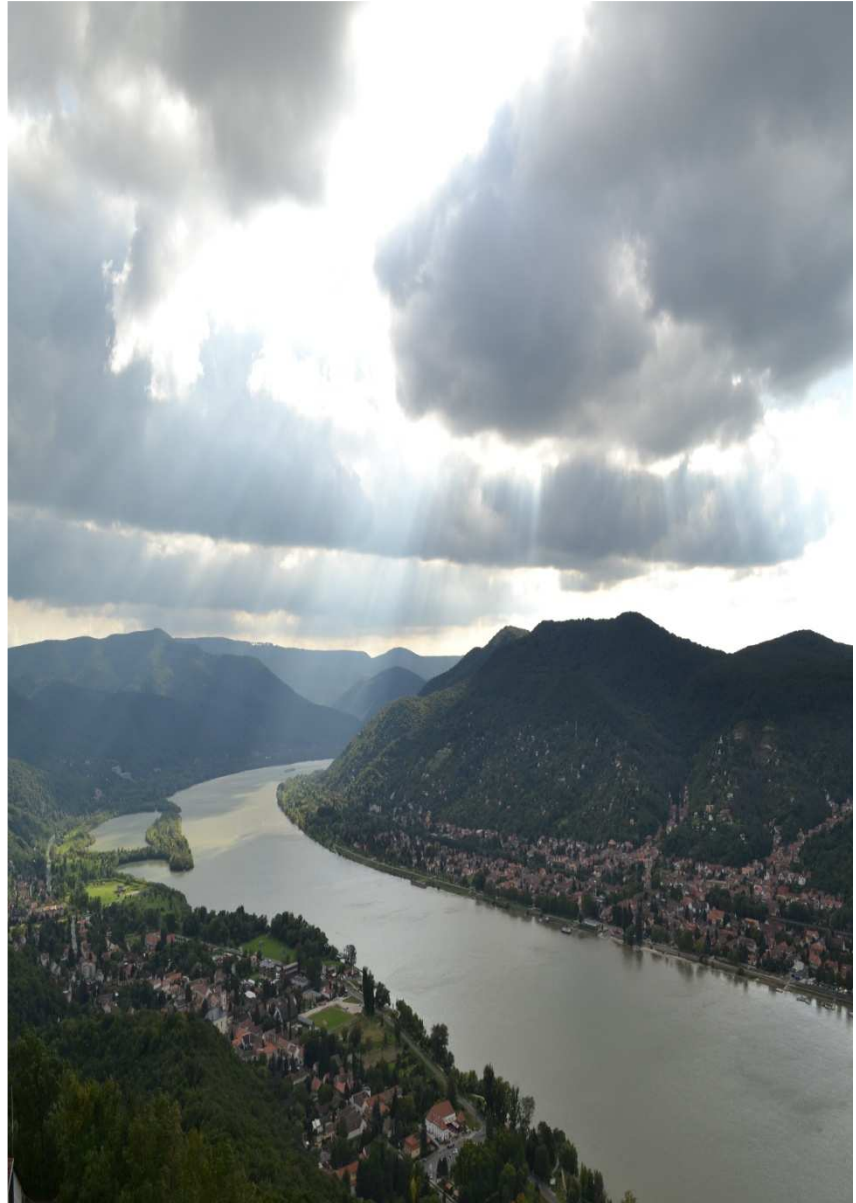


# 2014.

Siketvakok Országos  
Egyesülete

Szerkesztette:  
Földesiné Juhász Viktória



## [SZEMFÜLES 2014/2]

## TARTALOMJEGYZÉK

<b>SZERKESZTŐI KÖSZÖNTŐ</b>	<b>2</b>
<b>BETEKINTŐ – EGYESÜLETI HÍREK, INFORMÁCIÓK</b>	<b>3</b>
<b>AJÁNDÉK A TERMÉSZETTŐL – GYÓGYNÖVÉNYEK (CSIPKERÓZSA: ROSA CANINA)</b>	<b>11</b>
<b>KITEKINTŐ – HÍREK, ESEMÉNYEK AZ EGYESÜLETEN TÚL</b>	<b>13</b>
<b>TEKERGŐ – UTAZÁSI ROVAT</b>	<b>16</b>
<b>MOSZAT – ÉRDEKESSÉGEK</b>	<b>17</b>
<b>GYEREKKUCKÓ – MAMÁKNAK, ÉS BABÁKNAK</b>	<b>18</b>
<b>SZEMTŐL SZEMBEN – INTERJÚ DÖMÖTÖR ANDRÁS RENDEZŐVEL</b>	<b>27</b>
<b>CSINIBINI – DIVAT, SZÉPSÉG</b>	<b>32</b>
<b>MAZSOLA – RECEPTEK</b>	<b>36</b>
<b>PENGŐ – A NYUGDÍJKÉRDÉS: MEKKORA IS A PROBLÉMA?</b>	<b>37</b>
<b>NEVETNI MIDIG JÓ – HUMOR</b>	<b>42</b>
<b>VIRÁGSZIROM – IDÉZET, VERS</b>	<b>44</b>
<b>IMPRESSZUM</b>	<b>46</b>

### Szerkesztői köszöntő

"Az ősz a kedvenc évszakom. Szeretem, amikor a levelek vörösbe és narancsba fordulnak. Gyönyörű látványt nyújtanak a holdfényben, és elképesztő változáson esnek át. A tavaszi és a nyári zöldellés csak árnyéka a fák igazi valójának, ez a buja színvilág igazi csoda, és minden áldott évben bekövetkezik, amikor az éjszakák egyre hidegebbek lesznek. Mintha ezekkel a tüzes színekkel kárpótolnák, hogy eltűnik a meleg..."

J. R. Ward idézetével köszöntöm szeretettel a kedves olvasókat. Igyekeztem mindent megtenni azért, hogy ezeken a szép, őszi napokon az újság sokszínűségével varázsoljak kellemes időtöltést egy csésze tea mellé...  
Jó szórakozást kívánok az olvasáshoz!

Földesiné Juhász Viktória  
Felelős szerkesztő

# BETEKINTŐ – EGYESÜLETI HÍREK, INFORMÁCIÓK

## Demjéni fürdőzés

2014. június 18.-án szerdán elmentünk az Egyesület szervezésében a Demjéni gyógyfürdőbe. Tíz fő siketvak, kísérői és 4 munkatárs jött az Egyesülettől, összesen 14 fő.

A budapesti Stadionok autóbusz állomásról indult a buszunk Egerbe. Onnan átszálltunk a demjéni járatra. Az átszállásig volt jó másfél óránk, így elindultunk a Bazilikát és a belvárost megtekinteni egy rövid séta erejéig.

Közben betértünk egy cukrászdába és ki-ki süteményt, kávét, fagyaltot fogyasztott, ízlése szerint. Nagyon jó időnk volt, szinte kánikula. Így jólesett a hűsítő ital és fagyalt.

Visszamentünk a buszpályaudvarra és végre felszállhattunk a demjéni buszra. Jó negyedóra múlva megérkeztünk a gyógyfürdőhöz.

Ahogy mondanánk, kint van a „természet lágy ölé”, mellette jó 200 m-re van egy hotel, külön medencékkel.

Elég egyszerű infrastruktúrával működik a fürdő. Van 2-3 konténer, ott lehetett átöltözni. A holmikat magunkkal kihoztuk a 3 medence mellé felállított fogással rendelkező padokra, így szemmel lehetett tartani az értékeinket. Az étel-italról egy büfé gondoskodott.

A 3 medence mindegyike aránylag meleg 35, 37 és 38 fokosak. Mindegyikben elidőztünk szünetekkel.

Nem volt annyira zsúfolt a fürdőhely, talán a szerdai nap és az egyszerűbb „felszerelés” miatt is. Cserében egészen hangulatos és családi légkört biztosít a hely.

Jó 4 órát töltöttünk a strandon, azután hazafelé menet még elkanyarodtunk a közeli sötömbökhöz, amit a feltörő víz alakított ki.

Este 6-kor indult a buszunk Egerből Budapestre és 8 órára hazaértünk a buszállomásra.

Szinte mindenki jól érezte ott magát, kikapcsolódott. Nagyon jó élménnyel tértünk haza mindannyian.

Kimlei Gábor

## Egyesületünk fennállásának 20. évfordulója

Egyesületünk fennállásának 20. évfordulója és a Siketvakok Nemzetközi Napja alkalmából június 27-én, pénteken 14 órától ünnepséget tartottunk a Vakok Óvodája, Általános Iskolája, Speciális Szakiskolája, Egységes Gyógypedagógiai Módszertani Intézménye, Diákotthona és Gyermekotthona „Nádor” termében.

Néhány perccel 14 óra előtt érkeztünk meg a helyszínre, a Nádor terembe. Nagy nyüzsgés, vidám beszélgetés fogadott. Ki jelelve, ki kéz a kézbe jeleléssel, ki tenyérbe írt nyomtatott nagybetűkkel, ki pedig hallás útján beszélgetett. A munkatársak mindent megtettek azért, hogy senki se maradjon le semmiről, mindenki aktív részese lehessen ennek a rendezvénynek. Nyitásként Borlói Rudolf: „Álmok álma” és „Tánc” című négykezes zongoramű dallamai csendültek fel Berta Edina és Németh Tamás előadásában.

Ezt Gangl Tamás elnök köszöntője követte, majd Dr. Szőke László EMMI Fogyatékosügyei Főosztályvezető mondott rövid beszédet. Ezután Királyhidi Dorottya beszámolóját hallgathattuk meg az egyesület kialakulásáról, az elmúlt 20 év főbb eseményeiről.

A visszaemlékezés után Szabóné Berta Irén a Vakok Állami Intézete igazgatójának beszéde hangzott el, majd pedig

Soltész Miklós elszavalta Vitéz Rithnovszky János: Ars Poetica című versét.



*A jubileumi ünnepségen felszólaló előadók*

Mindezek után oklevelek ünnepélyes átadására került sor. Zárásként egyesületünk tagjai előadták Balázs Béla: Csend című darabját. Részlet:

*"Odafent azokban a havasokban, melyeknek a gerince szűz rózsaszínt mosolyog, amikor a völgyekbe belefekszik a szomorú este, van egy mély tölcsér völgy, annak is a fenekén egy tó. Abban a tóban lakik a Csend..." „ahova pedig jártában ráborítja bűbájos, átlátszó fátylait, ott nem zúg az erdő, elhallgat a patak és nem dong a bogár..."*



*Színpadkép „A Csend” című darabból*

A Nádor teremben tartott ünnepség után a Magyar Vakok és Gyengénlátók Országos Szövetségének Hermina úti székházában folytatódott a délután. Kimlei Gábor beszámolója következik:

Kis időbeli csúszással, 3/4 5-kor átmentünk a Szövetség székházához, ahol a Kultúrteremben folytatódott az egyesületi program. Ezen a tagság és hozzátartozóik vettek részt a munkatársakkal egyetemben. Ez a program másfél órán át tartott, este fél 7-ig.

Három fő eleme volt ennek a bensőséges rendezvénynek:

1. Egy nagy, tűzijátékos csokoládétorta felszeletelése és közös elfogyasztása. A tortát közösen, Királyhidi Dorottya és Gangl Tamás vágta fel. Kb. 35-en voltunk, mindenkinek jutott bőven.

2. Ezután következett a tombola-sorsolás. A tortaszeletelés előtt és alatt lehetett sorszámokat húzni, akár 2-őt, 3-at is. A nyeremények egyenként pl.: nagy csomag kávé, bonbon, különböző csokoládék és teák voltak, sokak örömére.

3. A macitánccal végződött a jubileumi nap. Ez egy olyan játék, ahol egy nagy körbe állunk és egy plüssmacit kell körbeadni. Méghozzá minél gyorsabban és minél ügyesebben, mert ez egy zenei kísérettel megy. Amikor a zeneszám hirtelen megszakad és épp valakinek a kezében marad a plüssmaci, akkor ő azonnal kiesik. Ez egészen így megy, amíg 2 főre apad a játék. Ekkor már nem adogatás folyik, hanem szinte egymás kezét fogva nyomják a másik kezébe a bábút. Ezt a játékot Mautner Tamásné, Olga nyerte. Egyik tagtársunk nagyothalló felesége.

A siketek is élvezték ezt a játékot, mivel érzékelik a hangrezgéseket. Érezték a zene ütemét, taktusát.



*A macitánc lelkes résztvevői*

Kimlei Gábor

## **Nemzetközi siketvak tábor Visegrádon – beszámoló, riport (augusztus 25.-31.)**

Idén Visegrádon került megrendezésre a nemzetközi siketvak tábor.

Számos országból érkeztek érintettek, kísérők, tolmácsok, segítők. Voltak olaszok, horvátok, spanyolok, norvégok, finnek, oroszok, angolok... Minden nap színes programok tették felejthetlenné a tábort.

Cikkünkben olvashattok pár beszámolót, és egy riportot a tábor szervezőjével.

*Nagyon jól éreztem magam a táborban. Kicsit sűrű volt a program, szinte étkezéstől-étkezésig tartott, tele gazdag élményekkel.*

*A lovagi torna tetszett a legjobban. A produkciók elején természetesen egy pohár borral vártak minden táborlakót, ezután foglaltuk el a helyünket. Aztán megválasztották a királyt (egy belga siketvak fiút) és egy királynét (egy spanyol siketvak lányt), egy udvari bohócot (egy horvát angol/jelnyelvi tolmácsot). A „királyra”, „királynéira” ráadták a korabeli öltözetet a fejdíszekkel együtt. Az „udvari bohóc” pedig csörgősapkát kapott a fejére. Ez olyasmi, mint egy vízszintes csillag, csak a fejre húzzák.*

*A beöltözött lovagok nagyon jó produkcióval „láttak el” bennünket. Különböző korabeli fegyvereket használva lőttek a céltáblára, mint pl. az íj, számszeríj, kézi bárd, hosszú bárd. Aztán következett a páros viadal, az egyik harcjelenetet úgy adták elő, mintha lassított felvételen látnánk a tv-ben. Ez egyfajta humor volt.*

*Volt sólyom-röptetés is. Egy alkalommal a nézők felé reptették a madarat, úgy hogy a nézők feje felett suhant el és csak a röptető karjára szállt le.*



*Pillanatkép a lovagi tornáról*

*Nagyon tartalmas hét volt, tele érdekes programokkal. Nem unatkoztunk. Viszont vacsora után maradt egy kis idő magunkra, illetve mindenkinek a saját kis társaságára.*

*A szervezés, a tábor programjainak lebonyolítása nagyon jól ment. Meglátásom szerint a szervezők nagyon jól megoldották a nagyszámú résztvevők mozgatását, irányítását.*

Kimlei Gábor

2006 nyarán, Csehországban volt részem megismerkedni a nemzetközi siketvak táborral. Azóta sikerült eljutnom Norvégiába, Németországba, Finnországba, és a nálunk 5 évvel ezelőtt megrendezett Soproni táborba is. Fantasztikus érzés volt ismét találkoznom külföldi barátaimmal, ismerőseimmel. A program kínálattól kezdve a magyar és külföldi emberek barátságáig tetszett az egész hét. Nagyon jól éreztem magam. Számomra a Siketvakok Európai Rehabilitációs és Kulturális Hete (ERCW) az összefogást jelképezi. Nehéz feladat volt 170-178 embert irányítani. E magas létszám ellenére nagyon jól sikerült a szervezés, amiben nagy szerepe volt Gangl Tamás egyesületi elnöknek. Továbbá óriási segítséget jelentett a munkatársak odaadó munkája, Bodó Zoli és Vidákovich Viki csoportvezetése, kísérések, tolmácsolások, személyi segítések. Szeretném kiemelni Királyhidi Dorka önzetlen munkáját is, akire mindig-minden körülmények közt számíthattunk. A külföldi résztvevők is elismerték, hogy nagyszerű volt a tábor.

Papakosztandi Mária

Visegrádon fantasztikus volt. Már kétszer voltam Svoe-táborban, de ilyen nemzetközi táborban most voltam először. Úgy érzem, ez volt a legjobb, ahol eddig voltam.

Profi volt a szervezés, a programok. Azt sajnáltam csak, hogy Szentendrén nagyon kevés időt töltöttünk el.

Nekem a legjobban a pénteki nap tetszett, amikor délután felbuszoztunk a Salamon-toronyba, ahol megnézhattunk egy lovagi tornát. Ezután megvacsorázhattunk a Reneszánsz étteremben.

Nagyon jó volt a lovagi torna után kipróbálni a dobot, és megtapogatni a kellékeket, amik a bemutató részei voltak.

Összefoglalva: Nagyon jól éreztem magam, a változatos, élvezetes programok színésé, tartalmassá tették a hetet.

Szedresi Anna

Jómagam, az egy hetes tábor keddi napján tudtam jelen lenni, és röviden szólva nagyon jól telt ez a nap. Érdekes volt a délelőtti Királyi palota látogatása, amit jó barátommal, Gáborral karöltve tekintettünk meg. Sokszínű és izgalmas előadást hallhattunk az idegenvezetőtől a Mátyás Király múzeum kiállításáról és a híres Herkules Kútról is. Délután volt alkalmam részt venni a Jubileumi Ünnepeken, hol nagyon szép, és a siketvak személyek számára jelentős beszédet hallhattunk az Európai Siketvak Unió Elnöknőjétől.



EDBU ünnepség

*Jó volt látni az ünnepségen a résztvevőket, mindenki nagyon csinosan, elegánsan jelent meg. Továbbá nagyszerű bemutatókat is láthattunk a délután folyamán, mint például érintettek dobprodukciója, táncbemutató, bűvészkedés stb. ... Összefoglalva, igazán jól éreztem magam a magyar és külföldi sorstársak között, akár egy nagy családban.*



*Együtt táncoltunk*

Nánási Judit

## **Interjú Gangl Tamás szervezővel**

Készítette: Földesiné Juhász Viktória

Tamás nagyon jól megszervezte a visegrádi hetet. A táborba ellátogatásomkor beleláthattam ebbe a fantasztikus munkába: a szervezettségbe, színes programok, finom ételek, és a közel 170 ember nyüzsgése, vidámsága tették színessé a napomat. Tamással készült beszélgetésemet itt olvashatjátok:

*- Honnan jött az ötlet, hogy az idei nemzetközi siketvak tábor Visegrádon kerüljön megrendezésre?*

- Sopronban nagy sikerrel rendeztük meg a 11. Európai Siketvak Találkozót (angolul European Deafblind Holiday, tehát nyaralás) 2008-ban. Sajnos nincs nagyon vállalkozó szellemű szervezet, ország, amelyik ezt a nehéz feladatot felvállalva megszervezi az európai siketvakok számára ezt az összejövetelt. 2009-ben és 2013-ban is kimaradt ez az esemény. Amikor láttam, hogy a 2014-es évre sincs jelentkező, a Siketvakok Országos Egyesülete 20. évfordulójához kapcsolódóan jó alkalomnak tartottam, hogy újra belevágjunk. Bár több helyszín is szóba kerülhetett volna. Az elsődleges szempont Budapest közelsége volt. Két évvel ezelőtt a finn egyesület elnöke, Seppo Jurvanen vendégem volt nagymarosi hétvégi házunkban és akkor kiderült, hogy a Dunakanyar mennyire alkalmas lehet egy ilyen nemzetközi programhoz, hiszen tényleg Magyarország egyik legszebb tája fekszik itt.

Már csak egy jó szállást kellett találni Visegrádon, ahol körülbelül 150 fő elhelyezése megoldható. Több nagy hotel is van a településen. Azért a Hotel Visegrádra esett a választás, mert az a város központjában van, ahonnan könnyen elérhető minden. Ez a hotel programok szervezésével is foglalkozik, így ez megoldott volt. Buszt is biztosítottak a programokhoz. Szintén a szállás mellett szólt, hogy a Hotel Hontival kiegészítve meglelt a megfelelő szobaszám. Lehetőség volt egyágyas szobákban való elhelyezésre is.



- *Mikor és hol volt az első ilyen tábor?*

- A legelső ilyen jellegű európai siketvak nyaralást 1997-ben szervezték Csehországban. Célja az volt, hogy kötetlen formában, kulturális programok mentén az európai siketvakok találkozhassanak egymással, tapasztalatot cserélhessenek. Egyszóval kimozdulhassanak hétköznapi bezártságukból, megismerkedhessenek más országok kultúrájával, történelmével, nevezetességeivel. Évről évre mindig más-más országban, a résztvevők egyre növekvő számával rendezték meg a programot.

- *Mi a célja, koncepciója egy ilyen jellegű hosszabb együttlétnek?*

- 2010 óta új nevet kapott a rendezvény, Siketvakok Európai Rehabilitációs és Kulturális Hete (angolul: European Rehabilitation and Cultural Week of the Deafblinds, ERCW). A névváltoztatás célja az volt, hogy a program ne csak egyszerűen egy nyaralás legyen a siketvakok számára, hanem hasznos információkat is szerezhessenek rehabilitáció témakörében, például: segédeszközökről, kommunikációs módszerekről stb.

- *Hogyan szerveződött az idei tábor? Milyen feladataid, teendőid voltak a szervezés körül?*

- Az idei rehabilitációs és kulturális hét szervezése részben egyszerű volt, mivel a hotel kész programcsomagjából tudtunk válogatni. Másrészt összetett volt, hiszen saját programelemeket is szervezni kellett. Ezen kívül volt más számos feladat is: például az úgynevezett welcome csomagok összeállítása, az ajándéktárgyak keresése, rendelése vagy elkészítése. Az emlékplakettnek szánt kerámiát Papakosztandi Marika készítette hónapokon keresztül. Az emlékplakett Mátyás király ismert képéről mintázott domborműből áll a rendezvény nevének feltüntetésével. Emellett a külföldi és a magyar siketvakok tájékoztatása, jelentkezésük regisztrálása, levelezések, kérdések megválaszolása mind rengeteg feladatot jelentett. Az egyesület munkatársai is nagyon sokat dolgoztak az előkészületekben a tábort megelőző hetekben.

Külön nehézséget jelentett a rehabilitációval kapcsolatos program kitalálása. Végül Dorka ötlete nyomán egy nagyon hasznos magyar fejlesztésről adhattunk ismereteket a résztvevők számára, amelyet Pap Gábor siketvak tagunk bevonásával fejlesztettek ki és mutathattak be az érdeklődőknek.

- *Elégedett vagy az eredménnyel?*

- A visszajelzések alapján nagyon sikeresnek értékelhető a rendezvény. Bár szervezőként belülről jobban láttam a nehézségeket, nyilvánvalóan a résztvevők számára ez nem volt olyan mértékben észrevehető. Élvezték a színes programokat, fantasztikusnak tartották a helyszínt. Egyszóval jól érezték magukat a vendégek. Azt hiszem, egy házigazda számára nem is kell ennél több eredmény. Persze mindig lehet valamit másképp csinálni, talán most túlszűfoltnek tünnek a programok és így kevesebb lehetőség nyílt a személyes ismerkedésre, de azt gondolom, így is akadt erre lehetőség annak, aki erre törekedett.

- *Lesz folytatás?*

- Sajnos a jövő évben valószínűleg megint nem kerül megrendezésre ez az európai siketvak találkozó, mivel nincs egyelőre olyan szervezet, amelyik vállalná a megrendezését. A későbbi évekre is csak reménykedhetünk. Itt említeném meg, hogy tagja vagyok egy háromtagú kis bizottságnak, amelyik koordinálja az ERCW szervezését, igyekszik országokat biztatni arra, hogy vállalják a megrendezését.



*Csoportkép*

## **Sziget Fesztivál 2014**

A SVOE idén már második alkalommal vett részt a Sziget Fesztiválon. Az Ability Park keretein belül kaptunk lehetőséget arra, hogy bemutassuk a siketvakságot a szigetlakóknak.

Többféle interaktív játékkal készültünk, amiken keresztül a fiatalok megismerkedhettek a siketvakok mindennapi életével és kommunikációjával. Öt napot töltöttünk a fesztiválon, ez alatt rengetegen fordultak meg a sátrunkban külföldiek és magyarok egyaránt. Nagy volt az érdeklődés, rendkívül pozitív visszajelzéseket kaptunk.

Több új játékkal is készültünk, pl: Braille Twister, Lorm darts, amiknek nagy sikere volt. Egyedülálló lehetőség volt, hogy rövid idő alatt sok emberrel ismertessük meg a siketvakságot.

Reméljük jövőre is hasonló sikerrel vehetünk részt a fesztiválon.



*Érdeklődők játék közben az Egyesület sátránál*

## **Figyelem! Figyelem!**

Támogathatjátok az Európai Siketvak Unió-t (EDbU) ajándéktárgyai megvásárlásával, melyek megtalálhatóak az Egyesületben.

Stresszkocka: 3 euro, vagy 960 ft

Kulcstartó: 2 euro, vagy 640 ft

Hűtőmágnes: 1 euro, vagy 320 ft

(Aki szeretne számlát kérni, kérjük előre jelezze nekem, ugyanis az EDbU főtitkára Geir Jensen tudja csak kiállítani.)"

Vidákovich Viktória

Tel.: +36 20 960 7409

Email: [viktorfirst@gmail.com](mailto:viktorfirst@gmail.com)

Rovatot összeállította: Szerkesztő

## **AJÁNDÉK A TERMÉSZETTŐL - GYÓGYNÖVÉNYEK**

### **Csipkerózsa**

**(*Rosa canina*)**

#### **Eredete, botanikai leírás**

A csipkerózsa Európában honos, 1-3 m magas tüskés cserje. A rózsafélék (Rosaceae) családjába tartozik. Levelei 5-7 levélkéből állnak. A drogot a csipkerózsa egészben szárított áltermése (*Rosae pseudo-fructus*) vagy az aszmagot nem tartalmazó terméshús adja.

#### **Hatóanyagai**

Jelentős C-vitamin forrás, emellett más vitaminokat, karotinoidokat, pektint, szerves savakat tartalmaz.

#### **Története**

Latin neve (fordításban kutyarózsa) onnan ered, hogy gyökerének veszettséget gyógyító hatást tulajdonítottak. Az ókorban sorvadásos betegségekre, a középkorban tüdőbetegségekre használták.

Egy görög legenda szerint eredetileg fehér volt a virága, de egyszer Aphrodité megsebezte magát a tüskéjével, és a vére rózsaszínűre festette a hófehér virágot.

Egyházi szimbólummá is vált: a csipkerózsa levelei alkotják a kelyhet, melyben Krisztus szent vére van. A rómaiak számára a csipkerózsa a dicsőség jelképe volt, csakúgy, mint a babérlevél.

### **Gyűjtése**

A csipkerózsa éretten piros színű és kemény átermését, a csipkebogyót az első fagyokig, szeptembertől novemberig gyűjtjük és mag nélkül, szárítva használjuk.

A dércsípte csipkebogyók szárításra nem alkalmasak.

Ha magunk gyűjtjük, a termésből a magot és a szőröket akár kézzel is ki lehet kaparni, de vigyázva, mert a szőrök a bőrön irritációt okozhatnak. Ajánlatos kesztyűt húzni hozzá. Virágszirmait, gyökerét, de leginkább a magtól megfosztott csipkehúst használjuk gyógyító célokra. 2 kg friss csipkebogyóból 1 kg szárazat kapunk.

### **Gyógyhatása**

Enyhe vízajtó. Szabályozza az erek átteresztő képességét, erősíti az érfalakat, ezáltal gyorsítja a véráramot. Ennél fogva érszűkület, érlelmeszesedés megelőzésére, kezelésére használható. B, C és K vitamin található benne.

### **Csipkerózsa**

A virág szirmai enyhe hashajtó hatással bírnak, levele hasfogó.

### **Csipkebogyó (Cynosbati fructus sine semine)**

Ez a vad gyümölcs rengeteg vitamint tartalmaz, C vitaminból például tízszer annyit, mint a citrom. Ezért nem szabad forrázni. Fontos téli vitaminforrás a nátha megelőzésére. Emellett van benne A, B, K és P vitamin is, a magjában pedig E vitamin. Hidegen áztassuk, hogy ezek az értékes vitaminok ne illanjanak el. Immunerősítő, növeli a gyomorsavtermelést, ezáltal javítja az étvágyat.

### **Felhasználása**

Gyógytea: Készítéséhez egy csapott evőkanálnyi csipkebogyót vagy csipkehúst 3-4 óráig hideg vízben áztatunk, majd hidegen vagy langyosra melegítve megisszuk.

Forralni, forrázni nem szabad. Napi 2-3 csészével is fogyaszthatunk belőle.

A friss virágból készült igen jóízű tea kiváló hashajtó. Napi egy csészével kell inni lefekvés előtt.

Gyógybor: A csipkebogyóbor főleg idősebb korban kitűnő házi szer a hólyag és a vese rendszertelen működése ellen.

Egyéb felhasználás: A termésből készülhet még lekvár, likőr, szörp. A lekvárhoz a csipkehúst használjuk mag és szőr nélkül. A megtisztított, nyers csipkehúst turmixszoljuk, majd azonos mennyiségű mézet vagy cukrot adunk hozzá, hűtőben tároljuk.

Forrás: Gyuri bácsi gyógyteái

Rovatot összeállította: Szerkesztő

# **KITEKINTŐ – HÍREK, ESEMÉNYEK AZ EGYESÜLETEN TÚL**

## **A TÁMOP 1.1.1-es program nyitókonferenciája**

A fogyatékossgal élő, illetve megváltozott munkaképességű emberek nyílt munkaerő-piaci foglalkoztatását és képzését támogatja egy most elindított uniós program – jelentette be az Emberi Erőforrások Minisztériumának szociális államtitkára múlt hét csütörtöki budapesti sajtótájékoztatóján.

Soltész Miklós tájékoztatása szerint az Új Széchenyi Terv keretében meghirdetett csaknem 12 milliárd forint keretösszegű, 2015 nyaráig futó projekt célja, hogy a jelenleg rehabilitációs ellátásban, járadékban részesülő emberek munkába állhassanak, és ha ehhez szükségük van egy szakma vagy más képzettség megszerzésére, akkor erre is lehetőségük legyen. A projektbe összesen 10 ezer megváltozott munkaképességű embert szeretnének bevonni, akik személyre szabott segítséget kapnak majd az ország 85 pontján.

A teljes egészében európai uniós finanszírozású projekt “gazdája” a Nemzeti Rehabilitációs és Szociális Hivatal (NRSZH), az intézmény a kormányhivatalok szakigazgatási szerveinek bevonásával végzi majd tanácsadói tevékenységet. A projektre munkaadók jelentkezését is várják, ők az általuk felvett munkavállalók után 5 hónapig megkapják a teljes munkabért. Erre a lehetőségre bármely, a nyílt munkaerőpiacon tevékenykedő munkaadó jelentkezhet, tehát nincs szükség akkreditációra, mint más támogatás esetén.

Az érintett munkaadók és munkavállalók az NRSZH honlapján találják meg azoknak az irodáknak a listáját, ahol – lakóhelytől függetlenül – jelentkezhetnek. Tatosné Takács Andrea, az NRSZH főigazgató-helyettese az MTI kérdésére a projekt képzési programjával kapcsolatban arról beszélt, hogy a megváltozott munkaképességűeknek – köztük mozgásukban korlátozottaknak, látás- és hallássérülteknek – nem csoportos képzéseken kell majd részt venniük, hanem maguk dönthetik el, mit tanulnak.

Elmondta, az érintettek utalványokat kapnak, amelyeket maguk válthatnak be az általuk választott akkreditált képzési intézményekben. Soltész Miklós felidézte a kormánynak a rehabilitáció területén tett eddigi intézkedéseit, a megújított, átláthatóvá és egységessé tett támogatási rendszert. Jelezte, az átalakításnak köszönhetően 16 milliárd forinttal több maradt a rendszerben.

Az elmúlt három évben e területen összességében 10 ezerrel nőtt a foglalkoztatottak száma – hangsúlyozta az államtitkár. Fülöp Attila, a tárca család-, és esélyteremtési politikáért felelős helyettes államtitkára azt közölte, bővítik a segítő vásár elnevezésű programot, így már nem csak karácsony előtt Budapesten, hanem hét vidéki helyszínen is lehet majd vásárolni a megváltozott munkaképességű emberek által készített tárgyakból, ajándékokból, használati eszközökből.

Pósfai Gábor, az NRSZH főigazgatója az új komplex minősítési rendszerrel kapcsolatban kiemelte, hogy az első eredmények alapján beváltotta a hozzá fűzött

reményeket. A rehabilitálhatónak minősítettek aránya az összes vizsgálatra jelentkezők csaknem 30 százaléka, míg a korábban már valamilyen ellátásban részesülők esetében ez majdnem 26 százalék.

A témában a sajtótájékoztatóval egy időben tartott szakmai konferencián elhangzott, a 2011-es népszámlálás – önkéntes bevallás alapján készült – adatai alapján, a Magyarországon élő emberek 4,6 százaléka él valamilyen fogyatékossgal. Minden második fogyatékossgal élő a mozgásában korlátozott, minden negyedik látássérült, csaknem minden ötödik hallássérült vagy beszédhibás, valamint minden hatodik értelmi fogyatékos ember.

A szakemberek arról beszéltek, a szemléletváltás lényege, hogy a fogyatékkal élő embereknek a munka világába történő visszavezetésénél nem az elveszett értékekre, hanem a meglévő képességekre koncentrálnak.

Forrás: MTI

## **Vibráló kesztyű segít a vakon gépelésben**

**Berze András**

Az apró motorok segítenek elsajátítani a helyes ujjmozdulatokat.

A haptikus, azaz rezgő visszajelzéssel dolgozó eszközök már évek óta jelen vannak, a technológiát rengeteg különböző területen használja az ipar. Elsősorban a rehabilitációban van nagy szerepe, hiszen a különböző izommozgások újratanulásánál nagy segítséget nyújtanak ezek az eszközök, de a Samsungnak is vannak olyan mobiljai, amelyek rezgéssel jelzik az adott funkció működését.

Az első komolyabb vibráló kesztyűt a Georgia Tech fejlesztette még két évvel ezelőtt, amit elsősorban zongora-oktatásnál alkalmaztak. Az apró rezgéseknek köszönhetően sokkal egyszerűbben elsajátíthatták a billentyűk lenyomásának sorrendjét, a tanulási folyamat jelentősen felgyorsult. David Schneider, az IEEE Spectrum egyik írója most hasonló eszközzel rukkolt elő, igaz, az ő megoldása kevésbé elegáns.

A kesztyű előállítási költsége mindössze néhány dollárba került, a cél pedig az volt, hogy Schneider 11 éves fia minél könnyebben el tudja sajátítani a vakon gépelés tudományát. A kesztyű stimulálja azt az ujjat, amely az adott billentyű lenyomásához szükséges. Az eszközhöz természetesen egy programot is fejlesztett a feltaláló, amely gyakorlatilag egy oktatóprogram, amely segít a helyes módszer elsajátításában.

Forrás: <http://pcworld.hu/tudomany/vibralo-kesztyu-segit-a-vakon-gepelesben.html>

## **Új arculat, új lendület**

Az Európai Siketvak Unió (EDbU) az idei évben két vezetőségi ülést is tartott. Ezek az összejöveteleken olyan fontos döntéseket hozott a szervezet életében,

amelyek a vezetőség reményei szerint új lendületet adhatnak az európai siketvakok érdekeinek képviseletében és érvényesítésében.

Áprilisban a húsvéti ünnepeket követően került sor Zágrábban az ideai első ülésre. Az EDbU 2003-as megalakulása óta csak ideiglenes, nem megfelelőnek tartott logóval rendelkezett. Több javaslat is felmerült az évek során az új logót illetően, de a vezetőség egyik javaslat mellett sem tudott dönteni. A tavalyi évben újra nekivágtak a vezetőségi tagok, hogy új javaslatokat tegyenek. Én magam is kerestem itthon segítséget, hogy új logóterveket készíthessek. Több jó tervet is kaptam. Végül az általam begyűjtött magyar tervek és a spanyol javaslat került terítékre Zágrábban. A vezetőség tagjai szűkítették előbb a kínálatot a magyar tervekből, míg egy maradt versenyben a spanyol javaslattal. A vélemények abba az irányba mutattak, hogy a magyar terv szem-fül koncepcióját jobbnak ítélték, mint a spanyolban, de az utóbbi háttér és szöveg megjelenítése jobban tetszett mindenkinek. Így jött az ötlet a két javaslat ötvöztetésével és a végeredmény már az egész vezetőség tetszését elnyerte és egyhangúlag elfogadta. A magyar logóterv Vámos Judit grafikus alkotása.

Az új logo elfogadása mellett az EDbU honlapjának megújítása is, pontosabban új honlapjának elkészítése szintén fontos lépés az új arculat, a szervezet láthatóvá tételének érdekében. A régi honlap üzemeltetése évek óta megakadt, a honlap szerkesztője elérhetetlenné vált, így a fejlesztésére sem volt már mód. Az EDbU elnöke, Sanja Tarczay önkéntesek bevonásával egy új honlapot szerkesztettek új címen: [www.edbu.eu](http://www.edbu.eu). Az oldal még folyamatos fejlesztés alatt áll, de már elérhető az érdeklődők számára. A honlapon az EDbU igyekszik a szervezet és az európai siketvakokat érintő legfontosabb eseményekről, történésekről hírt adni, a szervezet működését és aktuális vezetőségét bemutatni.

Tehát a zágrábi ülésen a vezetőségnek sikerült új arculatot adnia a szervezetnek. Ahogy Sanja Tarczay is hangsúlyozta, az EDbU-t láthatóvá kell tenni Európában a siketvakok és a partnerek számára. Ehhez szükséges a szervezet megjelenése új logóval és új honlappal.

A vezetőség a megújulás útját követte ideai második ülésén is, amelyre Visegrádon került sor a Siketvakok 15. Európai Rehabilitációs és Kulturális Hetét megelőző hétvégén. Ennek az ülésnek a legfontosabb mozzanata volt az új stratégiai célok megfogalmazása a 2017-ig tartó időszakra; valamint az elkövetkező egy évre szóló akcióterv kidolgozása. A stratégiai célok egyik legfontosabb eleme, hogy az EDbU-nak legyen saját irodája Brüsszelben, hogy hatékonyan tudja kifejtetni lobbitevékenységét az Európai Parlament irányába. Szintén fontos cél támogatás szerzése az Európai Uniótól a szervezet működéséhez. Természetesen emellett célja az EDbU-nak, hogy elősegítse siketvak szervezetek megalakítását, azokban az országokban, ahol még nincs ilyen szervezet, illetve új tagszervezetek felvétele az európai szervezetbe az összefogás erősítése érdekében. Ezeknek a céloknak megfelelően elfogadásra került az egy éves időszakra szóló akcióterv is, amely így új lendületet ad az európai szintű összefogásnak.

Mostantól vezetőségi döntés ad iránymutatást és feladatokat a szervezet tisztségviselőinek a munkához.

Gangl Tamás

Rovatot összeállította: Szerkesztő

# TEKERGŐ – UTAZÁSI ROVAT

## Börtönben luxust?

2011 áprilisa óta élvezheti a nagyközönség a börtön kínálta luxust. Kicsit abszurdan hangzik ez a párosítás, nem?

A hollandiai Roermondban a 19. századtól kezdve egészen 2007-ig még börtönként üzemelt a mai luxusszálloda épülete. Miután az épület magántulajdonba került egy elegáns, minden igényt kielégítő szállodát álmodtak és valósítottak meg az egykori fegyencház helyén. Az átalakítások után mára megvalósult luxusszállodában azonban a vendégek ma is emlékezhetnek az épület eredeti funkciójára. A tervező és tulajdonos nem eltüntetni, hanem hasznosítani szerették volna ezt, így valósult meg a fogház-luxus színvonal érdekes párosítása.

Miben érzékelhető a börtönhangulat? Rácsos ablakok, cellaajtók, csíkos ruhás személyzet és hetente megrendezendő börtönvacsora, melyhez a résztvevők rabruhát kölcsönözhetnek. A 105 börtöncellát kényelmes, jól felszerelt szobákká alakították (komfort és deluxe kategóriában), valamint négy suite is kialakításra került, melyek elnevezésükkel utalnak az egykori hangulatra: igazgató, börtönőr, ügyvéd és bíró. A közösségi terek, éttermek, bárak, a kiszolgálás és az árak már nem a régmúltat idézik. Magas színvonal valósul meg a luxus szállodáknál megszokott áron.

1863 és 2007 között nem önként látogatták az emberek, azonban ma Ön is önként és örömmel látogatója lehet ennek a különleges helynek!

Roermond óvárosa számos történelmi emléknek ad helyet: a 13. századi, késő román Munsterkerk temploma néhány perces sétára, a Nemzeti Színház 300 méterre található a szállodától.



*A börtönluxust kínáló szálloda Roermondban*



## MOSZAT – ÉRDEKESSÉGEK

A civilizáltak nevezett világ elmúlt 3500 év történelmét végignézve csak 230 békés évet számolhatunk össze.

A gepárd az egyedüli macskaféle, amelyik nem tudja visszahúzni a karmait.

A háború szava a szanszkrit nyelvben azt jelenti: vágyakozás több téhénre.

A heroin eredetileg a Bayer nevű gyógyszergyár védjegye volt - így nevezték el az általuk gyártott morfiumot.

A jojó eredetileg egy Fülöp-szigeteki fegyver volt.

A kacsahárogás nem visszhangzik - senki sem tudja miért.

A kaméleon testhosszúságának másfélszeresét teszi ki nyelvének hossza.

A patkányok hosszabb ideig bírják víz nélkül, mint a tevék.

A Pentagon híres ötszögletű épületében kétszer annyi mellékhelyiség van, mint amennyit a dolgozói létszám indokolna. Ennek oka az, hogy a 40-es években, amikor épült, még érvényben volt egy virginiai törvény, amely szerint külön WC-t kellett építeni a fekete és a fehér alkalmazottaknak.

A pókháló egy hihetetlenül erős anyag: a vastagságához viszonyítva jóval erősebb, mint az acél. Szakértők szerint egy ceruzavastagságú pókháló kötélt meg tudna állítani egy Boeing 747 óriásgépet repülés közben.

A világtörténelem leghosszabb műsormegszakítását a BBC követte el. Egy Miki egér rajzfilmet szakítottak félbe azzal a hírrel, hogy kitört a második világháború. 6 év múlva aztán akkurátusan folytatták a félbeszakadt rajzfilmet, pontosan attól a ponttól, ahol abbahagyták.

Az emberi hajszál 3 kg-ot bír el.

Rovatot összeállította: Szerkesztő

# GYEREKKUCKÓ – MAMÁKNAK, ÉS BABÁKNAK

## Szülőknek

Köszöntöm a kedves olvasókat! Az előző cikkemben a gyerek születésekor fellépő, halláshoz és látáshoz kapcsolódó nehézségekről írtam nektek. Most egy olyan témáról szeretnék írni, amely a fentiekhez hasonlóan engem is érintett. Ez pedig nem más, mint az oly sokakat foglalkoztató tevékenység, a szoptatás.

Anyatej:

A nevéből is adódik, hogy egy édesanya tejéről van szó. Egy olyan tejről, mely a női test legcsodálatosabb ajándéka a babája számára. Egy olyan tejről, mely a legtökéletesebb táplálék az újszülött számára, ami betölti mind az étel és mind az ital funkciót is. Egy olyan anyatej, mely nemcsak táplálék a kisbaba számára, hanem tápanyagokat, ezen felül különböző enzimeket, immunanyagokat tartalmaz, melyek a kisbaba immunrendszerét erősítik. Az anyatej az édesanyától származik, nem kell megvásárolni, nem kell érte fizetni és mindig kéznél van, ha szükséges. Nem kell melegíteni, ugyanis a szoptatás során pontosan a legmegfelelőbb hőmérsékleten jut el a babához. Az anyatej összetétele is a baba igényeihez igazodik, egy napra és több hónapra vonatkozólag is. Az első napokban a kolosztrum jelenik meg, melyből elég pár csepp is, hogy ellássa a baba kezdeti szükséges tápanyagigényét. A továbbiakban, egy szoptatáson belül az anyatejnek három rétege van. Az eleje az ital a baba számára, azaz ez a tej szomjoltó hígabb része. A közepe telis tele van fontosabbnál fontosabb vitaminokkal, és végül a harmadik, legzsírosabb részétől hízik a baba. Hónapokra lebontva, összetétele mindig a baba korához igazodik. Joggal gondolhatjuk azt, hogy a tejmirigyek igenis tudnak számolni. Az első hónapban egy 1 hónapos babának megfelelő anyatej termelődik, a harmadik hónapban egy 3 hónapos, a hatodik hónapban pedig egy fél éves baba igényeinek megfelelő összetételű anyatejet állítunk elő a szoptatás során. Az anyatej íze is igen változatos lehet, attól függően, mit evett az édesanya. Egyszer édesebb, máskor kesernyésebb, így a baba számára nem okozhat egyhangúságot az evés. Ezt a csodálatos találmányt a mesterséges úton előállított anyatej helyettesítő tápszerek nem tudják felülmúlni, amiknek sajnos nincs meg az immunizáló hatása sem. Azonban bármilyen oknál fogva, anyatej hiányában bátran forduljunk csak a tápszerekhez, hisz az anyatej után a második legjobb táplálék a csecsemő számára!

Szoptatás:

Mielőtt megszületett az első lányom, a hallásproblémák mellett a szoptatástól való félelmem töltötte be az aggodalmaim listájának második helyét. A szoptatás egy csodálatos és gyönyörű érzés, mely által testi közelségbe kerülsz a kisbabáddal, aminél nincs szebb érzés eme nagyvilágon. Mert a szoptatás egy multifunkcionális tevékenység, az anyatej előnyeitől kezdve az érzelmi tartalmáig. Mert tudom, hogy valami különleges dologgal ajándékozom meg, amit mástól nem kaphat meg. A szoptatást fontosnak tartom, mivel melegséget, biztonságot nyújt a baba számára, amire szüksége van a fejlődéshez. Ám, korántsem olyan könnyű, mint amire sokan számítanak. Kevesen tudják, hogy a stressz, izgalom, aggodalom megnehezítik az anyatej termelődését. Én is ebbe a hibába estem bele. Hiába próbáltam, nem sikerült sosem megnyugodnom. Hiába volt a lányom olyan, mint egy pufók macska, mégis azt gondoltam, nem tudok elegendő anyatejet biztosítani neki. Hiába fejlődött nagyon szépen, mégis azt hittem, kevés anyatejjel nem jutnak el hozzá a megfelelő

tápanyagok. A sok aggodalom elvakított és nem vettem észre időben, milyen nagyszerű érzés közel lenni babához és milyen csodálatos érzés szorosan a mellkasodon etetni őt.

Amikor lányom fél éves lett és elkezdtem a hozzátáplálást, akkor megnyugodtam, tudván, babám kap máshonnan is ételt. Mivel nem csak testem, hanem lelkem, pszichém is megpihent, így sokkal több tejem termelődött, mint az első fél évben valaha is. Ekkor döböntem rá, hogy a stressz mennyire gátló tényezője az anyatej termelésének. Mivel oly sok finom anyatejjel lettem megáldva, így büszkén állíthatom, hogy lányom 11 hónapig kapott anyatejet. És bátran állíthatom, nagyon szerettem szoptatni. Imádtam a meghitt belső kapcsolatot, ami kialakult köztünk, olyankor szinte tapintható volt köztünk az összhang. A szoptatás során olyanok voltunk, mint két test, egy lélek. Másrésztől szoptatni ingyenes és környezetbarát. Kényelmes, egyszerű és praktikus is. Bárhová is mentünk, nem kellett termoszt, vizet és ételt magunkkal vinni, mert az anyatej mindig jelen volt, melegen, frissen és finoman. Azonban a szoptatást testileg sem könnyű megvalósítani. Ahogy nő a baba, úgy kell az anyatej mennyiségét növelni, ami a megszokottnál gyakoribb szoptatásokkal jár együtt. Ez időigényes és testileg is megterhelő az anyának. Jó hír, hogy ez az átmenet maximum egy hétig tart. Amennyiben mégsem lenne elegendő, úgy rendelkezésre állnak már sokféle mellszívó készülékek, kezdve a kézi típustól az elektronikus változatokig. Ezzel kedvünkre szaporíthatjuk anyatejünket, lefagyaszthatjuk a későbbi felhasználás céljából, sőt még becsatlakozhatunk az Anyatejgyűjtő Állomásra, hogy más anyukák, hivatalos úton is anyatejhez tudjanak jutni. Az anyatejgyűjtő és elosztó pontokról a gyermekorvos vagy a védőnő tud tájékoztatást adni. A másik probléma lehet még, ha az anyukának van bőven teje, de a baba sajnos nem akar szopizni. Ehhez nagy segítség a „szoptanit” nevű készülék, mely segítségével üvegből adod a lefejt anyatejet a babának, mégis olyan, mintha szoptatnád, mivel a baba közvetlenül a mellkasodnál helyezkedik el.

Utolsóként jegyezzük meg azt az esetet, amikor a baba egyáltalán nem kap vagy kaphat anyatejet. Sokféle márkájú és típusú tápszerek közül válogathatunk. Léteznek koraszülött, kis súlyúaknak való, refluxosoknak és hasfájós babáknak kifejlesztett tápszerek is, sőt, még ízesítettek is. Tehát nem kell kétségbeesnünk, mert a tápszerek az összes létfontosságú vitamint tartalmazzák, ami szükséges a baba megfelelő fejlődéséhez. De erről most nem írok hosszabban, hanem a tápszeres táplálást majd egy másik cikkemben részletesebben kifejtem nektek.

Judit

## **Pöttöm Panna**

Volt egyszer egy asszony, aki hiába sóvárgott gyermek után, pedig beérte volna egy pirinyóval is. Végül elment egy öreg javasasszonyhoz, és azt mondta neki:

- Gyermeket szeretnék, ha akkorkát is, mint a kisujjam fele. Adj tanácsot, mitévő legyek.

- Megmondom én - felelte a javasasszony. - Itt van ez az árpaszem. Nem közönséges árpaszem, ez nem olyan, ami a földeken terem, vagy amit a tyúkok elé szórnak.

Ültesd el egy virágcserepbe, s várd meg, mi lesz belőle.

- Áldjon meg az Isten - hálálkodott az asszony, és tizenkét ezüstpénzt adott a jó tanácsért a javasasszonynak. Azzal hazament, elültette az árpaszemet, s az nyomban ki is hajtott, szemlátomást nőtt, s egy tulipán formájú pompás, nagy virágot hozott. A virág szirmai szorosán csukva voltak, mintha még csak bimbó lett volna.

- De szép virág! - gyönyörködött benne az asszony, aztán megcsókolta a pirossárga szirmokat. Alighogy érintette az ajkával, megpattant és felhasadt a bimbó; most már látszott, hogy igazi tulipán, de a szirmai rejtekében, parányi zöld széken, egy pöttömnyi leányka üdögélt, olyan szép és kedves, hogy gyönyörűség volt ránézni. Akkorácska volt csak, mint a kisujjam fele, s az asszony nyomban el is nevezte Pöttöm Pannának.

Egy szép, fényes dióhéj lett Pöttöm Panna bölcsője, derékalja kék ibolyaszirm, rózsalevél a takarója. Ebben aludt éjszaka, nappal meg az asztalon játszadozott: az anyja egy tányér vizet tett az asztalra, s a tányért virágokkal fonta körül.

A tányér vízben tulipánszirom ringatózott, azon csónakázott Pöttöm Panna. Két fehér lószórszál volt az evezője, azzal hajtotta a csónakját a tányér egyik szélétől a másikig. Öröm volt nézni. Énekelni is tudott Pöttöm Panna, olyan lágyan, olyan szépen, hogy senki se hallott hozzá foghatót.

Egy éjszaka, amikor szép kis ágyában az igazak álmát aludta, egy hatalmas varangyos béka ugrott be az ablakon. Utálatos állat volt, kövér és nyirkos; egyenesen az asztalra pottyant, ahol rózsalevél-takarója alatt Pöttöm Panna aludt.

- Ez volna még csak a fiának való feleség! - örült meg neki a béka, azzal fölkapta Pöttöm Pannát dióhéj-ágyacskájával együtt, és kiugrott vele az ablakon a kertbe.

A kert alatt mocsaras partú, széles patak folydogált; itt, a mocsárban lakott fiával a hatalmas béka. Rút volt a fia is, pedig az az anyjára ütött.

- Kvak, kvak, brekeke! - Csak ennyit tudott mondani, amikor a dióhéj-ágyban szendergő gyönyörű kis teremtet meglátta.

- Ne kiabálj, mert felébreszted! - intette az öreg varangy. - Még elszökik tőlünk, hiszen olyan könnyű, mint a hattyúpihe! Majd ráültetjük egy széles vízirózsalevélre, hadd ringatózzék a patakon. Olyan, pöttöm és könnyű, hogy az a levél valóságos sziget lesz neki. És onnan meg se szökhet, amíg mi a mocsárban feldíszítjük a szobát, ahol majd laktok.

A patak vizén egy sereg vízirózsa nyílt, széles leveleik rásimultak a víz tükrére. Az öreg varangy azt a levelet választotta ki, amelyik a legmesszebbre nyúlott, s a legnagyobb volt; ide úszott ki Pöttöm Pannával, és bölcsőtől ráfektette a vízirózsalevélre.

Kora reggel kinyitotta a szemét a szegény kis Pöttöm Panna; körülnézett, s amikor látta, hol van, keserves sírásra fakadt. A zöld levelet víz vette körül, s a csepp teremtés sehogy se tudott volna kijutni a partra.

Az öreg varangy lázasan készülődött a mocsárban: sáslevelekkel meg sárga vízililiomokkal díszítette föl a szobáját, hogy kis menyé tetszését megnyerje. Aztán rút fiával együtt kiúszott a vízirózsalevélhez, ahol Pöttöm Panna ringatózott. Előbb a dióhéj-ágyacskát akarták hazavinni, hogy a nászi teremben fölállítsák, mire Pöttöm Panna a házukba érkezik.

Az öreg béka mélyen meghajolt a vízben, és így szólt:

- Ez itt a fiam, akinek a felesége leszel. Pompásan éltek majd a mocsárban. - Kvak, kvak, brekeke! - A fia most se tudott okosabbat mondani.

Azzal apjával együtt fölkapta a szép kis ágyat, és elúszott vele, Pöttöm Panna meg ott maradt a levélen, és sírt keservesen. Nem akart a fertelmes békánál lakni, sem rút fiához feleségül menni. A patak mélyén úszkáló kis halak látták a két varangyot, azt is hallották, amit mondtak, s most kidugták a fejüket a vízből, látni akarták a békafiú menyasszonyát. Nagyon megtetszett nekik a gyönyörű kis teremtés, sajnálták, hogy a mocsárba akarják vinni a rút varangyok. Nem, ezt nem engedik!

Összegyűltek a vízben a levél zöld szára körül, és apró fogaikkal elfűrészelték. Hajrá, röpült a levél a patak színén, vitte Pöttöm Pannát olyan messzire, hogy a két varangy már nem érhetett a nyomába.

Sok város meg falu mellett hajókázott el Pöttöm Panna a levélen. A bokrokon ringatózó madarak, amikor meglátták, azt fütyülték: "Gyönyörű-ű! Gyönyörű-ű!" S a levél vitte, röpítette Pöttöm Pannát, egyre messzebb, messzebb, az ország határán is túl.

Egy szép kis fehér pillangó szegődött mellé, folyton körülötte csapongott, végül leszállt a levélre, mert Pöttöm Panna nagyon megtetszett neki. Pöttöm Panna boldogan hajózott a levélen: megszabadult a fertelmes varangyoktól. Pompás volt az utazás, napsugarak táncoltak a vízen, s az úgy ragyogott, mint a sárgaarany.

Pöttöm Panna leoldotta selyemövé, egyik végét a pillangóra kötötte, a másikat a levélhez erősítette; a levél most még sebesebben szállt a vízen, vitte kis utasait. Egy nagy cserebogár röpült el arra, s meglátta Pöttöm Pannát. Lábai közé ragadta, s már vitte is föl a fára, ahol lakott. A zöld levél továbbsiklott a vízen, s röpült vele a pillangó is, mert a selyemöv odakötötte, s nem tudott szabadulni. Istenem, hogy megijedt a szegény kis Pöttöm Panna, amikor a cserebogár fölrepült vele a fára! De legjobban a fehér pillangó sorsa szomorította, akit odakötött a levélhez: éhen pusztul, ha a selyemövet el nem tudja oldani! A cserebogár nem sokat törődött a pillangóval. Megtelepedett Pöttöm Pannával a fa legnagyobbik levelén, édes virágmézet adott neki enni, s azt mondta:

- Szép vagy, pedig cseppet sem hasonlítasz hozzánk, cserebogarakhoz!

Később meglátogatták őket a fán lakó cserebogarak. Szemügyre vették Pöttöm Pannát; a cserebogár-kisasszonyok legyintettek a csápjaikkal, és azt mondták:

- Nyomorék szegényke, csak két lába van!

- Csápja meg egy sincs - ócsárolták mások.

- Fúj, és milyen vékony a dereka! Olyan, mint egy ember! Ó, de fertelmes csúnya! - mondták meg a véleményüket a cserebogár-hölgyek. Pedig Pöttöm Panna gyönyörű kis teremtes volt, azért tetszett meg a cserebogárnak is, aki elragadta. De most, hogy a többiek úgy ócsárolták Pöttöm Pannát, végül maga is csúnyának látta, s már nem kellett neki, mehetett a csepp teremtes, amerre akart. Fölkapta társaival együtt Pöttöm Pannát, leröpültek vele a fáról, s ráültették egy pityangvirágra. Sírva fakadt Pöttöm Panna, amiért olyan csúf, hogy még a cserebogárnak sem kell. Pedig olyan szép volt, hogy hozzá fogható álmban sem láthat az ember, olyan finom és kedves, mint egy rózsaszirm.

Szegény kis Pöttöm Panna egész nyáron egymaga élt a nagy-nagy erdőben. Fűszálakból ágyat font magának, s fölfüggesztette egy nagy sóskalevél alá, hogy eső ne érje. Virágmézet gyűjtögetett, az volt az étele, tiszta harmat az itala; így telt el a nyár, az ősz, aztán beállt a kemény, hideg tél. Elröpültek a tájról a madarak, amelyek olyan szépen énekeltek Pöttöm Pannának. Lehullottak a szirmok, a levelek; a nagy sóskalevél, amely alatt lakott, sárgult, zsugorodott, végül csak fonnyadt szára maradt meg. Pöttöm Panna szörnyen fázott, mert vékony kis ruhája is leszakadt róla, s maga olyan csepp és törékeny volt, hogy biztosan megfagy, ha valahogy nem segít magán. Leesett a hó is; egy-egy hópehely úgy zuhant rá, mintha ránk egy egész lapát havat dobnának, hiszen Pöttöm Panna akkora volt csak, mint a kisujjam fele. Beburkolózott egy fonnyadt levélbe, de bizony az sem melegítette; majd megvette szegényt az isten hidege.

Az erdő közelében egy nagy gabonaföld húzódott; a gabonát persze rég learatták, szúrós torzs meredezett csak a fagyos földön. Pöttöm Panna szemében rengeteg erdő volt a tarló; hogy reszketett szegény a hidegben! De csak ment, ment a száraz torzsok között, míg egy mezeiegér házának ajtajához nem ért. A gabonaszárak alatt meleg, kényelmes odúja volt a mezeiegérnek, konyhája meg éléskamrája tele gabonával. Szegény kis Pöttöm Panna megállt az ajtajában, mint egy koldusleány, s egy szem árpáért kunyerált, mert kerek két napja egy falatot sem evett.

- Ó, te szegényke! - szánta meg a mezeiegér, mert jószívű öreg egér volt. - Kerülj beljebb, s ebédelj velem a jó meleg szobában!

És mert a kis teremtes nagyon megtetszett neki, így folytatta:

- Itt maradhatsz egész télen, csak a szobámat tartsd rendben, és mesélj nekem szépeket, mert nagyon szeretem a meséket.

Pöttöm Panna megtette, amit a jó öreg egér kívánt, és jól ment a sora a meleg odúban.

- Nemsokára vendégünk érkezik - mondta egyszer a mezeiegér. - A szomszédom minden héten meglátogat. Ő még jobb módban él, mint én, nagy termei vannak, és szép fekete bársonybundát visel. Ha feleségül venne, gond nélkül élhetnél. Csak a szeme gyöngye, alig lát. A legszebb meséket mondd el neki, amiket csak tudsz.

A bársonybundás szomszéd meg is látogatta őket. Pöttöm Panna nem nagyon igyekezett a szomszéd kedvében járni, mert az egy kövér vakond volt. Gazdag és nagy tudományú, mondta róla a mezeiegér; lakása legalább hússzor akkora, mint az övé, csak a napot meg a virágokat nem szívlelheti. A vakond ócsárolta is őket, mert nem látta soha.

Pöttöm Panna énekelt a vendégnek, elénekelt, hogy "Szállj, szállj, katicabogár" meg azt, hogy "Megy a barát csutorával". A vakond beleszeretett Pöttöm Pannába a szép hangja miatt, de nem szólt semmit, mert megfontolt férfiú volt. Nemrégiben hosszú folyosót túrt a földben; a maga házát meg a mezeiegérét kötötte össze vele. Megengedte a mezeiegérnek meg Pöttöm Pannának, hogy sétálhassanak a folyosóban, amikor kedvük tartja, de figyelmeztette őket, hogy meg ne ijedjenek a halott madártól, amelyik a folyosójában fekszik. A madár nemrég halhatott meg, biztosan a tél elején, s éppen ott feküdt eltemetve, ahol a vakond a folyosóját túrta.

A bársonybundás szomszéd egy darabka korhadt fát vett a fogai közé, azzal világított, mert az fényt áraszt a sötétben, s előrement a hosszú folyosón. Amikor a halott madárhoz ért, a vakond nekivetette orrát a mennyezetnek, kilökött egy göröngyöt, s a lyukon behatolt a napfény. A folyosóban egy halott fecske feküdt, szép szárnyai egészen szorosra csukva, lába, feje mélyen behúzva a tollai közé: a hideg ölhetette meg. Elszorult a szíve Pöttöm Pannának, mert nagyon szerette a madarakat, akik olyan szépen énekeltek neki egész nyáron. A vakond csak megtaszította kurta lábával a halott fecskét, és fitymálón mondta:

- No, ez se csicsereg többet! Nyomorúságos dolog fecskének születni! Hálát adok az istennek, hogy az én gyerekeim vakondok lesznek, nem madarak; az ilyenek egyebet se tudnak, mint csicseregni, télen aztán éhen vesznek.

- Okosan mondja, nagy tudományú szomszéd - bólintott rá a mezeiegér. - Mi haszna a madárnak a csicsergésből, ha beáll a tél? Éhezik meg fázik. De talán ez az előkelőséghez tartozik?

Pöttöm Panna nem szólt semmit, de amikor azok ketten hátat fordítottak a fecskének, fölébe hajolt, s megcsókolta a madár csukott szemét.

"Talán éppen ez énekelt olyan szépen a nyáron - gondolta. - Milyen sok gyönyörűséget szerzett nekem ez a kedves, szép madár!"

A vakond betömte a rést, amelyen leáradt a napfény, aztán hazakísérte szomszédait. Pöttöm Pannának éjszaka nem jött álom a szemére, felkelt az ágyból, és szénaszálakból szép nagy takarót szőtt. Odavitte a fecskéhez, ráborította, puha gyapottal rakta körül, s jó meleg fekhelyet készített neki a hideg földben.

- Isten veled, kedves madár! - súgta neki. - Isten veled! Köszönöm, hogy olyan szépen énekeltél nyáron, amikor zöldelltek a fák, és melegen sütött le ránk a nap.

Ráhajtotta a fejét a fecske mellére, de a következő pillanatban nagyon megijedt: belülről mintha hangos kopogást hallott volna. A fecske szíve dobogott, mind erősebben, mert a madár nem pusztult el, csak megdermedt a kemény hidegben, és most a meleg újra életre keltette.

Ősszel vándorútra kelnek a fecskék, meleg országokba repülnek, s ha valamelyik elmarad a társaitól, vagy későn kel útra, az megdermed a hidegben, és lezuhan, aztán beszitálja a hó.

Pöttöm Panna úgy megijedt, hogy minden ízében reszketett, mert a madár nagy, igen nagy volt hozzá képest, aki akkorácska volt csak, mint a kisujjam fele.

Végül mégis összeszedte a bátorságát, még jobban körülpárnázta puha gyapottal az alélt fecskét, még a maga fodormentalevél takaróját is odavitte, és szépen betakargatta vele a madár mozdulatlan fejét.

Másnap éjszaka megint kiosont a fecskéhez; az már feléledt, de nagyon gyöngye volt, csak egy pillanatra nyitotta ki a szemét, hogy megnézzze Pöttöm Pannát, aki lámpás híján egy darabka korhadt fával állt előtte.

- Köszönöm a jószágodat, kedves szép leánykám! - szólalt meg a fecske gyöngye hangon. - Olyan jól felmelegítettél! Nemsokára erőre kapok, és fölrepülhetek a melegre, a napfényes égre.

- Jaj, most hideg van ám odafönn! - mondta Pöttöm Panna. - Erősen fagy és havazik. Maradj csak ebben a meleg odúban, majd én gondodat viselem. Virágszirom-csészében inni adott a fecskének, s az elmondta neki, hogy egy túskebokr ága sebezte meg az egyik szárnyát, azért nem tudott útra kelni a társaival, akik réges-rég elröpültek meleg országokba. Megpróbált utánuk szállni, de nem bírta a szárnya, lezuhant a földre; hogy hogyan került a föld alatti odúba, arra nem emlékszik.

Ott húzta ki a telet a fecske a meleg odúban; Pöttöm Panna ápolgatta, gondját viselte, s nagyon szeretgette. Nem tudott erről sem a mezeiegér, sem a vakond - jobb is, mert ők nem szenvedhették a fecskék népét.

Amikor beköszöntött a tavasz, és a nap átmelegítette a földet, a fecske istenhozzádot mondott Pöttöm Pannának, s az megnyitotta a rést, amit a vakond vágott a fény felé. Beragyogott a nap a föld alatti odúba; a fecske megkérdezte Pöttöm Pannát, nem akar-e a hátára ülni és útra kelni vele, messze-messze, zöld erdőkbe. De Pöttöm Panna tudta, hogy az öreg mezeiegér igen zokon venné, ha elhagyná.

- Nem mehetek - mondta szomorúan.

Hát akkor - isten veled, kedves szép leánykám - csivitelte a fecske, és kiröpült a napfényes ég alá.

Pöttöm Panna sokáig nézett utána, s a könnyei is kicsordultak, mert a fecske nagyon a szívéhez nőtt.

- Csivit, csivit! - kiáltott búcsút a madár, s elröpült a zöld erdők felé.

Pöttöm Pannának szomorúan folyt az élete a mezeiegér odújában. Nem mehetett fel a föld színére, ahol melegen süttött a nap. Az odú fölött már magasra nőtt a gabona; Pöttöm Pannának, aki akkorácska volt csak, mint a kisujjam fele, valóságos rengeteg volt a vetés.



- Ezen a nyáron meg kell varrnod a kelengyédet - mondta neki a mezeiegér. Mert a bársonybundás szomszéd, az unalmas vakond, végül is megkérte Pöttöm Panna kezét. - Gyapjút is, vásznat is kapsz eleget, hogy illendő kelengyéd legyen, hiszen a gazdag vakond felesége leszel!

Szegény kis Pöttöm Panna napestig a rokkát pörgette; a mezeiegér négy pókot fogadott föl, s ezek éjjel-nappal szőtték Pöttöm Panna kelengyéjét. A vakond minden este meglátogatta őket, és mindig csak arról beszélt, hogy nyár végén majd nem süt már ilyen forrón a nap, nem égeti kőkeményre a földet, mint most.

Igen, majd ha vége lesz a nyárnak, lakodalmat ül Pöttöm Pannával. A szegény kis teremtés cseppet sem örült ennek, mert ki nem állhatta az unalmas vakondot.

Napkeltekor meg napszálltakor kisurrant a mezeiegér házából, s megállt az ajtaja előtt; néha, amikor szél borzolta a vetést, szétváltak a gabonaszárak, és Pöttöm Panna láthatta a kék eget. Elgondolta, milyen szép lehet odafönn a napfényes földön, s egyre a kedves fecske után sóvárgott.

De a fecske nem tért vissza hozzá, elröpült messze-messze, zöld erdőkbe. Mire ősz lett, Pöttöm Panna kelengyjének utolsó darabja is elkészült.

- Négy hét múlva lakodalmat ültök! - mondta neki egy napon a mezeiegér. Pöttöm Panna sírva fakadt, és megmondta kerekén, hogy nem akar az utálatos vakond felesége lenni.

- Ne akaratoskodj! - kiáltott rá a mezeiegér. - Ha makacskodol, megharaplak! Hálát adhatsz az istennek, hogy ilyen derék, szép férfiú választott magának feleségül. Különb bundája van, mint a királynak! Tele a konyhája, a kamrája - kívánhatsz-e jobbat?

Elérkezett hát a lakodalom napja. A vakond beállított, hogy levigye Pöttöm Pannát a föld mélyébe, ahová soha nem ér a napsugár, mert azt a vakond nem szenvedhette.

Elbúsult a szegény kis teremtés, hogy nem láthatja soha többé az isten szép napját, amit a mezeiegér házának ajtójából mégiscsak láthatott néha.

- Isten veled, szép fényes nap! - kiáltott föl a magasba. Elindult a mezeiegér házából a szúrós torzserdőben, mert a gabonát már learatták. Útjában megölelt egy kis piros virágot, amely előtte hajladozott.

- Isten veled, piros virág! Ha erre röpül egyszer az én kedves fecském, mondd meg neki, hogy tiszteltetem.

- Csivit! Csivit! - hangzott egyszer csak a magasból. Fölnézett: hát az ő fecskéje tért vissza. Megörült a kedves madár, amikor kis gondozóját megpillantotta. Pöttöm Panna elmondta neki, hogy szíve ellenére feleségül kell mennie az utálatos vakondhoz, vele kell laknia mélyen a föld alatt, ahonnan soha többé nem láthatja a szép napot. Elmondta, aztán sírva fakadt nagy bánatában.

- Hamarosan itt a kemény tél - mondta a fecske. - Elröpülök messze földre, meleg országokba. Velem jönnél-e? A hátamra veszlek; kösd magad az öveddel jó erősen a

hátamra, s elröpítelek az utálatos vakond elől, elröpítelek hegyeken túlra, meleg országokba, ahol örökké nyár van, és még szebben süt a nap, ahol még gyönyörűbb virágok nyílnak, mint itt. Gyere velem, te kedves kis teremtés! Neked köszönhetem az életemet, te mentetted meg, amikor dermedten feküdtem a hideg földben.

- Veled megyek! - mondta Pöttöm Panna.

Fölült a fecske hátára, övével odakötötte magát a fecske legerősebbik tollához. Repült a fecske, erdőkön túl, tengereken is túl, örök hó borította, magas hegyek fölött. Pöttöm Panna fázott a magasban, de segített magán: bebújt a fecske meleg tollai közé, csak a fejcskáját dugta ki, hogy lássa a magasból a gyönyörű földet.

Végül, nagy sokára, megérkeztek a meleg országba. Sokkal fényesebben tündöklött a nap, mint nálunk, kétszer olyan magas volt az ég: vadon termett a pompás kék meg fehér szőlő, a narancs, a citrom; mirtusz meg fodormenta illatozott, s az utakon gyönyörű gyermekek játszadoztak, tarka pillangókat kergettek.

De a fecske még itt sem szállt le, továbbsuhant Pöttöm Pannával, s alattuk egyre szebb lett a vidék. Dúsan zöldellő fák alatt, kéken csillogó tó partján egy régi kastély állott. Fehér márványfalai szinte világítottak. Magas oszlopaire szőlővenyige kapaszkodott, s az ormán fecskék fészkeltek. Itt volt Pöttöm Panna fecskéjének a fészke is.

- Ez a házam - mutatta a fecske. - Te meg válassz ki magadnak egy szép virágot odalenn, én majd beleültetlek a kelyhébe, s ott lakhatol kedvedre, szebb házat nem is kívánhatsz magadnak.

- Azt választom, azt a szépet! - kiáltotta Pöttöm Panna.

Egy háromfelé törött, szép fehér márványoszlop feküdt ott; körülötte nyíltak a legpompásabb fehér virágok. A fecske leröpítette Pöttöm Pannát, és ráültette a legszebbik fehér virág széles szirmára. Most ámult még csak a csepp teremtés! A fehér virág kelyhében egy ifjú ült, éppen olyan csepp, mint ő maga, csak fehér és áttetsző, mintha üvegből volna. A fején gyönyörű kis aranykorona, vállán tiszta fehér szárnyacska. A fehér virágok tündére volt. Minden virágban lakik egy tündérfiú vagy egy tündérleány, de ez a virágtündérek királya volt.

- Ó, de gyönyörű! - súgta Pöttöm Panna álmélkodva a fecskének.

A kis tündérr király nagyon megijedt a fecskétől, mert az hozzá képest valóságos óriásmadár volt, de amikor Pöttöm Pannát megpillantotta, elszállt az ijedelme, és öröm költözött a szívébe: soha életében nem látott hozzá fogható szép hajadont. Levette szépséges aranykoronáját, Pöttöm Panna fejére illesztette, megkérdezte tőle, hogy hívják, s akar-e a felesége, a virágtündérek királynéja lenni. Bizony, ez már más kérő volt, mint a fertelmes békafiú meg a fekete bársonybundás vakond. Pöttöm Panna nem sokáig gondolkozott, igent mondott a kis tündérr királynak.

Kitárultak a virágok kelyhei, minden virágból egy-egy tündér lebbent ki, olyan szépek, hogy öröm volt rájuk nézni. Elhalmozták Pöttöm Pannát ajándékokkal: a legszebb ajándék egy pár fehér szárnyacska volt, amit nyomban fel is kötöttek Pöttöm Panna

vállára, s most már ő is röpködhetett tündérnépével virágról virágra. Nagy volt az öröm, a vigasság; a fecske fönn ült a fészkeben, és olyan szépen énekelt nekik, ahogy csak telt tőle. Örült Pöttöm Panna boldogságának, de szomorú is volt egy kicsit, mert nagyon szerette a kis teremtést, és a legszívesebben sohasem vált volna el tőle.

- Nem illik hozzád a neved - mondta a tündérkirály kicsi mátkájának. - Pöttöm Panna csúnya név, te pedig olyan szép vagy! Tündér Panna legyen a neved ezentúl.

- Isten veled! Isten veled! - csicseregte búcsút a fecske, s útra kelt a meleg országból, messze-messze, Dániába. Ott volt a másik fészke egy ablak fölött, a mesélő ember ablaka fölött. Ő csicseregte el a mesélő embernek ezt a történetet, így tudhattuk meg mi is.

Rovatot összeállította: Szerkesztő

## **SZEMTŐL SZEMBEN – INTERJÚ DÖMÖTÖR ANDRÁSSAL (KATONA JÓZSEF SZÍNHÁZ)**

**Készítette: Földesiné Juhász Viktória**

Hogy honnan jött a téma? Nem régen, egy kedves színész barátommal beszélgettünk arról, hogy milyen is a színész élet... Egyáltalán, mik történnek a színház falai mögött egy darab megálmodásától egészen a színpadra viteléig. Ekkor éreztem azt, hogy engem ez a terület nagyon érdekel, olyan titokszerű az egész, hogy ennek van egy különös varázsa...

Aztán, azon kaptam magam, hogy megyek befelé a Katona József színházba, és a színház egyik nagyon kedves, lelkes rendezőjével beszélgethetek. Elmondhatom, hogy óriási élmény volt számomra betekinteni ebbe a számomra különleges világba, a művészvilágba. Nagyon-nagyon köszönöm Andrisnak, hogy ilyen nyíltan, őszintén mesélt nekem a munkájáról, munkájukról, és türelemmel magyarázott olyan részleteket, amik már amolyan „belső” titkok...

Ennek a nagyon tartalmas beszélgetésnek az anyagát olvashatjátok itt:

- **Ki határozza meg, hogy az elkövetkező évadban milyen darabok kerüljenek színpadra?**
- Itt a Katona József színházban az igazgató össze szokta hívni a színház rendezőit és átbeszéljük, milyen darabok jöhetnek szóba az előttük álló évadban. Általában ez közös döntés.
- **Honnan keres az igazgató darabokat?**
- Általában a színházigazgatók felkészült emberek, akik ismerik a drámairodalmat. A darabok kiválasztásában segítenek a dramaturgok is, akik rengeteget olvasnak. Ennek a színháznak van két alkalmazott dramaturgja, akik folyamatosan olvasnak, főleg kortárs irodalmat. Általában a kiválasztott művet kivonatolják, ezeket hívjuk szinopszisoknak. A dramaturg munkája még,

hogy kiválasztja azt a rendezőt, akihez a legjobban passzolna a szóban forgó darab.

- **Te milyen stílusú rendezőnek tartod magad?**

- Nekem nincs egy kifejezett stílusom. Lehet, hogy azért is van ez, mert elég fiatal vagyok még a pályán: 2007-ben kaptam meg a rendező diplomát. Szeretem a kortárs darabokat. Olyanokat, amelyek társadalmi problémákról beszélnek, jó szerepek vannak bennük és van humoruk.

- **Említetted a dramaturg és a rendező kifejezéseket. Hogy kicsit jobban értsem, mi a dramaturg feladata az olvasáson és a rendező kiválasztásán túl?**

- Miután a dramaturg kiválaszt egy művet, a rendezővel pár hetet eltöltenek azzal, hogy együtt olvassák, átírják. Megírják a szövegvázlatot. A dramaturg utána bejár a próbákra, és ha szükséges, tanácsot ad a rendezőnek. Ő beszéli meg elsőként a rendezővel a koncepciót. Egy darab koncepcióját.

- **És a rendező feladata?**

- Eldönti az igazgatóval együtt az évad darabjait. Majd a dramaturggal együtt átírják szövegvázlatra. Az ő feladata a szereposztás is. Ekkor dől el egy darab 70 százaléka. Onnantól kezdve, hogy eldőlnek a szerepek, feladata lesz a darabhoz kapcsolatos döntések meghozatala, mint pl.: milyen jelmezek legyenek, milyen legyen a díszlet.

- **A rendezőnek van-e joga átírni az eredeti művet? Mekkora szabadsága van ebben?**

- Vannak olyan szerzők, akik egyáltalán nem engedélyezik ezt. Illetve vannak már nem élő szerzők, akik már ebbe nem tudnak beleszólni. Erről én személy szerint azt gondolom, hogy át lehet írni bármit, kivéve a Bibliát. Vagy van még pár olyan szent szöveg, amit nem írhatunk át. Amikor egy színész megtanulja a szöveget, lesznek olyan szavak, szófordulatok, amelyek másképp jönnek ki a színész szájából, mint ahogy az le van írva. Mert ez neki így testhezáll. Az is lehet különbség, hogy máshova rak egy „és-t”. Ezért az eredeti szöveg nem tud színpadra kerülni teljesen. Az a fontos, ami a színpadon van.

Ennél a témánál meg kell említeni a szerzői jog kérdését. A régebbi daraboknál, a klasszikus daraboknál, ahol már régen halott a szerző, ott nincs szerzői jog. Egy kortárs darabnál, ahol él a szerző, ott meg kell a jogokat szerezni. Minden ilyen darabnak a játsszási joga Magyarországon ügynökségeknél van. Hazánkban több ilyen ügynökség is van. A dramaturgok felveszik velük a kapcsolatot, és megveszik tőlük a darab játsszási jogát. A színházjegyek árának egy része a jogdíjat teszi ki. Egy klasszikus darabnál (pl. Shakespeare darabnál) nincs jogdíj, hisz nincs szerzői jog. Szoktunk színházon belül viccelődni, hogy egy Shakespeare darabot olcsóbb játszani, hisz nem kell senkinek sem fizetni a darab használatáért. Ha megvan a darab, onnantól kezdve írja át szövegvázlatra a rendező.

- **Ha megvannak a színészek, megvannak a szerepek, egy színész hozzá tehet-e a szerepéhez a saját elképzeléséből? Gondolok itt egy-egy szófordulatra, koreográfiára...**
- Természetesen hozzá tehet. Egy jó rendező nagyon kíváncsi a színészeire. Érdeklí a színészek véleménye, hogy mit gondolnak az adott darabról. Olyan valamit nem érdemes erőltetni, ami egy színésznek nem otthonos. Rendezőként azt szeretem, hogyha velem együtt gondolkodnak a színészek, bevonhatók a gondolataikkal, elképzelésükkel. Vannak más színházakban olyan rendezők, akik mindent megszabnak és a színészeknek nincs beleszólása. Én ebben nem hiszek, ezt nem tartom jónak.
- **Mi alapján történik a színészek kiválasztása?**
- Kétféle út van: ha van egy adott társulata a színháznak, közülük lehet válogatni. Általában egy társulat mindenféle stílusú színészből állhat: férfi, nő, idős, fiatal, vicces, tragikus stb. Nagyon ritkán előfordul, hogy egy adott szerepre nincs megfelelő karakter a társulatban. Ilyenkor hívnak külsős színészt. Nem azért, mert nincs tehetsége, hanem ez inkább alkati kérdés. Amennyiben egy színháznak nincs társulata, akkor innen-onnan hívnak meg színészeket, akiket meghallgatnak, és eldöntik, ki játsszon egy szerepet.
- **Mi dönti el, hogy egy színész mekkora gázsit kap?**
- A státusz és a rang. Sajnos nagyon nem keresnek jól a színészek. Ez nem egy jól fizető szakma.
- **Hogyan zajlanak a próbák?**
- Az első próba az úgynevezett olvasópróba. Ez úgy néz ki, hogy leül mindenki, a színészek, a rendező, a zeneszerző (ha kell a darabhoz), szóval mindenki. Itt a rendező felolvassa a darabot. Ezt követi a visszaolvasó próba, ahol már a színészek olvasnak. Ezután vannak az úgynevezett asztali próbák, ahol elindul egy beszélgetés a darabról. Ilyenkor egy asztal körül ülünk és elemezzük a szöveget. Ezt követően kezdődnek el a színpadi próbák. Ezeket a próbákat hívjuk rendelkező próbáknak. Ennek az a lényege, hogy a színészek szöveggel a kezükben mászkálnak a színpadon, próbálják elképzelni, hogy milyen lehet maga a darab. Innentől kezdve indulnak el a valódi próbák. Ilyenkor már a színészek beöltöznek jelmezeikbe, majd később már a díszlet is felkerül a helyére. Van olyan, hogy kevesebbet kell próbálni, van olyan, hogy nagyon küzdünk. Először csak jeleneteket próbálunk, majd pedig elkezdjük összerakni az egész darabot. Ezeket hívjuk emléképróba. Ezt már csak a főpróbászezon követi. A bemutatót megelőzi egy úgynevezett házi főpróba, azoknak, akik a társulaton belül vannak, majd pedig egy nyilvános főpróba, mikor külsősök előtt zajlik az előadás. Ezután van a bemutató előadás, majd pedig a tényleges előadások.
- **Kik kellene egy darabhoz?**
- Dramaturg, rendező, színészek, díszlettervező, jelmeztervező (ez a kettő lehet egy személy is), rendezőasszisztens (ő segíti a rendezőt telefonálásokban, egyeztetésekben), sok esetben zeneszerző, előfordul, hogy csak zenei vezetőre van szükség (mondjuk, ha hozott zenékből áll a zenei aláfestés). Előfordul, hogy zenészek is kellene élőzene esetén. Amennyiben egy darabban van vetítés, akkor szükséges videotechnikus, azaz

mozgóképtervező, ill. világítástervező. Ez volt az alapcsapat. A háttérben ott van még a sűgó. Szűksűg esetén a sűgó segíthet a színűsznek. Ez inkább csak amolyan biztonsűgot ad a szereplűknek, ritka, hogy segíteniűk kell. A háttűr csapathoz tartoznak műg a dűszletűpítűk, akik egy-egy prűbára űsszeűpítűk, majd szűtszerelik a dűszletet. Itt nálunk 10 őrától 14 őrűig vannak a dűlelűtti prűbák. Így az ű feladatuk reggel űsszerakni a dűszletet, majd 14-16 őrű között lebontani, űs a 16-22 őrű közötti prűbára űjra felűllítani, amit műg űjjel űjra lebontanak. Tehát nagyon sok munkájuk van. Ide tartozik műg a hangtechnikus, ű kezeli a darab kűzbeni bejűtszűsokat. Aztán a vilűgosítű, aki a fűnyeket, reflektorokat űllítja be a szűnpadon az elűadás alatt. Az űltűztetűk foglalatoskodnak a ruhákkal, kimossák, vasalják, rendbe teszik, illetve segítenek a színűszeknek az űltűzkűdűsben. Elűadás űtűn elpakolják, raktűrba viszik a ruhákat. Fontos tagja a háttűrcsapatnak a kellűkes, aki a kellűkekűrt felel. ű bent űl a prűbákon űs bekűszítű a kűrt tárgyakat... Pl.: az asztalon hamutartű, hűrom szűl cigi, gyufűs skatulya, vagy akár vizeskancsű, poharak stb. Egy jű kellűkes űtűnájűr a kellűkeknek, hogyha ezek nem beszerezhetűek, saját maga elkűszítű azokat. űriűsi a felelűssűge egy kellűkesnek, hisz neki mindig ugyanabban az elrendezűsben kell elhelyeznie a kűrt kellűkeket. Az űgyelű felelűssűge, hogy lemenjen egy elűadás. ű van bent legkorűbban, ű figyelmeztet, hogyha valamelyik színűsz műg nincs jelen, rűtefonal. Elűadás alatt pedig behívja a színűszeket, űgy, hogy ebbűl a nűzű mit sem űrzűkel. űltalűban pűr perccel azelűtt hívja a színűszet, ahogy annak szűnre kell lűpnie. Tulajdonkűppen az űgyelű kezűben van az elűadás menete, ű vezűnyli le az egűszet.

- **Hogyan kűszűtűk fel arra, hogyha egy színűsz lebetegszik egy elűadás elűtt kűzvetlenűl?**
- Egy színűsz addig jűtszik, aműg mozdulni tud. Legyen akűrműyen beteg, hogyha fel tud kelni, arra a kűt őrűre szűnpadra lűp. Hogyha legvűgsű esetben nem tud jűtszani űs ez 1-2 nappal elűre műr tudhatű, akkor beugrik egy űgynevezett beugrűszűnűsz. Ez a beugrű akár 1 nap alatt is megtanulja a szűveget. Ez dűbbenetes, de elűfordul nűha ilyen. Volt műr olyan is, hogy a saját rendezűsembe ugortam be szerepet jűtszani.
- **Mennyi prűba szűksűges egy darab bemutatűsűig?**
- Olyan 50-60. űltalűban napi 1 prűba szokott lenni az elejűn, majd a bemutatűs elűtt a fűprűbaszezonban pedig naponta tűbb.
- **Rendezűkűnt mi a legnehezebb a munkűdban?**
- Talűn az a legnehezebb, hogy magamat kell rűvenni arra, hogy dolgozzak.
- **Mi motivűl a munkűban?**
- Hogyha olyan darabot választok, ami nagyon foglalkoztat. Ez műr egy motivűciű.
- **Mikor mondhatű egy darab sikeresnek?**
- Szűmomra akkor sikeres egy darab, amikor űgy belűlrűl szeretűjűk a darabot űs a színűszek űrűmmel jűtszanak.. Amikor van űrtelme dolgozni. Ezen kűvűl van szakmai siker űs kűzűnsűgsiker. Ez a hűrom dolog kűlűn űrtelmezendű. Van, hogy egy darab űriűsi szakmai siker, mikűzben sem a színűszek, sem a nűzűk

nem szeretik. Van olyan, amikor egy darab óriási közönségsiker, miközben - mondjuk - a szakma nem szereti, de - mondjuk - a színészek is szeretik. Nyilván az a legideálisabb, ha valamit belülről is szeretünk, a szakma is szereti és a közönség is. Nemrég volt egy darabom, ami nagyon-nagyon megfogott, egyből kiválasztottam a színészeket, mert egyszerűen behelyezkedtek a darab karaktereibe. Tudtam, hogy ebből nagy szakmai siker nem lesz, de arra számítottam, hogy a közönség szeretni fogja majd. Aztán, a közönségnek nem jött be annyira. Volt egy olyan darabom is, (a Pestis című monodráma), amely a 40-es 50-es években volt meghatározó mű, melyről azt gondoltam, hogy egy nagyon szép anyag, de valahol az volt bennem, hogy nem fogja az embereket megérinteni. Viszont nagyon-nagy sikere lett a közönség körében.

- **Milyen típusú színészekkel szeretsz együtt dolgozni?**

- Azokkal a színészekkel szeretek dolgozni, akik nyitottak, gondolkodnak. Szeretem azt, hogyha egy színész kérdez, és hozzá szeretné tenni a maga elképzelését. Azt is szeretem, hogyha egy színész motivált, és szorgalmas.

- **A színészek lelkiállapota mennyire befolyásolja a darabot?**

- Nem. Nem befolyásolja. Attól, hogy egy színész nagyon rossz lelkiállapotban van, még tud a színpadon csodálatosan játszani. Ez egy szakma. Hogyha egy profi színész a színpadra megy, ott nem befolyásolhatja az aktuális lelkiállapota. Olyan persze lehet, hogy valamit bele akar építeni az előadásba. Ha egy rossz lelkiállapotban lévő színész egy tragikus szerepet játszik, akkor az a tartalom még hitelesebbé teszi a színészt.

- **Hogyan oldják meg a színpadon a színészek, hogyha mondjuk tüsszenteniük kell, vagy viszket az orruk, tehát az olyan pillanatnyi helyzetet, ami nem illeszkedik az előadásba?**

- A színpadi koncentráció nagyon magas fokú, ilyenkor tüsszenteni nem szoktak a színészek, egyszerűen más fizikai állapotban vannak. Az előfordul, hogy valaki náthásan játszik vagy köhög, ilyenkor ezt egyszerűen bele kell építeni a szerepbe, mintha ő lenne beteg éppen.

- **Melyik a kedvenc darabod az eddigi rendezéseid közül? Miért?**

- Kedvenc darabot nehéz találni, sok kedvenc van. Talán a Marat/Sade, amit most próbálok. Most ez a kedvenc, mert rengeteg kihívás elé állít minket, és nagyon fontos társadalmi kérdéseket vet fel.

- **Mi az, ami a munkádban könnyű és mi az, ami nehéz?**

- Mi könnyű? Nagyon jó kérdés... mivel magam határozom meg nagyrészt a munkát, így feltehető úgy is a kérdés, hol teszem magamnak könnyűvé? Mivel én a nehezebb utat választom mindig, keresem a nem szokványos megoldásokat, igazából sehol sem könnyű... Ami nehéz, lemondani ötletekről, amiket az ember megszeret, szóval kitalálok valamit, és aztán már a próbák más irányba mennek, olyankor nehéz elvetni egy szeretett ötletet, ami már annyira nem passzol az előadásba.

- **Milyen terveid vannak a munkád során a jövőre nézve?**
- Készülök Berlinbe, ahol a Gorkij Színházba immár visszajáró vendég vagyok, utána pedig a Színművészetin dolgozom majd az osztállyal, ahol tanársegéd vagyok.
- **Hogyha eléd állna a jó tündér azzal, hogy lehet három kívánságod, mik lennének ezek?**
- A három kívánságot most a színházra korlátozom, jó? 1.: átgondolt, felelős kultúrpolitika, ami a minőséget és a tehetséget, a bátor és szabad gondolatokat és nem a politikai helyezkedést jutalmazza 2.: a színházak erősebb jelenléte a médiában, az oktatásban (a gagyi kereskedelmi szemlélet visszaszorulása mellett) 3.: a Marat/Sade előadásunk hasítson.



*András rendezés közben*

## **CSINIBINI – DIVAT, SZÉPSÉG**

### **Színes önismereti teszt**

A választott vagy az aktuálisan kedvelt szín az ember személyiségét és érzelmi világát, hangulati állapotát is kifejezi. A dolog érdekessége, hogy ez visszafelé is igaz, vagyis a színek tudat alatt befolyásolják a hangulatot.

Talán veled is előfordult már, hogy sokáig odavoltál egy színért, aztán egy idő múlva rá sem tudtál nézni.

Utána néztem, hogy melyik szín milyen szimbolikus, illetve pszichológiai jelentéssel bír, és a következő rövid szín- és önismereti teszt elvégzésével Te is többet megtudhatsz magadról, aktuális hangulati, érzelmi állapotodról.

#### **Szín- és önismereti teszt**

1. Válaszolj a két kérdésre!

a) Melyik a kedvenc színed? Melyik az a szín, ami most jó érzéseket vált(ana) ki belőled?

b) Melyik az a szín, amit most taszítónak, ingerlőnek érzel?



2. Olvasd el mindkét szín jelentését!

Az első szín az aktuális állapotodra, hangulatodra utal, a második színnél azt tudhatod meg, hogy melyik az a vonás, ami most távol áll tőled.

Megfejtés

### **Piros / vörös**

Ha mostanság kedveled, és szívesen hordod ezt a színt, akkor lendületes, energikus vagy. Magabiztosan állsz ki a világ elé, és mutatod meg önmagadat. Bátran vállalkozol új dolgok kipróbálására. Mivel ez a szín az érzékiséghez és a szexualitáshoz is kapcsolódik, érdemes kihasználni, ha egy kicsit fel akarod rázni pároddal a kapcsolatodat. A vörös elég domináns szín, a hatalom, az uralkodás szimbóluma is, ezért bánj vele mértékkel, mert agresszívvá, mások szerint túlzottan is tovakodóvá tehet.

### **Narancs**

Ha most ez a kedvenc színed, akkor vidám, energikus, nyitott és társaságkedvelő, ugyanakkor független ember vagy. A narancssárga segít legyőzni a belső félelmeket, szorongásokat és erősíti az önbizalmat.

### **Sárga**

Amennyiben szívesen hordasz mostanában sárgát, vagy veszed körül magad ezzel a színnel, akkor érzelmi állapotod pozitív, optimista. A sárga szín jókedvre derít, és önfeledt, spontán cselekvésre sarkall. Összefüggésbe hozzák a szabadság-és kalandvágygal, a gondtalanság érzésével.

Ha valamilyen csalódás vagy kudarc ért, ez a szín segít talpra állni, és meglátni az élet napos oldalát.

### **Zöld**

Az egyensúly, a harmónia, a remény és az újrakezdés színe. Ha szereted a zöldet, akkor fontos számodra az elismerés, és vágysz az anyagi és érzelmi biztonságra.

A zöld ruhában bizalmat keltesz az emberekben, odaadást, együttérzést sugárol feléjük. Ha például kellemetlen, nehéz emberekkel találkozol, vagy olyan megbeszélésre készülsz, ahol fontos a nyugodt légkör, az együttműködés a támogatás megteremtése, az érdekek találkozása, akkor érdemes valami zöldet felvenni.

Emellett nyugtató-gyógyító hatású szín, ami ellazít, oldja a feszültséget és segíti a koncentrációt. (Talán emiatt vett fel a tanárnő rossz napjain zöld kosztümöt...)

### **Kék**

Ha mostanában a kék a favorit szín nálad, akkor kissé befelé fordulóbb, elgondolkodóbb vagy. A kék szín kifejezi önállóság- és függetlenségigényedet is.

Ez a szín lecsendesíti az érzelmeket, a belső lelki viharokat és elősegíti a gondolatok tisztázását, rendezését. A kéket párhuzamba állítják a bölcsességgel, az önkifejezéssel és világos kommunikációval. Ha fontos megbeszélésre, vizsgára vagy állásinterjúra készülsz, ahol fontos a szóbeli megnyilvánulás, ajánlatos valami kék kiegészítőt vagy kék ruhát viselni.

### **Lila**

Ha mostanában szívesen viselsz lilát, akkor fontossá vált számodra az érzékeken túli világ és a magasabb rendű összefüggések megértése, a kozmikus felelősségvállalás.

Ezt a színt tartják a legintellektuálisabb, legspirituálisabb színnek. A lila szín tiszteletet kelt és segíti a meditációt, az elmélkedést. Aki a lilát kedveli, nehezen tűri a hazugságot, a képmutatást, emellett gyakran jó fantáziával, képzelő- és alkotóerővel rendelkezik.

### **Rózsaszín**

Amennyiben a rózsaszín most a kedvenced, akkor feltehetőleg elégedett vagy a jelenlegi helyzetteddel, életed alakulásával. Pozitívan állsz a dolgokhoz, és nagyon fontos számodra, hogy mit gondolnak rólad az emberek, és hogy elnyerd rokonszenvüket, támogatásukat. A rózsaszín gyermeki ártatlanságot, naivitást és sebezhetőséget is tükröz. Viselésével is azt közvetíted a külvilág felé, hogy ne rakjanak rád semmiféle terhet vagy felelősséget.

### **Barna**

A barna a racionális döntések és a megbízhatóság színe, türelmet, nyugalmat, de mozdíthatatlanságot is sugall. Ha az utóbbi időben gyakran választottál barnát, akkor az érzelmi biztonság, a stabilitás és a nyugalom megteremtése fontos a számodra.

### **Szürke**

A szürke szín önmagában, kiegészítő szín nélkül való viselése alázatról, háttérben maradás vágyáról árulkodik. Ha szürkét választasz, azzal szavak nélkül azt közlöd, hogy most egyfajta várakozó, megfigyelőállásból kívánod szemlélni az eseményeket, nem akarsz állást foglalni, véleményt nyilvánítani, vagy csak azt, hogy „most hagyjatok békén”.

### **Fekete**

A fekete – ha nem gyász miatt hordod – azt tükrözi, hogy több elismerésre, megbecsülésre vágysz. A fekete szín az erő, az okosság, a komolyság és a szertartásosság jelképe, ami egyszerre ébreszt tiszteletet és félelmet is az emberekben. Eleganciát és igényességet sugároz, ugyanakkor távolságtartó, és érzelmi blokként is működik. A fekete a gyász és a negatív érzelmi állapot szimbóluma.

### **Fehér**

Ha gyakran hordasz fehéret, akkor fontos számodra a tisztaság, a belső csend és harmónia megteremtése. A szellemiség hangsúlyozása mellett inkább passzív, bizonytalan, mint aktív cselekvő embert tükröz.

## **Vajon mit árul el rólad a kedvenc illatod?**

A parfümök világában öt illatcsaládot különböztetünk meg – fás, zöld, virágos, gyümölcsös és keleties – amelyek öt személyiségtípusnak feleltethetők meg.

Elsőre talán úgy tűnik, azért szeretünk egy-egy illatot, mert kellemes emlékeket, jó érzéseket idéznek fel bennünk, ám ennél többről van szó. A választott illat jellemünket, a belső világunkat tükrözi. A hozzánk illő illat az önkifejezés hatékony

eszközeként kihangsúlyozza a személyiségünket, feldobja a hangulatunkat, növeli az önbizalmunkat. Előfordul azonban, hogy valaki a személyiségével teljesen ellentétes illatot választ, aminek hátterében a hiányos önismeret, a rosszul definiált énkép, vagy a hiányzó vonások és ki nem élt vágyak kompenzálása, illetve az el nem fogadott személyiségvonások elnyomása áll.

Ha a fás illatokat kedveled, mint a szantálfa, pacsuli, vetiver, cédrus, akkor fegyelmzett, komoly és racionális ember vagy. Szereted a letisztult dolgokat, a rendet magad körül, szélsőséges esetben tisztaságmániás is lehetsz. Céltudatos vagy, előre tervezel és ki is tartasz elképzeléseid mellett. A munkában szorgalmas és megbízható vagy. Barátként és a szerelemben önzetlen, őszinte és mély érzésű, de döntéseidben inkább az eszedre hallgatsz. Fontos számodra a fejlődés, tudatosan odafigyelsz tested és szellemed építésére. A szerelemben fontos számodra, hogy társad ambiciózus, szellemi partner legyen számodra, akire felnézhetsz. Szereted a természetet, a legjobban egy hegyekben vagy erdőben tett kirándulás, vagy egy kávéházi, tábortűz melletti baráti beszélgetés tölt fel.

Ha a zöld illatokat kedveled, mint az ibolya, jácint, rebarbara, borostyánlevél, galbanum, menta, levendula, akkor energikus, sportos ember vagy, akinek nagy a szabadságvágya. Önálló személyiség vagy, nehezen viseled a kötöttségeket, vagy ha uralkodni akarnak rajtad. Szellemi beállítottságod révén nyitott vagy az újdonságokra, keresed a kihívásokat, a változatosságot, magad is kreatív megoldásokra törekszel. A társaságban kevésbé tolakszol előtérbe, de érdeklődő és empátikus vagy, és jól méred fel az emberek mozgatórugóit. Önelemző hajlamod nem csak jó önismerettel, hanem jó emberismerettel is megajándékoz. A szerelemben olyan párra vágysz, aki a barátod és a társad is egyszerre. A szabadban való mozgás, futás kapcsol ki leginkább, de vállalkozó szellemed révén a hegymászás vagy a vadvízi evezés sem áll tőled távol.

Ha a virágos illatok állnak közel hozzád, mint a rózsa, gyöngyvirág, magnólia, orgona, frézia, ylang-ylang, akkor szelíd és romantikus lélek vagy. Egyszerre vagy visszafogott, természetes és csábítóan nőies. Fontos számodra, hogy béke, nyugalom és harmónia vegyen körül. Nagyon kedves és segítőkész vagy, de a konfliktust kerülöd. Családcentrikus, türelmes és gondoskodó vagy, aki hozzátartozóit elhalmozza szeretetével. Egyedül kissé bizonytalan vagy, erős, megértő és gondoskodó partnerre vágysz, akire támaszkodhatsz. Rossz hangulat esetén a shoppingolás, egy nőies, finom anyagú divatos ruhadarab, egy új smink, vagy egy szál virág igazi gyógyír a lelkednek.

Ha a gyümölcsös illatokat részesíted előnyben, mint az alma, dinnye, barack, ribizli, málna és citrusfélék (mangó, grapefruit, mandarin, citrom), akkor fiatalos, vidám, élénk és bohókás ember vagy, akiben pezseg a tettvágy. Nem szereted a magányt, az egy helyben ülést. Szükséged van a társaságra, a közös programokra. Őszinte és megbízható vagy, aki nemcsak jól kommunikál, közvetít az emberek között, hanem remek szervezőtehetséggel is meg van áldva. Optimista vagy, és élvezni akarod az életet, emiatt hajlamos vagy olykor a problémákat a szőnyeg alá söpörni, a kötelességeket elodázni. A párkapcsolatban leginkább olyan partner illik hozzád, aki gyengéd hozzád, de képes irányítani. Számodra az igazi feltöltődést egy wellness hétvége, egy tengerparti nyaralás, illetve egy remek party jelenti.

Ha fűszeres-keleti illatokra esküszöl, mint a vanília, fahéj, szegfűszeg, gyömbér, pézsmá, kakaó, chili, egzotikus virágok (orchidea, jázmin), akkor magabiztos nő vagy, aki szereti a feltűnést, ha a figyelem középpontjába kerül. Temperamentumod lobbanékony és szenvedélyes. Érzelmes és céltudatos vagy, aki mindig tudja, mit akar, és meg is szerzi, amire vágyik. Nem áll távol tőled az irányító szerep, ugyanakkor nagyvonalú és nagylelkű vagy szeretteidhez, akikért mindent megtennél. A szerelemben szenvedélyes, érzéki és odaadó vagy. Hozzád hasonló szenvedélyes és érdekes partnerre vágysz, aki mindig tartogat számodra meglepetést. Egy fárasztó nap után, egy kényeztető masszázs, egy szerelmes összebújás a kedveseddel, vagy egy pezsdító latin party az, ami igazán kikapcsol.

Forrás: internet

Rovatot összeállította: Szerkesztő

## **MAZSOLA – RECEPTEK**

### **Házi sajtkrém**

Hozzávalók:

- 100 gr reszelni való sajt
- 200 ml natúr joghurt vagy tejföl
- 1 csokor vágott petrezselyem.

A hozzávalókat összekeverjük, és pompás, saját készítésű sajtkrémet kapunk.

### **Tejfölös fekete retek krém**

A feketeretket lereszelem, picit besózom. Ha sok levet eresztene, leöntöm róla. Tejfölt vagy natúr joghurtot, ill. brindza túrót teszek hozzá. Fogyasztása este javasolt, mert köztudottan a fekete retek reggel mérgező, este éték. Pirítós kenyérre kenve menyei!

### **Sajtos csirke**

Hozzávalók:

- 4 db csirkemell
- 5 dkg margarin
- 2 db tojás
- 4 dl tejföl

- 20 dkg Pannónia sajt
- szárnyas fűszer
- őrölt bors
- só

Elkészítése:

A csirkemellet szeletekre vágjuk, sózzuk, borsozzuk, szárnyas fűszerrel megszórjuk és margarinban hirtelen elősütjük. A szeleteket egy vajjal kikent tűzálló tálba szorosan egymás mellé rakjuk. A sütésből visszamaradt zsiradékot ráöntjük. A tojást a tejföllel simára keverjük, majd hozzáadjuk a lereszelt Pannónia sajtot. Az így kapott krémet a szeletekre halmozzuk, és előmelegített sütőben világos rózsaszínre sütjük. Petrezselymes burgonyával, vegyes zöldségkörettel tálaljuk.

### **Banános sütemény**

Hozzávalók:

- 25 dkg vaj
- 20 dkg kristálycukor
- 4 db banán
- 4 egész tojás
- 30 dkg liszt
- 1 csomag sütőpor

Elkészítése:

A lágy vaját habosra keverjük a kristálycukorral. Hozzáadunk 4 db egész tojást, és a villával összenyomkodott banánokat. A masszába keverjük a sütőporos lisztet, és az egészet sütőpapírral bélelt tepsibe tesszük.

Előmelegített sütőben 190°C fokon 15 perc alatt készre sütjük. Porcukorral meghintve tálaljuk.

Rovatot összeállította: Szerkesztő

## **PENGŐ – PÉNZÜGYI ROVAT**

### **A nyugdíjkérdés: mekkora is a probléma?**

Erről a kérdésről már volt szó, azért vettem elő megint, mert találtam egy pár érdekes grafikont és további adatokat a magyar emberek hosszútávú megtakarításairól.

*(A Bankárképzőben tanított Dr. Kovács Erzsébet a Corvinusról, így az ő előadásából, illetve a Nyugdíj Kerekasztal anyagából is fogok idézni. A grafikonokat dr. Juhász István úr prezentációjából vettem.)*

### Egy kis történelmi kitekintés

A mai kor emberének teljesen természetes a nyugdíj intézménye, kevesen gondolnák, hogy az első nyugdíjintézkedés 140 éves és a munka során elvesztett munkaképességre szólt. A skandináv országokban 1891 után alakultak ki ezek a rendszerek, Magyarországon pedig csak 1928-ban. (Az USA-ban pedig csak a gazdasági világválság után.)

Tehát nálunk alig 80 éves szolgálatról beszélünk.

A háború előtt a rendszer remekül működött, a nyugdíjintézet ingatlanokba fektette a pénzét és emiatt, illetve azért is, mert a kifizetésre kevesen voltak csak jogosultak, minden tökéletes volt.

A második világháborúban a nyugdíjintézet ingatlanjai elpusztultak, valamint államosították is az egész intézményt.

Ezután vezették be az úgynevezett felosztó-kirovó rendszert, ami nem más, mint egy állami piramisjáték. E mögött a rendszer mögött már nem áll tőke, vagy ingatlanfedezet, itt az aktívkorú lakosságtól elvont pénzből tartják el az aktuális nyugdíjas réteget.

Ez a rendszer csak akkor működik, ha az aktív munkavállalók száma jelentősen meghaladja az eltartandók számát.

Nézzük, mi a jelenlegi helyzet Magyarországon:

Ma Magyarországon összesen 3 millió ember részesül nyugellátásban, ebből 300 ezer fő korhatár alatti egészséges ember, illetve további 400 ezer ember korhatár alatti rokkantnyugdíjas. Ez a 700 ezer ember nemcsak ellátást kap, de nem is járul hozzá az adók és egyéb terhek megtermeléséhez, így tulajdonképpen kétszeresen is terheli a rendszert. (Természetesen a rokkantnyugdíjasok között van valóban rászoruló is, rájuk ez nem vonatkozik.)

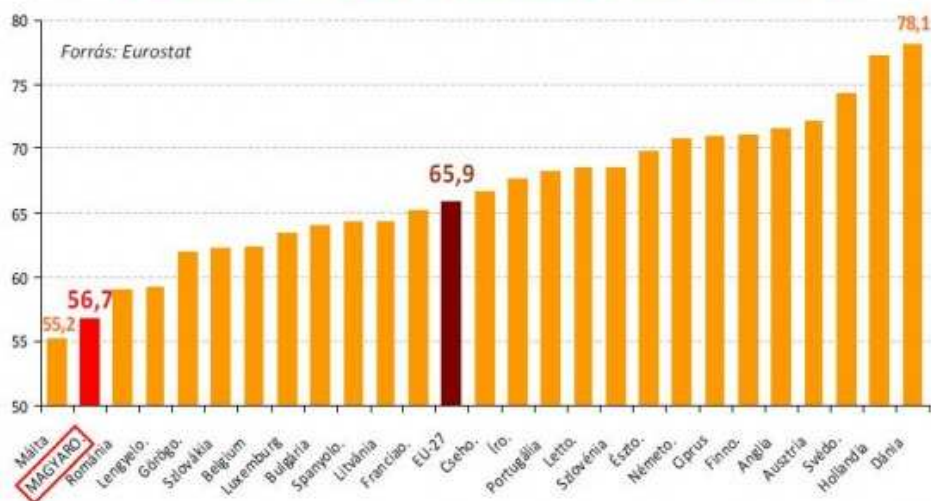
(Amíg Magyarországon a 62 éves korhatárt is csak a munkavállalók 32%-a tölti be (!!!!!!!), addig például a szomszédos Szlovákiában ez az arány 65%.)

Ezzel szemben áll 6,4 millió munkaképes korú ember (a maradék a gyerekek).

Csakhogy ebből a létszámból mindössze 56% aktív dolgozó (ez az egyik legalacsonyabb érték Európában), a többi munkanélküli, gyeseen lévő, segélyen élő, még tanuló, vagy már nyugdíjas személy.

## Magyarország rendelkezik a második legalacsonyabb foglalkoztatottsági rátával az Európai Unióban

### Foglalkoztatottsági ráta (15-64) az Európai Unióban



Sajnos még itt sincs vége a statisztikának, mert az aktív dolgozók 21%-át az állam foglalkoztatja. Az állami alkalmazottaknak pedig nem csak a bérét, de az adóját, társadalombiztosítását, nyugdíjjárulékát is az állam fizeti, azaz a többi adófizető.

Ebből a 2,85 millió emberből, aki nem eltartott és nem is állami alkalmazott, közel másfél millió minimálbére van bejelentve...

Tehát ennek a rétegnek kellene eltartania a jelenleg 3 milliós nyugdíjas tábort.

## Alacsony szinten beragadt foglalkoztatottság



Az átlagnyugdíj tavaly 83 ezer forint volt, a saját jogú nyugdíj pedig 92 ezer Ft. Mivel lassan ott tartunk, hogy egy alkalmazásban élők el kell tartania egy nyugdíjast, ennyit kellene pluszban mindnyájunknak megtermelni. Plusz a segélyen élők, az állami alkalmazottak, munkanélküliek fizetését, az egyéb állami kiadásokról (autópálya-építés, egészségügy, honvédelem, közvilágítás, stb.) már nem is

beszélve. Most már legalább tudjuk, mire megy el a fizetésünkből levont adó. (A jóléti kiadásokra az állam évről-évre többet költ, 2006-ban 60,3%-ot, 2009-ben már 62,4%-ot.)

Hogy fokozzuk a helyzetet, még nem is ez a legnagyobb probléma. Hanem az, hogy két oldalról is meg lett támadva a jelenlegi felosztó-kirovó rendszer.

Egyikrészről egy átlag magyar nő az ideális 2,2 gyerek helyett csak 1,3-at szül, azaz egy házaspár még saját magát sem pótolja. Ez villámgyorsan azzal jár, hogy folyamatosan romlik az aktív korú nyugdíjasok aránya, további terheket róva az eltartókra.

A másik gond a rohamosan növekvő élethossz. Ez nem csak a nyugdíjkasszát terheli meg, de az egészségügyi kasszát is, hiszen az egy emberre költött egészségügyi kiadás 60%-a az utolsó év(ek)ben keletkezik.

Jelenleg a nyugdíj összege az utolsó nettó kereset 75-80%-a, miközben a világátlag már jelenleg is csak 60% és az előregedés miatt ez is fokozatosan tovább csökken. Ezt a túlzóan magas összeget egész egyszerűen nem bírja el a magyar gazdaság.

A fenti leírásból is egyértelműen látszik, hogy a jelenlegi nagyvonalú magyar nyugdíjrendszer nem tartható fenn tovább. A felosztó-kirovó rendszert fel kell számolni, ennek a kezdeti lépése volt a tőkével fedezett saját számlás magánnyugdíj-rendszer bevezetése, amely a tervek szerint először csak a nyugdíj 25%-át biztosította volna, majd lassan elérte volna a 100%-os határt.

Sajnos ezt a Fidesz kormány az elhibázott adópolitikája fedezetlensége miatt tavaly felszámolta és a vagyont felélte.

Akkor mi várható? Egyrészt a nyugdíj-korhatár drasztikus emelése (Németországban már most 67 év a korhatár és további emelésre készülnek), valamint a nyugdíjak várhatóan csak az éhenhalástól fognak megmenteni (ahogyan már most is így van például Kanadában).

Ezek a tények, amikkel szembe kell nézni. Sajnos semmi nem látszik, ami ennél pozitívabb reményre adna okot.

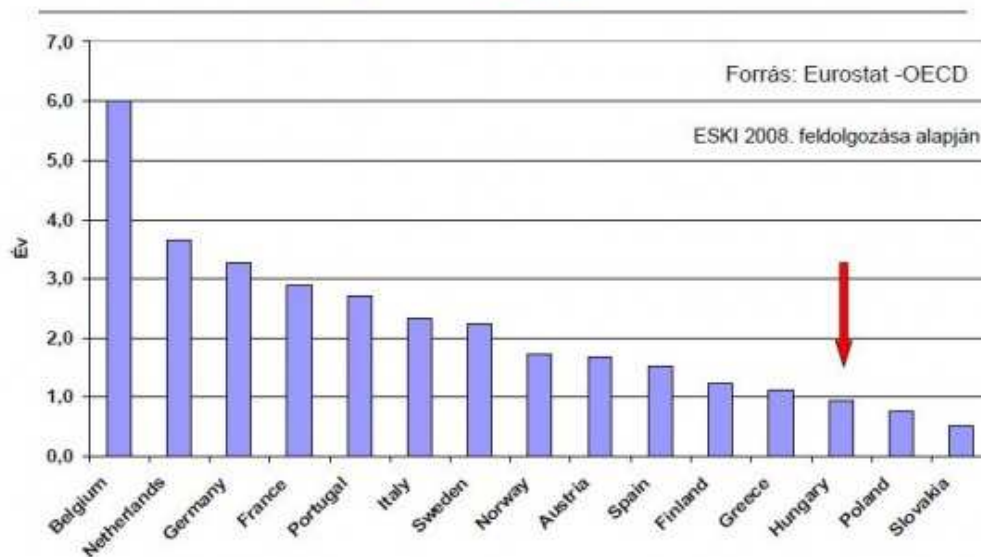
Ezek után nézzük meg, mennyire felkészültek a magyar emberek a várható nyugdíj gondokra:



## Egy főre jutó hosszú távú lakossági megtakarítások euróban



## Az összes egy főre jutó hosszú távú befektetés hány évi nyugdíjat fedez



Azt gondolom, a grafikonok magukért beszélnek.

Forrás: [www.kiszamolo.hu](http://www.kiszamolo.hu)

# NEVETNI MINDIG JÓ – HUMOR

## Word Perfect

Word Perfect Segélyvonal, miben segíthetek?

- Nos, egy kis problémám akadt a Word Perfect-tel.
- Miféle probléma?
- Nos, csak úgy gépelgettem és egyszer csak a szavak elmentek.
- Elmentek?
- Eltűntek.
- Hmm. Mit lát most a képernyőjén?
- Semmit.
- Semmit?
- Üres, és nem fogad el semmit sem, amit gépelek.
- Még mindig a Word Perfect-ben van, vagy kilépett?
- Azt hogy veszem észre?
- Jó, hagyjuk. Tud mozogni a kurzorral a képernyőn?
- Nincs semmiféle kurzor. Mondtam már: nincs semmi a képernyőn!
- A monitora jelzi, ha áram alatt van?
- Nem tudom.
- Nos, akkor nézze meg a monitora hátulját, és keresse meg, ahol az áramot vivő vezeték belemegy. Megvan?
- Igen, azt hiszem.
- Remek! Akkor most kövesse azt a vezetéket, és mondja meg nekem, hogy belemegy-e a konnektorba.
- ... Igen.
- Amikor a monitor hátulját nézte, észrevette, hogy két vezeték is megy bele?
- Nem.
- Pedig igen. Arra kérem, hogy menjen vissza, és keresse meg a másikat is.
- Oké, itt van.
- Nézze meg, legyen szíves, hogy ez rendesen be van-e dugva a számítógépébe.
- Nem érem el.
- Hm, hm. De látni látja?
- Nem, mert nagyon sötét van itt.
- Sötét?
- Igen, az irodai lámpák sötétek, csak kívülről szűrődik be egy kevés fény.
- Hát akkor kapcsolja fel őket.
- Nem tudom, mert áramszünet van.
- Áram... Áramszünet??? Aha, oké, akkor megtaláltuk a problémát. Megvan még Önnek a doboz, a kézikönyvek, meg az összes cucc, amit a számítógép vásárlásakor kapott?
- Igen, itt tartom őket a szekrényben.
- Jó. Akkor szedje elő őket, szerelje szét a rendszerét, pakolja össze, és vigye vissza abba a boltba, ahol vette.
- Tényleg? Ennyire rossz a helyzet?
- Attól tartok, hogy igen.
- Hát, jól van, akkor nincs mit tenni. És mit mondjak nekik?
- Csak annyit, hogy maga túl hülye ahhoz, hogy számítógép tulajdonos lehessen!

### **Microsoft termék**

Melyik az a Microsoft termék, amivel sohasem fogsz szívni?

- A Microsoft porszívó...

### **Hardware és software**

- Mi a software?
- A számítógép azon része, amelyet szidni lehet.
- És mi a hardware?
- A számítógép azon része, amelyet viszont rugdosni is lehet.

### **Plug & play**

Szóval a hétvégén bütyköltük faterom számítógépét. Telepíti rá az öregem a win98-at, majd egyszer csak így szól:

- Na mindjárt azt mondja a vindóz, hogy új, ismeretlen hardvert talált.
- Merthogy?
- Benne hagytam a csavarhúzókat hogy a fene enné meg!

### **Gilisza és a Whiskey**

Egyetemi biológia előadáson a professzor az alkohol káros hatását demonstrálja. Fog egy poharat, megtölti vízzel, míg egy másikat whiskey-vel. Aztán egy gyufásskatulyából elővesz két gilisztát, az egyiket beleteszi a vízbe, a másikat pedig a whiskey-be. Az első giliszta vígan ficánkol a vízben, míg az alkoholba tett giliszta néhány másodperc vonaglás után megmerevedik és lesüllyed a pohár fenekére.

- Látják? - fordul a prof. a hallgatósághoz. - Az alkoholba tett giliszta megdöglött, míg a másikkal láthatóan semmi baja. Önök szerint mit bizonyít ez?
- Azt - hangzik a hátsó sorból, - hogy ha whiskey-t iszik az ember, nem lesz gilisztás.

### **Történelem**

Az őseim kisfia hazaviszi a bizonyítványát, és az apja elkezd vele ordítani:

- Fiam, azt még megértem, hogy halászatból csak kettőt kaptál, de hogy történelemből is, pedig csak fél oldal az egész?

### **Ének ötös**

Az apa nyitogatja a gyerek ellenőrzőjét.

Matek egyes, durr egy pofon.

Olvasás egyes, durr egy pofon.

Ének ötös, durr egy pofon.

A gyerek méltatlankodva így szól:

- De apa, ének ötös, miért kaptam a pofont?
- Mert két egyes után még volt kedved énekelni.

### **Ha nagy leszel**

Tanító néni az iskolában:

- Marika, mit fogsz csinálni, ha olyan nagy leszel, mint én?

- Fogyókúrázni!

### **Altató**

Egy vendég állandóan a legerősebb altatókat kéri a szállodai orvostól, mégis minden éjjel nőkkel szórakozik a bárban. Egyszer meg is kérdezi tőle az orvos:

- Nem hat az altató amit adtam?
- Dehogynem, doktor úr, a feleségem úgy alszik tőle, mint a bunda.

### **Állathangok**

Az első osztályban a tanító néni megkérdezi:

- Mit mond a tehén?
- Múú.
- Mit mond a macska?
- Miáúúú.
- Remek! És az egér?
- Klikk!

### **Számítógépező szerzetes**

Hogy hívják az számítógépet használó szerzetest?

- ???
- Felhasználó barát.

Rovatot összeállította: Szerkesztő

## **VIRÁGSZIROM – IDÉZET, VERS**

**Ady Endre**

**Az Ősz dicsérete**

Egyszer csak, észrevétlenül  
A fa alá avarszőnyeg kerül.  
Megállsz a mélézó napsütésben,  
Gyönyörködhetsz az őszi ködben.  
Ezer színnel festett képek,  
Mind a szívedbe égnek.  
Nincs még egy évszak,  
Mely ennyi pompát rejt

Fejedre kedvesen gesztenyét ejt.  
Nézheted a vadludak vonulását  
Ahogy őz keresi tisztáson a párját,  
Szürettől hangos a hegyoldal  
Itt, ott felcsendül egy dal.  
A kertekben érik a dió  
Hangosan kárál a szajkó.  
Este, ha begyűjtasz, fával a kályhába,  
Tehetsz almát, krumplit a parázsba.  
Mesebeli illat lengi át a szobát,  
Megidézheted régi korok hangulatát.  
Forralt borral kezedben, a karosszékben,  
Gyönyörködhetsz szebbnél-szebb zenékben.  
Este a csillagos eget nézve,  
Felidézhetesz meséket,  
Amiket egykor hallottál,  
Amikor tiszta és jó voltál.  
Ne bántsod az Őszet,  
Fedezd fel inkább,  
Amit nyújt,  
Az összes titkát.



# Impresszum

SzemFüles

Kiadja: Siketvakok Országos Egyesülete  
Hungarian Deafblind Association  
Székhely: 1146 Budapest, Ajtósi Dürer sor 39.  
Levelezési cím: 1053 Budapest, Múzeum körút 3. II. em.1.  
Telefon: 06-1/361-2007  
Fax: 06-1/209-5829  
E-mail: siketvakok@gmail.com  
Számlaszám: 10409015-90117325-00000000  
Adószám: 18061031-1-42

Felelős kiadó: Gangl Tamás, elnök  
Felelős szerkesztő: Földesiné Juhász Viktória

