

# TARSOLY



A HÁLÓ LAPJA — 2013 AUGUSZTUS

## *SZABADSÁG, PIHENÉS*

*Jézus pedig így szólt hozzájuk:*

*„Gyertek velem külön valami csendes helyre, és pihenjeteK egy kicsit!”*

*Mert annyian felkeresték őket, hogy még evésre sem maradt idejük.*

*(Mk 6,31)*



## SZABADSÁG

Mindig epedve várom a nyári iskolai szünetet. Nagy ellenségem a reggeli felkelés (éjszaka bezzeg bármедdig ébren vagyok), és amikor a gyerekek suliba járnak, minden reggel fél hétkor ébresztenem kell őket. Nyáron viszont akkor kelek fel, amikor szeretnék. – Nyilván másokkal pedig éppen máshogy van ez a helyzet. De pontosan erről szól ez a Tarsoly szám: mit jelent szabadságon lenni, és mit jelent azt csinálni, amit szeretnék?



Néhány ismerőstől azt hallom, hogy mennyire várják a szabadság időpontját, hogy végre azt csinálhassák, amit szeretnek. Végre kiszabadulhassanak az évközi taposómalomból és valami érdekes legyen az

életükben. Igazából sajnálom őket. Én például szeretem a munkámat és év közben is azt csinálom, amit szeretnék. Más ismerőseimtől – papoktól is – azt hallom, hogy szabadságra menni fényűzés, már-már megvetendő lustaság. Fontos, hogy életünk minden percében a világ és önmagunk jobbításán fáradozzunk. Igazából sajnálom őket. Úgy tűnik, mint ha a nyári szabadság idején nem sikerülne nekik a világ és önmaguk jobbításán dolgozni.

Szabadságra menni, nyaralni sokféleképpen lehet, és egy kicsit most szeretnék mustrát tartani, hogy kinek mit jelent a nyár, mit jelent a kapcsolódás. Van, aki egy egész hétig képes lenne a tengerparton heverni, van, aki inkább hegyet mászik. Van, aki végre az év közben elhanyagolt hobbijának szenteli ezeket a napokat és van, aki azért megy szabadságra, hogy végre megcsinálhassa azt a munkahelyén, amire a munkája miatt nem jutott ideje. A fizikai munkás olvasni szeretne egy jó könyvet, az állandóan a gép előtt ülő értelmiségi pedig végre a betűk nézése helyett fejszét fogni és felhasogatni a téli tüzelőt.

Kiadja: Háló Egyesület, [www.halo.hu](http://www.halo.hu), [tarsoly@halo.hu](mailto:tarsoly@halo.hu)

Szerkesztők: Gaga Zsuzsa, Koncz András, Legeza Kata, Legeza Márta;

tördelés: Kenyeres Csilla; nyomda: Demax.

Aztán persze vannak a nyaralásnak más – tipikusan keresztény típusú – nehézségei is. Hogyan és hova menjünk misére, és mi történik ha mégsem megyünk? Vehetünk-e spagetti-pántos topot a misére és elrejtjük-e a köldökpírszinget áldozáshoz menet? Költhetünk-e pénzt – adott esetben sok pénzt – a nyaralásra, vagy a jó keresztény ezt inkább a szegények támogatására vagy más jó célra fordítja? Nem állítom, hogy minden-

re kapunk választ ebben a Tarsoly számban, de talán néhány ötletet gyűjthetünk!

Kedves Olvasó! Jó lenne tudni róla, hogy Te hogyan töltöd a nyarat és Neked milyen történeted van a szabadságod idejéről! Ha van kedved, ne habozz írni egy emailt a szerkesztőségnek!

Jó nyaralást!

**Koncz András**

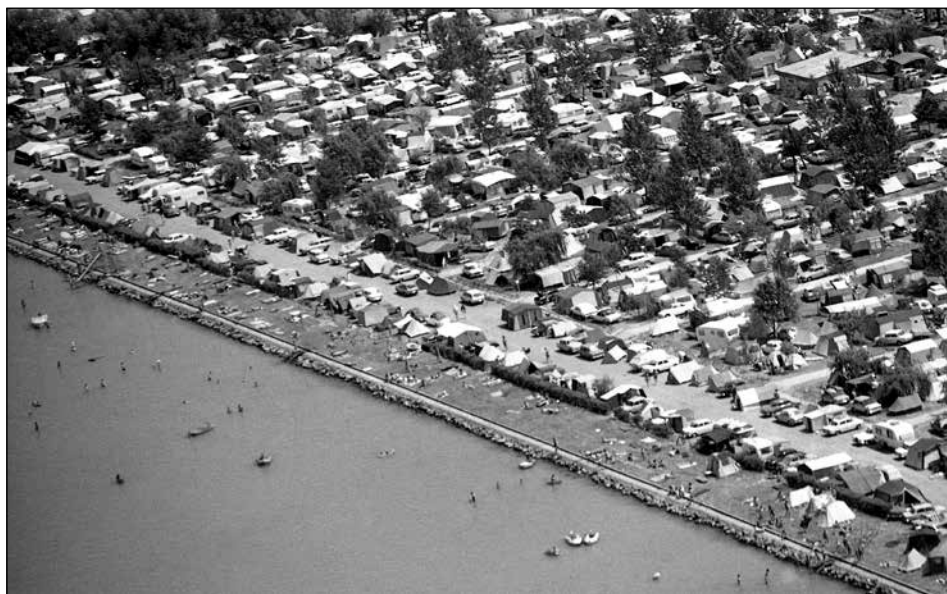


## „AZ AGY EGY CÉLORIENTÁLT MEGOLDÓ SZERV”

*A Balaton déli partján meghitt, és otthonos családi ház teraszán sikerül interjúra invitálnom Mocsai Lajost, a magyar férfi kézilabda válogatott edzőjét. Vendégségben azonban én vagyok. Felesége épp mosogat a családi vacsora után, a legnagyobb lánya épp a másodszülött fiú unokát altatja, legkisebb lánya esti kocogásra indul. Csupa élet és melegség övezi a négy gyermekes édesapa magánéletét. „Katuskám, egy kérdés se maradjon benned! Elő velük!” – A Háló táborok egyik legkedveltebb csapatsportjában jeleskedő edző, atyáskodó szeretettel indítja meg a beszélgetésünket, de amint szakmájáról kérdezem, minden tréfát félretesz és a profikat jellemző komolysággal válaszol a kérdéseimre. Sugárzik az elhivatottság és az alázat.*

**Mocsai Lajos élete úgy képzem – és nem hiszem, hogy nagyot tévedek – egész évben a folyamatos munkáról szól. Most, hogy itt a**

**nyár, hogyan tud leereszteni az év közben ily módon pörgő sportember? Le tud ereszteni egyáltalán? És a játékosok?**



Az elmúlt két év öt világeseményt tartogatott. Tavaly az olimpia miatt sajnos egyáltalán nem volt szabadságunk. Azóta klub és válogatott szinten is nagyon nagy volt a terhelés a játékosokon. Az elmúlt másfél

**Milyen praktikákkal látja el az edző ilyenkor a játékosait? Mire kell figyelniük a szabadságuk alatt? Hogyan zajlik ilyenkor a pihenés? Teljesen leengedhetnek?**



évben gyakorlatilag minden negyedik nap mérkőzést játszottak, így talán két hétvégét leszámítva nem volt szabad hétvégjük. Éppen ezért mivel évközben nem volt lehetőség a tartós pihenésre, mindenki nagyon várta a június végét, mert ez a másfél-két éves intenzív periódus a selejtezővel befejeződött. Mindenkit mielőbb elengedtünk, hogy kipihenjék ezt az időszakot.

Összesen hat hét szabadságuk van. Ebből négy héten át semmilyen módon nem terhelhetik a fizikumukat, mivel nagyjából ennyi idő optimális a szalagrendszernek, az izomrendszernek és az ízületeknek, hiszen a kézilabda nagyon igénybe veszi a szalagokat, ízületeket. Nem lehet ezeket állandó terhelés alatt tartani, szükség van pihentetésre. Majd a négy hét után megindul egy kéthetes

előzetes edzés, mely a játékidőszakba való visszatéréshez készíti fel a játékosokat.

### **Ez alatt a négy hét alatt kimondottan tilos a sport?**

A kézilabda-specifikus mozgás igen, de más sport lehetséges. A vízi sportok nagyon hasznosak,

Nem igazán, pláne, mivel a válogatottban zajló munka mellett docens vagyok a budapesti Semmelweis Egyetem Testnevelési és Sporttudományi Karán, ahol most a nyáron kell megtervezni a jövő tanévet, foglalkozni kell az egyetem jövőjével és sok egyéb tanulmányi tennivalóval. Jelenleg a pihenés azért is elképzelhetetlen, mert másfél éve



valamint a regeneráló futómunkát is kimondottan javaslom. A gimnasztika sem terheli oly módon az ízületeket, hogy azok a kéthetes előalaposításra ne legyenek kipihentek.

### **És az edző hogy pihen? Le tud állni ilyenkor az agy, mely folyton zakatol?**

tartó előkészítés után idén ősszel Balatonbogláron megnyílt a Nemzeti Kézilabda Akadémia (NEKA), melynek működéséért én vagyok a felelős. Az első tanév 2013 szeptemberében kezdődik, így a célegyesben most rengeteg a teendő. Ez az intézmény a kézilabdához tehetséget és kedvet érző magyarországi és határon túli fiatalokat várja, akik

középiskolás tanulmányaikat a sportágra koncentráló intézményben szeretnék folytatni. De nyáron az egy-két hetente tartott előadásaim is megszorodnak. Rengeteg helyre hívnak csapatépítő tréningeket tartani, hogy munkahelyi szinten is megvalósulhasson a csapatsportokban jellemző csapatszellem a dolgozóknak.

**A csapatépítésről, ha valaki, akkor Mocsai Lajos sokat tud, hiszen a kézilabda csapatsport. A siker éppúgy múlik a csapat összetartásán, mint a fizikai erőnléten. Mi a jó csapat titka? Hogyan lehet jó csapatot kovácsolni?**

Közösségépítés szempontjából az a legfontosabb, hogy egyértelmű és mindenki számára érthető cél-

filozófiát állítsunk fel. Motivációs szinteket kell kialakítani, amiben ez a célfilozófia működik. A legtöbb esetben az a célom, hogy egy homogén, morálisan erős csapatot építsek föl, mert abban erő van. Éppen ezért született meg a magyar kézilabda válogatott etikai kódexe, mert, ahogy sok interjúban el is mondtam már, olyan értékrendet szerettem volna kialakítani, ami akkor is nevel, amikor nem beszélünk róla. „Ne félj a vihartól, hanem tanulj meg táncolni az esőben” – ez a mottója ennek az etikai kódexnek.

**De hogy lehet egy motivációs szintre hozni minden játékost?**

Ennek a pedagógiában, a pszichológiában és az edzéspedagógiában is



megvan a módszere. De fontos alap az etikai kódex, melyet ha mindenki belsővé tesz, akkor végül aszerint működik a pályán is. Ez az etika pedig meghozza a sikert ott is. Az agy egy célorientált megoldó szerv. Vagyis a gondolkodásmódba kell beépíteni ezeket a szabályokat, de mindig úgy, hogy az edző felmérje

Hétfévente a gyerekek lejönnek ide hozzánk a Balatonra, és amennyi időt csak tudunk ilyenkor együtt töltünk. A kézilabda akadémia miatt azonban a tartósabb pihenésre csak októberben kerül majd sor. Valószínűleg a feleségemmel, Virginiával meglátogatjuk a legnagyobb unokánkat.



az adott közösséget. A napi munka, az erőfeszítések, a stratégiai és intellektuális kapcsolatrendszer mind-mind egy szintre tudja hozni a játékosok motivációs szintjét.

**Látva ezt a szép nagy, és egyre népesebb családot, jogosan merül fel a kérdés: ezzel a „csapattal” mikor lesz pihenés?**

*Megköszönve az interjút, a Mocsai telket elhagyva, arra gondolok: a családjá mennyire felnézhet erre a szakmájában elhivatott emberre, aki éppolyan józanul gondolkodik az élet nagy dolgairól, amilyen korrektségre törekszik a pályán. Pontosabban korrekt sikerre. Szép nyarat Mocsai Lajos!*

**Legeza Kata**



## A SPAGETTIPÁNT

*Nyáron, amikor 40 fokban caplatunk a déli misére, mennyire gondoljunk az olaszoknál is bevett válleltakarós etikettre, amely megszabja a megfelelően visszafogott öltözetet? Vagy inkább, amiatt aggódjunk, hogy a melegre hivatkozva merész (rövid vagy lenge) darabokkal hozzuk zavarba a mögöttünk ülő híveket? Nem beszélve a miséző papokról... Hol a középút? Ezzel a kérdéssel biztos, hogy mindannyian foglalkoztunk már, és egy többé-kevésbé letisztult véleménye mindenkinek van. Most lássunk néhányat. A szerkesztőség örömmel olvashatja mások véleményét is. Hajrá, csak bátran, az e-mail cím megtalálható a 2. oldal alján.*

**Juhász Bálint:** A vasárnap számomra ünnep. Egy farmer nem ünnepi öltözet, ezért még télen sem venném fel templomba. Egy nyári, meleg napon, egy könnyű öltözet nagyon is megengedett, ha az ízlés-

ses. Az öltözetem fejezze ki, hogy ünnepen vagyok. Nem zavar, ha valaki például fedetlen vállal, lép be egy templomba, csak az öltözet legyen rendezett, ízléses, szép, vagyis ünnepi. Jézus soha senkit



nem küldött el az öltözete miatt, sőt a templomból sem azért űzött ki embereket.

**Bittsánszky Lotti:** Nekem sokkal fontosabb, hogy mi van bennem, és az, hogy hova megyek. Összeszedetten öltözök a hétköznapokon is, ezért nem jelent számomra különbséget egy templomi öltözet. Bemelegyek pántos ruhába is, nem érzem ezért feszélyezve magam, mert úgy gondolom, hogy elegáns vagyok. A külsőm mindig kifejezi a belsőmet. Ha fontos nekem a Jézussal való találkozás ünnepe, akkor az az öltözetemen is látszódjon.



**Juhászné Bucsek Mária:** Azt gondolom, hogy egy kihívó öltözetű ember megzavarhatja a szertartásba való bekapcsolódásunkat, mert óhatatlanul is oda-odanézőnk. Egy szép kendő nemcsak eltakarja a vállunkat, de öltöztet is, ünnepélyessé teszi az ottlétet. Nem gondolom, hogy önmagában egy pántos felső vagy egy rövidnadrág máris kihívó. A viselkedés vagy a viselés teszi inkább azzá. Számomra nagyon fontos a szentmisére való készülés, nemcsak lelkileg, de külsőleg is. Édesapámtól azt tanultam, hogy ha egy új ruhadarabot veszek, azt a templomba vegyem fel elsőnek, ezzel is kifejezzem a hálámat.

**Ocskay Márta:** Nagyon érdekes és fontos ez, amit három oldalról szeretnék megközelíteni.

1. *Tudományos:* A párologás hőt von el a környezetéből. Ha nagy melegben egy vékony pamutblúz fedi a testemet, akkor az felszívja az izzadságot, egyidejűleg elpárologtatja, és így engem hűt, vagyis tudományos alapon kánikulában vékony pamutblúzókat kellene hordani. Készséggel belátom, hogy igen sokféle szempont mozgathatja még a cselekedeteinket.

2. *Illemtani:* Száz évvel ezelőtt, ha kivillant egy hölgy bokája, az uraknak nyáluk csurgott, a jelenlévő többi hölgy pedig repülősoért kiáltott, vagy szó nélkül elalált.



(Lehet az is, hogy igen sok szóval kibeszélte felháborodását.) Engem úgy neveltek, hogy a legnagyobb hőségben, nyaralás közben sem ülhetek a férfiak csupasz felsőtesttel

az étkező asztalhoz. A természeti népeknél, gondolom a fűszoknya a mérce, s hogy mi lesz tíz év múlva?

3. *Spirituális:* Ha én templomba megyek, kiváltképp a vasárnapi



szentmisére, akkor igyekszem ünneplőbe öltöztetni a lelkemet, de a testemet is, mert a kettő összetartozik. Számomra az ünneplő fogalmába nem igazán fér bele egy túlságosan kivágott ruhadarab.

Úgy tűnik, hogy mindent egybevetve a spagettipánt ellen szavazok.

Köszönöm, hogy módomból volt ezt a kérdést körbejárni, és azt kérem, hogy végül mondjatok velem egy fohászt:

Uram, légy segítségemre, hogy ne legyen a dolgokról, eseményekről, emberekről túl határozott és megmásíthatatlan véleményem! Amen

**Gaga Zsuzsa**



## Június – Július – Augusztus

Három hónap, ami teljesen más, mint a többi kilenc. Egy picit feje tetejére áll a világ. Szabadágra megyünk, mást akarunk, ki szeretnénk egy kicsit szakadni. A most következő összeállítással nekünk is ez volt a célunk. Egy kicsit mást akarunk, ki szeretnénk szakadni a megszokottságból, ha úgy tetszik: feje tetejére állítani, ezt a számot.

Három hónap, három fesztivál, három frissítő, három egészségtipp..., és még mennyi minden.

Mosolygós, hasznos „csemegézést” kívánunk!

Gaga Zsuzsa, Legeza Kata

## FESZTIVÁLSZEZON

Ha nyár, akkor fesztivál. Nincs annyi hete a nyárnak, ahány fantasztikus fesztivál csalogat a jobbnál-jobb programokkal. Vigyázat! A fesztivál szó mögött több olyan program is megbújik, amiről nem feltétlenül az igényesség ugrik be elsőnek. Most bemutatunk három helyszínt, amit örömmel ajánlunk a figyelmetekbe. Fesztiválra fel!

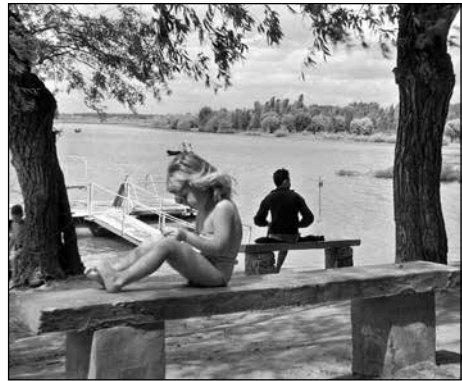
### Kapolcs – Művészetek Völgye

„Völgylakó”. Aki valaha járt Kapolcsra – július vége, augusztus eleje körül – az tudja mit jelent ez az életérzés. A környező falvak összefogásának eredményeként induló, több mint tíz éve, minden nyáron megrendezett fesztivál különleges hangulata nagyon széles kört megfog. A gazdag programkínálat családosoknak, kisgyermekeknek, kamaszoknak, fiataloknak, is minőségi töltődést kínál. Aki egyszer eljött, az visszajár. A táj szépsége, a vásárosok, kézművesek, kis eldugott udvarok, kertekben zajló koncertek, elő-

adások, esti táncházak kínálata magával ragadja az odalátogatót. Nincsenek kerítések az udvarok, de még az emberek között sem.

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

Legeza Kata



### Dombos Fesztel kerek az élet

A július nekünk mindig egyet jelent a Dombos Fesztel. A család már májusban érdeklődik a szervezőknél, hogy kik lesznek az idej meghívottjai a fesztiválnak. Június végére, már lázban égnek a vajdasági fiatalok, felnőttek, főleg azok, akik szeretik a minőségi zenét, mert nemsokára kezdődik a Dombos.

A vajdasági Kishegyes falu Hegyalja utcája, idén tizenharmadik alkalommal volt hangos a világ- és a népzeneről. Minden évben igényes előadóművészek a meghívottjai a fesztiválnak. Idén a Harcsa Veronika Quartet, a Balázs Elemér Group, az iráni származású Mohammad Reza Mortazavi, Both Miklós, Szokolay Dongó Balázs, Vlatko Stefanovsk, Balogh Kálmán, a Tudósok zenekar, valamint Lajkó Félix lép fel Kappel Edittel és a szilvászvárad lipicai lovakkal. A koncerteken kívül gasztroudvar, borbemutatók és népzene várja az idelátogatókat. A közel kéthetes rendezvényt Szabadegyetem és a Dombos Remix irodalmi fesztivál zárta.

Jgazán érdemes ellátogatni minden év júliusának első felében Vajdaságba, a kishegyesi Dombos Festre.

[www.dombosfest.org](http://www.dombosfest.org)

Gazsó Hargita

### Közös Út fesztiválmisszió az ökumené jegyében

A bulizni vágyó fiatalok körében, kiemelkedően fontos szerepe van,

a már évek óta megrendezésre kerülő péterfalvai könnyűzenei és táncfesztiválnak. A fesztiválhoz



pedig egyre inkább hozzátartozik a Közös Út sátor, amely a római- és görögkatolikus, illetve református egyházak sátra. A közönség a Háló kezdeményezésére alakult meg. Harmadik éve vesznek részt a fesztiválon, kifejezetten preevangelizáló jelleggel. A legfontosabb céljuk, hogy mint közösség, nyitottak, befogadóak legyenek a fesztiválozók felé, a fiatalok problémáira megoldásokat tudjanak kínálni.

Sok áldást tapasztalhattunk meg az évek során a betérőkben és az önkéntesek életén egyaránt.

Isten áldja meg további munkájukat!

[www.kozospont.com](http://www.kozospont.com)

Dancs Gyuri

# DJ VAT és EGÉSZSÉG

## Haj

*Ezen a nyáron az „imént ugrott ki az ágyból” stílus tarol azok körében, akiket nem hagy hidegen a trend. Minél kialvatlanabb vagy, annál menőbb. Hmm! Egy végigszórakozott fesztivál után, vagy egy átdolgozott tábort követően, még a divat követése nélkül is hasonló kép tárul elénk, ha a tükörbe nézünk. Még mondjuk azt, hogy mi nem követjük a divatot. Lehet, hogy ő követ minket?*



3 tuti egészségtipp:

### **Mézes hajpakolás**

Ez egy igen egyszerű megoldás, hiszen csak egy kevés mézre lesz szükségünk. Hajmosást követően kenjük be a hajunkat mézzel, majd takarjuk le fóliával és hagyjuk hatni 15 percig a masszát. Ezt követően jó alaposan öblítsük le, hogy utána ne ragadjon a hajunk. Az öblítést sörrel is elvégezhetjük, az még jobban táplálja hajunkat.

### **Élesztő- és kamillapakolás**

Ez a pakolás kifejezetten haté-

kony a könnyen zsírosodó hajra. Keverjük össze 1 dkg élesztőt 1 evőkanál frissen főzött, langyos kamillateával. Verjük fel 2 tojást és ehhez a habhoz adjuk hozzá az előbb kapott pépet. Miután elkevertünk, vigyük fel a hajunkra ezt a masszát és masszírozzuk bele. 20 perc múlva öblítsük le jó alaposan langyos vízzel a pakolást.

### **Sörrel a töredezett haj ellen**

Ez a pakolás kifejezetten alkalmas a gyenge és a töredezett haj kezelésére. A pakoláshoz ke-

verjünk össze 2 deci sört 1 tojás-sárgájával, majd ezt a masszát masszírozzuk bele a hajunkba. Hagyjuk hatni 5 percig, utána öblítsük le. A sör és a tojás tápláló hatásának köszönhetően a haj sokkal fényesebb és erősebb lesz, nem beszélve arról, hogy a korpa ellen is kiváló gyógyír.

## Bőr

*„Ne haragudj! Elaludtam, ezért késtem egy kicsit”, közben tökéletes smink az arcon. Mert valljuk be hölgyeim, többen közülünk ritkán lépnek ki úgy a lakásból, hogy egy kis festéket ne tegyenek az arcukra. Ez úgy hozzánk tartozik. Csak a mértékre vigyázzunk! Színek kavalkádja kínálja magát, és ráadásul mind-egyiket ajánlják a divatguruk. De hidd el, az a mondás, hogy az a divat, ami neked jól áll, ma is megállja a helyét. A meleg hatására a pólusaink kitágulnak, és ha a ráncainkat, pattanásinkat elfedő alapozóval eltömítjük, akkor nem kap a bőrünk elég oxigént. Nyugodtan tegyük el a fiók aljába a púdereket, és helyettük vegyük elő a naptejet. Mert bizony a leégés veszélye,*

*nemcsak egy-egy baki miatt csaphat le ránk. Uraim! Ez önökre is vonatkozik.*



3 tuti egészségtipp:

### **Pakolás normál bőrre**

Passzírozz szét egy banánt, majd keverd össze egy teáskanál citromlével és egy teáskanál paradicsomlével. Vidd fel a bőrödre, hagyd hatni tíz percig, majd mosd le langyos vízzel.



### *Pakolás zsíros bőrre*

Verj fel egy tojásfehérjét, majd keverj bele fél evőkanál vizet és



fél teáskanál pirospaprikát. Vidd fel az arcodra, hagyd hatni tizenöt percig, majd langyos vízzel mosd le.

### *Pakolás száraz bőrre*

Verj fel egy tojássárgáját, majd keverj bele öt evőkanál tejet és fél teáskanál mézet. Ezután

verd fel újra az egészet. Mikor a paszta közepesen sűrűvé kezd válni, vidd fel az arcodra, hagyd hatni tizenöt percig, végül langyos vízzel öblítsd le.

**TJLOS:** Tükörbe nézni, vagy a család előtt mutatkozni felkenés után.

## **Öltözet**

*Hollandia színei tarolnak. Mint ha csak egy amszterdami matróz csöppent volna az idej divatszíneket „kitalálók” értekezletére. A piros, a fehér és a kék mindenkinek jól áll. Elegáns, vagy sportos, visszafogott, vagy laza... mindegy, mert ezeknek a színeknek az árnyalatai elérik, hogy jól érezzük magunkat az adott öltözetben.*

3 tuti egészségstipp:

### *Vedd lazábbra*

Felejtsd el a „csak fekvé lehet felhúzni-típusú” nadrágokat, hűvös időben mindig legyen fedve a derekad, hasad, egy vesemedencegyulladásal ugyanis hónapokig küzdhetsz. Ha ülőmunkát végzel, lehetőleg ne viselj övet, mert nyomhatja a beleidet, így problémát okozhat a bélműködésben.

### *Praktikus legyen*

A szintetikus anyagok kedveznek a gombás fertőzések kialakulásának. Sajnos a műszál ruhák megvásárlását és viselését nagyon nehéz elkerülni, hiszen rendkívül divatosak és csinosak lehetnek. Nyári melegben, a műszál helyett inkább válassz ter-

magas sarkú cipőt! Tartogasd a különleges alkalmakra, a mindennapokra pedig viselj kényelmes cipőt, s ha csak teheted légy mezítláb! Kerüld a műbőr, gumi és a műanyag cipők viselését. Nem szellőzik a lábaddal, így nagyon hamar gombásodás jelenik meg. Arról nem



mészertes anyagokból készült ruhákat. Viselj pamutot, lent, vászont, ha szeretnéd elkerülni a gombás megbetegedéseket.

### *Vigyázz a lábadra*

Ha csak nem muszáj, ne hordj

is beszélve, hogy a kellemetlen szagokat nem csak te érzed. Megéri akár több napon át keresgélni az áruházak polcain azt a cipőt, amelynek viselésekor a lábaid is fellélegeznek. Hidd el, meg fogják hálálni.

## MELEGBEN - HJDEGEN

### Fagyi-forradalom

Hol van az az idő már, amikor a szokásos eper-csoki kombinációval hűsítjük magunkat? Ma már a szemünket kerekíthetjük és izlelőbimbóinkat ízzíthatjuk, amikor betévedünk egy-egy fagyizóba. Felkészültetek a fagyik forradalmára? Íme néhány forradalmár: gyömbéres rebarbara, ánizsos-karamellás körte, tokaji aszús mazsola, szezámgrillázs, levendulás étcsoki, bodzás citrom... Az utolérhetetlen kreativitások sorolásának, csak a hely szűke szab határt. Látom magam előtt, hogy most többen egy halk sóhaj közepette mondják: Óh, kérem, minket még nem csapott meg a forradalom szele. Figyelj csak! Kopogást hallok a konyhád ajtaján. Nocsak, ki áll az ajtóban?



### Levendulafagyialt vaníliával

**Hozzávalók 8 főre:**

2 tojássárgája, 2 dl tej, 4 dl tejszín, 10-12 dkg cukor, 1 vaníliarúd, 125 g mascarpone, 5 ág friss levendula, vagy 2 tk szárított.

1. A tejet és a tejszínt lábosba öntjük, beleszórjuk a levendulát, a vaníliarúd kikapart magját és a vaníliarudat, majd éppen csak felforraljuk. Lefedve langyosra hűtjük, majd leszűrjük.
2. A tojássárgákat jó habosra keverjük a cukorral, majd hozzáadjuk a mascarponét és azzal is jól elmixeljük. A tojásos keveréket lassan belesurgatjuk a tejszínes tejbe és lassú tűzön, állandóan kevergetve besűrítjük. Híg pudingszerű massa lesz belőle, olyanmi, mint egy sűrű madártej.
3. Műanyag edénybe öntjük, teljesen kihűtjük, majd lefedve fagyasztóba tesszük. 1-2 óra elteltével (mikor már dermedni kezd) fél órás szünetekkel, 3-4 alkalommal alaposan keverjük át. Krémes, lágy fagyialt lesz belőle.

4. Tálalás előtt érdemes szoba-hőmérsékleten tartani egy darabig, hogy szépen adagolható és kellemes állagú legyen.

### *Fröccs-körkép*

A nagy melegben csak csínján az alkohollal, mert még végül a fejünkbe száll, mégis egy jó fröccsnek, – azon túl, hogy nagyon finom – micsoda hűsítő hatása van. Íme néhány „recept”. Első lépés: próbáld ki otthon; második lépés: hívd meg a barátaidat, és kápráztasd el őket saját magad által elkészített fröccs variációkkal; harmadik lépés: add

át nekik nyugodtan a keverési arányokat; negyedik lépés: vedd elő a határidőnaplódodat, és írd be a nyári estékre azokat a visszahívásokat, amiket ezek után kapsz; ötödik lépés: nyugodtan dőlj hátra, és kortyolgasd az általad adott recepteket a barátaidnál.

**Nagyfröccs:** 2 dl bor + 1 dl szóda

**Kisfröccs:** 1 dl bor + 1 dl szóda

**Házmester:** 3 dl bor + 2 dl szóda

**Bakteranyós:** 2,5 dl bor + 2,5 dl szóda

**Hosszúlépés:** 1 dl bor + 2 dl szóda

**Maci:** vörös kisfröccs + málnaszörp





**Újházi fröccs:** szóda helyett  
kovászos uborka leve  
(csak bátraknak)

**Sóher fröccs:** 1 dl bor + 9 dl  
szóda (ez csak a buli  
végén ajánlott 😊)

**Kuka fröccs:** este a bor, reggel  
a szóda (a Földtani In-  
tézet geológusainak újítása)

**Hűsítő – kerékpárosoknak, gye-  
rekeknek, sofőröknek, a fröccsöt  
kevésbé szeretőknek...**

Hallgatom az időjárás jelentést:  
kánikula, hőségriadó, ne men-  
jenek a napra, idősekre, gye-  
rekekre vigyázzanak..., és sok  
folyadékot fogyasszanak. Szük-  
ségünk is van rá. Nincs is hűsít-  
őbb egy nagy pohár hideg víz-  
nél. Néha azért nem árt egy kis  
változatosság, és nemcsak akkor,  
amikor vendégeket várunk. „Csak  
úgy”! Mert magunknak is kedves-  
kedhetünk ám! Most Neked, sze-  
retettel. Hűsítő kortyokat kívánok!

**Citromos-gyömbéres bazsalikom  
tea**

**Hozzávalók 5 főre:**

1,2 l víz; 1 nagy marék ba-  
zsalikom levél (lehet több is);  
2 citrom kifacsart leve; 3-5 ek  
cukor; 1,5 ek friss gyömbér; cit-  
romkarikák

**Elkészítés:**

1. Turmixgépben a hozzávalókat  
jól összemixeljük.
2. Leszűrjük, és hidegen citrom-  
karikákkal tálaljuk.



## LEOSZTÁS

### – avagy a hatékony feladatkiadás hat pontja –

*Ha nyár, akkor napközis tábor, gyerek tábor, ifi tábor, családos tábor és a végén pihentetésként egy laza kis tábor a közösségünknek. Ezeket meg kell ám valakinek, jó esetben valakiknek szervezni. Sok öröme és bizony sok tanulsága van egy-egy ilyen szervezésnek. Kun Zsuzsi, aki évekig volt a Bátor tábor egyik munkatársa ezekből a tanulságokból hozott most egyet nekünk.*

Most arra kérlek, tedd a szívedre a kezed, és valld be őszintén, hogy már veled is megtörtént... Mindent olyan jól és körültekintően kigondoltál. Aztán valami egészen más történt. Ráadásul a végén sokan frusztráltak voltak, de a leginkább te magad voltál elégedetlen.

Ez a kis írás abban segít, hogy miként tudod elkerülni az ilyen hely-

zetet a programjaid során. Néha úgy gondolod, hogy a sok tennivaló közepette nem tudod átbeszélni a munkatársaddal ezeket a részleteket, de hidd el, a végeredmény szempontjából bizonyosan megtérül a befektetés.

**Alaptézis:** Ami neked egyértelmű, az másnak mást jelent, vagy akár az eszébe sem jut!





### 1. Rész-egész

Mindig azzal kezd, hogy mi is az a teljes folyamat, aminek egy részét ő fogja megvalósítani. Sokkal magabiztosabb tud lenni megoldás közben, ha a környezetet is érti! Ráadásul növeli a felelősségérzetet, ha látja, mi mindenre van hatással az ő munkája.

### 2. Feladat

Mondd el a lehető legpontosabban, hogy mit is vársz tőle. Mik a feladatmegoldás fix elemei és mik azok a részek, ahol az ő kreativitására számíthat. Így ő is tudja, hol vannak

a határok és téged sem fog kellemtelen meglepetés érni.

### 3. Személyek

Mesélj el neki mindent, ami a kivitelezésben segítheti. Kivel fogja együtt végezni a feladatot? (Mutasd is be őket egymásnak, ha szükséges!) Kitől kérhet eszközöket, tanácsot? Ki csinálta tavaly ugyanezt? Kik fogják megenni/kipróbálni/eljátszani, amit ő készít?

### 4. Idő

Te magad is gondolkodj időben, így időben tudsz szólni a segítődnél is!

Fontos, hogy legyen ideje felkészülni és ráhangolódni a feladatra.

## 5. Kérdés

Adj időt, hogy feltehesse a felmerülő kérdéseit. Tudod, az ő nézőpontja egészen más!

## 6. Tanulás

Sosincs egy tökéletes megoldás. Ha végül mégsem minden pontosan úgy történik, ahogy akartad, akkor emlékezz az alaptézisünkre! Ilyenkor jó átgondolni, hogy a végeredmény ismeretében mit kommunikálnál másképp, hogy a te elképzelésedhez jobban hasonlító megoldás szülessen. Ebbe bátran vond be a munkatársadat, hogy vajon mit értett félre. Óriási tanulás ez az elkövetkezőkre.



### A reggeli torna esete:

*Rossz példa:*

„Pisti, készülj lécci a táborba majd egy reggeli tornával! Köszí”

*(Jó, jó, ez extrémén rövid, de hallottam már ilyet... 😊 )*

*Jó példa:*

„Pisti! Idén elhatároztuk, hogy nagyobb hangsúlyt fektetünk a táborban a sportos életmódra. Ezért minden reggelre másik ifivezetőt kérünk fel arra, hogy a reggeli tornát levezényelje. A többi napon Nóri, Orsi, Andris és Peti készülnek majd, jó lenne, ha egyeztetnétek, hogy változatosak legyenek a foglalkozások... Ha szükséges, a sportszerraktár kulcsát Gábortól tudod elkéri, ha nincs ötleted, szintén hozzá fordulhatsz, tudod, ő egyébként tesitanár. A kedd reggelt szeretnénk rád

bízni. A foglalkozás 7:30-kor kezdődik majd, a táborvezető fogja odainvitálni a gyerekeket a focipályához, ahol a reggeli átmozgatást végzitek. Ne legyen hosszabb 20 percnél, hogy 8-kor már a reggeliző asztalnál ülhesünk. El tudod vállalni?”

**Kun Zsuzsi**



## Keréknjár

*Tavasszal előkerülnek a téli álmot alvó bringák. A régen lovakra pattanó magyar nép ma vasparipákra ugrik és hajtja őket nap mint nap. Míg ősszel újra be nem állnak a jó kis gépek a teletőhelyre. De mit is nyerhetünk még, ha biciklizünk?*

Sok-sok érv szól amellett, hogy nyáron biciklivel közlekedjünk. Ezek közül csak néhányat szeretnék a cikk elején felsorolni:

- Míg a tömegközlekedés járművein az átlaghőmérséklet 40 fok körül van, a biciklin mindig hűsít a melegség.
- A nyáron megnövekedett sörbevitel ellentételezésére nagyon is alkalmas a kerékpáron történő kalóriaégetés.
- Az előző ponthoz kapcsolódva a megnövekedett sörfogyasztás anyagi megterhelését is ellentételezi a benzinköltségen vagy bérleten való spórolás.
- A nyáron különösen kellemetlen szmog-képződéshez így nem járunk hozzá.
- A velünk szembe tekerő, nálunk fiatalabb de legfeljebb egyidős hölgyekre/urakra barátságos mosolyokat vehetünk.
- Megállhatunk, ahol és amikor tetszik.

Én Budapesten élek, a tapasztalataim ebből a városból szerezem. Van

itt néhány dolog, ami nekem nagyon tetszik.

Az utóbbi években például divattá vált a biciklizés. A budai felső rakpart, a biciklisek egyik leginkább használt útvonala, a nyári hónapokban délután már-már eléri a belvárosi utcák gyalogos zsúfoltságát. De túl azon, hogy aki biciklizik mozog, egy másik vonulat is megjelenik a budapesti biciklizésben: egy nagyon határozott alternatív szemlélet, amelynek elsősorban zöld és közösségi



irányai vannak. A zöld – azaz természetközeli – gondolatokról most nem írok, mert az meglehetősen magától értetődő. De hadd hozzak két példát a közösségi mozzanatokról.



A Háló budapesti irodájának közelében működik egy másfajta közösségi műhely. A Cyclonomia – ahogyan ők magukról mondják – egy kollektív közösségi műhely, ahol a tagok egymást segítve javíthatják a biciklijüket. Lásd: [www.cyclonomia.org](http://www.cyclonomia.org) Bárki befizetheti az éves tagdíjat (ami 3000 Ft), és ennek fejében a műhelybe betérve maga szerelheti meg a biciklijét. Kap hozzá szerszámot, jó tanácsot, segítséget, de nem szerelik meg helyette. A Cyclonomia nem titkolt célja a bicikli megjavítása mellett a bicikli- és szerszámismeret fejlesztése, ezzel pedig az önállóság növelése. Mindezek mellett pedig egy közösség épül az ide betérőkből, hiszen a budapesti biciklis

társadalom már amúgy is a nyitottabb, közvetlenebb, közösségibb emberekből áll. Emellett a helynek van egy további üzenete is, ami szintén jól illeszkedik a zöld gondolathoz: a nemnövekedés. Ez a furcsa szó egy új divatot takar, amelynek jelmondata így hangzik: „Ha valaki azt hiszi, hogy egy véges világban létezhet végtelen növekedés, annak vagy elment az esze, vagy közgazdász.” E vicces mondat mögött egy fontos gondolat áll, amelyet a Cyclonomia úgy fordít le a saját nyelvére, hogy nem dob el semmilyen még használható alkatrészt, és a betérő bringásokat arra biztatja, hogy ne új dolgot vegyenek, hanem a régit javítsák, vagy használtra cseréljék.

Másik kedves példám ismét a biciklihez és sörhöz kapcsolódik. A budapesti bicikliutak nagy része a Duna-parton vezet. Ennél pedig kevés jobb hely van leülni és egy kicsit megpihenni. Nem messze tőlünk például két leselejtezett londoni piros emeletes busz áll a parton, a bicikliút mellett. Már majdnem hazaérek, amikor a kiváló csapolt búzasört kitöltik nekem. Hát van ennél jobb közösségépítés? (Magától értetődő – és ezt csak a fiatalok kedvéért írom ide –, hogy innen már tolom hazáig a biciklit.)

Zárásként pedig egyik kedvenc videómat szeretném ajánlani Nektek: <http://www.youtube.com/watch?v>

=QDmt\_t6umoY Ez tulajdonképpen egy reklámfilm, amelyben egy ruhákat gyártó cég próbálja meg a termékek eladásához kapcsolódó kiáltványát megfogalmazni. Nem véletlen, hogy a filmet bringás környezetben helyezte el, hiszen a mondatok nagyon is passzolnak ehhez az életérzéshez. „Ez a Te életed. Tedd, amit szeretsz, és tedd gyakran! Ha valamit nem szeretsz, változtasd meg! ...” Ha pedig azt gondolnád elsőre, hogy ez nem keresztény gondolat, akkor állj meg egy pillanatra és gondold át még egyszer!

**Koncz András**



## „**BOLDOG AZ EMBER, AKINEK EREJE BENNED GYÖKEREZIK, S AKINEK SZÍVE ZARÁNDOKÚTRA KÉSZÜL.**”

(ZSOLT 84,6)

A spanyolországi El Camino zarándokút évszázados hagyományokra tekint vissza, de népszerűsége ma is töretlen. Sőt az utóbbi években egyre nagyobb „divat” lett. Az interneten is megsokasodtak a Caminoval kapcsolatos honlapok, útleírások, élménybeszámolók, és könyvek is jelentek meg a témában. Sokan kelnek útra: a miérték, okok, motivációk azonban különbözőek. Vannak, kiket a kalandvágy, a teljesítmény hajt, mások lelki indíttatásból indulnak el. A kettő persze nem zárja ki egymást. Bár legtöbbször a Saint-Jean Pied de Portból induló „Francia” utat választják, ahol sajnos a caminos lelkületnek, lelkiségnek már sok esetben nyomát sem leli a zarándok, én az El Camino „Északi” és „Primitivo” útvonalát jártam meg Santiago de Compostellán át az Atlanti-óceán partjáig, hogy megtegyem a több mint 900 km-es távot. A választás nem véletlenül esett erre az ismeretlenebb, keményebbnek tartott, épp ezért „csendesebb” útra, mely legtöbbször a tengerpart mellett vezet, csodálatos tájakon, erdei ösvényeken, dimbes-dombos

vidékeken, beláthatatlan hegygerinceken, virágos, zöldellő völgyeken át, hiszen maga a táj is olyan léleksimogató, hogy lehetőséget teremt elmélyülésre, elcsendesedésre, imára. Számunkra, keresztény emberek számára azt hiszem, egy ilyen út fő célja nem is lehet más, mint közelebb kerülni a JólIstenhez. Jó érzés volt felajánlással indulni útnak. De talán utam egyik legszebb élménye, annak a kegyelme, öröme, hogy szeretteim, családom és barátaim hordozhatom az úton. Hogy Értük is járom az utat. Nap mint nap fohászok testi, lelki egészségükért, boldogságukért, hálát adni értük azért, hogy velük járhatom azt az Utat, amit életnek hívunk. Mélyen megérintett, hogy oly sokuk szeretete kísért végig utamon. Annyi erőt kaptam otthonról, és nagyon jó érzés volt így nekiindulni, és végül megérkezni Santiagoba, hogy valóban hordoztam őket az úton és saját kéreéseim, hálaadásom mellett őket is tiszta szívvel tudtam oda helyezni a Santiago de Compostellai oltárra.

Ez az út tulajdonképpen nem más, mint gyaloglás a JólIsten tenyerén.

Mindannyian zarándokok vagyunk, az élet, az örökélet zarándokai. A végtelenre vágyunk, úton vagyunk, tartunk valamerre. Az Út megtanít minket arra, hogy rá tudjunk csodálkozni az apró örömökre, Isten ajándékaira, hisz azokat jószágból adta. Szól hozzánk a tájon, helyzeteken, találkozásokon keresztül. Csillapíthatatlan szomjúság, olthatatlan vágy hajt bennünket, a megismerés, új kalandok vágya, de ugyanakkor a

Mindez nem véletlen: a Camino hatással van az emberi lélekre, személységre. A hosszú, monoton, mindennapos fizikai igénybevétellel járó út mellett mindannyian belső utat is járunk. Persze az út mindenkinek mást jelent. A tapasztalás egyéni, és mindenkinek más dolgok jelentik a nehézséget. Ahogy az életben is mindig adódnak feladatok, nehézségek, küzdelmek. Keresztek, amiket hordozunk.



megbékélésé is. Legfőképp pedig életünk megújításának vágya, hiszen a zarándok, ki útra kel, hiszi, hogy van tovább, hogy lehet több, szebb, értékesebb mindaz, mit mostanig elért és birtokol.

Sokan akkor döntenek a kiutazás mellett, mikor úgy érzik, életük fordulóponthoz ért, válaszokat várnak kérdésekre, Istent keresik.

„Mindenütt jó, de legjobb otthon” – tartja a közmondás. De azért mégis

jó az is, ha az ember néha elszakad, elhagyja otthonát és vándorútra kel. Amikor útnak indulunk, egy új, ismeretlen világ nyílik meg számunkra: új tájak, új arcok, új helyzetek. Védtelenek vagyunk, csupaszok. Ráhagyatkozunk a Jólsten szerezetére, gondviselésére. Mennyi táj,

lahová, ahol kitárul előttünk egy új világ. Hiszen a Camino igazán csak Santiago után kezdődik. Miután hazatértünk, gazdagodva a sok szép élménnyel.

Az utat együtt járjuk útitársainkkal. Ahogy az életünket is társaink kísérik. Egyikünk sem gondol csak



mennyi város, mennyi falu, mennyi ember, mennyi élet, mennyi sors!

Keskeny erdei ösvény kanyarog előttünk, sokan jártak már rajta. Mi az ő nyomukban járunk. Rábízhatjuk magunkat az ösvényre, hiszen mások is megjárták már. Vezet valahová, ahol még nem jártunk. Valahová, ahová érdemes elmenni. Va-

saját magára. A legfáradtabb erejéhez szabjuk a lépést. Az úton senki sem magányos. Bárkivel találkozunk is, köszöntjük, biztatjuk egymást, mosollyal, jó szóval, figyelmességgel.

A vándorúton minden bizonytalan lehet, hogy elver bennünket az eső és elázunk, lehet, hogy megsebesülünk, lehet, hogy eltévedünk;

de mégis, és pont ezért, a vándorlás a bizalom életformája: bizalom az Útban, bizalom az Úrban, bizalom a társakban, bizalom saját erőnkben. Megerősödünk abban, hogy bizony többre vagyunk képesek, mint gondolnánk és a Jólsten valóban csak annyi terhet rak ránk, amennyit elbírnánk. Mintegy 900 km gyalogút nem múlhat el élmények nélkül, fáradság és felejthetetlen pillanatok nélkül. A hit az, ami erőt ad az úthoz.

Az út során megtanulunk valami fontosat önmagunkról, az életről, a világhoz való helyes hozzáállásról. Megtanulunk figyelni, figyelmesnek lenni, látni.

Sokan vagyunk. Mind ugyanazt az utat járjuk. Szemlélődök, azon tűnődöm, hogy a többiek mit érznek, hogy gondolkodnak. Hasonlók vagyunk. A lényeg mindegyikünkben azonos. Emberek vagyunk, jóra, szépre vágyunk.

Az egyik szálláson, zarándoktársaim közül az egyik gitározni kezd. Gyönyörűen játszik. Nem tudom ki ő, melyik országból jött, mi a foglalkozása. Csak a zenéjét ismerem. A hangok betöltik a teret, számtalan érzést hozva a vándorlók hallgatótáborában. Száll a dal, s mi csendben hallgatjuk.

Az út barátságokat sző, ahogy a régiéket is erősíti. A közös emlékek összekötnek. Van, amikor mellettem lépked, van, hogy napokra leszakad.

Ezt követi az újbóli egymásra találás öröme.

Békés nyugalommal átszőtt érzés kerít hatalmába, hogy „minden rendben van.” Boldogság tölt el. Jó itt, jó úton lenni.

Az élet, vagy egy út, vagy egy vége-



láthatatlan labirintus, mindenkinek saját választása szerint.

Az elmúlás is része, egyszer véget ér.

Azt mondják az El Camino különleges helyeken vezeti a vándort. Tájak, emberek, találkozások, mélységek és magasságok. Mindez Jólsten szeretete és Gondviselése által. Hála érte.

**Legeza Márta**

*Az Úr az én pásztorom; nem szűkölködöm. Fűves legelőkön nyugtat engem, és csendes vizekhez terelget engem. Lelkemet megvidámítja, az igazság ösvényein vezet engem az ő nevéért. Még ha a halál árnyékának völgyében járok is, nem félek a gonosztól, mert te velem vagy; a te vessződ és botod, azok vigasztalnak engem. Asztalt terítesz nekem az én ellenségeim előtt; elárasztod fejem olajjal; csordultig van a poharam. Bizonyára jóságod és kegyelmed követnek engem életem minden napján, s az Úr házában lakozom hosszú ideig.*

*(23. zsoltár)*

