

II. évfolyam – 2008/10. hét  
kétheti elektronikus kiadvány

## Mentális higiénia

Gondolatvilág: világ a világban? A világkép olyan komplex és összefüggő elképzeléshalmaz, amelyen keresztül a földi lét különböző szintjeinek életjelenségeit szemléljük.

## Stop Szmog Post

Hétágra sütött a nap, és a két napja metsző, fagyos szél némileg kipucolta a főváros tüdejét. Ennek ellenére éreztük: Budapest élhetetlen lett.

## A függőség legyőzhető

A függőség kifejezést eredetileg akkor használtuk, amikor utalni szerettünk volna egy helyzetre ember és ember között. Mára viszont valamennyi szenvedélybetegség leírásakor alkalmazzuk. Akár kémiai szer használata során, akár viselkedési zavarként jelentkezik a függőség, ugyanarról a betegségről beszélünk.

## Gondolatfüggelések

A világ olyan, amilyenné elménkben rakjuk össze. Néhány tény, kevés vagy túl sok háttérismeret és az emberi agy összefüggéskereső kényszerfunkciója olyan eleggyé válhat, amely felháborító, félelmetes és elkeserítő elméleteket csap ki magából.

## Gyötrő büntudat

Egyik nap zavartan tértem magamhoz az ágyban. Reggel volt vagy talán este. Nem számít igazán. Éreztem. Még bennem volt.

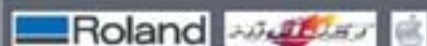
GONDOLATFÜGGŐSÉG

Fotó: Beke Péter

az ÁLLAMPOLGÁR LAPJA



# digitális nyomtatás



## Fólia vágás plotterrel

nettó 2.900.- HUF/m<sup>2</sup>-től



Reklámtáblák tervezése és gyártása  
Autódekorációk készítése  
Világító reklámtáblák

Japán nyomtató, eredeti japán festékekkel  
a minőség érdekében.

## Akciós ajánlatunk:



Digitális nyomtatás 110 cm szélességben  
176 g-os matt fotópapírra  
nettó 2.990.- HUF/m<sup>2</sup>  
ajánlatunk 2007 november 30-ig érvényes.

## Házhozszállítás



Ingyenes kiszállítás  
Budapest területén és Érden  
nettó 10.000 Ft vásárlás felett  
egyéb esetben a szállítás díja:900 Ft

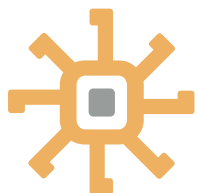
## Ötletelő rovat

Gyártasson posztert saját fényképről, vagy  
szerezzen képet hozzá a netről...(linkek a weblapon)

Kérdéseivel kapcsolatban kérjük vegye fel velünk a kapcsolatot e-mail-ben vagy telefonon.

web: [www.apress.hu](http://www.apress.hu) e-mail: [info@jstudio.hu](mailto:info@jstudio.hu) tel.: 06-30-9244-286

cím: 2030 Érd Riminyáki út 61.



# Kedves Olvasó!

Bizonyára Ön is függ valamitől. Talán a főnökétől, szüleitől vagy oktatójától, esetleg valamilyen drogtól. Kérem, nyugodjon meg: nincs egyedül.

Függünk egymástól. Az ember egyedül képtelen fajfenntartásra, s minthogy az önreprodukciós készlet alapvetően kódolt, igencsak társaira van utalva.

A gondolatfüggőség ennél lényegesen megfoghatatlanabb dolog. Ha ez a függés mások számára is észrevehető, már betegségnek hívják, és orvostudományunk leginkább a felborult kémiai egyensúly gyógyszeres visszaállítása mellett foglal állást. Kevésbé feltűnő, ha csak egy-egy önsorsrontó visszatérő gondolatunk van, amely már évek, évtizedek óta hiúsítja meg egy jó érzelmi kapcsolat kialakulását vagy egy sikeres üzlet létrejöttét. A gondolatfüggőség egyik legrondább példája a félelemtől függés: amikor folyton a legrosszabbra gondolunk, s ennek mentén irányítjuk az életünket. Biztonsági játszmát folytatni egy olyan világban, ahol egyetlen szubatomi részecskének sincs megbízhatóan megjósolható állapota, elég furcsa elképzelés.

Bátornak kell lenni. A függőségtől való megszabadulás első lépése a függetlenség érzésének átélése.

Nagy levegő. Lassan fújuk ki, és közben érezzük át együtt, ahogy az Univerzum végtelen lehetőségeinek tengerében lebegünk. Bármit elérhetünk, amiről álmodunk, csak az útvonalat kell megkeresnünk hozzá.

Gondolkodtató kikapcsolódást!

Sablik Henrik  
főszerkesztő

## BULVÁRBLÖKK



Auguste Rodin:  
A Gondolkodó, 1902  
Párizs,  
Rodin Múzeum

Egy forradalmi új felfedezés: a töprengés szállásítja az izmokat! Ezennel felhívnam minden kedves izomagyú kolléga figyelmét egy kis egészséges gondolkodásra!

Fotó: <http://www.zmgzeg.sulinet.hu/london/Parizs/xx/Rodin-3.JPG>

## TARTALOM

### HELYZET

Mentális higiénia ..... 4

Levél: Fidesznek küldött kampány-paródia ..... 5

### ESEMÉNY

Stop Szmog Post ..... 6

### FITT KULTŰRA

A függőség legyőzhető ..... 7-8

Szülés – születés:  
ahogyan természetes lenne ..... 8-9

Szabad ötletek jegyzéke két ülésben –  
a Pincészinházban ..... 10-11

Mi a bíró dolga? ..... 11

Szerlem a kolera idején ..... 11

Barabás Lőrinc Electric ..... 12

Möse: Borsszem Jankó ..... 12-13

Kolikonyha: finomat gyorsan és egyszerűen

Palacsintatekercsek ..... 13

### TŰKÖRKĒP

„Tégy engem békéd eszközévé...” ..... 14

Diogenész ..... 15

### VÉLEMÉNY

Tél végi reggelek ..... 16

Gyötrő bűntudat ..... 17

Napkelte ..... 18

### KIKAPCS

Gondolatfüggelékek ..... 19

Délután ..... 20

Egy pohár baracklé ..... 21

KARIKULTŰRA ..... 22

KIÁLLÍTÁS ..... 23

IMPRESSZUM ..... 24

## Gondolatvilág: világ a világban?

Már egészen korán, gyermekkorunktól megkezdődött az a tudatmódosító folyamat, aminek eredményeképpen kialakult mostani világszemléletünk, gondolati világunk, amelyet mindig magunknál hordunk.

„Fejben lehet összerakni a világunkat.” (Kónya György)

A világkép olyan komplex és összefüggő elképzeléshalmaz, amelyen keresztül a földi lét különböző szintjeinek életjelenségeit szemléljük. Ezt a képzeletünkben formáljuk meg, s ha a külvilágra tekintünk, valójában nem magát az univerzumot, hanem a saját elképzeléseink kivetítéseit látjuk.

Ezt az elgondolást először a „Mi a csudát tudunk a világról?” című dokumentumfilm alapján értettem meg, és valóban óriási felismerés volt számomra, hogy ha megváltoztatom elképzeléseimet, valójában a saját világom működését változtatom meg. Ideáink, előítéleteink a korlátok, amikkel sokszor saját nagyszerűségünk kibontakozását akadályozzuk.

## Fejben dől el

Felettebb érdekes folyamatról van szó, mert az ember egész élete folyamán állandóan információkat gyűjt, mintákat les és sajátít el arra vonatkozólag, hogy mi az, ami lehetséges, és melyek a korlátok. Aztán persze ebbe a folyamatba számtalanul sokan beleteszik a saját apró mintáikat, és ez mind befolyásolja személyiségünk formálódását. Az egész folyamatban mégis az a legfontosabb, ami viselkedésünket alapvetően meghatározza: hogy milyen elképzelések élnek bennünk az életre vonatkozóan.

„Gondolataink élő, teremtő energiák.” (Ferenczy László)

## A szellemi szemétermelés virágkora

A média folyamatos információzuhattal árasztja el a felé nyitott emberi tudatot.

Ezek az információk fontos részét képezik annak a tudatprogramozási folyamatnak, ami azt eredményezi, hogy az emberi tömegek kétségek közepette, bizalmatlanul, közönyösen, létbizonytalanságban, félelemben és bezárkózva élnek. A folyamatos mentális mérgezés alapvető oka annak, ahol ma tart a Föld bolygó, s amilyen a rajta élők egészségi állapota.

## Oszd meg és uralkodj

Egyre többen ismerik fel annak tényét, hogy aki képes gondolatokat, érzelmeket, hangulatokat és képeket becsempészni és elültetni a tudatunkba, az arra is képes ezáltal, hogy irányítása alá vonja az életünket, s hasznot húzzon a tömegek erejének mozgósításából.

# Mentális higiénia

Nincs ezzel semmi probléma, hiszen az ember teremtette hierarchia és hatalmi rendszer mindig így működött, és a reklámpszichológia is ilyen módon éri el azt, hogy nagy létszámú tömegeket motiváljon szándéka szerint, saját céljainak elérése érdekében.

A mai táguló, gyorsuló világban viszont az a csodálatos, hogy ha úgy döntünk, bármikor kiléphetünk a beszippantó, nyomasztó, beszűkítő információörvény forgatagából és visszavehetjük az életünk irányítását tudatosságunk megnövelése, kiterjesztése által.

„A lehetőségek mindig az a keret, amiben az ember gondolkodni tud.” (Kónya György)

## Mentális méregtelenítés

Ma már egyre többen felismerik a gondolatok, érzelmek, képek erejét, valamint a tudatkondicionálás tényét, és figyelmüket tudatosan fordítják arra, hogy megtisztítsák tudatukat a globális jelenségként fellépő szellemi szemétermelés hulladékától, ami ma milliárdok életét teszi kiszolgáltatottá és végsőkéig kizsákmányoltá.

Aki úgy dönt, hogy kikapcsolódik az információáradat tudatkondicionáló programjából, és időt, figyelmet, energiát fordít arra, hogy megtisztítsa tudatát azoktól a mérgező információktól, érzelmektől, betegítő, korlátozó gondolatok és képek sokaságától, az munkája gyümölcseként felfedezheti újból az élet nagyszerűségét, a világ végtelen bőségének csodálatos voltát. Az elképzeléseinken túl vár ránk egy csodálatos világ.

A szabadság kapuja nyitva áll, az ötletek tárháza kifogyhatatlan. Csak a közösen megélt élmények maradnak a legvégén; és semmi más nem számít majd, csak hogy mit alkottunk együtt, mit tettünk egymásért, miként éltük meg a szeretet élményét közösen, örömmel...

Ismerd fel! Kezdj el élni!

Ha nyitott vagy s jól figyelsz, az élet mindenre megtanít.

Reich Károly



Fotó: Gubis Mariann

# Fidesznek küldött kampány-paródia



Tisztelt FIDESZ!

Örömmel – igaz, technikai problémák miatt kicsit megkésve – jelentkezünk az Önök által meghirdetett plakátpályázatra!

Ötletes kezdeményezésnek tartjuk ajándékokkal motiválni az embereket, hogy a jelenlegi kormány hibáira fókuszáljanak.

Mivel a pályázatból az derül ki, szeretik a humort, a görbe tüköröt, szeretettel küldjük Önöknek Varga Kovács Péter „Így kormányoznátok ti...” című munkáját.

Reméljük, önértékelésükhöz hasonló erős-ségű önkritika is párosul, így jól fognak szórakozni a plakáton.

Kíváncsian várjuk az eredményhirdetést!

Üdvözlettel:  
Sablík Henrik és Varga Kovács Péter  
[www.mentropia.hu](http://www.mentropia.hu)



Nem fizetett politikai hirdetés!

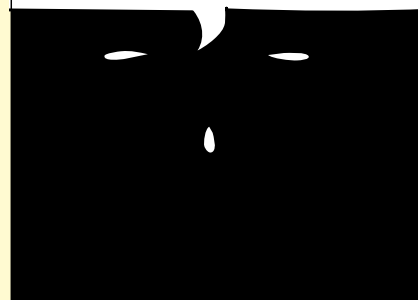
GONDOLKODOM,  
TEHÁT VAGYOK.



COEITO EREGO HMM...



NA JÓ, VALAHOL  
TÉVEDTEM...



BLA

Hétágra sütött a nap, és a két napja metsző, fagyos szél némileg kipucolta a főváros tüdejét. Ennek ellenére éreztük: Budapest élhetetlen lett. Ennek adott hangot vasárnap délután nyolc civil szervezet közreműködésével közel ezer egybegyűlt. A demonstráció az Astoriáról indult el a Károly körúton, és a Városházáig tartott. A Városháza téren a civil szervezetek – a Greenpeace, a Levegő Munkacsoport, a Critical Mass, a Magyar Kerékpáros Klub, a Zöld Fiatalok, a Védegyelet, a Nagycsaládosok Országos Egyesülete és a Tavasz Egyesület – képviselői felhívták a figyelmet arra, hogy más európai nagyvárosokkal ellentétben fővárosunkban még nem indult meg a hatékony és összehangolt védekezés a nagymértékű levegőszennyezés ellen. Sok szimpatizáns pormaszokban jelent meg, de voltak olyanok is, akik komplett gázálarcba öltözve jelezték nemtetszésüket és a légszennyezettség következményeitől való félelmüket az illetékes hivatalok felé.



lek petícióját\*, amelyben ezen szervezetek a dugódíj bevezetése mellett többek közt a teherautó-forgalom csökkentését és a tömegközlekedés előtérbe helyezését, valamint egy sokkal inkább kerékpáros- és gyalogosbarát várost, és valamivel több zöld felületet kértek a fővárostól. Hagyó Miklós, aki maga is részt vett a demonstráción, elmondta, hogy a tavalyi évben komoly előrelépéseket tettek a környezetvédelem terén, a fontosabb ügyekben pedig együttműködnek a civilekkel. A főpolgármester-helyettes szavait letről többen mellébeszélésnek nevezték, aki mondandóját megszakítva megköszönte a meghívást, és a neki szegezett kérdéseket megválaszolatlanul hagyva elhagyta a pulpitust.

# STOP SZMOG-POST

Volt pár ügyeletes demonstráló, a nagypolitika által bevezetett szokásjog zárványosult arcai. Egy légiós viseletben pompázó fiatalember két ujját a zsinagógára fogta, és hiányos szájúregpH-val elsziszegett egy „mocskos zsidók”-at, talán maga sem tudta, miért. Egy aktivista leintette, és a kukába dobatta vele a cigarettáját.



Budapest káros levegőjének mintegy 60%-át a gépjárművek, ebből 34%-ot a teherautók okozzák, ennek következtében az asztmás megbetegedések száma az elmúlt évtizedben megtízszereződött, de emelkedett a rákbetegek száma is, és évente több százan halnak meg csak a fővárosban a porszennyezettség miatt. A demonstráció elhangzott, hogy egy, az Európai Bizottság kérésére készült felmérés szerint egy fővárosi honpolgár élete akár évekkel lehet rövidebb a magas légszennyezettség miatt.

A Városháza téren Rohonyi Péter, a Greenpeace képviselője átnyújtotta Hagyó Miklós főpolgármester-helyettesnek a civi-

A jelen tehát a párbeszédé. Hogy mit hoz a jövő? A főváros kezdeményezi egy ún. zöld zóna létrehozását, amelynek részeként bevezetnének a már meglévő teherforgalmi korlátozások mellett egy matricás rendszert is, ami azt jelentené, hogy a belső városrészekbe a legszennyezőbb gépjárművek nem hajthatnának be. Az MTI-n olvastuk, hogy a Fővárosi Közgyűlés a március 1-jétől érvényes tranzitutakról is döntött: a Budapesten áthaladó tehergépjárművek akkortól térítésmentesen, a budapesti célforgalom kivételével, csak meghatározott útvonalakon közlekedhetnek. Az M0-ás körgyűrű keleti szektorának megépítése után ezeket a tranzitútvonalakat a főváros megszünteti, és csak a célforgalom jöhet majd be a városba.

Van még min dolgoznunk. Ha a gazdaság mellett egyszer a levegő is kiféhéredik ebben a városban, már csak a kutyagumi-problémát kell megoldanunk, na és persze az elszemetesedett városrészek kipucolását. Valljuk be, hogy mindehhez kevés az a pár száz ember, aki időnként hangot ad az elégedetlenségének, mert jórészt rajtunk múlik, hogy zacskóba csipegetjük-e a kutyakakit, szemetesbe dobjuk-e a csokis papírt, eltapossuk-e a csikket a trolimegállóban, és melléhajítjuk-e a taknyos zsebken-dőt vagy még oda is turházunk-e az aszfaltra? Én úgy látom, komoly mentalitásbeli gondokkal küszködik ez a büszke magyar nép. És amíg ez így van, természetesnek tűnik, hogy az utcán nehezen megy nekünk már a mosolygás is. A kommunikáció megkezdődött – a megoldás jórészt rajtunk múlik. És amíg ez mindenkiben környezet-tudatosul, addig tessenek szorgalmasan türelmet gyakorolni. *Beszív-kifúj. Beszív-kifúj.*

czébé

\*A petíció a [http://www.levego.hu/letoltes/kapcsolodo\\_anyagok/STOP\\_SZMOG-peticio0802V-ossz.pdf](http://www.levego.hu/letoltes/kapcsolodo_anyagok/STOP_SZMOG-peticio0802V-ossz.pdf) linken elérhető.

Fotók: czébé

# A függőség legyőzhető

**A függőség kifejezést eredetileg akkor használtuk, amikor utalni szerettünk volna egy helyzetre ember és ember között. Ki függött kitől? Gyermekek a szülőtől, beosztott a főnöktől, állampolgár az államtól – hivaltaltól. Aztán a kábítószer megjelenésével jelentése módosult a szóhasználatban. A narkós függött a szertől, ami csaknem minden esetben a kábítószer jelentette.**

Mára viszont valamennyi szenvedélybetegség leírásakor alkalmazzuk. A lényege, hogy a megvonást követő tünetek betegségként jelentkeznek. Állatkísérletek bizonyítják, hogy akármi okozza is a függőséget, ugyanaz a marker-vegyület, a „delta Fos B” gén-regulátor szintje megemelkedik az agy jutalomközpontjában. Annak fejlődése során a nélkülözések, a hiány túlélésére „kiképzett” jutalomközpont összezavarodik a bőségtől, és túlterhelődik.

Akár kémiai szer használata során, akár viselkedési zavarként jelentkezik a függőség, ugyanarról a betegségről beszélünk, noha a közmegítélés szempontjából a viselkedési szokások (játék, szerelem, vásárlás, munka, evés, szex) szabadon választhatóak, mindenki igénye szerint eszik, iszik, szerelmeskedik vagy játszik. Őket nem betegnek tekinti a társadalom, hanem gyenge, jellemtelen embernek, akiket nem gyógyítani, hanem büntetni kell.

Aki függővé vált, az már nem azért végzi a függőséget okozó tevékenységet, mert akarja, hanem azért, mert már muszáj, mégpedig egyre nagyobb mértékben. Ha nem teheti, akkor megvonási tünetek lépnek fel. Idegesség, fejfájás, izzadás, hányinger mutatja a baj meglétét. Ezek a tünetek – függetlenül a szenvedély tárgyától – hasonlóak.

A magyar nyelv értelmező kéziszótára szerint a szenvedély főnév jelentése: sodró erejű érzelem, ösztönző vágy, erős, önkéntelen törekvés. Ha ez a vágy irányítja egész életünket, megelőz minden más tevékenységet, megfélekedünk önmagunk és a ránk szorulókat ellátásáról, munkánkról, felborul és alárendelt lesz életünk minden része a szenvedélynek, akkor beszélünk szenvedélybetegségről. A függővé válás az utolsó stádiumát jelenti ennek a komoly betegségnek.

Ha az alkohol, a kábítószer, a gyógyszer szedése, a dohányzás, vagy a szerencsejáték, az evés, a vásárlás, a netezés elvoná-

sakor fizikális tünetek és depresszió jelentkeznek, akkor segítség nélkül, egyedül, már nem igazán lehet kimászni a bajból. Ideg- és elmeorvos (pszichológus, pszichiáter) segítségét kell kérni, mégpedig a családtagoknak, mert a beteg többnyire nincs tudatában betegségének. Legtöbbjük tiltakozik az orvosi segítség igénybevételétől.



Illusztráció: Szabó Szilárd

Valamilyen szinten mindannyian ismerjük a szenvedély érzését. A leggyakoribb formája a szerelem, bár ez általában pozitív érzés, de olykor mégis tragédiák forrásává válhat. Bizonyos szenvedélyeket, így a dohányzást is, társadalmilag toleráljuk. Káros hatásait ismerjük, mégis a teljes lakosság 30-35 %-át érinti. A dohányzás Európában 500 éve ismert és gyakorolt feszültségoldó tevékenység. Mondhatjuk úgy is, kultúrája van. Törvény szabályozza, hogy hol lehet művelni, és tudjuk azt is, hogy nem csak élvezője, de a vele egy légtérben lévő „passzív dohányosok” egészségét is veszélyezteti. Érdekes megfigyelés, hogy a dohányzók nagy része az alkoholt elutasítja, mert a részegeskedés társadalmi megítélése sokkal rosszabb, mint a dohányzásé, a kábítószer pedig, félve a büntetőjogi következményektől, csak kevesen és meglehetősen szűk körben merik felvállalni.

Az elvárás és megfelelés igénye társadalmi gátként működik. Sokan kíváncsiságból kipróbálják egyik-másik szert, de ezzel ki

is merül ez irányú igényük. Hogy kit melyik szenvedély kerít hatalmába, az nagyban függ a családi mintától, az aktuális divattól, az emberek személyiségétől és nem utolsósorban anyagi lehetőségeitől. Földrészenként változó szenvedélyek voltak „divatosak” mindig is. Európában inkább az ivás, amíg Keleten inkább a kábítószer „hangulatjavító” hatásának hódoltak az emberek. Mára természetesen átjárás van e tekintetben is. A határok elmosódtak, a divat utat tört magának.

Sok esetben tapasztalhatjuk, hogy a társadalom többet enged meg a férfiaknak, mint a nőknek. Valószínűleg ezért van a nők körében több zugivó, mint a férfiak között. Nem a női természet, hanem a társadalmi nyomás miatt választják ezek a nők a titkolózást, és sokszor saját családjuk sem tudja, hogy alkoholista. A zugivás sokkal veszélyesebb, mint a felvállalt iszákosság. Az alkoholista nő rövid idő alatt sokat „kénytelen” inni, mert akkor teszi, ha egyedül van. Mivel nem tudhatja előre, hogy mikor lesz módja ismét hódolni szenvedélyének, jól meghúzza az üveget, biztos, ami biztos alapon. Ugyanakkor a dohányzást

mint kulturált, bár káros szenvedélyt nyugodtan űzhetik, pedig az élet védelme szempontjából ugyanolyan veszélyt jelent, mint a többi „szer”.

Érdekes képet mutat a nemek aránya is. Az alkoholisták közül 7 emberből 6 férfi és 1 nő iszik. A drogosok aránya viszont egyenlő, mert talán a drog lényegesen erősebb és nagyobb tudatromboló hatása miatt nem működik a társadalmi gát. A pozitív szenvedély akkor válik károssá, ha a függőség már akadályozza az egészséges életvitelt, amikor átveszi a hatalmat a tudaton, akaraton, és az embert tehetetlen bábként már csak egyetlen dolog képes mozgatni, hogy megszerezze az anyagot, a szert.

A pótszerrel való találkozás oka gyakran a magányosság érzésének felszámolására való törekvés. A gátlásos ember – mivel képtelen közösségben feloldódni – inkább a tudatmódosító szereket választja, amíg a közösségorientált ember a vallások valamelyikéhez, gyakran a rámenős, és erőszakosan toborzó szekták egyikéhez csapódik.

Az iskolázottság szerinti vizsgálódás igen érdekes eredményeket hozott. A kevésbé képzettek a valláshoz való csatlakozást választják, amíg az iskolázottabbak az alkoholt. Az anyagiak megléte vagy hiánya szerint pedig a pénzesebbek a drogot vásárolják meg, a szegényebbek a szekta – szintén térítés ellenében adott – lelki támogatását.

A leszokás mindig az egyén akaratától, közreműködésétől és aktív részvételétől függően lesz sikeres, avagy sem. A leszoktatás időszakában meg kell tanulniuk visszatérni a hétköznapokba. Természetesen a munkán, rendszeres életvitelen kívül segíti

ezt a folyamatot a szórakozás, sport vagy bármilyen művészeti tevékenység művelése is.

Nagyon fontos, hogy ezek a gyógyulni akaró, de még beteg emberek, ne érezzék a társadalom megvetését, a kirekesztettséget, az el nem fogadást. Ha azt érzik, nincs bizalom és hit szándékuk őszinteségében, ha nem reméli környezetük, hogy meggyógyulhatnak, akkor mélyebbre esnek vissza, mint ahonnan elindultak. Emellett a megszégyenítés árthat a legtöbbet a – hiánytól amúgy is szenvedő – jó útra térőknek.

Érdekünk és kötelességünk is, hogy segítsük gyógyulásukat. Szakembert természetesen nem helyettesíthet egyikünk sem, de ha környezetünkben megtesszük, ami elvárható tőlünk, akkor mindannyiunk holnapja válik biztatóbb és szebb együttélés lehetőségévé.

## Mit tehetünk?

Ne kínáljuk „szerrel” (ital, kávé, cigaretta), és ne alázzuk meg – ha mégis ezekért nyúl – azt az embert, aki segítségünket, megértésünket, türelmünket kérve küzdi meg saját harcát a tudatmódosító szerek elleni küzdelemben.

Ha segíteni akarunk, hívjuk programokra, adjunk neki feladatot, dicsérjük meg, ha jól halad, és öleljük meg, ha elgyengülni látszik.

Sági Erzsébet

# Szülés – születés: ahogyan természetes lenne

A WHO felmérései alapján a nyugati országokban a császar- és gátmetszések, programozott szülések száma messze alulmarad a magyarországi értékektől. Nálunk természetesnek számít, ha egy kismama bemegy az átlagos kórházba szülni; felvétel után leborotválják, beöntést kap, csak ezután találkozik orvossal, aki jó esetben fájdalommentesen megvizsgálja; rákötik a szívhang- és fájásérősség-mérőt, s ha régi típusú a kórház, befektetik egy elfüggönyözött boxba – rákötik kérve-kellettlenül az oxitocin-infúziót –, ahova a szülésznő olykor-olykor bekukkant kérdezni, adatot felírni. S mindezt a legtöbb kismama szó nélkül tűri, mert azt hiszi, máshogy nem is lehetne. Ilyen „természetes” szülési-születési körülmények után csodálkoznak a szakemberek: leállt a szülés, elhúzódik, ez is császármetszés. Persze, hisz ez mind idegen attól, ahogy egy vajúdnő biztonságban, kényelemben, ezek után komplikációmentesen (bár nem csak ettől függ) világra hozhatja gyermekét.

Egyre többen vannak, akik elhatározzák, miként szeretnék megszülni első, második, sokadik babájukat. Ha van fogadott orvos, akkor a kismama és a baba fizikai állapotától függően ez teljesülhet is. Addig, amíg valakinek nem volt saját negatív élménye a szüléssel kapcsolatban, ne féljen tőle!

Egy szülés sokféleképpen elindulhat; azt mondják, ahány gyerek, „annyi” (fajta) szülés. Legbiztosabb jelei a szülés beindulásának:

- A magzatvíz elfolyik. Történhet lassan, szivárgásként, vagy hirtelen, özönvízszerűen. Ekkor azonnal kórházba kell indulni (hacsak nem otthon szül bábával, vagy már bent feküdt valamilyen oknál fogva). Sokan félnek attól, hogy nem veszik észre a magzatvíz szivárgását. A Vi Sense intimbetét elszíneződéssel képes kimutatni nem csak a szivárgást, de az olyan fertőzéseket is, amiket a kismama tünetként nem érzékel, s emiatt koraszülésben is veszélyeztetett lehet.

- A szülés közelgő bekövetkeztét jelzi a nyákdugó (a méhnyak záró része) távozása. Halványan véres-barnás, esetleg élénkpiros színű, kocsonyás állagú váladék, amely akár órák alatt ürülhet, de fájások nélkül a szülés két hét múlva is lehet. A nyákdugó távozása nem jelenti a szülés azonnali beindulását.

- A nyákdugó ürülése rendszeres fájásokkal (akár kezdetben óránként) párosulva a szülés elindulását jelezhetik.

A fájások önmagukban akkor jelzésértékűek, ha 30-20 perces rendszerességgel fordulnak elő. Egy először, de akár többször szülő nő sem tudja eldönteni, mi számít rendszeresnek, mi a csak jósló fájás (a kiírt időponthoz közeledve, vagy hamarabb, enyhe fájások jelentkezhetnek, amelyek a méhet készítik elő a szülés igénybevételére). A fájások kezdetben 40-30, majd 20-15, 10, 5, 2 percesek. 10 percenként jelentkező fájásokkal, ha még a magzatvíz nem folyt el, érdemes minél előbb kórházba indulni.

Azt hihetjük, a fájások csak ilyen szép csökkenő sorrendben követhetik egymást, holott előfordul, hogy egy ötpercest egy tízpercest követ. (A percek csak szimbolikusak, hiszen 22, 11, 6 perces is lehet.) E rendszertelennek tűnő fájások is rendszerezsek, ha előfordul bennük öt vagy annál kevesebb perces is. Elbizonytalanító, de bármilyen egymást jól elkülöníthetően követő fájássorozat rendszeresnek tekinthető; szintén ajánlott kórházba menni.



Fotó: <http://www.sxc.hu/photo/322395> – lumix2004

A fájások megjelenése a méhnyak tágulását jelzi. Ez a szülés I. szakasza, a vajúdás. Először szülőknél 7-12 órát vagy még több időt is igénybe vesz; többedszer szülőknél 2-6 órát. De ez sem törvényszerű, egy elsőként szülő nő is világra hozhatja gyermekét 2-4 óra alatt úgynevezett „villámszüléssel”. A fájások erőssége igen széles és változó skálát mutat. Előfordulnak „fájásgyenge” születek; a kismama a menstruációs görcsnél alig erősebb fájásokat érez végig, a kitolásnál is. Hogyan képzelhetjük el egy fájás erősségét? Ha igazán erős, kitolás (a baba világra nyomása) előtti fájásról van szó, az hasonlít egy nagyon erős menstruációs görcs 100-200-szorosára. Férfiaknak mihez tartás végett: a legvadabb hascsikarás 300-szorosára, esetleg egy kiadós nemi szervén rúgás 100-szorosára.

Sokan úgy érzik, képtelenek ilyen mértékű fájdalom elviselésére órákon át, ezért epidurális érzéstelenítést kérnek. Az orvos részéről nagy szakértelmet igényel a beadása: túlszúrás esetén spinális érzéstelenítés lesz, nagy utófájdalmakkal, ha rosszul időzít, s ha a kitolás idején is hat, a kismama nem érzi, mikor jön egy tolófájás. A baba szempontjából sem javasolt, hisz kábító hatású számára is. Bababarát kórházakban nem is engedélyezik. A babának is hasonló szenvedés világra jönni, mint az anyának szülni.

A vajúdási és a szülési helyzetet is meg lehet választani. Ülve, állva, guggolva, fekvé stb. A vízben szülést nem igazán engedélyezik, csak a vajúdás alatt, míg nem reped meg a magzatburok – utána a felszálló fertőzések veszélye áll fenn. Ha természetes, bababarát a szülés, nem használnak oxitocint indok nélkül, automatikusan, ha elkerülhető (nálunk ritkán), gátat sem metszenek (ami valójában nem is érezhető, csak az utófájdalmak zavaróak), nem nyomják a kismama pocakját, gyorsítva a szülést, hagyják a magzatburkot magától megrepedni (indokolt esetben, burok-

banszületés veszélyekor csak repesztetni), a méhlepényt magától leválni. Mindez a kismama lélekjelenlététől is függ, meri-e ezt kérni szülés előtt az orvosától.

A szülés II. szakasza a kitolás, amikor a méhnyak kellőképpen kitágul, a baba a szülőcsatornába ér, és a kismama egy visszatarthatatlan székelési ingerhez hasonló érzéssel saját ráségítéssel nyomja kifelé a babát. A kitolási szakasz a legrövidebb, 10-20 perc maximum. Van, aki 1-2 tolófájásra megszüli gyermekét. Legnehezebb a baba fejének világra hozatala, ekkor szokták – amikor a fej a gátat teljesen elődomborítja – fájdalommentesen megejteni a gátmetszést (a hüvelybemenet végétől közel a végbélnyílásig

oldalirányban ejtett metszés), nehogy a gát szétrepedjen, ha nem tud tovább tágulni. Születés után szinte mindenhol leszívják a baba váladékát a légutakból, lemosják a magzatmázt. Sem a leszívás (csak indokolt esetben), sem a védőréteg lemosása nem szerencsés.

A szülés III. szakasza a méhlepény megszületése. Ezt oxitocin-injekcióval szokták meggyorsítani minden esetben. Tüzetesen átvizsgálják a lepényt, mivel egyetlen szövetdarab bennmaradása is súlyos fertőzést idézhet elő az anyánál. Végül a gátat összevarrják. Kissé kellemetlen érzés. Mindezek után a kismamát és a babát egy bababarát kórházban együtt, 1-2 óras megfigyelésen tartják. Előtte, még a szülőágyon, közvetlenül születés után az anya hasára fektetik az újszülöttet, aki rögtön megnyugszik, és csak lesi anyukáját nagy, a megszületéstől bedagadt szemével. Rögtön mellre is lehet tenni, és első ügyetlen próbálkozásával kutat a mell felé. Mindez csodálatos, és szinte rögtön elfeledteti azt a szenvedést, amit a szülés alatt átélünk.

Ritkán beszélnek az anyák a szülés alatt természetesnek számító, számukra mégis kicsit szégyellnivaló dolgokról. Természetes, ha kitolás alatt széklet ürül, vagy a végbél kifordul, ha nem tudnak a fájás erőssége miatt mozdulni sem, netán megrökönyödnék az újszülöttet látva, annak esetleges véres-magzatmázás kinézetétől.

A tőlem telhető egyszerűséggel, a teljesség igénye nélkül, s bízom benne, a fontosabb kérdésekre válaszolva tájékoztattam a leendő kismamákat, szülő nőket, anyákat, apákat.

Pongráczné Máté Erzsébet

Forrás: [prokontra.hu](http://prokontra.hu)

„Magyarország számára a 2007-2013. közötti időszakban közel 8 000 milliárd forint Uniós és hazai fejlesztési forrás válik elérhetővé.

A 19. század vége óta nem látott fejlesztések indulhatnak meg hazánkban.”

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



# Szabad ötletek jegyzéke

## Két ülésben – A Pinceszínházban

Több mint hetven esztendeje annak, hogy Balatonszázoról elindult a vonat... s vitte magával a költőt is... egy távoli, ám minden bizonnyal békésebb világ felé... Ahol már sem pszichoanalitikusok, sem kiadók, sem letűnt szeretőik nem háborgatják nyugalmaikat.

### Lélekpincében

Lassan telt meg a nézőtér. A hangfalakból a jól ismert Sebő Ferenc-féle József



Attila-dalok szóltak, a nézők önfeledten cseverésztek egymással. Kedvesemmel a 8. sor két ülésén foglaltunk helyet – miután felállítottuk az egész sort. Épp csak kendőmet lazítottam, amikor észrevettem a színpadon ücsörgő Jordán Tamást. Mozdulatlanul meredt az érkező vendégekre. Ki tudja, mióta figyelt bennünket...

Tíz perccel később behajtották az ajtót, elnémult a zene, ám a nézőtér fénye nem aludt el.

– Jó estét kívánok! – szólalt meg a színművész. Páran bátoran visszaköszöntek, a többség azonban már az előadás részének vélte e szavakat, ezért csöndben maradt. Hamarosan kiderült, az udvarias köszönőknek lett igazuk: Jordán Tamás valóban párbeszédre invitált mindnyájunkat. Feltérképezte, ki milyen élményekkel rendelkezik József Attila 1936 májusában készült írásáról, majd prologusát ehhez igazította.

Mindezt bámulatosan tette: olyan észrevétlenül teremtett közvetlenséget, mintha csak a konyhaasztalnál ücsörögnék egy üveg bor társaságában. Éppen úgy, ahogyan ő is kezdte annak idején a Szabad ötletekkel... Eleinte csak barátainak adta elő borozgatás közben a konyhában. Aztán a visszajelzések meggyőzték arról, hogy színpadon is megállná helyét ez a kényelmetlenül intim tartalmú, obszcén kifejezésektől hemzsegó írás.

### „...Mit érdekelne engem a költészet...”

Sokunkat talán nem érdekelne a költészet, ha kamaszkorunkban nem akad kezünkbe – vagy nem jut el fülünkbe (Sebő Ferenc, Hobo vagy a Kalácsa révén) – valamelyik József Attila-vers. Őszinte érzelmeit és igazságkereső gondolatait úgy formálta költészetté, hogy még egy emberöltővel később is azt érezzük: itt és most, bennünk születnek meg, szívünk mélyéről fakadnak sorai. Mert kettőssége a legemberibb a világon: örömfájdalom, tisztaság-szenny, nyugalom-harc és harc és harc... temérdek kínlódás, küzdelem, amíg a szennyet igazgyönggyé alakítja. Akkor csak az ámulat marad kristálytisza gondolatai előtt:

„Ahol a szabadság a rend,  
mindig érzem a végtelent.”

Pár évtizede, az „átkosban” még proletárköltőként próbálták áruba bocsátani József Attilát, ezért eleinte Jordán Tamás sem értékelte költészetét. A színművészetis felvételin ugyan a Kései siratót adta elő, de korai könnyeivel nem hatotta meg a jelenlévőket. Csak később kezdte felfedezni a hamis címkéktől megszabadított versek politikamentes, emberi értékét.

A Szabad ötletek jegyzékét először 1987-ben mutatták be a Radnóti Színpadon. Persze ehhez némi leleményre volt szükség. Az előzetes ötlet alapján a hivatalos kultúrszervek megkérték Jordán Tamást, hogy ne rombolja le az amúgy is nehezen ráaggatott proletárköltő-képet.

Azt javasolták, hogy a költeményeiből állítson össze egy estet, és legfeljebb pár sort idézzon a jegyzékből. Jordán a tanácsot szépen megköszönte, majd összeállította az estet: teljes egészében előadta a Szabad ötletek jegyzékét, közé illesztve néhány verset (Kiáltozás; Gyermekké tettél; Kései sirató; Kertész leszek; Tudod, hogy nincs bocsánat; Nagyon fáj).

A Szabad ötletek jegyzékében nem a nemzedékeket felölelő, néptanító költő génuszát, hanem az örökké esendő ember útkeresését fedezhetjük fel: könnyörtelen önmarcangolását, asszociációkból és lelki sebekből merítkező kérlelhetetlen érteni és gyógyulni vágyását. Valachi Anna sorait idézve:

„József Attila is sorsa rejtőzködő törvényei után kutatott. Szisztematikusan lebontotta, szinte atomjaira szedte legrégebbi emlékeit, személyisége alkotórészait, majd költőként ezek egységbe rendezésével igyekezett újra felépíteni önmagát.”

1936-ban Gyömrői Edit pszichológus kezelése alatt állt: az ő kérésére látott neki a – ma már irodalmi értékűvé nőtt – pszichoanalitikus mintafüzet teleírásának. A két ülésben arra utal, hogy először a Japánban (kávézó, a mai Írók Boltja helyén) kezdte írni, majd később otthonában folytatta.

Pszichoanalitikus önvallomását eredetileg provokációnak szánta: az orvosnak és nőnek egyaránt, akinek hálójában vergődött:

„Gyömrői a hátam mögött ül, én a díványon fekszem – neki objektívnek kell lennie, hogy én szubjektív lehessenek s így juthassak el az objektivitáshoz (...) valamit nem adhatok, hiába... valahol, ott ahol gondolataim érzelmekké s érzelmeim testi működésekké változnak, teljesen egészséges vagyok s ezért Gyömrőinek nem volna szabad „engem” jellemeznie azzal, amit szabad ötletekként mondok, neki azt kellene mondania, hogy mi az előadott zavaros ötletek értelmes magva (...) ő azt mondja, segítsen neki, de nem engedi, hogy legyenek, mert azonosnak veszi velem a zavart s nem akarja észrevenni a rejtett rendet (...) Talán csak azért várok többet a szerelemtől, mint amennyit kapok tőle, mert vertek, mert azt akarták, dolgozzak és nem engedtek játszani. Öcsödön rossz volt, kellett volna két kis ló, kis nő, kis eke, kis ház, kis kutya, kis csikó, kis kasza, kis búza – minden arányosan hozzám, mint ahogy minden arányos volt a nevelőapámhoz... vajon arányos-e hozzám most minden, ami van...”

Meglepő, ám a fájdalmasan őszinte vallomás után mégis könnyebbnek érezzük magunkat. Talán éppen az adja megkönnyebbülésünket, hogy valaki – helyettünk is – megmutatta, mennyire másképpen érzünk, amikor magunk alatt vagyunk, gyötrődünk és képtelenek vagyunk a fogpasztamosolyra. Ezt illik eltitkolni, nem leszünk vele népszerűek senki körében. De vajon mi szégyellni valóbb: bánatunk vagy képmutatásunk?

Az előadás végén fergeteges tapssal háláltuk meg a látottakat. Ezért Jordán Tamás újból megjelent a színen: – Ez már operettsikernek tekinthető, ugye? Akkor jöjjön a ráadás!... – és jött is... de ezzel együtt kevés volt. Mert sosem elég az őszinte, hiteles színészekből, költőkből, EMBEREKBŐL... akik révén ezen az estén szerencsére volt mit hazavinnünk.

*„Elofvastam, amit írtam, itt-ott, a durvaságok láttán szorongás fogott el; elszororodtam. Most folytatom, mert talán mégis csak lehet belőlem valami – mégis csak érhetek valamit. 10 pengőt adok a füzet elolvasásáért akkor, ha olyasmit is látna benne, amit én nem veszek észre... borzasztó, hogy az ember egyedül van, borzasztó, hogy van tudata, csak ezért van egyedül, vagy csak azt hiszi, hogy egyedül van... én nem vagyok, csak mások látnak... ha azt akarom, hogy szeressenek, mindezt el kell titkolnom, de akkor már nem szeretnek, mert tudom, hogy azt szeretik, akinek mutatom magamat és nem engemet.”*

Gáspár Ildikó

## Mi a bíró dolga?

A Pinceszínház családias hely. A színészek nekünk játszanak, szeretetből. A szereposztás találó, a színészek nem esnek ki a karakterükből. Szórakoztatóak és drámaiak, ha kell. Minden darab egy új utazásra hív. A Válás Budán egy utazás az 1930-as évekbe. Egy nő és egy férfi története, akik már nem tudnak egymás mellett élni, és egy bíró története, akinek döntést kell hoznia ügyükben. De mi is a bíró dolga?



Aki ismeri Márai munkásságát, tudja, hogy naplóiban, verseiben, regényeiben, színdarabjaiban mindig az ember-világ kapcsolatát igyekezett feltárni. A körülötte zajló eseményekről adott hírt, és tapasztalatait írta bele műveibe.

A világ megváltozott. Az első világháború borzalmai még az emberekben élnek. A család mint intézmény kezd széthullani. A válások egyre gyakoribbá válnak. Márai e művében ezt tovább is vezeti. Ha minden széthullik, az katasztrófához vezethet, háborúhoz. Ebben a helyzetben mi a bíró dolga? Megpróbálja észhez téríteni a feleket, helyre rakni a világ dolgait, vagy csak kimondja az ítéletet, és nem foglalkozik a továbbiakkal?

A szereplők elkalauzolnak minket a lélek titkos zugaiba. Semmi sem úgy történik, ahogy azt előre elképzeltük.

**A darab március 13-án és 27-én tekinthető meg este hétkor, a Pinceszínházban.**

Dobos Mónika

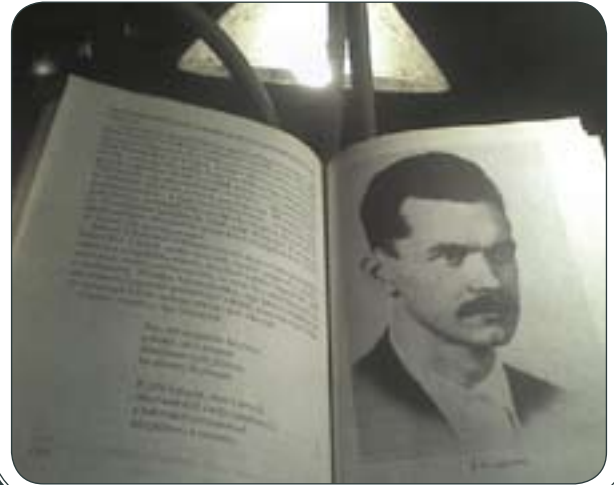
Fotó: Pinceszínház

## József Attila-est ajánló:

SZABAD ÖTLETEK JEGYZÉKE  
KÉT ÜLÉSSEN

– Jordán Tamás –

Helyszín: Pinceszínház  
Időpont: március 17., 19 óra



Fotók: Gáspár Ildikó



## Szerelmem a kolera idején

(Love in the Time of Cholera)

**Florentino ötven évig vár hajdani első szerelmére, miközben az imádott nő másik férfi karjaiba omlik a szeme előtt: nem épp kasszasiker-gyanús történet.**

Azonban árnyalódik a kép, ha hozzátesszük, hogy a kiöltő a Nobel-díjas Gabriel García Márquez, a „hősszerelmes” Javier Bardem (A belső tenger), az elkövető pedig a Harry Potter és a Tűz Serlege, valamint a Négy esküvő és egy temetés rendezője, Mike Newell. Az imádott nő, Fermina szerepét Giovanna Mezzogiorno kapta, akit a hazai közönség leginkább A szemközti ablak című filmből ismerhet. A szerelmi háromszöget bezáró Urbino doktort pedig Benjamin Bratt (Beépített szépség) alakítja.

Az eklektikus hozzávalókból egy nagyszabású, kosztümös film kerekedett, amely a Márquez rajongókat valószínűleg megosztja majd. A rendező ugyanis a márquezi lelki történeteket mintegy „kivetítve” a beteljesületlen szerelme külsőségeire koncentrált. Ezért fokozott részletességgel követhetjük nyomon Florentino „ámokfutását”, aki más nőktől reméli a vigaszt, miközben Fermina – apai döntéstől sújtva – a tehetősebb Urbino doktornál keresi a boldogságot. Az eseményeket a Shakira nevével fémjelzett, egyébként igényes filmzene kommentálja, amelynek dallamai átsegítenek a 138 perces filmtekercs holtpontjain is. A végén azonban már zenével együtt is kaparhatjuk a karfát, és elgondolkozhatunk, vajon melyik a súlyosabb betegség: a kolera vagy a szerelem?

Fotó: <http://www.port.hu>

Mucsi Ferenc

# Barabás Lőrinc Eklektric

Ladal – hallgatom a rádiót és találgatok, vajon honnan ismerős? Most mintha a Jamiroquai énekelne, de itt meg tiszta Stereo MC's. Olyan Colorstaros volt az előbb, de hogy került ide hirtelen ez a jazzfutam? A kérdésre egy név, egy magyar zenekar a válasz: Barabás Lőrinc Eklektric.

A zenekarvezető trombitás, Barabás Lőrinc a legkülönbözőbb stílusokban játszott már, bizonyított Európán innen és túl. 2005-ben megalapította önálló bandáját egy saját műfajjal: az eklektric-ekel. Ladal című lemezük a zenei irányzatok virágzó szimbiózisa: jazz, hiphop, dub, reggae, french house és experimentális elektronika lakik együtt a műanyag tokban. A rap és a spoken word a multikulturális hangzás jegyében csatlakozik a színes társasághoz. A hazai palettán páratlan együttes filozófiája, hogy a változatosság gyönyörködtet, és éppen ez a sikerük kulcsa. Koncertjeiket éppúgy látogatják a jazztanzak hallgatói,

mint a populárisabb irányzatokat kedvelő ifjúság.

„Mindebben nélkülözhetetlen szerepe

van Delov Jávor dobosnak, aki metronómponossággal alapoz a zenekarnak, és képes arra, amire nagyon kevesen a dobosok közül: nem üt, csak amikor valóban szükség van rá – ez pedig maga a funk. Bata István kellő finomsággal lépked a basszusgitár húrjain, Premecz Mátyás izgalmas billentyűjátékával a kísérleti elektronika határáig is elmerészkedik, Dermot pedig az MPC sampler nyújtotta lehetőségeket használja ki, valamint szkreccsel és harsonázik. A mikrofonos szekció telitalálat: Fábíán Julianna klasszikus jazzéneke, valamint MC Sena és a grenadai születésű MC Kemon visszafogott rapje kiválóan működik egymás mellett a színpadon.”

<http://www.youtube.com/watch?v=Rv0tItSrhog>

<http://www.barabaslorinc.hu/>

Fotó: Gubis Mariann

Szántó András

Forrás: prokontra.hu



## Borsszem Jankó

Egyszer volt, hol nem volt, volt egyszer egy öregasszony. Egyes-egyedül élt kis házacskájában, az erdő szélén. Éppen szombat volt, gondolta, kitararít. Felkapta a seprűt, hogy kiséperjen. Ahogy sepreget, egyszer csak elébe gurul egy szem feketebors.

– Nicsak! Nicsak! – nézi. – Hát ez hogy került ide?

Sajnálta kiséperni, felvette és lenyelte. Rövidesen gyermeke született. Ura nem volt, senkit sem ismert.

„Hisz ez valóságos csuda – gondolta magában –, ejsze, annak a szem borsnak köszönhetem!”

El is nevezte a gyermekét Borsszem Jankónak.

Jankó nőtt és erősödött. Különösen az ereje lett egyre nagyobb, úgyhogy tizen-nyolc éves korában, járás közben súlyától majdnem térdig szakadt a földbe. Egyszer csak azt mondja Borsszem Jankó az anyjának:

– Kedves édesanyám, úgy gondolom, már elég nagy vagyok. Elmegyek hát országot-világot látni! Szeretnék nálam erősebb emberre találni, akivel megküzdhessek. Süssön nekem, legyen szíves, olyan peracet, amelynek tésztáját a saját tejével gyúrja össze, s aztán ne búsuljon, meglátja, hét év múlva hazajövök!

Anyjának nem esett jól, hogy egyedül marad, de látta, hogy Jankót úgysem tudná visszatartani. Megsütötte neki a

peracet, és sírva-ríva elbúcsúztak egymástól.

Borsszem Jankó ment, ment, vándorolt, hét esztendeig meg sem állt, de ez idő alatt nemhogy emberrel, de még egy verébbel sem találkozott. Mikor megéhezett, evett a peracból. Ez olyan csodálatos peracet volt, hogy sohasem fogyott el, mindig egész maradt. Egyszer, úgy hét esztendő múlva, ahogy mindig csak ment, ment, rátalált egy malomra. A malomnak nem volt teteje, csak négy fala; a malomban pedig óriási malomkerekek.

Nézi Jankó körbe-körbe. „Ugyan milyen malom lehet ez, hogy ilyen kidőlt-bedőlt oldalú, bagolyrúgta és senki se használja?” – morfondírozott magában.

Egyszercsak, ahogy nézegeti a malmot, meglát valami gerendán egy icipici emberkét. Nagyon öreg volt, szakálla a földig ért. Hej, megörült neki Jankó! Ez volt az első ember, aki hét hosszú esztendő alatt először útjába akadt.

– Adjon isten, kedves jó öregapám! – köszöntötte.

– Fogadj isten, öcsémuram! Hát honnan jössz? – kérdezte.

– Nagyon messziről. Hét éve indultam el hazulról, s azóta meg sem álltam. Megbocsásson, hogy érdeklődöm, kedves jó öregapám, de mit csinál kend ebben az öreg malomban? – kérdezősködött Jankó.

– Én, kedves fiam, már hetvenhét éve vagyok itt, és lesem az erőt!

– Miféle erőt les, öregapám?

– Annak az erejét, akié a malom.

– Kié ez a malom?

– Ez a malom, fiam, olyan emberé, akinek sem ezen, sem a másvilágon erő dolgában nincs párja. Talán az egész világ ereje benne van!

– No és ki az az ember, hogy hívják?

– Az, fiam, egy király.

– És milyen király?

– Úgy hívják, hogy Basa király!

– Akadt-e már olyan ember rajta kívül, ki ezzel a malommal megbírt volna?

– Olyan ember, fiam, még nem akadt.

– Hát, kedves öregapám, azt elhiszem, hogy eddig nem akadt; de hogy most akadt olyan erős, mint Basa király, azt kend higgye el! Csak tudnám kendnek bizonyítani!

– Látod, fiam, ezeket a malomkereket? – csóválta fejét az emberke. – Basa király ereje ezekben a kerekben van. Aki ezekkel a kerekkel megbirkózik, Basa királlyal is könnyen elbánik az!

– No, nézzen meg engem jól, öregapám! – hetvenkedett Borsszem Jankó. – Én vagyok az, aki legyőzi Basa királyt!

– Lassabban, fiam! Gondold meg, mit beszélsz! Hogy mérheted te magadat Basa királyhoz?

Borsszem Jankó nem szólt semmit, csak körülnézett a kerek között. Látta bizony, oly nehezek azok, hogy a legkisebb is nyomhat vagy negyven mászsát. Borsszem Jankó se szó, se beszéd, megfogta az egyik kereket, és egyetlen lendülettel felhajtotta az égig. Megvárta, míg lefelé esik, és amikor már-már a földre ért, elkapta a levegőben. Fogta azt a kereket, és azzal úgy szétzúzta az egész malmot, hogy tiszta liszt maradt a helyén.

Látta ezt az öreg, szakállas emberke, s ugrándozott örömeiben.

– Kedves fiam – mondta –, most már látom, akár el is mehetek innen. Nem kell őriznem tovább a malmot. De vigyázz, mert Basa király lesi, hogy akad-e erősebb ember nála. Nem is hinnéd, de hidd el, ha mondom, Basa király tudja, hogy te itt vagy. Ő már otthon fekszik erőtlenségül, mert te elvetted az erejét. Tudom, hogy most hozzá mégy. Nagyon vigyázz! Ahogy haladsz ezen az úton, találsz két pusztát. Jobb kezéd felől élnek a vadlibák, azokkal szokta Basa király az erejét próbálni.

Jankó megköszönte az öregember tanácsát, elbúcsúzott tőle, s útjára indult. Harapott egyet a perecből, és ment egyenest a vadlibákhoz. Ahogy azok meglátták, rárohantak, hogy elpusztítsák. Jankó azonban nem ijedt meg, hanem elkapott egyet a farkánál fogva, és a többit egy suhintással agyonverte vele. Aztán tovább ment, mendegélt, amíg Basa király házához nem ért. Benyitott, és ráköszöntött Basa királyra:

– Szerencsés jó napot, felséges uram, Basa király! Eljöttem, hogy összemérjük erőnket, mert ha nem tudná, én vagyok Borsszem Jankó!

Megijedt a király, és könyörögve mondta:

– Ne bántsál engem, kedves fiam, nincs már nekem semmi erőm! Elvetted te azt, amikor ízzé-porrá zúztad a malmot, és agyonverted a vadlibákat. Ezekben volt az én erőm, és ezekkel együtt engem is tönkretettél.

– Ide figyelj, Basa király! – szölt Jankó. – Kegyetlen ember voltál világeletemben, erődet mindig rosszra fordítottad. Ugye,

sose hitted volna, hogy akad nálad erősebb ember, aki egyszer téged is elpusztíthat?!

– Nono, fiam, ne szidalmazz! – csitítgatta Basa király Jankót. – Ül csak le egész nyugodtan. Én olyan erős ember voltam, hogy sem ezen, sem a másvilágon, sem Felső-, sem Alsó-Indiában nálam erősebb ember nem akadt. Te bizony százezer grádiccsal vagy erősebb nálam. Azt is tudom, hogy te miből lettél. Borsból. Ez a te erőd titka. Könyörögve kérlek, Jankó, hagyd meg az életemet, hadd éljem le öreg napjaimat nyugodtan. Légy inkább a segítségemre! Figyelj csak ide jól. Van a kertemben egy körtefa, azon olyan aranykörték teremnek, mint az öklöm; de ahogy estére megnőnek, reggelre már egy sincs belőlük, mert éjszaka valaki mindig ellopja. Hogy ki az, miféle betyár, kilesni nem tudom; de ha te megtennéd, odaadnám neked az egyik lányomat és fele királyságomat!

– Megteszem én, Basa király, légy csak egész nyugodt – fogadta Borsszem Jankó.

És estére ágyat csinált magának a körtefa alatt. Leült az ágyra. Várt, lesett. Éjjel tizenkét órakor látja ám, jön egy asszony kocsiával. Megáll a körtefánál, leszáll a kocsiról, odamegy a körtefához, letép egy körtét, és kezdi enni. Jankó meg se moccan, várta nyugodtan, míg a jövevény megeszi a körtét, hogy meggyőződjék róla, valóban ő-e a tolvaj. De mikor az a második körte után nyúlt, Jankó felugrott, elkapta a kezét, és rákiáltott:

– Na, most már megvagy, tolvaj!

– Jaj, eressz el! – rimázkodott az elfogott asszony.

– Dehogyan engedlek! Nem is engedhetlek, mert Basa király azt mondta, hogy ha

elfogom a tolvajt, nekem adja egyik lányát és fele királyságát.

Az asszony csak tovább rimázkodott:

– Engedj el, mert ha nem engedsz, rögtön vége az életemnek! És abból neked nem lesz semmi hasznod. Megígérem, hogy többé tájékára sem jövök a körtefánál!

Gondolkozott Jankó, megsajnálta; Basa királyt meg úgysem kedvelte, hiszen jól tudta, hogy gonoszságra használta nagy erejét; hát addig-addig töprengett, amíg végül is elengedte a tolvajt.

Reggel virradatkor kinézett az ablakán a király, és látta, hogy egy körte sem hiányzik a fáról. Kezdte volna dicsérni Jankót, de ő bevallotta, hogy egy mégiscsak hiányzik; a tolvajt is megfogta, de elengedte, mert az megígérte, hogy többet tájékára sem jön a körtefánál.

– Az a fontos, hogy a többi körte megvan! – örvendezett a király. – No, ha a lányomat és fele királyságomat neked ígértem, szavamat be is tartom: legyél a vejem, hiszen méltóbb, erősebb utódot úgysem találhatnék a kerek világon!

Ezután bevezette Basa király a lányát. A fiatalok egy szempillantás alatt megtetstettek egymásnak. Díszhintón hozták el az erdőszéli házikóból Jankó édesanyját, és csaptak olyan lakodalmat, hogy még a sánták is táncoltak örömlükben, jókedvükben. Meg is koronázták Jankót királynak, és még ma is élnek, ha meg nem haltak.

Forrás: Cigány mesék: <http://www.mek.ijf.hu/porta/szint/human/szepirod/nepkolt/szogkir/szogkir.htm#1>

Szabó Borka gyűjtése

Fotó: Gubis Mariann



**Palacsintatésztát készítünk egy tojásból, 15 dkg lisztből, 1 dl ásványvízből, 3dl tejből.**

**Az alapanyagokat simára keverjük, és egy kicsit megsózzuk. Akkor jó a palacsintatészta, ha megáll benne a merőkanál. Én olajat is szeretek belerakni, elég sokat, mert akkor nem ragad le a tészta.**

## Kolikonyha: finomat gyorsan és egyszerűen

# Palacsintatekercsek

Az elkészült palacsintákra ráfektetünk egy lapka sajtot, majd megszórjuk kis bazsalikommal, ráteszünk egy szelet gépsonkát és szorosan feltekerjük, végeit benyomkodjuk. Az így

elkészített palacsintákat szorosan egymás mellé helyezük egy kivajazott hóálló tálba, megkenjük a tetejüket tejjel és szórunk rájuk egy kis reszelt sajtot. Majd az előmelegített sütőbe toljuk őket, körülbelül 10-15 percre. És máris elkészült egy finom vacsora a házidolgozatok túléléséhez. ☺

Dobos Mónika

Fotó: <http://www.sxc.hu/photo/726218> – lusi

# „Tégy engem békéd eszközévé!” (Assisi Szent Ferenc)

„Tégy engem békéd eszközévé! Hol gyűlölet van, oda szeretetet vigyek. Hol neheztelés, békességet, hol széthúzás, egységedet.” (Assisi Szent Ferenc)

Még nem akartam erről írni. Még növekednie kellene, érni és elkészülni bennem mindannak, amiről – származásom kapcsán – egyszer, még mielőtt elmegyek, szólnom kell.

(Persze nem ez volt az első és egyetlen alkalom, hogy rosszul ítéltém meg az időt.)

Békétlen világunkban a békét hirdetni nem csupán gyönyörűségeken felelősségteljes feladat, de lehetőség is arra, hogy belénk kössenek, lejárassanak és kinevessenek mindazok, akiknek unalmas és divatjamúlt dolog a béke.

Mégis érzem, tudom, hogy erre a feladatra születtem ide... Pont most és pont erre a helyre, ahol élek.

Ide, az Európai Unióba, a Kelet és Nyugat választóvonalára települt szépséges országunkba, egy lengyel-sváb vegyes házasságból született, helyét és dolgát egész életén át tévován kereső, hűségese magyarnak.

Apai ágon hannoveri német iparos család leszármazottja vagyok, akiket 1785-ben II. József császár telepített be Magyarországra, aztán egy másik hatalom 1946-ban – csak azért, mert német nemzetiségűnek vallották magukat nagyszüleim –, vagyontól megfosztva visszatoloncolt Németországba. Nagyapámat sohasem ismerhettem meg. Halála után nagyanyámat a gyermekei hazahozatták, de nem sokáig élvezhette szeretetüket, hamarosan követte férjét a halálba is.

Édesapám és testvérei 1949-ben a szovjet fogságból visszatérve az állomáson értesültek arról, hogy nincs hová hazamenniük, mert házukban már új lakó, a Felvidékről idetelepített család lakik. Rokonok, ismerősök kegyelemkenyerén kezdték meg a fogság utáni életet. Kifosztottságuk, árvaságuk egész életükön át elkísérte őket.

Anyai ágon lengyel származású vagyok. Lengyelül beszélek álomban – ébren csak néhány szót tudok –, lengyelnek néznek külföldön, és annak látszom Lengyelországban is.

Lengyeliségemnek köszönhetem a külső mellett azt a képességet, hogy fenntartás, gyanakvás és ellenőrzés nélküli bizalommal, hittel tárom szívem és karom ölelésre a világ felé. Észreveszem és gyógyítom a lélek sebeit... Adakozom, lehetőségeimhez mértén, ahol csak tudok. Adom az időmet, erőmet, figyelmemet. Etetem a madarakat és a hajléktalanokat. Nem táaszt a másság, nem egy barátomról ismeretségünk elejétől fogva

tudom, hogy meleg, de vallom, hogy az ember értékét nem a szexuális irányultsága adja... Mert az magánügy. Engem az ember érdekel, a másokért tenni kész EMBER.

A vallási, származásbeli különbözőségeket mint adottságokat elfogadom, próbálom megérteni és áthidalni ezeket.

Minden kapcsolatomban a közöset keresem és nem azt, ami elválaszt.

Hiszem, hogy ha tárgyként kellene létezni, híd lennék, ami összeköt és áthidal.

Lengyel őseim valaha hatalmas vagyonnal, hatalommal és adakozó nagylelkűséggel áldott főnemesek voltak. Királyok kegyeltjei, hetmanok és földesurak. Sokuknak megadatott a „jól” írás képessége is, de legszebben Jan Potocki – a Kaland a Sierra Morénában című világhírű regény szerzőjének – csillaga ragyogott.

Néhány éve elmentünk Lancutba, őseim utolsó lakhelyére. Ma múzeum a kastélyuk. A falon lógó festményekről saját arcom, fiam vonásai és ma élő rokonaim hasonmásainak képe nézett érdeklődve ránk. Erős, máig tartó géneket örököltünk tőlük.

Ha tudnák, hogy 1945 januárjában, szépen csengő lengyel neve ellenére is vagonba tuszkolták, „málenkij robotra” kényszerítették és évekre megfosztották szabadságától édesanyámat és testvéreit...

De nem kesergek... Békítem a múltat és a jelent... A bennem élő németet és lengyelt...

Feledem a háborút és őrzöm a békét...

Halott anyám sírjáról homokot vittem a lancuti kastélyparkba, onnan pedig anyám hantjára, így teljesítve a családdegysítés formai kritériumait.

A lelkemben rend és béke van. Megfér benne mindaz, amiről fentebb meséltem. Családomban soha nem vezett össze ennek a két kultúrának az ápolása miatt lengyel és német. A mi konyhánkban helye volt és helye van ma is mindkét nemzet ételleinek. Ünnepeiket, szokásaikat, dalaikat és táncaikat egyforma szeretettel őrizték szüleim. Tőlük tanultam meg, mit jelent a valóságban a tolerancia... Hogyan kell és hogyan lehet más hitét, szokásait, kultúráját, elveit és származását elfogadni.

Én ezzel az írással és szívemben békével köszöntöm az egyre teljesebb és egyre nagyobb, épülő-szépülő, bővülő Európai Uniót.

Sági Erzsébet

**Diogenész Athén példáján rájött arra, amire a XIX-XX. század második, immár egyetemes, polgárságának nagy és kiábrándult gondolkodói felfedeztek: a demokrácia is hatalom. A szavazóurna a felnőtt polgár játékcsergője, a hatalmi mágia eszköze, amire egy polgárnak elengedhetetlen szüksége van.**

A künikosz (cinikus) filozófia atyamestere sűrűn volt az athéni sós-hordók alkalmi vendége, és abban a tudatállapotban kedélyeskedett a hatalmát tekintve már rogyadozó Athén piacterén, hogy csak ember van, tekintélyek nincsenek. Kortársai azonban ezt a kérdést nem így látták.

Az ókori Athénban elnézően megmosolyogták a hordóalakot gondolatai, viselkedése miatt. S noha többször is botránnyosan leittasodott, máskor pedig hiányos öltözékben szatírkodott a piacterén, a hatóságok nem indítottak eljárást ellene, úgy tartották, az ilyen ember veszélytelen a hatalomra. Senkinek sem árt, mondta a piacfelügyelő, és nem tett jelentést a Tanácsnak.

Aki azt mondja, hogy „élj egyszerűen”, miközben maga is ezt teszi, az sem élettől, sem embertől nem vár sokat. Aki pedig nem támaszt nehezen teljesíthető követelményeket az emberekkel szemben, azt szereti a környezete. Diogenész tehát korának teljesen megfelelő filozófus volt.

Az a boldogság, ha igényeid megegyeznek természetes emberi szükségleteiddel – mondta –, de az igény, amely meghaladja ezt a mértéket, szolgává tesz – tette hozzá két kupa bor között, és ebben tökéletesen igaz volt.

Életviteléből eredően egészséges válaszai voltak tudatlanok kíváncsiságaira. Amikor feltették neki a kérdést, mikor jó étkezni, a legegyszerűbb válasszal lepte meg közönségét: „amikor lehet”. Mivel ezt így is gondolta, mosolyt fakasztott, hiszen egy jóléthez, kényelemhez és illatos olajokhoz szokott athéni polgárnak ez nehezen érthető volt. A gondolkodás és a tudás elérhető mindenki számára – hirdette. De az athéni polgárok helyett gondolkodtak a Tanácsban. Célzasként Diogenész gyakran fényes nappal, lámpással kezében embert keresett. Olyat, akit még nem rontottak el a törvények. Egy élőlényt!

Egy tekintélyt tisztelt, igaz, komoly fenntartásokkal, és csak egy rövid ideig: Platónt. Akkoriban ő képviselte a tudást, ezért meglelt korában is eljárt iskolájába, de ha Platón ostobaságokat beszélt, dühösen elviharzott, ugyanis nem értett egyet az aszkézisével és ideáival sem. Mégis becsülte. Ennek jeléül többször megtréfálta, nevetségessé viszont sosem tette. A zöldségevő aszkéta idősebb korában, egy elrugaskodott általánosítással, úgy jellemezte az embert, hogy az egy „kétlábú tollatlan állat”; mire renitens tudósunk Platón soros előadására elvitt magával egy kopaszított csirkét. A tollától megfosztott jószágot magasra tartva, közölte a szintén bölcs és megdöbben hallgatósággal, hogy: „Íme, Platón embere!” Arisztotelész majd' hanyattesett a csodálkozástól, hogy ez nem neki jutott eszébe, de a gyomorhajos aszkéta másodpercnyi töprengés után kiegészítette és fenntartotta a definícióját az alábbiak szerint: „...és széles körmei vannak”. A helyet, ahol ez történt, Akadémiának hívták.

Diogenész nem görcsölt, és ehhez is tartotta magát hátralevő életében. Az ember, csak ember – mondogatta –, egy a természettel. Atomokból áll, sokból. Egyből nem állhat, mert akkor nincs rezgés. Démokritosz megmondta és le is írta, olvassátok tehát – figyelmeztette az embereket a piacterén, ahol nem csak árut cseréltek akkoriban, hanem eszmét is, de mint mindig, ekkor is kinevették, ám ez egyáltalán nem zavarta. Tisztában volt

azzal, hogy az ostobaság legyőzhetetlen, így fölösleges harcolni ellene.

Szókratésszel szemben, ő tudta, hogy az ember nehezen változtatható, és hogy csak akkor változik, ha az érdekei úgy kívánják.

Örök kérdés, mit gondolhatott Sándor, amikor ünnepiesen könnyű bőrvértjében, amelyet csatába sosem vett volna fel,

egyenes macedón karddal az oldalán – és a világ, nem vitásan, leendő uraként állt a homokban fürdőző aggasztán fölött, hogy kész teljesíteni annak egy kívánságát, mire Diogenész annyit kért, ne állja el a Napot! Sándort Arisztotelész nevelte, tehát nem volt

ostoba, egyébként pedig mindent tudott mesterétől a már aggasztán korban lévő különönről, így megértette, hogy egy Diogenész nem mondhatott mást. Az pedig tudta, az uralkodó nem tehet mást, mint hogy arrébb áll. Sándor többet értett meg ekkor a görög filozófiai felfogás következetességéből, mint Arisztotelész gyámkodásának fegyelmezett tanulással töltött évei alatt. Talán beszélgettek, talán nem, erről különböző nézetek vannak, Sándor nyilván nem hagyta ki a lehetőséget. Hatalommániás uralkodókkal, politikai csörtetőkkal, percemberekkel minden nap találkozhatott, de olyan emberrel, aki a hatalmat semminek tekintette, még soha.

Diogenész megérezte, hogy a civilizált ember nem fog jól kijönni a természettel és a természetes állapotokkal való „nagy szakításból”. Ő már tudta, hogy a flóra, a fauna és az emberi társadalmak leigázása nem pótol semmit, nem óv meg semmitől és nem képes adni semmi olyat sem az embereknek, ami ne lett volna eleve az övék. Ezért volt bajban az ideákkal és az istenekkel. Valljuk be, Diogenész, természetfilozófiáját illetően tudományos materialista, politikai nézeteit tekintve pedig marxista volt. Sokat bíralt cinizmusa korának társadalmából fakadt ugyan, de már a proudhoni kispolgárnak szólt. Annak az idealista újpolgárnak, aki forradalmi lázban égve úgy gondolta, hogy a cinizmus zsákutca, mert nincsenek eszményei, nem áll ki a haladás mellett, nem mutat hősiességet, dekadens, ezért túrhetetlen. Érdekes módon az idealisták mindig a városlakók voltak, akik a civilizációt fejlődésnek tekintették és fordítva, a fejlődést a civilizáció eredményének. Egy a kettő, tévedtek egyformán, de ezt az ideát minden érdes politikai rendszer fel tudta használni hiszékeny polgáraival szemben, bűnnek tartva a nyájon kívüli gondolkodást.

A cinizmusnak más véleménye van az elképzelésekről, a haladásról, tehát a civilizációról is. Látták, hogy az ideatanok nem bírnak egyetemes érvényesüléssel, az ilyen fejlődésben társadalmak szakadtak darabokra. Ez nem növekedés, hanem kudarc – vallották –, ezért egy kiveret szemfog is túlzott áldozat. Ne háborúzz – mondja a cinikus –, mert nem a te háborúd, te csak részt veszel benne. Lássuk be, ez bizony nem egy állami célokat szolgáló eszme. Ezért aztán, míg sorban alakultak a különböző tanokra alapított akadémiák, – természetesen még a hedonizmusnak is megvolt a magáé –, a cinizmusnak nem jutott egy szobányi csarnok sem. De minden iskolában tanították.

Azóta is minden akadémia lépcsőjén ott fekszik a világ legtermészetesebb pózában, lepusztult, hiányos öltözékben, rendezetlen hajjal, elhanyagolt arczszőrzettel, a felesleges képi világot negligálva egy Diogenész, mint a valóság képviselője. Valahogy úgy, ahogyan Raffaello Athéni Iskola című festményén látható. Cinizmus? Künikosz? Talán rossz nevet választottak neki a tudósok. Vagy rosszul fordították.

Dr. Czifra György

**Szeretem ezeket a napsütötte, télvégi reggeleket. Jó felébredni, örülni egy új napnak. Még a levegő is más ilyenkor.**

Bamba arccal ülök az ágyon, kaparja a torkomat az első cigaretta, vatelinnel kitömve a fejem. Kávét kellene. De kávé magától nem terem, ahhoz ki kell kecmeregni a konyhába és odakészíteni.

Vacogó talppal csattogok a konyha kövén, mert a papucsom valahol itt van, de... Fene megeszi, már mindegy, jó lesz a tegnapi kávé maradéka, tüzet oltani a moslék is jó.

Mire legyűröm a hideg, kesernyés, tejszíntől misztikus színű lötyyöt, addigra már mennyei illat kavarog a szobámban. A friss kávé. Amihez egyáltalán nincs kedvem, a számban a tegnapi ízével kotrok a dobozban, és rágyújtok. Ez meghozza az étvágyam, kimászok újra, kávé #2.

Így már jobb, lassan kezdem magam embernek érezni.

Teljesen éber vagyok, felébredtem.

Visszafekszem, és a falnak fordulok. Kutyó viszont feltámad csipkerózsika-álmából, jön, és hideg orrát a fülembé nyomja. Legalább a papucsom nem dobálja. Pedig szokta. Most nem találja ő sem.

Fázik a lábam. Zsémber hangulatban vagyok. Hol az a nyüves papucs? Igyekszem a szőnyegekre lépni, benézek, ez meg az alá, hátha. Nincs. A lábtyűt elnyelte a föld. Utálok cipőbe lépni. Hülyén fösztök pólóban, alsónadrágban, lábamon cipővel. Úriember nem vaddisznó, adjon magára.

Végigcsoszkorálom a szoba-konyhás lakást, papucs sehol. Odatelepszem a számítógéphez, nézzük a leveleket. Rátaposok egy alkoholos filctollra... Jé, ezt mennyit kerestem! Ki a csoda gurította a számítógépsztal alá? (Itt az ideje, hogy komolyan elbeszélgessek a kutyámmal.)

Fázik a lábam. A mellközépig érő cigarettafüst ellen alapos szellőztetés. Lobog a függöny, belerúgok az egyik súlyzóba. Mér' nem tudok én nyugton megülni? Mér' bolyongok én a szobában, szememben a papucskeresés örületének lángjával?

Kióvakodom a konyhába, alaposan a lábam elé nézve. Sikerül elkerülnöm az újabb balesetet. Kávé #3. Csak úgy, bögréből, cukor nélkül. Ez már nem az élvezetért van, ez harc a túlélésért. Ablakot bezárni, rövid cigarettaszünet. Francba a papucssal, készülődjünk, gyerünk zuhanyozni! Zuhany alá meztláb áll az ember gyereke.

Belépek a sötét fürdőszobába, még mielőtt villanyt gyűjthatnék, megbotlom valamiben, átzuhanok a felmosóvödrön, estemben belekapaszkodom a törölközőtartóba, leszakad. Beverem a könyököm a zuhanytálca éles sarkába. A magyar nyelv fajsúlyosabb, rendkívül találó, provinciális ízű kifejezései közül mormogok néhányat.

(Vö: káromkodik, mint a kocsis.)

Villanyt gyűjtök. Megvan a papucs! Most botlottam el benne.

Hiába, no! Szeretem ezeket a vidám, napsütéses, későtéli reggeleket. Valahogy más a hangulatuk.

# Tél végi reggelek

# Gyötrő büntudat (feljegyzések a tükrös füzetből)



Illusztráció: Szabó Szilárd

Egyik nap zavartan tértem magamhoz az ágyban. Reggel volt vagy talán este. Nem számít igazán. Éreztem. Még bennem volt. A legalapvetőbb dolgok is fájdalmat okoztak. Fájt lélegezni, fájt a fénybe nézni, fájt mosolyt erőltetni az arcomra, fájt minden mozdulat. Szemem könnyes volt, testem nedves. Nem emlékeztem az álomra. Csak az érzés maradt meg. Az érzés mélyen belémhatolt. Egyedül voltam. Vízcsofogás, forró cseppek érintése, tiszta réti virágok illata, homály, amely mindent szebbnek láttat, a szivacs kemény, mégis gyengéd simogatása sem tudta feledtetni az érzést. Átlagos nap volt. Kedd talán. Ébren voltam már, mégsem tudtam hol ér véget a holdfény, és mikor kezdődik a napsugár.

## Tavasz kellene

Kiülni a domboldalba  
Hanyatt dőlni, az eget bámulni magasan fenn  
Számban fűszál kesernyés ízével  
A nyugalomból nagyot kortyolni újra.  
Érezni a hűvös szelet  
Nap melegét, a kezéd bársonyát arcomon itt  
Hóval kevert könnyei cseppjével  
A fagyott tél nem tér már vissza. Vége.  
Este még kell a tűz, az izzó-szisszenő parázs  
A sötét szobában veres árnyak a falon  
Jó illatú puha melegség.  
Menedék-szavak  
Vágy-képek  
Emlék-szilánkok  
Szeretet-mozaik  
A sötétben a szemed keresem lehunytt szemmel  
Az érintésed  
A kezéd nyomát az arcomon.  
A csókok ízét tétován félénken  
Ahogy megremegsz picit.  
A hangod  
Csobog  
Nyugtat  
Feloldoz  
Jeges szél a sűrke hajnalban  
Vasúti padon.

- mp -

Mi ez? Ki ez? Hát, Ó. Igen, a szörny, aki esténként kísért. Ó, aki mindehütt és mindenkiébe ott van. Ó, a biztos társ, aki nem hagy el. Ó, aki sötét tükröt mutat. Ó, aki a válladon ül, és folyton beszél, hiába nem hallod. Ó, aki üzen nappal vagy éjjel. Ó, akit csak érzel, de nem látsz. Ó, akit nem hallasz, mégis értesz... Igen. Ó!

Honnan jön? A pokol egyik bugyrából vagy a mennyország kapujából. És mit akar? Téged. Téged emészteni. Téged marni, mint a sav. Veled táplálkozni. Miért? Egyszerű, éhes szegény. Csak nem hagyhatod szenvedni őt?! Megértem. Én sem akarom. Ezért folyton táplálom: „nem kellett volna azt mondanom, hogy rossz anya... segítenem kellett volna a vak bácsinak... ezt nem lett volna szabad elhoznom... nem mondtam elégszer, hogy szeretem... nem engedhettem volna a csábításnak... nem lett volna szabad megcsókolnom... fel kellett volna vennem... adnom kellett volna neki pár forintot... meg kellett volna ígérem... nem lett volna szabad megennem... én tehetek róla... nem tudtam megmenteni... hamarabb kellett volna elvinnem...” Ismerős? Neked is? Nekem is.

Igen, őt érzed, amikor az utcán elhaladsz a rothadó szagot árasztó test mellett, aki feléd nyújtja koszos kezét segítségért és rá sem nézel, de a szemed sarkából mégis bámulod és megveted. Undorod kiülni az arcodra, hiába próbálsz leplezni. Közönyöd nem elég erős még ahhoz, hogy ne érezd Őt. Ebből tudod, hogy még élsz és ember vagy, nem egy darab króm. Akkor is ott van, amikor a csokifoltos diétás könyv lapjait olvasod és mondogatod: „majd holnaptól...”. Majd epekedve nézed a „tökéletes” lányt a plakáton. De a hálószobában mar csak igazán, amikor még érzed a szeretőd illatát és minden egyes érintése benned él, pedig már rég hű szerelmed ölel át. Tudom, úgy érzed, elemészt, de valld csak be őszintén, hiánya sokkal rémisztőbb.

2008-02-21 Zsuzs

A rab kitekintett szürke vasrácokká kovácsolódott képzelete ablakán, de csak összerosódott árnyfoltokat látott. A szemei elveszítették egykori ragyogó kékeszöld pigmentjeiket, a szemfehérje is szürkévé olvadt, eggyé válva a vánszorgó világgal.

# Napkelte

Ebben a világban nem létezett fekete és fehér: minden szürkében tengődött. Arctalan alakok masíroztak a szürke köveken, szürke szemek konokul szegeződtek a semmibe. A rab már elfelejtette, milyen illata van az esőkirály felhőinek, milyenek a remegő levelek, amikor a rezgő karú Nap festi őket ezerszínűre. Nem emlékezett a nappalra, sem az éjszakára. A szürkéségben minden megfagyott, kőszoborrá meredt a történelem.

Az időtlenség tűnő évek gurultak előre, a rab mégsem érezte a haladás súlyát. Névtelen senkiként tengődött, de amikor lehuntya szemeit, egy-egy apró színszilánk fúródott ki gizgagos emlékgödréből és szurkálni kezdte kéregszürke agyát. Kellemetlen bizsergést érzett, de a lelke mélyén kívánta, hogy a szilánk felhasítsa a konok kérget, betörjön, és lenyelje a szürkéséget. Mégis erőtlenség volt ahhoz, hogy megtegye.

Mintha évezredek görögtek volna tovább, a napok csak teltek. A fogoly szemében minden perc értelmetlenül, színtelenül ért véget. Az élet elveszítette egykori fényét, már csak foszladozó, sáros rongynak tűnt az egykori céltudatos tervekből szőtt vászon, amelyre mindig büszke volt.

Az időtlenség egy szürke pillanatában hangdarabok meneteltek az utcán a tömeg közé vegyülve. Az emberek egy fiatalembert taszigáltak, rugdostak. Különös volt mindez egy olyan szürke légkörben, ahol még az indulatok is elfáultak. A rab lehunty szemén keresztül figyelte a tömeget, s áhítattal bámult a fiatalemberre, akinek barna szemeiben ismeretlen fénycsóva röpködött, fehér ruhája világított a szürkéségben, kezében kisbáránnyt tartott, félve óvta az emberi indulat tüskéitől.

Amikor a fiatal férfi barna tekintete rávetődött a rab szürke rácsaira, az hirtelen fájdalmas szúrást érzett a koponyájában. Megremegett, de nem nyitotta ki a szemét, félt, hogy elveszíti a fehér ruhás tüneményt. Bármennyire is szaggatta a szilánk, nem moccan. A fiatalember hozzá lépett, megérintette a

homlokát, s ennyit mondott:

–Lassan fölkel majd a nap...

Nem fejezhette be, mert durva kezek elrángigálták, az egyik a földre lökte. A férfi vállát felhasította egy éles kő, miközben a báránnyt védte testével. Miután feltápáskodott, körülnézett. Dühös ellenségei ki akarták rángatni karjaiból egyetlen kincsét, de ő vasakarattal őrizte azt. Majd a rabhoz fordult, átnyújtotta neki a remegő állatot és fáradt hangon megszólalt:

–Emlékezz az áldozati bárányra!

Amikor a rab átvette a váratlan ajándékot, egy pillanatra megérintette az idegent, és hirtelen a fejében eddig uralkodó kőfal hatalmas robajjal széttört. A mardosó fájdalom majd' szétrágtá minden idegsejtjét, de miközben vérpatak bugyogott ki agyából, öntudatlanul kinyitotta a szemét. Először csak vakító fehérséget látott, a fájdalom elvette minden erejét, de később az égő kalapács lenyugodott a fejében, a szeméről pedig lehullott a szürke hályog.

Foltos színeket látott, majd egyre élesebben rajzolódtak ki a táj körvonalai. Az erdőszélen találta magát, a királyi termetű lucfenyők előtt leborulva. Az éj levette éjszakai köpenyét, a sötét árnyalatokat félredobta, és kerek lángok fogtak közre egy aranykorongot. Péter szeméből sós kristálypatak csobogott, megítatva az álmosan nyújtózó fűszálakat. Egy kéz narancsbíbor palástot aggatott az égbolt vállaira, majd lenyúlt és megsimogatta a báránnyát és a csodálkozó embert. Egy dörgő hang hasította át a levegőt, fölébresztve minden lusta színt, miközben a szürkéség némán szertefoszlott.

Ébredj, világ! Itt a Feltámadás!

Farkas Renáta

A világ olyan, amilyené elménkben rakjuk össze. Néhány tény, kevés vagy túl sok háttérismeret, és az emberi agy összefüggés-kereső kényszerfunkciója olyan eleggyé válhat, amely felháborító, félelmetes és elkésztő elméleteket csap ki magából.

## I. Politikai rendszertelenség

Gyermekkoromban nem éreztem igazi katarzist, amikor 1989-ben Szűrös Mátyás kikiáltotta a köztársaságot. Nem igazán értettem, mi történik. A változást csak annyiban érzékeltem, hogy úttörő nyakkendőmért nem kellett a 12 pontba szedett társadalmi felelősségre nevelő gondolatokat felmondanom, s hogy orosz nyelv helyett az angol lett kötelező.

Ha megnézzük a jelen és a múlt közszereplőit, azt kell megállapítanunk, az emberek nem, csak pozíciójuk cserélődött. Fel- és lebukva a média tengerében ugyanazok az arcok viczorognak ránk – mosolynak álcázva – évtizedek óta. Kapcsolati rendszerük erősebb bármely ország szociális hálójánál. Akik valóban elvéreznek a gyerekkori rivalizálásból kifejlődött felnőtt gyűlölködésen – már ha feltételezzük, hogy ez valódi gyűlölet, s nem csupán a színjáték része –, csak gyalogok a fekete-fehér játszmában.

## II. Ingathatatlan

Divatos szögletes szemüveg mögül egy fiatal üzletember tekintete mered rám. Kellemes, meditációs zene szól, miközben arról beszél, a jövő a lakásbérlet. Meggyőzően érvel, hiszen szinte minden felelősséget levesz a vállunkról a bérbeadó: karbantartja a lakást, megvitatja a szomszédainkat

# Gondolatfüggelékek

– a közösség és a tulajdona védelmében önélet-rajzot és az előző lakhelyek referenciáit bekéri, mielőtt kiadna egy lakást –, nem leszünk évekre röghöz kötve, így ha szaporodik a család, nem kell az ingatlan eladás-vétel bonyolult történetjébe belekeverednünk. Amikor a riporter alákérdez, a zene elhallgat, mintha valami fontos történe. A szót másik megnyerően öltönyös figura veszi át: „A probléma jelenleg az, hogy a bérlet és a hiteltörlesztési részletek között olyan minimális különbség van, ami miatt az emberek inkább a saját tulajdon terhére választják.” Megborzongok. Egy képet látok a jövőből: a rendszer tudatára ébred – rengeteg ember vállalja túl magát hitelekkel. S hogy megvédjen önnön butaságunktól, megeme-

li a kamatot, hogy sokkal jobban átgondoljuk majd, mikor és mire veszünk fel kölcsönt.

## III. Az atya érdeke

Gondoskodni valakiről kedves gesztus. Több is ennél. A gyermekekről való gondoskodásnak fajfenn-tartó szerepe van. A szülőknek kötelessége, hogy utódjukat önállóságra neveljék. Korcs elképzelés az, amely szerint a gyermeknek függenie kell a szüleitől, hiszen a szerepek – az idő múlásával – kényszerűen cserélődnek majd.

Mégis a hatalom megtartásának egyszerű eszköze a függőség kialakítása. Az, akitől mindennapi szükségleteink kielégítését várjuk, uralkodik fölöttünk. Számptalan regény és film szól arról, hogyan hiteti el egy szülő gyermekével, mennyire életképtelen, szármalmas és szerencsétlen, s ezzel egészségtelen és természetellenes szimbiózisnak álcázott torz együttélésre neveli ivadékát. Az egyház és az állam is privilégiumokat generál, hogy kiszolgáltatottságunkat növelje irányukban. A hatalom szempontjából nincs is jobb egy függőségtől szenvedő tömegnél, amely saját erőtlenségében mélyen hisz, és a megoldást már generációk óta felülről várja. Ezzel a tömeggel az irányítás bármit tehet.

A világ olyan, amilyené elménkben rakjuk össze. Nem szabad félni tőle. Ha tehetetlennek érezzük magunkat a ránk törő képpekkel szemben, tegyünk valamit, amit egy olyan világban tennénk, amilyenben élni szeretnénk. Mert az egész a részekből fog összeállni.

Fotó: Lórinz Edina

Sablik Henrik

Füledt meleg volt, olyasféle, mint amikor beszorulsz a liftbe a kilencedik és a tizedik között egy egész délutánra. Leszámítva, hogy a kertben ülve egy jéghideg üdítő társaságában nem kell arra gondolnod, hogy leszakad a kábel és a Nagy Kaszásként ismert fickó karjaiba futsz.

# Délután

Már nem érdekelt a meleg. Árnyékba menekültem és leheveredtem a fűbe. Lehunytam a szemem és hagytam, hogy elragadjon a képzelet. Boldog voltam, mert végre néhány pillanatig nem kellett apró-cseprő, sem gigászi gondok miatt törnöm a fejem. Megérintett a csönd harmóniája, és biztos voltam benne, hogy ez a legtökéletesebb állapot.

Tévedtem. Bár nem hallottam semmi furcsát, mégis tudtam, hogy történik valami. Mielőtt kinyitottam volna a szemem, érzékelttem egy idegen jelenlétét, de a legvadabb álmom sem készíthetett föl arra, ami azután történt. Ráérősen ásítottam egyet, majd oldalra fordítottam a fejem. Az első gondolatom az volt: vagy álmodom, vagy valami különös hallucináció ragadott magával. Mégis hinnem kellett a látvány lenyűgöző varázsában, és abban a valamiben, amely apró pöttyszemeit kitartóan az enyémbé mélyesztette. A kis fekete íriszből hihetetlen intelligencia és béke sugárzott felém. A belőle áradó energia hulláma magával ragadott.

Apró kis lény volt, alig 130 centi. A feje tojásalakú, bár engem egy léggömbre emlékeztetett. Sárga léggömb, egyetlen testnyílás nélkül – leszámítva tágra nyílt szemeit. Sovány figura, természetellenesen sima bőrrel, mintha selyemből szőtt ruha fedte volna testét. Kész csontkollekció – akaródzott a meglepődöttség hangja kicsúszni a számon, de megesküdnék, hogy újdonsült ismerősöm testében egyetlen csont sem létezett. Persze kilenc évesen engem nem a biológiai felépítése érdekelt, hanem az, hogy honnan a mennykőből szállt éppen ide. Az ajkam nem mozdult, de a fejemben néma kérdések sorozatát fogalmaztam meg.

Hirtelen az agyamban rezgéshullámokhoz hasonló lökést éreztem. Különös kommunikáció, mindenestre kényelmesebb gondolatátvitellel beszélgetni, mint járatni azt a húsos nyílást, amely sok földi szemében vonzó jegyek számát.

Már nem tudom pontosan, hogyan ismerkedtem össze vele, mintha ez a rész kitörldött volna az emlékezetemből. Ebben a percben azt gondolom, hogy nem volt erre szükség. Olyan, mint egy régi barát, aki közelebb állt hozzám, mint az anyám. A nevét sem tudom, a bolygója helyzete szintén ismeretlen tényező. De a csillag, amelynek közelében él, talán ma is ott ragyog az égen. Esténként gyakran kiállok az udvarra, fölnézek az égre, és azt képzelem, az a ragyogó csillag rám kacsint...

Ültünk a kertben és gondolatátvitellel beszélgettünk. Olyan dolgokról mesélt, amelyeket gyerekként könnyedén elfogadtam, de nem érttem. Akkor döbbsentett rá, hogy a Föld csak egy apró virág a világegyetem végtelen mezőjén.

A kezembe nyomott egy fénylő golyót, olyan pazar darabot, amelyet a Földön még sosem láttam. Nem tudom, hogy az segített-e megszabadulni a gravitáció okozta kötöttségtől, de csodálatos érzés volt fölemelkedni és lebegni az éterben, akár egy könnyed felhő. Az információkra, amiket megosztott velem, a mai napig emlékszem.

Az ő hazájában a lények agytérfogata óriási – elég csak a nagyméretű „léggömbre” gondolnom. Szerencsések, mert agyuk minden számunkra rejtett tartalékával tudnak bánni, így

nem csoda, ha primitív kezdeménynek tűnünk a szemükben. Képesek dematerializálni magukat és tárgyaikat. Megfogta a nekem adott üveggolyót, amelyről már tudom, hogy különleges erők kapuit nyitja, és hitetlenkedő

szemeim előtt a golyó áthatolt barátom pálcikaujjain, mintha levegőből lettek volna. Látva döbbsenttem képemet, egy mosolytündért küldött az agyamba, ami azt jelentette: „Sokat kell még tanulnotok, ha a világegyetem kapui előtt kértek bebocsátást.”

Furcsán bizsergető érzés lebegni, mégis a legnagyobb biztonságban éreztem magam. Odafönről szemlélve a színek és a hangok árnyaltabban suhogtak, a hőmérséklet ingadozása kellemesen simogatott. Úgy éreztem, enyém a világ. Csak egy homályos fogalom illik arra az állapotra: ujjongtam. A csodabogár egyik ujjából gyönyörű zöld fénysávot húzott a keleti égboltra, majd kis körökké és háromszögekké formálta, míg nem az egész ég fantasztikus narancssárga, vörös piros, melankolikus rózsaszín és lélegzetelállító türkizöld színekben pompázott. A szivárványtenger összekeveredett, fölvéve valamennyi mértani és geometriai alakzatot, majd a sok kis forma gyors táncot lejtett előttem. A lény nem árulta el a titkát, de nem is volt fontos. Csak a felemelően csodás élmény számított. Azt sem tudom, hogyan kerültem le ismét a földre, de olyan könnyűnek éreztem magam, mint a szél gyermeke. Akkor hirtelen fölmerült a kérdés:

„Meddig maradsz nálam?”

A válasz furcsa volt, a szívem sajogni kezdett:

„Mielőtt a Hold fölkel, otthon kell lennem.”

Amikor felfogtam a szavai értelmét, nagy szomorúság vett erőt rajtam. Bizonyára megérezte az emberi gyöngeséget, mert megérintett. Mintha pókháló tekeredne a bőrömrre, olyan lágyan simított végig. Az érintése nyomán kitakarodott belőlem minden keserű gondolat. Az érzelmeimet is képes befolyásolni...

„A golyó a tied. Tartsd meg emlékként” – ezt sugallta, és miközben a szemébe néztem, bepillantást nyertem a galaxisok óriási hatalmába, az Erőbe, amely egyetlen csöpp üveggolyóban van elrejtve. Ha a markomba szorítom, érzem az erő áramlását a testemen.

Néma monológomból a következő kérdés zökkentett ki:

„Adj egy kosarat.”

Ekkor döbbsentem rá, hogy alkonyodik: a tücsökzenekar megkezdte az első felvonást. Nem akartam elválni tőle, féltem attól, hogy magamra maradok. Amikor beugrott a kis kosárba, hirtelen mindent megérttem. Emléklül viszi el ezt a földi tárgyat, és talán a társai körében ejt majd egy-két gondolatot a találkozásunkról.

A Nap lebukott a legelső domb mögé, de vörös fénye még ott ragyogott a felhők szegélyén. Egy mély pillantás – ennyi volt a búcsú. A kosár fölemelkedett, bár nem tudom, miféle erő segítette. Kis barátom egyre távolodott tőlem. A nyakam megfájdult a nyújtogatástól, de nem érdekelt. A szívem rettentően sajgott, szinte tépdeste a fájdalom.

Ökölbe szorított kézzel álltam, de a szememből vastag csíokban tört elő a sós patak. Már nem láttam a kosarat, de lélekben követtem útját a csillagág.

Sötétkéfé fény öntötte el a kertet, de én még mindig az égre függesztett pillantással álltam ott, még a kis golyóról is megfeledkeztem. A szívem igazat súgott: soha többé nem találkoztunk. De az üveggolyót még őrzöm, néha előveszem, kimegyek az udvarra és fölnézek az égre. Tudom, hogy ott van valahol. Az emlék megmarad. Ez egy kincs, amelyet senki nem téphet ki a szívemből.



Illusztráció: Szabó Borka

Farkas Renáta



# Egy pohár baracklé

**Pásztor imádta ezt a részt. Amikor minden férfi őt irigyelte. Anita pusztit adott és hagyta, hogy a férfi udvariasan leültesse. A találkozás alatt nem beszélt sokat, de ez Pásztornak fel se tűnt. Nem a szokásos eszpresszóját kérte, csak egy pohár baracklevet rendelt. Amikor megkapta, a férfit nézett és szótlánul a kezéhez tolta.**

Anita gyönyörű nő volt. A teste karcsú és kecses, a bőre hibátlan, az arca királynői. A szemei mandulavágásúak és kékek, akár a kökény. Az ajkai keskenyek, de mindig is jól értett az efféle hibák leplezéséhez. Ám az ifjú Pásztor nem ezért szerette. Nem pont ezért. A legjobban a haját imádta. A rakoncátlan, hollófelete fürtöket. Szerette nézni, ahogy az Opera felől közeledő lány hajába belekap a szél.

Ám sajnós mindezt csak múlt időben. Anita egy napon felhívta, s arra kérte, találkozzanak. Pásztor ráállt. Egy hangulatos kávézóba beszéltek meg a találkozót. Anita késve érkezett, ennek ellenére, vagy talán éppen ezért bevonulása látványosra sikeredett: minden szem rátapadt, ahogy hófehér nyári ruhájában, karján a csöppnyi barna táskával belibbent az asztalok közé.

Pásztor imádta ezt a részt. Amikor minden férfi őt irigyelte. Anita pusztit adott, és hagyta, hogy a férfi udvariasan leültesse. A találkozás alatt nem beszélt sokat, de ez Pásztornak fel se tűnt. Nem a szokásos eszpresszóját kérte, csak egy pohár baracklevet rendelt. Amikor megkapta, a férfit nézett, és szótlánul a kezéhez tolta.

- Nem kell, kösz. Most nincs hozzá kedvem.
- De a múltkor nem fizettem ki. Tartoztam veled.
- Ó, hagyd. Nem megyek csódba egy pohár baracklé miatt!
- felelte Pásztor és mosolygott.
- Tartozom veled. Idd csak meg - mondta a nő, mintha meg se hallotta volna a férfi szavait.
- Mondom, hogy nincs rá szükség.
- Tartozom.
- És ha nem iszom meg? - kérdezte Pásztor. Anita arca elkomorult.
- De idd meg - mondta. Pásztor meglepetten bámult a nőre. Anita észbekapott. Magához húzta a poharat, és kiitta.
- Ha neked nem kell, hát megiszom én.

Anita nemcsak gyönyörű volt, hanem tehetséges is. Kiváló festő. Meglehetősen korán, negyedikesként döbbsen rá, hogy ezt szeretné csinálni, ez az álma. S addig kergette ezt az álmot, míg valóra nem vált. Már az egész világ ismerte a nevét, számos kiállítás tudott maga mögött, de korántsem volt elégedett. Egy kedves barátnőjével, az ünnepelt magyar költőnővel különleges verseskötet megjelentetését tűzték ki célul. A századelő híres dekadenseihez szóltak a költemények, s Anita grafikai voltak hivatottak a kávéházi hangulatot megeremteni. A kötet elkészült, és hatalmas siker lett. Pár héttel a megjelenés után már csörgött a telefon: Pásztor kért interjút.

Hideg, decemberi délután találkoztak a Deák tér közelében. A kavargó hóvihár miatt Anita kötött sapkát és sálát viselt, alig lehetett felismerni. Csak a haja árulta el. Pásztor elvezette egy közeli étterembe, és ott bonyolították le a beszélgetést. Anita újból baracklevet rendelt.

- Négy éve „meghívtál”. Ez most a tiéd. Tartozom veled - mondta.
- Cica. Figyelj. Ez csak egy pohár baracklé. Nem kell. Nem tartozol veled.

- De tartozom - Anita mobilja megcsörrent. Beszélt pár szót a hívóval, leszögezte, hogy siet, aztán letette. Elkészönt Pásztortól, és elment.

Anita makacs volt. Ezt mindenki tudta róla. S azt is, hogy nagyon tudott szeretni. Ezzel legelőször az iskolában gyűlt meg a baja. Egy barátnője cigijét rejtegette, és megtalálták nála. Kérdőre vonták, de nem árulta el, hogy kié. Se a tanárnak, se az igazgatónak, se a szüleinek. Kirúgták. De Anita még azután se fedte fel a titkot.

Erre a történetre gondolt Pásztor, miközben a macskaköves úton Anita háza felé közeledett. Tavasz volt. Rózsaszínbe és zöldbe öltöztek a fák a járda mentén, és mindent betöltött a virágok illata. Anita kertje gyönyörű volt. Mert ez a nő a virágokhoz is igazán értett. Pásztor megdicsérte, Anita pedig elpirult. A kis fehér ruha, amit viselt, ismerősnek tűnt a férfinak. Ez a találkozás nem volt megbeszélve. Csak épp a közelben járt. Gondolta, beugrik. Anita szívesen fogadta. Furcsa volt. Öt éve nem találkoztak. Pásztornak hiányzott a nő. Főleg a hollófelete hajzuhatag. Érdektelen semmiségekről beszélgettek. Órákon át. Aztán Anita kitöltötte a pohár baracklevet. Pásztor elé tette, és biccentett, hogy igya meg. De a férfi a fejét csóválta.

- Miért ragaszkodsz ennyire ehhez az aprósághoz?
  - Idd meg - felelte Anita - tartozom veled.
  - Jesszusom, Cica! Ennek már kilenc éve! - fakadt ki Pásztor.
  - Tartozom veled! Belehalsz, ha megiszod, vagy mi?! - Anita teljesen kikelt magából. - Mi bajod velem, hogy még csak meg se hívhatlak egy pohár baracklére?
  - Anyu! Miért kiabálsz? - kérdezte ekkor egy vékonyka hang. Egy gyönyörű kislány állt az ajtóban. Karba tett kezekkel várta a választ. A haja ugyanolyan fekete volt, akár Anitaé. Az édesanyjára nézett. Aztán Pásztorra.
  - Ki ez a bácsi? - kérdezte. Anita Pásztorra nézett: - Senki, kicsim, senki. Anya egy régi barátja.
  - Értem - vágta rá a kislány, és visszament a szobájába.
  - Megiszod végre? - Anita a férfi felé nyújtotta a poharat.
  - Hány éves? - kérdezte Pásztor.
  - Idd meg. Tartozom veled.
  - Hány éves?
  - Tartoztam veled. Fogadd el.
- Pásztor átvette a poharat, és megitta a baracklevet. Anita megkönnyebbült.
- Kilenc - válaszolta. - Csenge kilenc éves - s közben az üres poharat nézte...



Linux-alapú,  
nyílt forráskódú, ingyenes  
operációs rendszer.

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

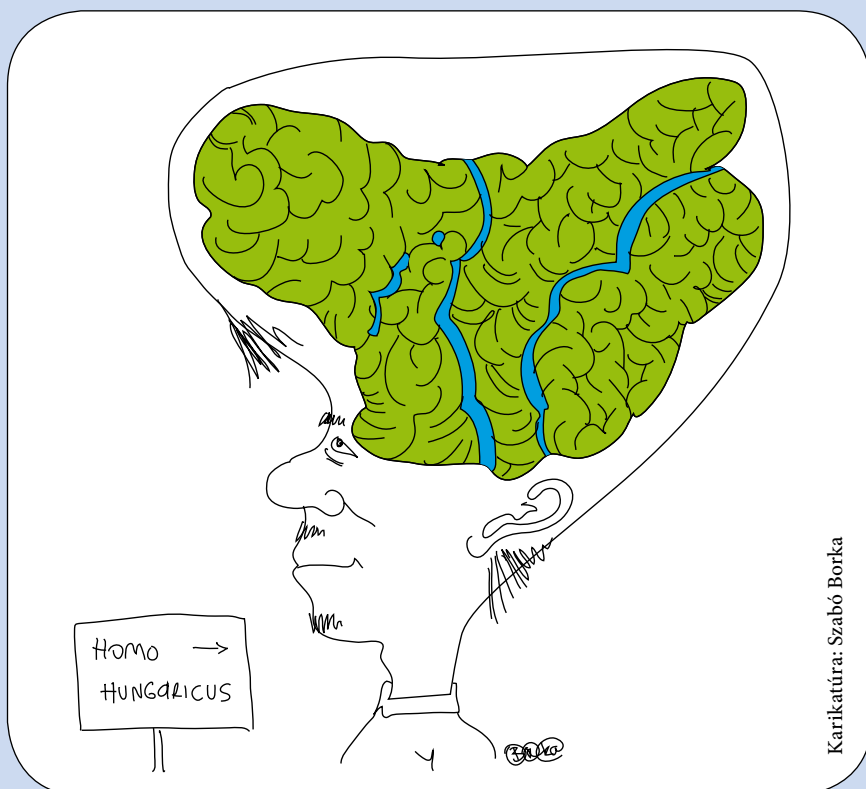


Az Afroaid naptár  
megvásárlásával  
az Afroaid  
Magyarország  
Közhasznú  
Egyesület  
afrikai  
tevékenységeit  
támogatod.

Formátum A3  
(29x42 cm)  
Ára: 3500 Ft.  
Megrendelhető:  
[info@afroid.hu](mailto:info@afroid.hu)  
[www.afroid.hu](http://www.afroid.hu)

## Karikatúra

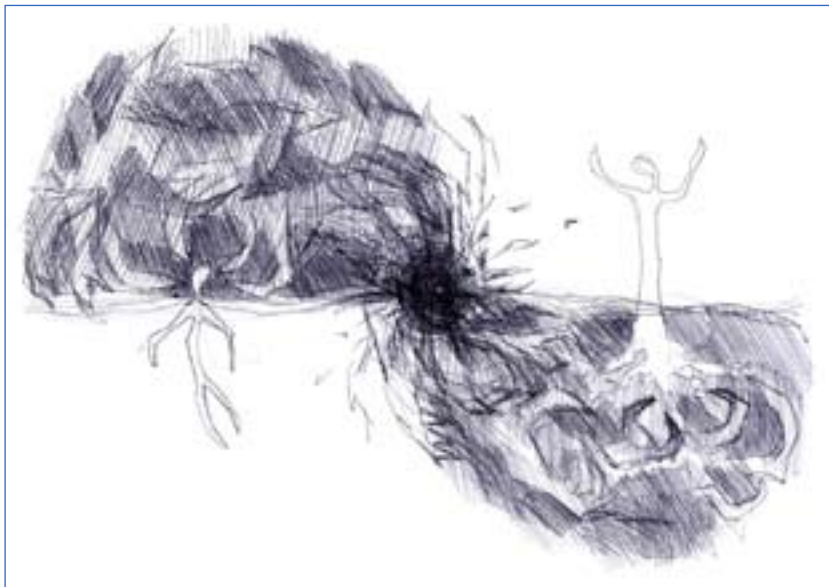
Ebbe a lapszámunkba – a kép-  
regényen kívül – terveztünk ka-  
rikatúrát is, ám lapzártáig nem  
érkezett válasz az eredetileg fel-  
kért alkotóktól. Így mi magunk  
rajzoltunk egyet, kezdésnek,  
csupán a szórakoztatás igényé-  
vel. Az általa kiváltott érzelmi  
és mentális reakciókért a rajzoló  
nem vállal felelősséget. ☺



Karikatúra: Szabó Borka



BEKE PÉTER FOTÓJA



SZABŐ SZILVÉRD RAJZA



GUBIS MARIANN FOTÓI



## Mentrópia Szerkesztőség

Cím: 1011 Budapest, Mária tér 4.  
Telefon: 06-70-325-9451

Főszerkesztő: Sablik Henrik  
Főszerkesztő-helyettes: Szabó Borka  
Sajtókapcsolat: Fejér Bálint  
Mechanika: Czifra Bogi  
Promóciós vezető: Ámann Richárd  
Koordinátor-tanácsadó: Lőrincz Edina

### Rovatvezetők:

Angi Orsolya Beáta (Tükörkép),  
Dobos Mónika (Fitt kultúra, Játék),  
Orosz Norbert (Bulvárblokk),  
Czifra Bogi (Margó)  
Páll Zoltán (Önműködő irodalom)

### Alkotók:

Ámann Richárd, Angi Orsolya Beáta,  
Bartha Bálint, Czifra Bogi,  
Dobos Mónika, Farkas Renáta,  
Gáspár Ildikó, Kiss Andrea, Molnár Péter,  
Páll Zoltán, Sági Erzsébet,  
Szabó Borka, Ternák Tünde

### Állandó vendégalkotók:

Raffai Péter, Reich Károly, Szukics Marietta,  
Váczy Jépoint Tamás, Vilisics Ferenc

### Arculat: Kellényi Kata

Vezető fotós: Gubis Mariann

Fotósok: Beke Péter, Farkas Renáta,  
Fejér Bálint, Kiss Andrea, Lőrincz Edina,  
Sántha Krisztina

Vezető grafikus: Szabó Borka

Grafikusok: Beke Péter, Duba Richárd,  
Kellényi Kata, Sántha Krisztina, Szabó Szilárd

Vezető korrektor: Gáspár Ildikó

Korrektorok: Lőrincz Edina, Páll Zoltán,  
Váczy Ludmilla

Webmester: Kovács Dávid

## MENTRÓPIA az állampolgár lapja



kéthetente megjelenő,  
elektronikus kiadvány

ISSN 1789-4913

Honlap:

**www.mentropia.hu**

Hivatalos archívum: epa.oszk.hu

**Kiadja a Mentrópia  
Kulturális Közhasznú Egyesület**

Alapítva 2007-ben

Cím: 1191 Budapest, Kisfaludy u. 26.

Adószám: 18262720-1-43

Bankszámlaszám:

1040427-00022735-00000007

Elnök: Sablik Henrik  
sablik@mentropia.hu

Alelnök: Kellényi Kata  
kellkata@gmail.com

Titkár: Szabó Borka  
szabo.borka@mentropia.hu

### Kapcsolat:

**kozpont@mentropia.hu**

**Olvasó-munkatársaink  
a mentropia.zsak@gmail.com e-mailcímmre  
küldhetik el alkotásaikat.**

**Híre, információja van? Esemény közeleg?  
Írja meg nekünk: mentropia.sk@gmail.com**

Bármilyen probléma, jogsértés esetén  
kérjük Olvasóinkat, értesítsenek minket,  
hogy korrigálhassuk hibáinkat!