáit a német GDT European Wildlife Photographer of the Year pályázatain is.  
„Munka közben sok olyan képmódosító eszközt használok, amit a fényképezőgépre tudok szerelni. Ebben az esetben egy Lensbabyvel (ez egy flexibilis cső lencsével, amelynek segítségével megválasztható, hogy a kép mely része legyen életlen – a szerk.) és egy makro-kihuzattal dolgoztam, hogy a búzavirágon pihenő káposztalepkéről ilyen szellemszerű, álomvilágra emlékeztető fotót készíthessek. Ellenfényes világítást is kellett használnom, ezt vaku segítségével oldottam meg, és a háttérhez is hozzányúltam.” ◆  
[www.magdawasiczek.pl](http://www.magdawasiczek.pl)





## A MELLÉKLET TÁMOGATÓJA:

MAGYAR TURISZTIKAI ÜGYNÖKSÉG



## REJTETT KINGSEK

## Az én titkos helyem

Van az úgy, hogy egy táj, egy terület valamiért fontossá válik valakinek az életében, a szokásosnál jobban megérinti látogatóját. Ismert embereket kérdeztünk arról, melyik hazai tájat tartják életük nagy felfedezésének.

SZÖVEG –  
SZABÓ EMESE

## ◆ BARANGOLÁS A LŐVÉREKBE

**Horváth Illés,****a Pesti Magyar Színház színművésze, rendezője**

„Tavaly októberben egy vendégjáték miatt Sopronban töltöttünk több napot. Este voltak az előadások, napközben pedig rengeteg időt – napi öt-hat órát, sőt, még többet is – töltöttem a Lővérekben, fönt az erdőben. Gyalogtúrákat tettem, egyedül bandukoltam, ami számomra nagy újdonság volt. Ebbe a vidékbe itt szerettem bele, ez volt a nagy felnőttkori találkozás. Persze biztosan közrejátszott az is, hogy októberben fantasztikusan éltek a színek, sárgult a fák lombja, a leveleket épp fújta le a szél a fákról. Mindez egy különleges élményt adott hozzá a kirándulássorozathoz. Annyira átvettem a táj ritmusát, hogy hatórás gyaloglás után csak azért kellett visszafordulnom, mert este előadásunk volt, és nem értem volna oda időben. A térség egyszerűen mesés, többféle túrázásra, terepbringázásra is alkalmas. A város szintén remek helyszíne lehet egy pár napos belföldi nyaralásnak, jókat lehet ott ebédelni, vacsorázni. Sopron szuper hely.”

## ◆ ELVONULÁS A BÖRZSÖNYBEN

**Harcsa Veronika, dzsesszénekesnő**

„A Börzsönyhöz több személyes emlék is köt, és mindegyik spirituális élményt jelentett. Ez a szó picit félreérthető, nem akarom a dolgot nagyon lila ködbe öltöztetni, de nekem a Börzsöny mindenképpen spirituális hely. Az első ottani élményem egy jógatáborhoz kötődik, amire ez a hegység különösen alkalmas: nyugodt helyszín, kis falvai csak szűk utakon közelíthetők meg, a dombok nagyon jól védik a forgalmasabb főutak zajától. Elvonulásra csodálatosan alkalmas ez a terület, talán ezért is szerettem meg annyira. Tavaly a Börzsönyben tartottuk az esküvőnket is, ott volt a lagzink. Ehhez a férjemmel nem is találhattunk volna megfelelőbb helyszínt: egyrészt mert tökéletes terep a rituálékhoz, másrészt pedig azért, mert az erdő szélén az ünnep természetessé és közvetlenné vált, ami fontos volt számunkra. A lagzi hajnalán együtt füleltük a szarvasbőgést, másnap pedig kirándultunk egyet a násznéppel. A Börzsöny települései egyaránt kedvesek számomra, de ha ki kellene egyet emelnem közülük, akkor Kőspallag lenne az.”





HORVÁTH ILLÉS



HARCSA VERONIKA



ZACHER GÁBOR



ÜRGE-VORSATZ DIÁNA

## MINDENT VISZ A BELVÁROS

**Zacher Gábor,**  
toxikológus főorvos

„Bármennyire furcsa, de az én világom Budapest belvárosa, azt tartom az ország legszebb tájegységének. A belvárosban futok, már minden részét fölfedeztem, hétvégén a Falk Miksa utcából elkocogok egészen a Nagycsarnokig, vagy még azon is túl. Fantasztikus átfutni a Margit hídon is, majd elmenni a Müpáig. Teljesen új aspektusát látjuk úgy a városnak, főleg korán reggel, amikor minden kihalt és nyugodt. Vagy imádok üldögelni az Olimpia parkban, délutánonként ott olvasni, közben zenét hallgatni, nézni a rohangáló, focizó gyerekeket. Vagy beülni a kávézókba, meginni a Tóth kocsmában egy jó fröccsöt, enni egy sült kolbászt vagy csülköt, elmenni fagyizni az V. kerületbe. Vagy fölülni az óriáskerékre az Erzsébet téren. Ezek a dolgok sokkal jobban megfognak, mint a városon kívüli területek. A fiam egyébként építészhallgató, nekik van olyan tantárgyuk, aminek lényege a városkép megismerése. A sétáik kapcsán olyan érdekességekről mesélt, amelyeket a hétköznapi ember nem is vesz észre: egy-egy kapualj, egy-egy szép stukkó vagy szobor. Ezeket sokszor le is fotózom, de csak azért, hogy később utánanézhessem, mit is láttam. Húsz éve nap mint nap így turistáskodom a városban.”

## A FENSÉGES BÜKK-FENNSÍK

**Ürge-Vorsatz Diána,** klímakutató

„Nagyon szeretem a Bükk-fennsíkot, minden évben természetvédelmi táborba megyünk oda, lassan húsz éve. Ez tíz napot jelent az erdőben, ami fantasztikus élmény. A világ számos pontját bejártam, idén is voltam öt kontinensen, de egyszerűen sehol nem találkoztam még ennyire szép hellyel. A forró nyári napokon fenséges a hűvös erdő, és csodálatosak a – bizonyos időszakokban – másfél-két méter magasra is feltörő források. Igazi természeti csodák ezek. A tábor a Bükk-fennsík közepén van, onnan járjuk be a területet, szedjük a szemetet a turistaösvényekről, patakokat és forrásokat tisztítunk. Nincs a táborban víz sem, azt is magunk visszük föl, és figyelünk arra, hogy a lehető legkevesebb szemetet termeljünk. A családom is velem van, mert fontosnak tartom, hogy a gyerekek kicsi koruktól ismerjék a természet szépségét, ettől egészen más lesz az életszemléletük. A Bükk-fennsík mellett nagyon szeretem még a Káli-medencét is, amely a Balaton-felvidék gyönyörű része, tele eldugott borospincékkel, szőlészetekkel, bájos kis falvakkal. Egyszerűen csodálatos onnan ránézni a Balaton türkiz víztükrére.” ♦



SZÖVEG –

TOLNAI NÓRA sportszakpszichológus, életmód-terapeuta, fitnesz instruktor

# VÍZITÚRA és EVEZÉS >

A nyári kikapcsolódások közül a vízitúrák és evezős kirándulások kiválóan megfelelnek családi, baráti programnak vagy egyéni időtöltésnek – akár többnapos túrákról vagy amatőr versenyzésről van szó. Nyáron remek választás, ha olyan aktivitást szeretnénk, ami kizökkent a mindennapokból, és testileg-lelkileg egyaránt feltöltődést jelent. Azonban, mielőtt belevágunk, nem árt tisztában lennünk egy-két tudnivalóval, amivel testi épségünkért, a sérülések elkerüléséért, illetve az élvezeti érték növeléséért is sokat tehetünk.

## ◆ AKTÍV PIHENÉS, CSALÁDI NYARALÁS

Egy családapa, aki korábban kajakos versenyző volt, többszörös quadratlon-teljesítő, és rendszeresen jár vízitúrázni, úgy vélekedik, hogy a hobbiszintű evezés kiválóan alkalmas az aktív pihenésre, hiszen például a kenuzáshoz nem szükséges előzetes tudás. Gyerekekkel együtt aktív családi nyaralás lehet, ráadásul olcsó is. Szerinte a szigetek közötti vízitúrák a legjobbak, ha nem szeretnénk messzire menni. A gyerekek 6–7 éves kortól már bírják is a terhelést, a sátorozás, kempingezés pedig külön lelkesítő a számukra.

Szigetköz kiépített túrapontokkal rendelkezik: nagyjából 9–10 túrapontot találunk, ahol van kemping, táborozóhely, a környezet kulturált és biztonságos. A dunakiliti kempingből például választhatunk túraútvonalat az egyik napostól a többnaposig, vagy csillagtúrát is tehetünk, attól függően, hogy mekkora kihívásra vágynak. A vízitúrázáshoz semmilyen különleges előképzettség nem kell, de fontos, hogy tudjunk úszni, és jó, ha felkészülünk rá, hogy rendszeren elfáradunk a nap végére. A napsütés és szúnyogok ellen feltétlenül védjük magunkat!

## AZ AMATŐR VERSENYZÉS KOMOLY FELKÉSZÜLÉST IGÉNYEL

Az amatőr versenyzéssel szerinte már más a helyzet. Jártasságot igényel már egy hajó kiválasztása is, a quadratlonon például kajakos sportmúlt nélkül megfontolatlanul indulni. Mindenképpen csatlakozzunk egy sportklubhoz, és kérjünk fel egy edzőt az edzéseink irányításához, a helyes technika elsajátításához. Már csak azért se vágjunk bele önképző módon, mert azon túl, hogy csak küszködni fogunk, gátoljuk a fejlődésünket, berögzülnek a rosszul kivitelezett mozdulatok, és meg is sérülhetünk. Előfordulhat, hogy alapos ismeretek nélkül nem tudjuk felmérni a távokat, a terhelhetőségünket, a sodrás mértékét, s így végül magunkat sodorjuk bajba. Ilyen szempontból a Szigetköz például nagyon biztonságos, ott lehet próbálgatni önmagunkat és a hajót, nincs sodrás, ezért nem jelent veszélyt egy kezdőnek sem.





## EDZÉS VÍZITÚRA ELŐTT

Tolnai Krisztina gyógytornászt arról kérdeztem, hogy milyen felkészülést igényel, kell-e külön edzeni, ha vízitúrára szeretnénk menni. Elmondta, hogy a vízitúra előtt fontos az izmok, ízületek felkészítése egy nem hétköznapi mozgásformára. Az evezés során a gerinc a stabilizálás, a vállízület inkább a dinamikus mozgás szempontjából vesz részt a mozgásban. Tehát egy ilyen túra előtt néhány héttel érdemes pár előkészítő mozdulatból álló mozgásprogramot elkezdni, amiben személyi edző vagy gyógytornász tud segítséget nyújtani. Íme néhány irányelv:

– A gerinc szempontjából a megfelelő mobilitás elérése a cél. Az összes mozdulatunknak a gerinc adja az alapot, illetve a gerincet stabilizáló és mozgató izmok ereje. Mobilizáló gyakorlatként kiválóak a hanyatt fekvésben végzett törzsrotációk (törzscsavarások), illetve az állásban, kisterpeszben különböző karhelyzetekkel végzett törzsrotációk.

– A lapocka közti izmok és a mély hátizmok erősítésére megfelelőek lehetnek a hason fekvésben végzett gyakorlatok (mellkasemelés, karemelés, karforgatás stb.), mindig szem előtt tartva a helyes kivitelezést.

– A plank hasznos gyakorlat, miután egyszerre fejleszti a hát- és hasizmok, valamint a lapocka körüli izmok stabilizáló funkcióját. Ne feledkezzünk meg a vállízület előkészítéséről sem. A kart tudjuk előre, oldalra, hátra emelni, illetve kifelé-befelé mozgatni, körözni, tehát ezen mozdulatok gyakorlásával megfelelő mobilitásra tehetünk szert.

– Az evezés mint sport leginkább a deltaizmot és a rotátorköpeny izmait veszi igénybe, továbbá a bicepsz- és tricepszmokat, amelyek edzésében szintén érdemes kikérni szakember segítségét. Senkinek nem ajánlott ilyenkor a nagy súlyokkal történő edzés, inkább a hosszan tartó, közepes erőfeszítéssel járó mozgás, hiszen a túra során is erre lesz szükségünk; ezért az izmaink erejét és állóképességét, vagyis a hosszan tartó terhelhetőségét egyaránt fejlesztenünk kell.

A vízitúra mindenkinek élvezet, de mindenkinek erőfeszítés is. A közös energiabefektetés, az együttlét, az együtt elért sikerélmény összehozzák a családtagokat, felértékelik az együtt töltött időt, és erősítik az „együtt jó” élményét. Ezt egész életen át magunkkal visszük útravalóul. ♦



SUP a tihanyi SUP Center Balaton pályáján.

SZÖVEG –  
SZABÓ EMESE

# MÉG TÖBB BALATON

A balatoni nyár rengeteg lehetőséget kínál, a családi strandolást számtalan programmal lehet színesíteni. Kicsiknek és nagyoknak egyaránt széles a választék, legyen szó kirándulásról, természetismeretről vagy éppen izgalmas kalandokról.

## ◆ SZORGOS EVEZŐK

A Balaton a strandolás mellett vízitúráknak is kiváló helyszíne lehet: az északi, mélyebb parti sávban remekül lehet evezni. A hegyek miatt ez a terület szélvédettebb, keletről nyugatra haladva élménydús túrákat lehet tenni. A pihenők alatt több helyet is fel lehet keresni: Siófokon például a Tojás múzeumot érdemes megnézni, míg Balatonlellén a rádpusztai templomrotot, Fonyódon a cölöpvárat és a Vár-hegyet, Fenékpusztán a Kis-Balaton kutatóházát, a keszthelyi pihenő során a Festetics-kastélyt és a Balatoni Múzeumot. A déli, alacsony vízű részeken nem tanácsos

evezni, ott ugyanis tarajos hullámok keletkeznek, az evezősöknek pedig a fürdőzőket is kerülgetniük kell. Egyik partról a másik partra csak a Tihanyi-szorosban szabad átkelni, de ott is csak úgy, hogy a komphajók útját ne zavarják a vízitúrázók. A kajakozás mellett más járművekkel is meg lehet hódítani a vizet, ezek egyike a stand-up paddle, röviden SUP, amely a kenuzás és a szörfözés keveréke. Az eszköz egy deszka, amelyen állva, egyensúlyozva kell evezni, így lehet haladni a hullámok között. A SUP kipróbálható Tihanyban, Siófokon és Balatonföldváron is.





A kaszói Lombkorona tanösvény békaperspektívából

### KÖZELI CSILLAGOK

Balatonalmáditól, Balatonfüredtől mindössze 50 kilométerre található a bakonybéli Pannon Csillagda, ahol mintegy 400 négyzetéteres csillagászati és űrkutatási kiállítást lehet megtekinteni. Láthatjuk itt a híres Gibeon meteoritot, de megtekinthetők antik távcsövek, Galilei és Newton felfedezései, megismerhetők kísérleteik. Az érdeklődők bepillantást nyerhetnek a tengerészek csillagászati navigációjába, megismerhetnek részleteket az űrkutatás legnagyobb expedíciójáról, a holdutazásról és a Mars felfedezéséről. Itt található hazánk legmodernebb digitális planetárium, amelynek képét nyolc méter átmérőjű, félgömb alakú kupolára vetítik. A látogatók előzetes egyeztetés alapján éjszakai távcsöves bemutatókon és esti programokon is részt vehetnek a csillagdában. A szokásos programok közt van olyan, amely a csillagok életútját, fejlődését és pusztulását, a különböző csillaghalmazok típusait és galaxisunkat, a Tejútrendszert mutatja be. A filmben az animációk mellett a Bakony és a Balaton-felvidék csillagfényes tájai is feltűnnek.

### ÉG ÉS FÖLD KÖZÖTT

Somogy megyében, Keszthelytől vagy Balatonfenyvestől egy órányira van Kaszó. Az erdőkkel teljesen körülvett település leginkább vadászati lehetőségeiről ismert, ugyanakkor kisvasútjának, játszótereinek és tanösvényeinek köszönhetően a kisgyermekes családoknak is remek programokat nyújt. Legújabb létesítményét, a Lombkorona-tanösvényt idén májusban, a madarak és fák napján adták át. Helyszíne a település központjától 450 méterre található, tízperces sétával könnyen elérhető. Különlegessége, hogy az aljnövényzettől a lombkig mutatja be a belső-somogyi erdők egyik legjellemzőbb erdőtípusát, a gyertyános-tölgyest. A tájba illeszkedő, faszervezetes tanösvény a lehető legkevesebb fém alkatrész felhasználásával készült, felső szintje a lombkorona között vezetett hídszerkezeten halad a talajszinttől 9,5 méterre. A 124 méter hosszú hídszerkezet 12 méter fesztávú elemekből áll, a hidat hosszában több helyen megtöri egy-egy pihenő, illetve a létesítményt egy függőhíd is izgalmassá teszi. A sétány egy „láthatatlan” lesbe torkollik, ahonnan akár vadlesre is lehetőség nyílik. A tanösvényen végig interaktív táblákon mutatják be az erdő színtezettségét, növény- és állatvilágát.

### MESEBELI STÉGEK

Az északi parti Balatongyörök igazi gyöngyszem. Hatalmas, homokos strandján megmártózhat a család, de remek kirándulások, kerékpáros túrák is indulhatnak innen. Keszthelyre egy védett lápon keresztül vezető bicikliúton lehet áttekerni, amely az autós forgalomtól teljesen el van zárva. Keszthelyre érve a kastélyparkon és a sétálóutcán is át lehet kerekézni, de útba ejthető a hintómúzeum is. Balatongyörökről olyan hajó is indul, amellyel a kerékpárokat át lehet szállítani Balatonmáriafürdőre, ahonnan érdemes a zalakarosi bivalyrezervátumhoz elkanyarodni. Helyben is van látnivaló, ugyanis Balatongyörökön magasodik a Szépkilátó, amely a Balaton talán legszebb panorámáját nyújtja. A kilátás lenyűgöző, szép időben láthatjuk a Tapolcai-medence tanúhegyeit, a Badacsonyt, a Szent György-hegyet, a Csobáncot, a Gulácsot, a Tóti-hegyet, a Halápot, a Somló-hegyet, a Kis-Somlót és a Ság-hegyet, valamint a szigligeti várat. Györök határában a parton is találunk fantasztikus helyszíneket: néhány nagyon



eldugott stéget, mélyen a nádasban. Ezekről csodálatos panoráma nyílik a Tapolcai-medencére a Badacsonnyal – igazi elbújós, naplementés, csillagnézős helyszínek.

### VARIÁCIÓK TERMÁLVÍZRE

Ha meguntuk a strandolást, a Kis-Balatonról néhány kilométernyire fekvő Zalakarosra is el lehet látogatni. A város fürdője termálvizével, családi fürdőjével, 0-tól 12 éves korig használható gyermekvilágával, 400 négyzetméteres szabadtéri vízfelületével, kétszintes beltéri élménybirodalmával várja a családokat. A több mint húszféle vízi attrakció minden korosztály számára lehetőséget kínál. Míg a legkisebbek szüleikkel naptól teljesen védve, beltéren tartózkodhatnak, addig a 12 évnél nagyobbak a kültéri csúszdaparkban virgonckodhatnak. Aki más jellegű, nyugalmasabb termálfürdőre vágyik, ellátogathat egy-egy napra Hévízre is.

### HŰVÖS CSODABOGYÓS

A kánikulából igazi kitörést jelenthet a Balaton-felvidéki Nemzeti Park Balatonedericsnél található Csodabogyós-barlangja, amelybe egy mesterséges függőaknán keresztül lehet leereszkedni. Igazi kalandtúra várja itt a családot: a 400 méteres vezetett alaptúra másfél-két órán át tart, és a függőaknán, majd egy négy-, illetve egy hétméteres vaslétrán való leereszkedés után a barlang Elosztó nevű szakaszán vezet keresztül. Innen nagy kőtömbök között négykézláb lehet továbbmenni, majd egy könnyebben, állva is járható szakaszon át folytatódik az út a barlang egyik legnagyobb, igen látványos termébe, az Óriás-terembe. Innen egy három-, illetve négyméteres létrán lehet lejutni a következő, ismét könnyen járható barlangszakaszba. Ezt a túra egyetlen szűkebb pontja követi, amelyen átbújva egy ötméteres létrán lehet lemászni a barlang Ötös-termébe. Erről a helyről kiváló kilátás nyílik az L-akna felső zónájára és a Függőkertre is. Innen rövid, könnyű tereplépcsőkön, valamint egy vaslépcsőn lehet lejutni a Függőkertbe, ahol a barlang csodaszép képződményeit lehet megtekinteni. Aki bátrabb és még többre kíváncsi, sportosabb vagy nagyobb gyerekekkel érkezik, az a barlang kétféle extrém túrájára is benevezhet. Ezek már 900–1000 méteres távon futnak, 3,5–4 óra alatt lehet teljesíteni.

### A VÁRAK IS VÁRNAK

A balatoni nyaralásba várlátogatások is beiktathatók, ezek közül a legkézenfekvőbb a szigligeti. A település 750 éves erődítményét pár éve újították fel, kapott egyebek mellett új falakat, tetőket és tornyokat, új kiállítóhelyeket. A várgaléria épülete régen tanítóházként funkcionált, ma egy vártörténeti tárlatnak ad helyet. A kiállítás két szinten helyezkedik el, emeletén fegyverkiállítás tekinthető meg. Az egykori tanítóház udvarán – amelyet ma kézműves udvarként emlegetnek – egy makett is található, ezen Szigliget vára mellett a környező erődítményekkel, így Csobánccal, Rezi, Tátika és Hegyesd várával is megismerkedhetnek a látogatók. Akik a parttól picit messzebbre merészkednének, azok a Füredtől 20 perc autózásra lévő Nagyvázsonyig is elmehetnek. Ennek erődítménye szintén teljesen bejárható, olyan tornya van, ahonnan az egész vidéket át lehet tekinteni. Érdeemes a falu határában is körbenézni, ott ugyanis egy pálos kolostor romjaira lehet bukkanni (Salföld határában, az Ábrahám-hegyen egy másik pálos kolostorrom is található, arról legutóbbi számunkban, „Csak egy hosszúlépés” című cikkünkben bővebben is beszámoltunk).

### EGYMÁST ÉRŐ AQUAPARKOK

A békés strandolást vízi élményparkokban tett látogatással is izgalmasabbá lehet tenni. Jó helyszíne lehet ennek Balatonfüred, ahol az Annagora Aquapark tizenegy medencével és tizenöt csúszdával várja a családokat. A medencék vízmélysége, valamint a csúszdák kialakítása minden korosztályt kiszolgál, a gyermekeknek külön pancsolót alakítottak ki, három csúszda kifejezetten a legkisebbeket várja. Az élménymedencékben sodró folyosók, buzgárok, örvénykamrák, pezsgőfürdők, nyakzuhanyok teszik élvezetesebbé a fürdést. Kissé távolabb, Zalaegerszegen az Aquacity élményfürdő is jó választás lehet. Itt található az ország legnagyobb, folyamatosan mélyülő, 25–27 fokos hullámmedencéje, de van 28–30 fokos bébimedence, gyerekmedence és olyan ugrómedence is, amelynél három különböző magasságú szikláról lehet vízbe ugrani. Sokan kedvelik a mászófalat, és igazi látványosság a vízi ösvény is. ♦



# ITT KELL LENNED, HOGY ELHIDD.

Magyarország sokkal  
többet tartogat annál,  
mint amennyi  
a fotókba belefér.

Indulj el, fedezd fel,  
légy ott és éld át!



KIS-BALATON

MAGYARORSZÁG  
RÁD VÁR

FEDEZDFEL.ITTHON.HU



SZÖVEG ÉS KÉP –  
PÁCZAI TAMÁS

# RÉGI ÚTICÉL ÚJ KÖNTÖSBEN

Néha úgy alakul, hogy nem sikerül megszervezni a nagy családi nyaralást, de az élet megajándékoz egy hosszú hétvégével vagy néhány plusz szabadnappal. Ilyenkor kell rögtönözni gyorsan, egy-két nap alatt megszervezni utazást, szállást, programokat. Szinte lehetetlen vállalkozás, azonban van egy nagyszerű tippünk: a Fertő-táj.

- ◆ A Fertő a második legnagyobb tavunk, igaz, területének csak negyede tartozik Magyarországhoz, és ennek jó része nádas, fürdésre alkalmatlan terület. Így aztán ha szóba kerül, akkor az osztrák oldal híres üdülőtérületeire gondolunk elsősorban. Pedig a mi oldalunk is legalább annyi felfedeznivalót nyújt: a fertőrákosi kőfejtő, a fertődi Esterházy-kastély vagy Sopron több ezer éves belvárosa olyan kincsek, amik miatt érdemes ide elutazni akár több száz kilométerről is. Június végén történt egy tragédia a Fertőn: a tó egyik fő attrakciójának nevezhető cölöpös, nádfedeles házak nagy része megsemmisült a viharos szélben gyorsan terjedő tűzvészben. Ottjártunkkor ámulatba ejtett minket a hely szépsége, irigykedve néztük a szerencséseket, akik az erkélyről ugorhatnak fejest a Fertő-tóba, és egész estés programként szeretnénk volna ajánlani a helyszínt. Jelenleg nem tudni, meddig tart majd a helyreállítás. Sajnos a közel egykilométeres cölöpsétány valószínűleg egész nyáron zárva lesz, csakúgy, mint a sor végén található, romantikus vacsorákhoz tökéletes, afrikai szafarikat idéző Haus Im See étterem, amelyet a két Michelin-csillagos Taubenkobel éttermet (Schutzen an Gebirge, Ausztria) is működtető Eselböck család üzemeltet.

## DE MINDEZ NE SZEGJE KEDVÜNKET!

A Fertő tó magyar oldala 20 kilométeres körön belül sok csodát rejteget. Többnapos helyszíni tapasztalat után azt ajánljuk, hogy a tóhoz legközelebbi Fertőrákoston keressünk szállást: közel leszünk a magyar oldal egyetlen strandjához és a Tómalomhoz, helyben van a kőfejtő, jól kiépített a környék kerékpáros úthálózata.





A Fertőrákosi Kőfejtő „előcsarnoka”



Kajakosok a Fertőn



Őrtorony a Páneurópai Piknik emlékhely közelében (Fertőrákos-Piuszpuszta)



Ráspi étterme (Fertőrákos)



A már felújított Új utca (Sopron)



Tómalom fürdő (Sopron)



Nyári ludak a Fertő-tóhoz vezető úton

Sopron belvárosában a parkolás a budapestinél is körülményesebb, a többi faluban pedig a víztől leszünk az ideálisnál távolabb. Szálláskereséshez érdemes felkeresni a falu honlapját ([fertoarakos.hu](http://fertoarakos.hu)) az igazán jó „last minute” ajánlatokról pedig telefonon érdeklődjünk! Például a Huber panzió és a Szentesi panzió családbarát szálláshelyek, és míg előbbi kitűnő éttermet működtet, utóbbi tökéletesen gondozott virágos, panorámás kertjével bővül el – négy személy részére jellemzően 15 ezer forint/nap áron foglalhatunk.

### SZÉLLEL BÉLVELÉ

Fertőrákostól három kilométerre van a magyar oldal egyetlen strandja. Az odavezető úton érdemes figyelni és óvatosan vezetni, mert a párhuzamos csatornából nyári lúdcsaládok sétálhatnak át az úttesten, jelenlétükre tábla is figyelmeztet.

A belépőjegy 650 forint felnőtteknek, a parkolás 250 forint/óra, a háromórás jegy egész napra érvényes. A part jól gondozott, a büfésor és az épületek kifejezetten kellemes látványt nyújtanak. A strand mellett találjuk a jachtkikötőt, ez a Fertő Tavi Vitorlás Szövetség székhelye is egyben. Kajakot, kenut és SUP-ot bérelhetünk 1600 forint/óra ártól ([greenyachting.hu](http://greenyachting.hu)). Érdemes a vezetett kenutúrákat kipróbálni! A Na-Túra napfelkeltekor és naplementekor indít túrákat, ilyenkor mutatja a nádas a legváltozatosabb arcát. A háromórás program egy nagy kenuval indul, így maximum tízfős csoportokat fogadnak, a naplementés túra például 3900 forint/fő áron foglalható. Indulás a Csárdakapui-főcsatornától, előzetes jelentkezés és árak: [tura.na-tura.hu](http://tura.na-tura.hu). A Fertő-Hanság Nemzeti Park is indít vezetett vízitúrákat 2500 forint/fő ártól, részletek: [www.ferto-hansag.hu](http://www.ferto-hansag.hu).





Az extrém sportok kedvelőinek tökéletes helyszín kite-hoz a Fertő tó, ez ugyanis Európa második legszelesebb tava a Garda-tó (Svájc) után. Mint Sallai Leventétől, a Magyar Extrémsport Klub Kite Szakosztályának elnökétől megtudtuk, déli szélben erős a magyar oldal, ilyenkor sokan átsiklanak Ausztriából, nem ritka, hogy egyszerre 80–100 sportoló is színesíti az eget a jellegzetes szelernyőkkel. Leventék kite-központja a strand és a jachtkikötő között található. Oktatást is szerveznek, az alapoktól a magabiztos tudás elsajátításáig 12 szeles nap szükséges, a teljes képzés díja kb. 400 euró (120 ezer forint), minden szükséges felszerelést biztosítanak hozzá.

Kisgyermekes családok a sétahajózást is választhatják, a kikötőből két társaság is indít járatokat különböző programokkal, de menetrend szerinti járat is van az osztrák oldalra, Mörbisch-be. Bővebben: [www.fertohajo.hu](http://www.fertohajo.hu), [www.fertotavihajoutak.hu](http://www.fertotavihajoutak.hu).

### EGY NAP A TÖRTÉNELEMBEN

A vadvizekről kerékpárral „vezzünk” tovább Sopronba, Fertőrákostól 10 km a táv. Belvárosát gőzerővel újítják fel, az óriási munkálatokon látszik, hogy jövő nyárra igazi ékszerdobozt faragnak az óvárosból. A város felfedezéséhez válasszuk a tematikus séták valamelyikét, így ismerhetjük meg legjobban a rengeteg műemléket, a vaskor óta folyamatos történelmét. A túrák a Tourinform iroda elől (Liszt F. u. 1.) indulnak, 490 Ft/fő a részvételi díj, szerdán és vasárnap ingyenes szervezett sétákat is indítanak.

Visszaúton Fertőrákos előtt tegyünk kitérőt az osztrák határhoz, a Páneurópai Piknik emlékhelyéhez. Mint emlékeztetes, izgalmas előzmények után 1989. augusztus 19-én szimbolikus határátkelőt nyitottak az ausztriai Szentmargitbánya és a Fertőrákoshoz tartozó Piuszpuszta között, háromórányi időtartamra. Akkoriban több ezer NDK-s család várakozott főleg a Balatonnál és Budapesten, de nem bíztak benne, hogy megnyitják a határt, ezért csak 600 család jutott át Ausztriába azon a napon. A helyszínen a vasfüggöny egy részét és egy őrtornyot

láthatunk, valamint Melocco Miklós szoborcsoportja és egy tanösvény emlékeztet a történelmi fordulóra; a határállomás pedig ismét üzemel.

Este érdemes betérni Ráspi vendéglőjébe. Horváth Józsefet, azaz Ráspit nyughatatlan és megosztó személyiségnek tartják, éttermének fogásait és saját készítésű borait mindkét irányban szélsőséges jelzőkkel illetik a hozzáértők. Az biztos, hogy saját maga tervezte étterme gyönyörű, a Gault Millaunál 12 pontos, ajánlottra értékelt. [www.raspi.hu](http://www.raspi.hu).

### EGY NAP A BÁNYÁBAN

A végére tartogattuk a Fertő-táj „fenegyerekét”, a Fertőrákosi Kőfejtőt. Itt bányászták évezredekig a híres Lajta-mészkövet, amelyet a római korban Scarbantia (Sopron) építéséhez használtak, később a lébényi templomhoz, 1857-től kezdve pedig Bécs épült belőle, hogy csak néhányat említsünk. A kitermelés hatalmas tereket alakított ki a hegy gyomrában. Dohnányi Ernő, a 20. század első felének híres zeneszerzője ismerte fel a tér kitűnő akusztikáját, és 1970-től rendszeresek a színházi előadások a kőfejtőben. 2013–15 között teljes körű felújítás történt a helyszínen, témaparkokat, kilátókat építettek a hegy gyomrába, korszerűsítették a színházat. Az egész helyszín túlzások nélkül rendkívüli, a 795 férőhelyes színházban pedig rendszeresek az előadások.

Infó: [www.fertorakosikofejto.hu](http://www.fertorakosikofejto.hu).

Érdeemes a kőfejtőt délelőtt felkeresni, mert a Sopronkőhida mellett található Tómalom fürdő napozóteraszait déltől világítja be a nap. Jó úszók fogják élvezni, ugyanis gyorsan mélyül, leginkább egy hatalmas medencének lehet tekinteni. Mégis ideális kisgyermekes családoknak is, mert biztonságos gyerekmedence van elkerítve, valamint egy közepes vízállású medence is a kevésbé bátor strandolóknak. A kiszolgálóépületek, a gyep és a játszótér tökéletesen tiszták és gondozottak, a napozóágyak használatát a belépődíj tartalmazza. A Tómalom az ország egyik legszebb strandja, különlegessége az is, hogy a napozóteraszokról egy vidéki halastó látkepe tárul elénk. Jegyár 650 forint/fő, nyitva: 8.30 – 20.30-ig. ♦



# VOLT EGYSZER EGY IFIPARK

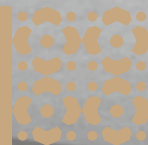
KONCERTSOROZAT  
A VÁRKERT BAZÁRBAN

Helyszín: Várkert Bazár,  
Öntőház udvar  
Jegyár: 3.900 Ft

Június 15. – Piramis évek  
Augusztus 6. – Beatrice  
Augusztus 12. – Mini  
együttes, P. Mobil – Csoda  
történet produkció  
Augusztus 25. – Skorpió  
Augusztus 26. – Karthago



VÁRKERT  
BAZÁR





## ÜNNEPI HÉTVÉGE A SÜMEGI VÁR LÁBÁNÁL

**Augusztus 20 • Új kenyér ünnepe  
a Hotel Kapitány \*\*\*\* superior Wellness-ben!**

**2 éjszaka félpanzióval,  
megújult történelmi lovasjátékok bemutatóval  
- mongol lovaskaszkadőr show-val,  
változatos animációs és gyerekprogramokkal  
most még 49 900 Ft / fő / 2 éj-től foglalható!**

**Vakációzzunk együtt,  
nálunk minden nap új élmény Vár!**



**Hotel Kapitány \*\*\*\* superior Wellness**

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

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

# ZAMÉD

stílusos, bátor, elkötelezett



**MIKLÓSA ERIKA**

„LÁTNAK A SZÍNFALAK MÖGÖTT, FÁRADTAN, NYÚGŐSEN, SÍRVA, ELESETTNEK, SMINK NÉLKÜL, SZAKADT MELEGÍTŐBEN... DE MINDIG ÖRÜLNEK NEKEM, ÉS FELTÉTEL NÉLKÜL SZERETNEK. ŐK A CSALÁDOM: CSISZÁR BIBI ÉS CSISZÁR ZSOLT.”