

PÁR ESZÉD

Civil Érték Szövetség CIVILÉSZ 2009/I. II. ÉVF. 2. SZÁM

JÓSZOLGÁLAT

EGÉSZSÉG

KULTÚRA

KÖRNYEZETTUDAT

BIZTONSÁG

ÚJ ARCULAT



AZ ORIGÓ-HÁZ ÚJ ARCULATA

2. oldal

NAPENERGIA A MEGÚJULÓ ENERGIA

7. oldal

A NÁDOR SZÁLLÓ

13. oldal

TÚRA A MECSEKEN

27. oldal



Origó-Ház
anno 1986

Kedves Olvasónk!

Amint azt már az első számunk beköszöntőjében megírtuk, Párbeszéd újságunkban Pécs szociálisan elmaradott területén, az Öntevékeny Keleti Városrészben élők számára szeretnénk megvalósítani a civil „párbeszédet”. A kiadvány a közösséghez és a közösségnek szól, mindannyiunkat érintő témákban, mely az Origo-Ház tevékenységének alapjait is adja. Lehetőség adódik civil érdekérvényesítésre a helyi civil lakosság bevonásával, akiket Ö.C.Ö.M. (Öntevékeny Civil Összefogás Mecsekszabolcsért) néven ismerhetünk, és akik elősegítik a projekt emberközelségét, hatékony megvalósítását. Ezúton is köszönjük segítő hozzáállásukat! Törekszünk arra, hogy minden itt élő lakos számára kulturált és színvonalas programokat kínáljunk, amelyeket mindenki számára elérhetővé teszünk ingyenességével. Úgy gondoljuk, hogy kicsiben kezdve, saját házunk táján tevékenykedve, apró lépetekkel juthatunk előre, egyre több helyi lakost gyűjtve kezdeményezésünk köré, akik látják azt a tényt: előbb magunknak kell változnunk, tennünk valamit, ahhoz, hogy magasabb szinten is elvárhassuk a változásokat. Ne várjunk mindig másra! Tegyük meg mi magunk az első lépéseket, szépítsük együtt Mecsekszabolcsot, adjunk kulturális programokkal és összefogással példát a többi városrész számára! Várjuk tehát továbbra is vitaindító javaslataikat, kritikáikat, olvasói képeket, cikkeket, szerkesszük együtt az újságot!

Minden kedves Olvasónknak jó szórakozást kívánunk!

Szerkesztőség

I m p r e s s z u m

Időszakos kiadvány! 2009. I. negyedév, V. évfolyam 2. szám. ISSN 1217-8594.

Az  támogatásában, Kiadja: a **Pécs-Baranyai Origo-Ház Egyesület, Párbeszéd Kiadója**, 7629 Pécs, Komlói út. 94-98. Tel.:72/238-888, 06-20/923-8888 E-mail: origo@origo-haz.hu

Főszerkesztő: Szilovics Judit, **Design:** Fehér Felícia **Lektor:** Vendok Bt. Zalay Szabolcs
Szerkesztők: Palotás Károly, Kis Varga Bettina, Csengeriné Várkonyi Judit, Bartalovics Zoltán, Kis Varga István, Kis Varga Istvánné, Palotás Péter, @ngel Studio, Fuchs Izabella, Stefkó Sándorné, Oláh Gabriella, Nagy Ferenc, Konkoly Thege Aladár valamint az ÖCÖM TAGJAI

Tördelés: Háromfia Bt. **Nyomda:** General-Copy Kft

Felelős kiadó: A Pécs-Baranyai Origo-Ház Egyesület, Párbeszéd Kiadójának

Elnöke: Kis Varga István

Számlaszám: 14100017-60943849-01000004, **Web:** www.origo-haz.hu

Az Origó-Ház új Arculata: Fehér Felícia

Az Arculat szó napjainkban velünk él, folyamatosan hallunk róla, akkor is, ha nem feladatunk foglalkozni vele, vagy nem vagyunk részese annak az alkotói folyamatnak, amely során egy cég arculata kialakul. Az Origó-Ház elérkezettnek érezte az időt arra, hogy meglévő arculatát megújítsa, átterveztesse, újra gondolja. 1994 óta egy Origó embléma képviselte a cégcsoportot, amely időnként 1 kis face - liftingen esett át. Csupán az elmúlt 1-1,5 évben született meg a kultúrát reprezentáló CINKE logó, mely színében és grafikai megoldásában is teljesen új irányvonalat jelenít meg. Ez az embléma szolgált alapjául az Egyesület további 4 fő tevékenység lógóinak kialakításához. Hogy miért pont ilyen az Origó-Ház új arculata és hogy milyen alkotói munka során alakult ki, interjút készítettünk Fehér Felíciával, aki az arculatot megtervezte!



Pár szóban mit lehet rólad tudni, örömmel hallanék a szakmai karrieredről, hol tanultál, mióta tervezel?

Fehér Felícia vagyok, Pécsen a keleti városrészben élek születésem óta. Tervezőgrafikával már középiskolában is foglalkoztam, ahol Gellér B. István tanítványa voltam. A középiskolás években úgy éreztem, hogy túl szigorú velem a tanár úr, de ma már tudom, hogy ha ő nem tanított volna meg a szakmai alázatra és arra, hogy legyen kitartásom, akkor valószínűleg nem tartanék ott, ahol most vagyok. Valamint rávilágított arra, hogy ebben a szakmában egy nőnek többszörösét kell bizonyítani, mint egy férfinak, hogy ugyanazt az elismerést megkapja. Nehéz volt ezt belátnom és megértenem, de ma már tudom, hogy sokat kaptam ez által tőle. Jelenleg a Pécsi Tudományegyetem Művészeti Karának negyedéves hallgatója vagyok, és ha minden sikerül, akkor a jövő év nyarán lediplomázom. Tanári szakom mellett a tervezőgrafika lett az az út, amit választottam. Ebben nagy szerepet játszott Gerendy Jenő, aki az egyetemen a tervezőgrafika kurzust viszi. Mind szakmailag, mind emberileg tőle kapom a legtöbb támogatást. Valamint nagyon sokat adok szakmai munkásságára és véleményére. Akkor lehet az ember igazán boldog az életben, ha azt teheti, amit a legjobban szeret – úgy érzem, hogy a tervezőgrafika által én azt csinálhatom: alkothatok, tervezhetek. Nem tartom magam karrieristának – hogy mai kifejezéssel éljek – de jelenleg ez életem egyik legfontosabb része.

Van kedvenc munkád?



Mindig az a kedvenc munkám, amin éppen dolgozom. Ugyanis, ha előveszek valamit, amit régebben készítettem, akkor sok esetben látok benne olyan részletet, amit ma már nem úgy oldanék meg, és így elveszik az a tökéletessége, ami addig bennem élt az adott munkáról. Bizonyára ez abból adódik, hogy mindig igyekszem 120 százalékot teljesíteni.

Ha jól tudom, te itt laksz a keleti városrészben, tehát több szálon is kötödsz az Origó-Házhoz. Mi a véleményed arról a munkásságról, ami az Origó-Házat jellemzi, és amit te - külsős munkatársként - nap mint nap tapasztalsz?

Igen, itt lakom és meg kell, hogy mondjam szerencsésnek érzem magam emiatt. Erdő veszi körül a környéket, dombokat és völgyeket is láthatok, ha kinézek az ablakomon. Tiszta a levegő, messze a város zaja. Ha hazaérek, akkor testileg-lelkileg megnyugodhatok, és ezt fontosnak tartom. Azt vettem észre, hogy sokan nem értékelik azt a rengeteg szépséget, amit nap mint nap éreznek, látnak a környezetükben. Az Origó-Ház segít a keleti városrészben élőknek lakhelyüket megbecsülni és észrevenni az értékeit. Lehetőségeket teremtenek arra, hogy különböző programok keretében szövetségessé tegyék a civil polgárokat azért, hogy a keleti városrész újra virágkorát élje. Rendezvények sorával próbálják aktívá tenni az embereket, megmutatják miként is lehetne környezettudatosan élni és óvni az életterünket, mindemellett pedig kikapcsolódási, szórakozási lehetőséget is biztosítanak minden korosztálynak.

Mi motivált, mi alapján jött a gondolat az első logó tervezéséhez, miért pont ilyen lett? Tudatosan alakult ki a madárforma?

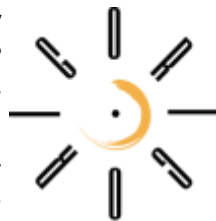


EGÉSZSÉG PROGRAM

Az első logó (azaz embléma) a CINKE Programé volt. Az alapgondolat az volt, hogy a két kezdőbetűből kiindulva szeretnék egy olyan jelet készíteni, ami könnyen megjegyezhető és alakítható. De az is adott egy megközelítési lehetőséget, hogy a mozaikszó összeolvasva egy hazai madár nevét rejti. Így, amikor megszületett a „CP” embléma, akkor egy csőrrel jeleztem a madárka mivoltát. Ez teljesen tudatos volt. Ez után egy évvel derült ki, hogy logó-családot kell terveznem az Origó-Háznak. Akkor Kis Varga István kérte már, hogy minden egyes embléma – ami egy-egy tagcsoportját jelképezi az Origó-Háznak – madárka is legyen.

könnyebbiséget vagy nehézséget jelentett az a tény, hogy már egy meglévő logóhoz kellett hozzá tervezni a többit?

Nem jelentett nehézséget, mivel azon az elven, mint ahogy készítettem a „cinkét” úgy alakítottam a többit is. Ez nem jelenti azt, hogy egy embléma-család tervezése egyszerűbb, mint több különálló logóé, mert vannak kötött dolgok emiatt, aminek konzekvensen minden logónál azonosnak kell lenni és ez néha sok gondot tud okozni a tervezésnél.



Origó-Ház
a n n ó 1 9 8 6



KÖRNYEZETTUDATOS
PROGRAM

Amikor az arculatot tervező művész színt, betűtípust választ, mi alapján teszi azt?

A fő szempont szerintem az, hogy a szín jellemezze magát a tevékenységet, vagy segítsen az asszociációban, amikor meglátjuk az adott logót, borítékot, levélpapírt (azaz a kis arculatot), meg kell erősíteni vele az arculati elemeket. Természetesen vannak olyan esetek, amikor direkt ellentétes hatást akarunk kelteni a színnel, de itt most nem ez volt a helyzet. A betűkre is igazak azok, amiket eddig elmondtam. Én törekedtem arra az Origó-Ház arculati elemeinek tervezésében, hogy a betű levezesse, lekísérje az emblémát - ezáltal támogatja és hozzájárul az érvényesüléséhez.

Mi a véleményed, tapasztalatod általában; a megrendelő azután, miután átadta az arculati alapvetést, betartja (betartatja) házon belül az abban leírt szabályokat?

Erre csak azt tudom mondani, hogy ez több dologtól is függ: legfőképp a megrendelőtől. Hogy mennyire van tisztában azzal, hogy mit érhet el egy jól megtervezett és következetesen használt vizuális megjelenéssel. Mert ez gyakorlatilag egy vállalkozás, szolgáltató vagy akár egy magánszemély első megnyilvánulása a fogyasztói társadalom felé.

Ha jól sikerül az arculat, akkor az mérhetően több érdeklődőt fog hozni, ezáltal sikeresebb lesz a vállalkozás tulajdonosa. Aki megrendelőként nincs ezzel tisztában, az nem fogja erre szánni az idejét és nem fog törődni azzal, hogy mit írt le és szabott meg a grafikus. Mindent hasra ütészerűen használ, és ebből olyan vizuális káosz alakulhat ki, ami már hátránnyá fog válni.



JÓSZOLGÁLAT
PROGRAM

Köszönöm szépen, hogy beavattál bennünket az arculatkészítésének 1-1 állomásába, további kreatív munkákat kívánok neked!

Szilovics Judit

A Közbiztonság



Jelenleg még nem sikerült pontosan meghatározni , hogy mit is jelent a Közbiztonság! Az biztos, hogy nagyon tág határai vannak és nagyon sok mindent foglal magában. A legjobban talán a közállapot szóval definiálhatjuk. Vannak , akik az alábbiakat gondolják róla: Kollektív

társadalmi termék, amely:

- az állami és önkormányzati szervek intézkedéseiből,
- az egyének és közösségek tevékenységeiből,
- a polgárok önvédelmi képességeinek, és
- vállalkozói piac szolgáltatásainak együtteséből alakul ki.

/Finszter Géza/

A közbiztonság megteremtése, fenntartása, nem csak a rendőrség feladata, hanem többek között az állampolgároké is! Rendszerváltás után önszerveződéssel, szervezetek, egyesületek jöttek létre.

Az önkéntesek , a közösségek biztonsága érdekében ingyen, szabadidejük feláldozásával végzik munkájukat / például a polgárőrök, városőrség, falú őrség stb./ A közbiztonságunkért magunknak is tenni kell. /kellene/ !

Azt, hogy hogyan, miképpen, és meddig mehetünk el a saját személyünk és a tulajdonunk jogszerű védelmében a Pécsi Origó-Házban megrendezésre került **Közbiztonsági Akadémia** (az Akadémiáról a kedves olvasó előző számaikban olvashatott) hallgatói megtanulhatták. **A jog nem ismerése senkit sem mentesít a jogsértés elkövetése után a felelősségre vonás alól.**

Nyilvánvalóan másként ítéli meg a közbiztonságot az, **akit valamilyen jogsértés ért / feltörték a lakását, hétvégi házat, elloptak tőle valamit / és nyilván mást jelent a bűnelkövetőnek is.**

A közbiztonság hiánya csak korlátlan számú bűncselekmények elkövetéséhez, valamint teljes káoszhoz vezethet! A fenti gondolatmenetet folytatva a közbiztonság teljesen mást jelent egy olyan személy számára is, aki „csak” a televízióból, esetleg újságból értesült valamilyen eseményről. A Rendőrkapitányságokon olyan bűnmegelőzési csoportok működnek, akik az érdeklődőknek, oda betérőknek tanácsadással és problémájuk megoldásához hasznos információkkal szolgálnak. A csoportoknak különböző, - a korosztályoknak megfelelő - programjaik vannak. Ezekből, a terjedelem behatároltsága miatt csak kettőt emelek most ki:



D.A.D.A. előadás - sorozat
"Féket az iskolai erőszakra"
 című program az általános és középiskolások részére.

"Ezüst évek biztonságban" –
 című, a szép korúaknak szóló tájékoztató. Ezek ingyenesen látogathatóak,

sőt a Pécs-Baranya Közbiztonsági Alapítvány, valamint a Pécs Megyei Jogú Város Önkormányzat támogatásával bűnmegelőzési eszközöket is nyerhetnek a résztvevők. /Pl.: hevederzár, személyi riasztók, stb./Úgy gondolom, hogy érdemes az ORIGÓ-HÁZ programjait figyelemmel kísérni és adott esetben ellátogatni az előadásokra. Az ismertek átadásán kívül szívélyes vendéglátásban is részesül, ha részt vesz a programokon Jöjjön el közénk, legyen részese a programoknak, tegyen Ön is a biztonságáért!

Nagy Ferenc

Környezettudatosság az Öntevékeny Keleti Városrészben

A Pécs-Baranyai Origó-Ház Egyesület munkáját mindig a környezettudatosság szem előtt tartásával végezte. Ezen tevékenységen belül működött a kezdeti években a Környezettudatos Csoport, mely különböző szakmai előadásokkal, hulladékgyűjtési akciók szervezésével végezte munkáját az Öntevékeny Keleti Városrész területén. Későbbiekben a programok egyre sűrűsödtek, lakossági akciókat, fórumokat szerveztünk, környezettudatos napokat és „Tegyük tisztába magunkat” megszólítással környezettisztasági akciókat bonyolítottunk.

A környezettudatosság terén végzett civil tevékenységünk eredményeképpen eljutottunk odáig, hogy országosan elsők között Civil Zöld-Pont Tájékoztató Irodát avattunk városrészünkben 2007. májusában, az Origó-Házban. Az iroda működésével elősegíti lakosság számára ügyes-bajos gondjaikban való eligazodást, tájékoztatást kaphat



arról, milyen problémával kihez kell fordulniuk, kik az illetékesek egy-egy égetés, illegális hulladéklerakás vagy akár építési törmelék elszállításának ügyében.

Az iroda csak tájékoztatást végez és a környezettudatosságot elősegítő szórólapokat, tájékoztató anyagokat lehet megtalálni helyben. A szelektív hulladékgyűjtés népszerűsítésében is élen járunk, erre vo-

natkozóan is tudunk biztosítani szóróanyagokat az érdeklődőknek. Évente újra mozgósítjuk a lakosságot az ÁNTSZ Parlagfű mentes Magyarországért akcióprogramjához való csatlakozásra. Ezúton is felhívjuk figyelmüket a mentesítésre, kérjük senki ne felejtse el kihúzni, illetve levágni a parlagfűvet, saját érdekünkben. A parlagfű mentesítés közügy, nagyon komoly tüneteket okozhat pl. allergiások tekintetében! Az Origó-Házban figyelmet fordítunk a Jeles Napok megünneplésére, valamint a veszélyes- és egyéb hulladékgyűjtési akciókra. Ezúton is kérjük a lakosokat, kapcsolódjanak be mozgalmukba, tegyünk meg mindent együtt tisztább környezetünkért! Kiemelt szerepet adtunk a megújuló energiák propagandájának is. Amennyiben felkeltette kedves olvasónk érdeklődését a téma, várnánk javaslataikat a tekintetben is, miről szeretnének olvasni a környezetvédelem illetve a megújuló energiák tekintetében.

A mai, folyamatosan dráguló energiaárak mellett mindenképpen szót ejtenünk az alternatív energiaforrásokról. Az alábbiakban a napelemes illetve napkollektoros alternatív energiaforrásokból adnánk rövid betekintést.

MEGÚJULÓ ENERGIAFORRÁSOK : NAPENERGIA



Ha a megújuló energiaforrásokról beszélgetünk, két dolog jut rögtön eszünkbe: napelem és napkollektor. Mi is a két fogalom közötti különbség?

Napelemek segítségével villamos áramot tudunk előállítani. Alkalmazható a hagyományos villamoshálózattal ellátott épületeknél, családi házaknál, de ott is ahol nincs kiépítve hálózat. A napelemek /monokristályos vagy polikristályos/ közvetlenül villamos áramot szolgáltatnak, amelyet inverter segítségével alakítunk hálózati feszültséggé. A napelemes rendszer az áramszolgáltatói hálózattal párhuzamosan üzemel. Ez azt jelenti, hogy amennyiben napelemeink többlet energiát termelnek, azt az áramszolgáltató köteles átvenni, a betáplált energiát lehetőségünk van a későbbiekben elhasználni. A termelt tiszta energia nem szennyezi környezetünket, csökkenti az üvegházhatást okozó gáz kibocsátást. Továbbá nagymértékben csökkenti, vagy megszünteti villanyszámlánkat. **Napkollektor** segítségével használati meleg vizet állíthatunk elő, de fűtés rásegítésre is alkalmas, továbbá medencefűtésre is használható a nyert meleg víz. Hazánkban a napsütéses órák száma átlagosan 1750-2050 óra között alakul. Dél-alföld, Baranya területén maximális, míg az Alpok alján minimális a napsütötte órák száma. 4-6 m² kollektor felület évente egy 7 tagú család **meleg víz** igényének 70 %-át fedezi, a bekerülési költség 5-6 éven belül térül meg. **Épület fűtése** esetén 35-65 % energiát takaríthatunk meg, 15-25 év a megtérülési ideje a Befektetési költségnek. Hasonlóan a napelemhez, a napkollektor sem szennyezi környezetünket, itt is tiszta energia „termelődik”.

Mindez a NAP segítségével!

Várkonyi Judit, Stefkó Sándorné



CINKE Program Civilek Nevezetes Kulturális Eseményei



Előző számunkban csak érintettük, most kicsit bővebben is kifejténénk a CINKE Program mibenlétét Önöknek, kedves Olvasóink. Egyesületünk CINKE (Civilek Nevezetes Kulturális Eseményei) Programja egy éve kezdte el erőteljesebb tevékenységét, azonban kulturális tevékenységet hosszú évek óta folytattunk az Origó-Házban, adtunk helyt különböző irodalmi körök találkozóinak. **Bartalovics Zoltán**, „amatőr” költő a CINKE program művészeti vezetője, aki oroszán- részt vállalt a program kialakításában, életre hívásában, az első programok is az Ő elképzelései alapján valósultak meg. Így alakult meg az Öntevékeny

Papp Judit alkotása

melyen alkotók és irodalomkedvelők szűk körű találkozóira került sor. Jól kiegészítette az élő rádiófelvétel estjeinket, amelyet az **Origó-Ház Rádió Mecsekszabolcs FM 87,8 MHz** nagy sikerrel közvetít mind a mai napig. Későbbiekben havi rendszerességgel cserélődő kiállításoknak adtunk otthont, (festők, szobrászok, zenészek,

gel író-olvasó találkozókkal indítottunk,



nemezelők, gyékényezők, gobelinesek, csipke-verők) tisztelték meg bennünket a kiállításainkkal. Januárban Papp Judit melegítéses viasztechnikával dolgozó művésznő kiállításának adtunk otthont, februárban vendégünk Újváry Ottó fotóművész, a kiállítás egész hónapban látható. Mindkét alkotó pécsi lakos, azonban a kiállító művészek nagy része az ország különböző pontjairól érkezett. A tavalyi évben sikert sikerre halmoztunk. Szeptemberben egy hónapra beköltöztettük programunkat a belvárosba. Az EKF CsészenyiTér Infopontban 13 CINKE alkotó művész önálló szerzői estje valósult meg, valamint 3 hétre a Mária utcai Menedzsment Központban három kitűnő festőművész és egy szobrász művésznő 4 régió művészetét megmutatva állította ki műveit Pécsen. Decemberben önálló Antológiát jelentettünk meg CINKE művészeink közreműködésével, mely exkluzív kivitelében és tartalmában is tükrözte a program színvonalát.

Elképzelésünk arra irányult, hogy a világ minden részéről, de legfőképpen helyből, csatlakozzanak alkotóművészek a CINKE-hez. Ezen terveink sikeresek is voltak, hiszen Székely Imre Kanadából, Könyves Tóth Enikő Izraelből, Petz Teri és Székely Imre Kanadából és még sokan mások külföldről és Magyarországról gazdagítják CINKE csapatunkat művészetük által. Mindközben létrehoztuk a CINKE honlapot, mely lehetővé tette helytől függetlenül a csatlakozást bárki számára. A honlapnak több, mint 150.000 fős a látogatottsága. Az szeretnénk elérni, hogy a helyi művészetkedvelők közül is egyre többen látogathassanak e kulturális eseményeket. Irodalmi találkozóinkon lehetőség adódik akár saját, akár neves alkotóktól versek, prózák bemutatására. Várjuk Önöket kedves Olvasóink, csatlakozzanak a kéthetente szervezett író-olvasó találkozókhoz, melyek csütörtökönként 17:00 órai kezdettel kezdődnek, valamint a kiállítás megnyitókra melyek 16:00 órai kezdettel kerülnek megvalósításra havonta.



Újváry Ottó
festőművész

Várkonyi Judit



CINKE MŰVÉSZEK BEMUTATÓJA: BARTALOVICS ZOLTÁN



CINKE (Civilek Nevezetes Kulturális Eseményei) Programunk művészeti vezetőjét, egyben kiváló költőnket mutatjuk be Önöknek. Bartalovics Zoltán 1965-ben, a Bika havában született. Gyermekkora emlékei meghatározóak voltak számára. A keleti városrész szülőtte, itt is éli munkás hétköznapijait. Estéit a lírának szenteli, a költészetet a szívében hordja. Verseit, prózáit az egyszerű embereknek szánja:

*„Mondanivalóm nem erős szándék, csak suttogás,
néhány szín keveredése, ahogy lelkem palettáját
összemaszatojják a szavak. Amit írok, azt a verset,
azt a prózát, az egyszerű ember szájára teszem,
hogy kilélegezve mondataim felerősödjön benne a*

lélekemelésre való törekvésem, vagy akár a végső megsemmisülés.” Díjakat nem gyűjt, de több versíróversenyt megnyert már. Szakmáját tekintve lakatos és az Öntevékeny Keleti Városrészben sokan ismerik „aranykezét”, hiszen legyen szó autókról, kapukról vagy éppen versekről, mindenben művészt alkot. A CINKE Program megszületésében hatalmas szerepe volt agilitásának és elkötelezettségének. Áldozatos munkája nélkül nem fejlődött volna ilyen határtalan gyorsasággal programunk szerte a világban. Ez úton is köszönjük Zoltánnak a kitartását és kívánunk erőt, egészséget a további munkához!

Bartalovics Zoltán: Változó árnyék

Úgy vélem, már mindent elértem.
Nincs bennem úr, ami fájna.
Sem tomboló jó kedv a halálra,
ami megtorpanna, ha látna.

Van házam, vagy saját börtönöm
melynek rabja, s őrzője is vagyok.
S ott mormogó ajakkal hagyjatok,
ha a süketség bennem gagyog!



De nyitok én, nyitok rést szememre
s láthatóvá válnak akkor a falak,
a tömény, roppanó-vörös tégláin
elhalt csontos, munkáskéz-akarat.

És látni vélem árnyékát a vágynak,
ahogy lopva bújik szegletében el.
Mert magam körül változnak a tárgyak
hisz', minden várból egyszer menni kell.

De kilincset mélyen a szívembe rejtem,
s ha már posztján nem strázsál bakó,
utak simítják görbült, béna lábam
s késve rájövök: - Élni volna jó!..

Továbbnyitom szemem. Nem csak résnyire.
S retinám lesz Zeusz legszebb égíszé!
Villámok hagyják el cirrus hajamat,
keresztben a szög alá kezem beakad.

Mert belőlem nőnek a felhők is
amikor harmatpontban vagyok.
S könnyemben úsznak csillagok,
ha bogárka hátán ragyog.

S őszi tücskök ciripelve rólam vallanak,
ha dunna-fellegködben megvillan a fagy.
És fatörzsekre puha mohát lehellek.
Így talán rám akadsz, még az is meglehet.

Majd meleg szobád csendje sírva én leszek,
ha szalag fonja kezed, legszebb versemet.
Mert tovább élsz, hisz' benned új valóra válnék,
s ahogy változol, úgy leszek más árnyék.



Fuchs Izabella: A Nádor



Úgy összetartozik Pécs és a Nádor, mint jobb és bal kéz, mint Pest és Buda, mint szív és lélek. A város egyik szégyene, hogy ez a múltból itt maradt patinás épület manapság már csak rom, szemei vakok, csak a kósza szél járhat kedvére ki-be résein, maradandó emlékek, élmények már csak a középkorú és még régebbi emberek emlékezetében élhetnek.

Mit is jelent nekem az étterem, söröző, és ami a legtöbb emléket képvisel, a Kávéház? A mi családunk törzshelye volt, jómagam hat éven át, minden áldott este ott találkoztam a családommal. Apám,

- kit a 60-as évek szigorú adótörvényei megfosztottak eredeti szakmája, a kárpitos mesterség gyakorlásától, ezért egy klubban volt gondnok; anyám, - egy presszóban dolgozott akkoriban; bátyám, - aki egy étteremben volt pincér, én pedig, érettségi után egy másik, városunkra oly jellemző akkor még amatőr együttes a Bóbita báb-színház tagja voltam. Munka, próba, baráti találkozó, miegymás után minden este a kávéházban gyűltünk össze, adtunk egymásnak aznapra végső randevút, hogy össze-jöjjünk, megbeszéljük a magunk, s a világ dolgait. Azután apu, a sötétzöld márvány asztallapra kapott egy kocsonyát, anyu a sokadik kávé, mi, csaknem felnőtt gyerekek egy ásványvíz, avagy üdítő mellett beszélgettünk a barátokkal, ismerősökkel. Harmonikus volt a légkör, a hangulat talán olyan, mint egy angol klubban. De sokszor rácsodálkoztam, és kislabizáltam az óriási, verssel tarkított egyik faliképet, amely mélybölcseletet ismertetett a kávézás titkairól. Rejtelmes szavaknak tűntek ezek:

"A kávé legyen forró, mint a pokol, Fekete, mint az ördög. Tiszta, mint egy anygal, És édes, mint a szerelem."

Emez kávészüretet, a másik szőttes kép teaszüretet ábrázolt, s a századnyi kávéházi por, hasznátság okán sejtelmesen sötétedtek a magasban. Emlékezem a többi vendégre is: ó, hát hogy is felejthetném el mindannyiunk Tonyó bácsiját, a hórihorgas magas, nagyorrú, nagy fülű, mindig vidám, Tonyó bácsit?! Jó szava mindenkihez volt, s ha senki sem fizetett neki egy fröccsöt, akkor csak szimpla kávéra futotta a kis nyugdíjából, - de ő el nem maradhatott egy nap sem! Akkoriban Szőke Karcsi bácsi volt az üzletvezető, apám jó barátja, ő is megjelent csaknem minden este asztalunknál, éppen úgy, mint Dudi, a csinos, szőke, szókimondó presszós-nő, huncutul ugratta aput: *"Édes egyetlenem!"* - mondta, és közben anyura kacsintott cinkosan! Zárórágig ültünk ott, kollégák és barátok között, majd együtt sétáltunk haza, mert mi laktunk legközelebb, s a vidám ugratás kapunkig kitartott. Néha, egy-egy szállóvendég is körünkbe kéredzkedett, mint az angol úriember, aki egy szót sem tudott magyarul,



vagy nem akart, és megörült, hogy én fordítani tudom pro és kontra kérdéseit és a válaszokat. Még ma is őrzöm azt a japán virágzó cseresznyefaággal díszített legyezőt, amit egy akkoriban nálunk tanított, judo-edzőtől kaptam ajándékba a fordításért. Soha nem felejttem el, azt a találkozást sem, ami apám és egy akkoriban ismert tele-



víziós riporter között zajlott le. Testvérem! - kiáltott Róbert László meglátva apámat, és mint rég nem látott rokont ölelgették egymást boldogan. Értetlenül néztem, amíg apám elmesélte, hogy egy lágerben töltötték ifjúságukat a borzalmak idején, s apám, ha tudott élelmet szerzett a többieknek, s ezzel életüket mentett. Nagyobb kötelességgé vált ez, mint bárminemű vér-rokonság. Nem is beszéltem

még az újságírókról, ők is törzsvendégek voltak ám! Ki lapzártá előtt, ki utána tévedt be a kávéházba, s elmondták nekünk, törzsvendégeknek a legfrissebb, másnap megjelenő helyi híreket. Kora délután barátaimmal rendszerint a Sörözőbe ültünk be. Nagy társasági körben, Nádor címerrel ellátott Zsolnai porcelán korsókban ittuk a frissen csapolt sört, miközben versenyben meséltük a vicceket, érdekes történeteket. Mint minden 18 éves, mi akartuk megváltani a világot. Történt egyszer, hogy a soka-dik sör-kör után, feladatot kaptam. Tudták, hogy ismerem a pincéreket, üzletvezetőt, szüleim révén. Akkor hisszük el, hogy van benned kurázi, - mondták, - ha el mersz csenni egy söröskorsót. Mi az, nekem - feleltem! (talán a sör beszélt belőlem?!). A következő rendelésnél el is dugtam a táskámba a kiürült kupát, bár fizetéskor kissé izgultam, de megúsztam, - gondoltam én balga, és este büszkén mutattam apámnak, milyen ügyes is voltam délután? Apa, nem szidott meg, nem is kiabált. Csendesesen csak annyit mondott: Ha "legény" tudtál lenni, a lopással, akkor legyen bátorságod odaállni Karcsi bácsi elé akkor is, amikor visszaviszed, és elnézést kérsz. Nem volt mese, hiába néztem rá könyörögve. Örökre megtanultam, mi a becsület. Csaknem 20 éve nem léphet be senki a Nádor hatalmas ajtaján. Magam sem kereshetem emlékeimet. Szüleim már 10 éve elmentek, az ő kedves alakjukat sem képzelhetem a falak közé, hiszen zárva a Ház, a felidézés csak szívemben létezik. Hamarosan városom Európa Kulturális Fővárosa lesz. Milyen szép lenne, ha ez ünnepélyes alkalomra megnyithatná kapuit és újra régi meghitt pompájában, fogadhatná vendégeit a Nádor, hiszen több száz éven át megtöltötte asztalait üzletember és politikus mellett, számos színész, író, költő, zenész, belett-táncos, filmes és boldog órákat, napokat töltött itt el. Jó lenne, megtartani hagyományainkat.

Pécs, 2007. június 7.

Kedves Olvasónk !

Az Origó-Ház egyesület öt alapelemének egyike a Jószolgálat. Ennek a fő gerincvonal, (amelynek tervezett elemei meghatározzák a most még képlékeny, alakuló irányt), a következők: Véralás, Csere-Bere, Egészséges életmód, Gyermekek megőrzés – Pót nagy szolgálat, Fogyasztóvédelem, Ingyenes internet, Teri Mama Jószolgálati Becsület Szövetsége (Pénzkiváltó bankforma)... Ezekről szólnék néhány szót kicsit bővebben, hogy körvonalazódjon a lényeg, és az olvasó is eligazodhasson a tények között. Jószolgálat zászlaja alatti tevékenységek tervezeteiből most kettőt említenék meg, és lapunk további számában szeretném folytatni:



1. Véradás: Aki vért ad, egyszerre 3 embert menthet meg! Ráadásul frissül a vér is, (egészségügyileg sem nélkülözhető szempontból.)

Az ide vágó tudnivalók és részletes információk – melyek nagyon sok félreértést, rémhírt, téveszmét segítenek eloszlatni, - egy külön cikkben bővebben fellelhető a Párbeszéd újságsorozatban. Talán nem kell kihangsúlyozni annak a fontosságát sem, (főleg a májusi adóbevallásokkal egy időben folyamatosan a médiában hallott/látott az „adja nekünk adója 1%-át!” tömkelegében), hogy mennyire

nélkülözhetetlen, ennek a folyamatossága! Nem csak májusban kell a vér, hanem egész évben! Csak egy pillanatig gondoljunk bele, hogy legféltettebb szeretteink, szülők, testvérek, gyerekek, unokák, vagy barátok, szomszédok, (itt nem arra a „rossz” szomszédra gondolok, kinek inkább vennénk a vérét), hanem, akiknek azonnal sietnénk a segítségére, ha bajba kerülnének. Folyamatosan várjuk a jelentkezőket, s amint összegyűlik a megfelelő létszám, akkor újra kitelepül a mobil Vérállomás, és a lakókörnyezeten belül is, gyorsan, kényelmesen lebonyolítható ez a nemesítő tett.

2. Az ingyenes Internet: Az Origó-Ház biztosítani tudja az érdeklődők számára azt az ingyenes internetezési lehetőséget mely segíteni tudja mindazokat, akik nélkülözik az otthon számítógépet vagy internetet.

A PC, és a net különleges világát megismerni szándékozókát képes segíteni, támogatni nyilvános oktatással is, szakmai tanácsokkal. Hasonlóan a Net-nagyi programhoz, előzetes időegyeztetéssel lehet jelentkezni az Origó-Házban, és kb. 6 fős csoportokban, akár unokával, vagy csak baráti, vagy hobby-, szakkörtársakkal, (ki mire, kire vágynak), is élhet ezzel a különleges lehetőséggel!



Számítógépes ismereteket közvetítő, főként az internet használatára vonatkozó tanfolyamaink 20 órás kurzusok. Általában 4 héten át tartanak, hetente 2 napon és 2-2 órán át. Ez a 16 óra kiegészül önálló feladatvégzéssel (házi feladatok megoldása), amely hetente legalább 1 alkalom kell, hogy legyen. Mivel az Origó-Háznak fontos, hogy jelentkezőink alaposan elsajátítsák a tudnivalókat, ennél több gyakorlás is lehetséges: a tanfolyam ideje alatt a számítógép-használat díjmentesen igénybe vehető.

Szükség esetén ilyenkor is rendelkezésére áll személyes segítségnyújtás...

@ngel stúdió

Regionális partnereink

Tisztelt Olvasóink! Jószolgálati tevékenységünk, melyet a keleti városrész lakossága számára indítottunk el, több éve kibővült a fogyasztóvédelemmel. Erről a múltkori számunkban már röviden tájékoztattuk Önöket. Ennek keretein belül működik Fogyasztóvédelmi Klubunk, mely munkaidőben várja az Önök panaszait az Origó-Házban. Mindezen munkánkat együttműködő partnerünkkel, a budapesti Társadalmi Unióval közösen, Klubot üzemeltetve, Fogyasztóvédelmi Akadémiákat szervezve, Konroll újságban való megjelenéssel segítjük a hozzánk fordulókat. Az elmúlt számban megkezdett fogyasztóvédelmi sorozatunkat szeretnénk folytatni a fogyasztóvédelem kiemelt élharcosának, a Társadalmi Uniónak a bemutatásával.

Társadalmi Unió Budapest



1. A társadalomért, a demokráciáért:

A Társadalmi Uniót – kezdetben Társadalmi Kamara néven – 1991-ben alakította meg húsz országos társadalmi szövetség. Céljaul tűzte ki, hogy az egymás iránti tolerancia-készség kialakításával, közös gondolkodással, és termékeny viták során meghozott együttes döntésekkel hatékonyabbá tegyék a civil társadalom fellépését, érdekérvényesítési képességét. Céljaként határozta meg a demokrácia fejlesztését, valamint a társadalmilag fontos fogyasztóvédelmet.

Jelenleg olyan negyvenhárom országos és regionális szövetség, köztük néhány alapítvány a tagja, amelyeknek együttesen több mint nyolcszáz tagesyesületük, tagcsoportjuk és több százezer főt meghaladó tagságuk van. *(Regisztrált tagság!)*

Kezdetől létezik és működik a – mérnökökből, agrár-szakemberekből, pedagógusokból, orvosokból, szociális és társadalompolitikai munkásokból, újságírókból, közgazdászokból, jogászokból álló – *Szakértői Testület*. Az eltelt évek során véleményeztünk törvénytervezeteket, így hozzájárultunk – többek között – az egészségügyi, az adózási, a fogyasztóvédelmi, az igazságügyi, a szociálpolitikai, az élelmiszerbiztonsági és más törvények formálásához. A véleményezésünk szakszerűségét és tárgyilagosságát miniszterek, államtitkárok, parlamenti elnökök ismerték el leveleikben.

1991-ben a Társadalmi Unió átvette A Lakosság Érdekvédelmi Tömörülése által 1990-ben alapított *KIZÁLTÁS* nevű közéleti civil újságot és tíz évfolyamon át (1999 márciusig) kéthetenként 25 000 példányban megjelentette. A lapban - többek között - olyan rovatok tájékoztattak, mint : „Ahogyan mi, nők látjuk”, „Sorsok levelekben”, „Vendégvárók” (Túrizmus), „Egészségvédelem”, „Szociális fórum”, „Amit jó tudni az adóról”, „Élelem mindenkinek”, „Fogyasztóvédelem”, „Nyugdíjasoknak”, stb...

1994-ben létrehoztunk és négy éven át működtettük a *Társadalmi Unió Képviselői Klubját*, amelynek harminchét országgyűlési képviselő tagja volt és havonta tartott klubnapjain miniszterek, államtitkárok, főhatósági vezetők találkoztak a civil szakértőkkel. Úgy véltük, ez alkalmat ad egyrészt az állami szándék és lehetőségek, másrészt a társadalom véleményének és elvárásainak megismertetésére, kicserélésre és hozzájárulhat a jobb kormányzáshoz, a valóságosabb közmegelégedéshez. Négyévi, a közmédia által is sikeresnek elismert rendezvény sorozat 1999 elején félbeszakadt és évekig nem sikerült aktivizálni. 2007-ben újjászerveztük, november 21.én a Pallasz Páholyban – jelentős média érdeklődéssel – megtartottuk az első klubnapot. Vendég: *Szili Katalin* volt. Szervezők: *Filló Pál, Alexa György, Szanyi Tibor*. 2008-ban további két képviselői klubnapot rendeztünk a Pallasz Páholyban, *Gráf József*, majd *Szűcs Erika* miniszterek, *Simon Gábor* államtitkár, dr. *Kökény Mihály* parlamenti bizottsági elnök voltak a vendégek.

1995-ben elindítottuk a *Demokrácia Program* elnevezésű projektünket. Annak felismerése vezetett ebben, hogy népünk, az évszázados tekintélyuralmi beidegződéstől még nem szabadult meg teljesen. Ezért ahhoz, hogy európai értelemben vett, demokratikus polgárság alakuljon ki, meg kell ismertetni jogaival, e jogok gyakorlásának a joggal való visszaélés nélküli mikéntjével. Az előadásokat neves professzorok, szakemberek (*Kopátsy Sándor, dr. Fogarasi József, Samu Mihály, stb.*). tartották, jelentős sikerrel. Négyévi szünet után 2002 őszén, a Miniszterelnöki Hivatal támogatásával további öt rendezvényt tartottunk, de a támogatók érdektelensége miatt 2003-tól szüneteltetnünk kellett.

A következő számunkban a téma folytatása következik...

A társadalmi Unió elérhetősége:
06-1/215-9130



BAKONY TURIZMUSÁÉRT EGYESÜLET, C S E S Z N E K



A Bakony mindennapjainak megélőiként szeretnénk Önt az ország sok szép tája közül most térségünkkel megismertetni. Segíteni, hogy Ön is azok között legyen, akik most vagy egy későbbi időpontban szabadidejüket e történelmi vidéken töltik el - engedve a természet vonzásának, a csend és a nyugalom ölelésének. Oldalainkon házilagzadként kalauzolja, és olyan minősített információkkal látjuk el, amelyek felkelthetik érdeklődését, átélhetővé tehetik az élményeket, garantálják a lehető legjobb szolgál-

tatások és programok igénybevételét.

A család közös élménye

A Bakonyról elsőként a természet jut eszünkbe. Hegyek és erdők - szépségek és rejtelmek. A gyönyörű és megnyugtató táj látványa. A friss levegő, a hegyi patakok, a tovasurranó állatok nesze. Itt a lehetőség: ismerjük meg! A Bakony mindenkié - itt gyermek és felnőtt egyaránt jól érezheti magát. A táj és a települések, a vidék és benne az ember kapcsolódást és feltöltődést kínál a nagyoknak, élményt, felfedezést és egész évre mesélőnivalót a kicsiknek.

Az erdő titkainak felfedezése, ősi mesterségek kipróbálása, az eddig csak könyvek lapjairól ismert történelem megelevenedése mellett a Bakonyi tele-

pülések nyújtanak tartalmas kirándulási lehetőségeket. Hogy az étvágygal és az elalvással sem lesz gond, az szinte biztos. Az egész napos játék a szabadban vagy a kirándulás a hegyek-völgyek között megteszi hatását!





KERESD A MÓKUST!

Mindezekhez pedig a gyerekek és a felnőttek kényelmét és biztonságát egyaránt szavatoló szolgáltatások járulnak. A mókus emblémával ellátott családbarát szálláshelyekre nem kell a családnak a teljes felszerelést magával hoznia – itt gyerekágytól a babakádon át az etetőszékig mindent megtalál.

A CUHA-VÖLGYI VASÚT ÜNNEPE 2009. ÁPRILIS 25. Túrazz a vasútért!

Túrázással egybekötött megemlékezés a műemlékké nyilvánításról. Részletek a www.nomotor.hu honlapon "Cuha.vasút" menüpont alatt.



JÁTÉKOS PECSÉTGYŰJTŐS, TERMÉSZET JÁRÁS

családdal, barátokkal, egyénileg, gyalogosan, kerékpárral, lóháton, kutyát sétáltatva,
CSAK ÉLŐ ERŐVEL!

Bakonyban a No Motor Rally. 2009. május 9-10-én

Terveink között szerepel, hogy következő számunkban bemutassuk Önöknek a Cseszneki várat, és a körülötte zajló eseményeket.



Szerelmi tótágas

Sziklahasadékban is virágot nyit a tavasz, ha eljő. Kövek résén is zöldell az élet, ha felkelti a napsugár, profán helyeken is szárba szökken az érzelem, ha mégoly torz és borzas is virága, s az illata kétes – vagy az orrom velem vénült kürtője lett ilyen kényes?

Köznapi történeteket mondok el, talán eligazít. Íme, az első:

Nem olyan késő, városi embernek végképp nem az: este tíz után, Király utca, valamikor, nem is olyan régen, mozi után hazafelé. Fényes kirakat, fényesebb, mint az utca. Telve, minden földi jóval, erszényt próbáló cicomákkal, kimelegszik, aki nézi a kirakatot – azaz, hogy éppen nézné, ha az „árnyak” épen nem takarnák. Ülnek a kirakatpárkányon. Ketten eggyé váltan, s egyértelműen összekuszáltan. Háttal fiú sziluett, szemben pajzán lányka. Húszon inneniek – vélem. Munkálkodnak lelkesen. Elfordulnék, befordulnék, mivel arra visz az utam kényszere. Már késő... Észrevett a csillagszempár, s rám villantja fogsorát, és sziszzen a szó: - „Mi az öreg cserkész, csorog a nyálad...?” Elindultam, mint ripacs a „balfenéken” ...Tán el is pirultam volna, ha nem hunyorognak a halvány csillagok cinkosan, illetlenül. Tán igazuk van? Vén vagyok – ha nem is kiscserkész. Hatvanon túl, hetvenen innen, patinás városunk közepén, a huszonegyedik század küszöbén.

Lássuk a másik sztorit!

Óh, ez nem az utcán zajlott, zártabb térben, mozgó világban: buszon. Nem este, fényes délután, öt és hat között, csúcsidőben. Öreg bácsi méléz magában. Haja gyér, bajusza, s egyéb éke már idő marta. Eres kezében szép mívű kampós bot. Támasz, ha rogygan a térd. Üldögél a bácsi, a busz hörögve kaptat a Zsolnaytól felfelé. A kocsni közepén illuminált hölgy illegeti magát, kapkodja az ülések szélét. Egyensúlyi zavarok gyötrik. Hangos és énekel. Szórakoztatja magát és a zavartan pislogó alkalmi publikumot. Üveges szeme hirtelen megmerevedik, amikor rátéved, vagy inkább ráréved a kis öregre.



Repül ő és repül a cipője a nagy lendülettől, ahogy odaugrik az ülés elé, aztán térdre hull, vagy bukik és igézőn hunyorog az „áldozatra”. A kiszemelt menekülne, de hova? Még messzi az Végcél. A hölgyike szeszszagú áradása betölti a katracot. Még a motorzaj is halk macska-szusszanás. És mondja, mondja szoknyás-Rómeó vallomását:



- „Engedd meg, engedd meg, hogy harmatos arcodra, szép piros arcodra csókoljam vágyamat, Te szép, te drága, te délceg ember! Tudd meg, hogy nálad nincs szebb...” Az öreg rémülten pislog, zavartan mocomorog, kapaszkodik görcsösen. Menne is, futna is. Mindenki nézi, élvezi a rögtönzött előadást. A roham egyre hevesebb, a helyzet kínosabb. Végre megszólal az öreg: - „Hagyj engem, lányom, apád lehetnék, ha nem nagyapád...” A roham folytatódik, csók cuppan, amíg a busz nem torpan meg végre. Az öreg lekászálódik, a lépcsőn még kap egy zaftos csókot, borízút, telibe, a szája közepébe. A kocs horkantva tovább indul. A bácsi révülten kapaszkodik botjába a járdaszélen. Zavartan mosolyog. Félszegen, kínosan. Még hallja a buszon taps viharzik... Neki szól? Az előadásnak, a kicsúfolt szerelemnek? Sosem fogja megtudni. Talán álmodta?

Csak mi tudjuk: bizony megesett ez a nagy eset 1994-ben, tél utóján, tavasz elején...

Kedves olvasóink!

Engedjék meg, hogy két rövid, elgondolkodtató történettel ismertessük meg Önöket a Párbeszéd újság 1994. május 6.-i számából. Hegedűs Sándor szemléletesen és színesen írja meg az eseményeket, mi pedig elgondolkozhatunk, változott-e valami az eltelt évek folyamán...?



Egyszerűen elkészíthető vitaminsaláták az Egészségnapon

Az egészséges életmód egyik legfontosabb része a vitaminok, ásványi anyagok megfelelő mennyiségű bevitele az emberi szervezetbe. Ezeket az anyagokat a mindennapi zöldség és gyümölcssevéssel pótoljuk. Egészség-napot tartottunk Mecsekszabolcson az Origó-Házban, ahol az érdeklődők megkóstolhattak különböző ízű salátákat. Akár nyáron, akár télen, ízletes és könnyű étel egy finom saláta. Zöldsaláta, tésztasaláta, vagy egyéb finomság, a lényeg, hogy néhány hozzávalóval és egy finom öntettel gyorsan és egyszerűen tálalhatunk változatos salátákat ebédre, vagy vacsorára, főételként vagy előételként, saját szájízünknek megfelelő összeállításban. Ma már hazánkban is elterjedt a változatos alapanyagokkal készülő, többnyire egészséges saláták fogyasztása, és nem csak az éttermi étkezésnél, de otthon is. Hiszen egyszerűen gyorsan, változatosan elkészíthető egészséges étel. Kisebb adagban előételként tálalhatjuk egy ebéd vagy vacsora keretében, de önállóan is megállják a helyüket. Vannak örök kedvencek, de érdemes újabb és újabb ízekkel is kísérletezni, hiszen a salátában az (is) a jó, hogy nem kell szó szerint ragaszkodni az eredeti recepthez, sőt, az improvizálás kifejezetten jól tesz néhány salátának. A saláta előre elkészíthető, sőt néhány esetben egy-két óra pihentetés a hűtőszekrényben szükséges is a megfelelő ízhatás eléréséhez. Vannak azonban gyors változatok is, ahol a mosás, aprítás után, az öntettel elkeverve a saláta azonnal tálalható. A zöldsalátát tálaljuk mindig frissen. Az üzletekben készen kapható csomagolt és különböző variációban összeállított zöldsaláta



alapokkal valóban percek alatt készíthető el egy étel. A salátákból akár nagyobb mennyiség is elkészíthető így. További előny, hogy felhasználhatunk maradék sült húst, vagy köretet (pl. tészta vagy rizs) is salátakészítéshez. A saláta ízlés szerint tálalható péksüteménnyel.

Ügyeljünk arra, hogy a saláta optikailag is élményt nyújtson: azaz a leveleket óvatosan keverjük össze az öntettel, hogy ne törjenek össze; ha aprítjuk a hozzávalókat, legyenek azok hasonló méretűek és esetleg különböző színűek, így tetszetős lesz a saláta. Tálalhatjuk lapos tányéron, de akár kehelyben is, sőt rétes tésztából saláta



tálat is "süthetünk".



A saláta tárolásánál fontos, hogy az elkészítés előtt az alapanyagokat, az elkészített salátát, de a maradékot is tároljuk lezárva, hűvös helyen, vagy hűtőszekrényben. Érdemes mindig friss [alapanyagokkal](#) dolgozni a vitaminok, de az ízek érdekében is. Már bekevert zöldsalátát ne tálaljuk másnap, inkább keverjünk be kevesebb salátát az öntettel. Lezárva tárolt "csupasz" levelekkel másnap is készíthetünk salátát, esetleg más öntettel.

Íme néhány egyszerű recept az Egészségnapon kóstolhatók közül, amik érdekessége, hogy csak idény zöldségekből, gyümölcsökből állnak:

Joghurtos-medvehagymás saláta: friss medvehagymát apróra vágunk és összekeverjük natúr joghurttal, illetve ízlés szerint kis sóval és borssal. Ezt néhány óráig állni hagyjuk és utána tálaljuk.

Fokhagymás-kapros öntet: néhány gerezd fokhagymát lereszelünk és egy kisebb csokor friss kaprot apróra vágunk. Egy nagy pohár tejfölt összekeverünk egy kevés natúr joghurttal és 1 dl olívaolajjal. Ebbe belekeverjük a fokhagymát és a kaprot, majd sóval és őrölt borssal ízesítjük.

Almás-zellersaláta: 3-4 db almát lehámozunk, majd lereszelünk. Egy kisebb zellert megpucolunk, utána lereszeljük és 5 percig forró vízbe főzzük, ezután leszűrjük. 1,5 dl majonézhez 4 evőkanál tejfölt keverünk és ízlés szerint megsózzuk, megborsozzuk. Majd összekeverjük az almával és a zellerrel, és néhány órára letakarva hűtőbe tesszük.

Lebedy Jánosné

Ember ek ...



Ember ek! Nem vagyunk egyformák, az már biztos. „Milyen unalmas is lenne!” – szoktuk mondogatni. Így is van, annak minden jó és rossz oldalával együtt. Milyenek is vagyunk? Nagyon nagy a variációs lehetőség! Nem csak a külsőre gondolok, mert az nyilvánvaló akár első pillantásra is. (Bár egyes állítások szerint, mindenkinek van egy alteregója, hasonmása a világban.) Inkább arra céloztam, hogy a belső tulajdonsága, az indíttatása, ill, viselkedése, kultúrája, a közösségben elfoglalt pozíciója, becsületkódexe, tartása, (melyeket a nem, a kor, a környezet, a neveltetés is jócskán befolyásol),

ezek figyelembevétele alapján, milyen gyűjtő kategóriába sorolható, a teljesség igénye nélkül... Beállítottság szerint, a társadalom szempontjából, 3 fő osztályba kategorizálhatóak:

1.Jellemző tulajdonságai: mindig önálló, folyton figyel, folyamatosan keresi a lehetőséget az előrejutáshoz, a kihívásokat, a karrier lehetőségét, az előbbre jutást, a magas fényűző életet, célja a jóléte,

Előnye: Folyton képes, kész a változásra, nem tesped el, előbbre viszi a világot, dolgoztatja a pénzt, fejlődik, tökéletesedik, finomodik...

Hibája: Sajnos, ami a vezetői szerepre is inspirálja, - ha nem képes egyensúlyt tartani -, akkor annyira „elszaladhat vele a ló”, hogy akár másokon, gátlástalanul átcsörtetve, „neki minden jár” - eszmével azonosulva, hatalomvágyát kielégítve csak a saját érdekeit szem előtt tartva, képes visszaélni mások bizalmával. Vagy manipulálja az embereket, bármilyen eszközzel,

bármilyen áron. Nehezen köt igaz barátságokat, folyton ellenfelet, vetélytársat lát a többi magafajtaiban, folyamatos, fúrással, taktikázással, a mások előtti 1 lépéssel járás kényszere miatt, - egészségkárosítóan - stresszes életét él. „A szabályok csak másokra vonatkoznak, azért vannak, hogy megszegjem őket!” Szingli, vagy elhanyagolt, ill. csonka családok. Mókuserék, farkastörvény...



2. Jellemző tulajdonságai: mindig a biztonságra törekszik, békére, nyugalomra, legfeljebb a napi munkában, szakmájában, hivatásában, robotban igényli a napi megmérettetést, s ennek végeztével csak a jól megérdemelt pihenésre vágyik... (aktívabb formája; horgászat, kertészkedés, olvasás, film)

Előnye: Ez a fajta mentalitás a kis közösségeket összekovácsolja a hasonló gondolkodásmód, a közös érdeklődési kör, a közös szabadidő... Megbízható „droid” stílusban, stabil alapja egy ország normális gazdasági rendszeréhez, rendszerető, törvénytisztelő, a munka szó becsületét szem előtt tartva, a normális, már átlagosnak mondható megélhetéssel megelégedve, nem trükközik. Nem érzi, azt a már nyomasztó késztetést, mint az 1. csoport béliek, a tiszta lelkiismeret, a nyugodt alvás a fontosabb számára.

Hibája: Sajna nem tud felülemelkedni kisszerűségén, kishitűségén, könnyen befolyásolható tömegbázis, mely terelhető, megvezethető a derűlátó, jóra vágyó világszemlélete miatt, kényszeríthető, ha létbiztonságát, nyugalmát, családjá megélhetését, addig megjáró juttatásait veszélyeztetni látszó helyzetbe kényszerül Empátiaképes, családcentrikus. Birkatürelem.

3. Az a csoport, akire az előző 2 pont véletlenül sem illik, mivel nem akarnak a törvények, a közösség érdekei alá rendelve magukat, dolgozni, úgynevezett „hereként” élőködnek mások terhére.

Előnye: Ez az „áldozati” szerep, az empátiára kész emberekben szánakozást, részvétet ébreszt, sok jó szándékú ember napi jócselekedet keretében kiélheti, gyakorolhatja a jótevékenységet, az önzetlen ajándékozás nemesítő hangulatát a nála elesettebbekkel, rászorulókkal... Nem hagy elfásulni másokat a társadalmi, s egyéb problémákkal szemben...

Hibája: Nincs a szemében értéke a becsületes munkának, a törvények betartását élből elveti, Csak „jogai vannak”, akik nem tesznek az asztalra, csak elvenni, szerezni akarnak róla, bármilyen trükkel, vagy nem riadva vissza az erőszaktól sem. Érvek hiányában, hanggal, erővel akarja megszerezni a - szerinte, - neki járó jussokat. Megfélemlítve, terrorizálva környezetét, vagy az áldozat szerepében tetszelegve erőszakkal, önkényesen, összeharúcsolva kaparatja meg a neki járni vélt javakat, bármilyen ellentételezés nélkül. Esetleges számonkéréskor mindent tagadva, provokatívan támadva, a megúszás a könnyű, gondtalan élet reményében... Mindenki maga dönt, hová tartozik !?

Regionális partnereink

Az alábbiakban egy CIVILÉSZ partnerünk mutatkozik be, a Jövőnkért Egyesület Kökényből. Az egyesület elnöke: Kajos Gyula. A civil szervezet fő tevékenysége a környezetvédelem. Különösen a település környékén fellelhető illegális szemétklerakók felszámolásában jeleskedik.

Jövőnkért Egyesület, Kökény

Az egyesületet 1995-ben alapították lelkes helyi lakosok megunva, hogy az önkormányzat nem törődik a falu problémáival. Több célt is meghatároztak, de elsősorban környezetvédelemmel kívántak foglalkozni. Ekkor kezdtek építeni Kökényben egy hulladék égetőt és a regionális hulladéklerakó is Kökényben épült meg. A tiltakozások miatt az égetőt nem helyezték üzembe, lassan az enyészeté lesz, a hulladéklerakó telepet évente bejárnak, tapasztalatunk szerint a BÍOKOM Kft. korrekt módon kezeli a hulladékot, betartja a szabályokat.



Jó a kapcsolatunk, ingyen átveszi az általunk összegyűjtött szemetet, így segítve az illegális hulladéklerakók felszámolását, kedvezményesen biztosít konténert és szállítást. 2000 óta vagyok az egyesület elnöke, ettől az évtől közhasznú egyesület lettünk, annak minden előnyével és hátrányával szembesültünk. Már két alkalommal valamennyi illegális hulladéklerakót felszámoltunk, a továbbiakban Kökény természeti értékeinek feltérképezését tervezzük. Az Origó-Ház már korábban is volt kapcsolat, meghívásukra kapcsolódtam be az NCA ÖNSZ programba. Kökényben kicsit magányosnak éreztem magam, mert jó szándékú emberek kivételével a helyi értelmiséget (ha van ilyen) nem érdekelték ezek a problémák, nem volt kivel érdemben megvitatni azokat. A program résztvevői között viszont, (akik végig kitartottak) úgy érzem megfelelő partnerekre találtam ahhoz, hogy kölcsönösen meggyőzzük egymást: érdemes és kell is az élet kis és nagy problémáira megoldást keresnünk, erről tájékoztatnunk is kell egymást. A problémákról és megoldásokról egyaránt. Amit hiányolok közéletünkben: hiányzik egy olyan fórum, ahol politikai érdekektől függetlenül lehetne eszmét cserélnünk és megoldási lehetőségeket keresnünk korunk kihívásaira. Talán a CIVILÉSZ szervezet kitölthetné ezt az űrt.



MBE: Csak 3 betű az életért ...

Összesen három betűt kell megjegyeznünk és életeket menthetünk meg vele!

Az alábbiakban bemutatunk egy esettanulmányt, amelyen keresztül jól látható, hogyan menthető meg egy ember élete, csupán azzal, ha megtanuljuk azt a technikát, ami segít a STROKE felismerésében. Íme egy tanulságos, megtörtént eset: Egy kerti – party-n, egy hölgy kissé megingott, ejtette a tányérját, de ezután, mindenkit megnyugtatóan, hogy jól van (ugyanis a többiek orvost akartak hívni). Ő azt állította, hogy csak az új cipője miatt csúszott meg egy téglán. Felsegítették, kapott egy másik tányér ételt és bár egy kissé gyengének tűnt, tovább szórakozott. Később a férje elmondta, a feleségét kórházba vitte, ahol el is hunyt. A party során alakult ki a STROKE - ja! Ha a party résztvevői tudták volna, hogyan kell beazonosítani a STROKE jeleit, talán ma is velünk lehetne.

Neurológusok azt állítják, ha a STROKE áldozatát 3 órán belül kezelik, teljesen visszafordítható az állapot.



A STROKE felismerése: MBE

Néha nehéz beazonosítani a STROKE jeleit. Sajnos, a tudatosság hiánya katasztrófát okozhat. A STROKE áldozata súlyos agykárosodást szenvedhet, ha a környezete nem ismeri fel a STROKE jeleit. Az orvosok szerint bárki felismerheti a STROKE - ot, ha három egyszerű kérdést mond az illetőnek:

M: Meg kell kérni az illetőt, hogy **MOSOLYOGJON**.

B: Meg kell kérni, hogy **BESZÉLJEN**, mondjon egy egyszerű mondatot (összefüggően: pl. Szép napunk van.)

E: meg kell kérni, hogy **EMELJE FEL** mindkét karját.

Ha az illetőnek a három kérdés bármelyikével nehézsége van, azonnal hívni kell a mentőket!

Még egy jel: Mondja az illetőnek, hogy **ÖLTSE KI A NYELVÉT**.

Ha a nyelv "kicsavarodott", ha egyik vagy másik oldalra megy a nyelv, ez is a STROKE jele lehet. Ha sikerül megfogadnunk és elsajátítanunk a fentieket, talán a jövőben segíteni tudunk azoknak az embereknek, akik rászorulnak !



Bakancsban vagy két keréken a Keleti Mecsekben

Nekünk, pécsieknek és Pécs környékieknek meghatározó életkörülmény a Mecsek. Formálja a város látképét, programokat kínál szabadidőnk eltöltésére, legyünk sétálók, a „hegyen” lakók, vagy sportemberek, és bármilyen irányból térünk is haza, a TV-torony már messziről integet. A Mecsek keleti része valamivel kevésbé népszerű célpont, nagy valószínűséggel csupán azért, mert távolabb esik a várostól. Aki azonban nem rest egy rövid utazásra Pécsszabolcsig, vagy Hosszúhetény-Zobákpusztáig, a csodálatos látnivalókban, geológiai és növényteni érdekességekben bővelkedő környezetben felejthetetlen élményekkel gazdagodhat. A Kelet-Mecsek Tájvédelmi Kör-

zet majd 9.400 hektáros területe méltán vált a túrázók egyik paradicsomává.

A „Magyar Svájc-nak” is nevezett Ó b á n y a - Kisújbánya közötti festői völgyben halad a Kelet-Mecsek talán legszebb túra



útja. A mesés tájon barangolva történelmi legendák élednek fel, melyek a fák között megbújva rejtőznek. Az öreg tölgyek sóhajai szinte hallhatóvá válnak a figyelő, érzékeny fülek számára. „A helybeliek szerint a Mecsek-hegységet az Isten jókedvében teremtette – és aki valaha járt itt, az el is hiszi, hogy így lehetett. Lenyűgözően szép, és sokszínű tájai, több égtájat megidéző, gazdag élővilága, legendák és történetek sokasága által életre keltett, történelmi emlékek által formált vidék ez.



„ A régiek szerint, amikor az Adriai-tengernél vihar dúl, az egész Zengő-hegy zúg. ”

A Kelet-Mecsekben számtalan lehetőség kínálkozik rövidebb sétákra csakúgy, mint hosszabb, akár többnapos kirándulásokra. Jobb erőnlétben lévő sportemberek egy hosszabb túra keretében a középkorban még Vas-hegyként ismert Zengő kevés híján 700 m-es csúcsát is meghódíthatják: bakancsban, vagy akár két keréken. A Kelet-Mecsek fantasztikus erdőszélei, megbúvó csodaszép kis falvai nemcsak túrázáshoz, sétákhoz, de kerékpározáshoz is ideális helyszínt biztosítanak. A türelmes és ügyes természetjárók ritka, és sok esetben védett állat- és

növényfajokat is megcsodálhatnak. A Mecsekben haladó turista útvonalakon bárki bármikor kirándulhat, kerékpározhat, csodaszép természeti környezetben sétálhat, pihenhet, gyönyörködhet. A kedves és vendégszerető emberek, akik ezt az álomszép környezetet választották élet terület, mindenkit mosolyogva, barátsággal fogadnak, és szálláshely is valahogy mindig akad. Az erdő és a harapnivalóan friss levegő pedig egyszerűen varázsol: kisimítja belőlünk a felgyorsult világunkban oly megszokottá váló stresszt, újra képessé tesz arra, hogy észrevegyük környezetünket, meghalljuk a madarak gyönyörű énekét, az erdei állatok neszezését, a fák sóhaját, a csendet. Olyan ajándék ez, amit nem lehet nem megbecsülni.

Oláh Gabriella



Origo-Ház
anno 1986

Pécs Baranyai Origó – Ház Egyesület

7629 Pécs, Komlói út. 94-98. +36 - 72 - 238 - 888

Civil Tájékoztató Iroda: nyitva tartás: H-P 8-17, Sz: 8-12

www.origo-haz.hu origo@origo-haz.hu

Origó-Ház Rádió FM:87,8 MHz Mecsekszabolcs Hangja

H-P: 16.30-20.30 Ünnepezen 9-13

