

Kolorvarázs

Holcbauer Tündének, MEREK-es társunknak Színek csodáinak korszaka címmel nyílt kiállítása 2026. március 18-án (a lapzártánk időszaka idején). Helyszín: Budapest Art Brut (BAB) Galéria, Budapest VIII. kerület, Üllői út 60-62 (artbrut.hu). A tárlatot Sinkó István képzőművész, művészeti író nyitotta meg, énekkel és gitáron közreműködött a Karma Duó. A kiállítást április 30-ig lehet látogatni.
(facebook.com/tundeholcbauerblog).



Hazatérés

Ha megállsz e sírnál,
Kérlek, hogy ne sírjál!
Magadért ejts könnyet,
Mert nekem már könnyebb.
Születtünk, s nem leszünk:
Ez az élet rendje.
Amikor elveszünk,
Megtérünk a csendbe.
Hát ne sírj e sírnál!
Gyűjts egy gyertyát értem!
Nem jövök, ha hívnál,
Mert már hazatértem...

1995. december 3. (vasárnap)

Nausch Ákos

Milyen világ ez

Ahogy feljön a Hold,
Úgy ébredszik a holt
A koporsó fedelét elhúzva
Fölkel ökelme, megnyúzva
Botorkál a sötét kriptában,
Keresi a kiutat kinyájában
Dehát miért temettek el oly hamar?
Még egy szertartást se volt, ajaj,
Eljön majd értem az ördög örömébe',
Hogy maga vigyen le a pokol mélyébe
Bár, nem tettem semmi olyat,
Csak kifingattam néhány rosszat
Merthogy marsall voltam, kérem alássan,
Akivel végül végzett egy lány, a hálátlan
Pedig segítetttem, hogy ne legyen meghúzva,
Erre meg, a barátai tettek el, kinyuvasztva
Milyen világ ez?
Annyira kár,
Inkább maradok holt már

Fehér F. Richárd Nimród

Soha

Soha,
Soha,
Soha nem fecsegtem Rólad

Sem sátán, sem Isten
Sem ember
Nem tudja, hogy ki vagy és hol
Te meg én csupán és a toll

Gulya István



Városjáték

Melyik város látható a mellékelt képen?

A helyes megfejtők között utazást sorsolunk ki,
egy általa megnevezett belföldi városba.
Megfejtésedet a következő címre küldd el!

merekmozaik@gmail.com



Szerkesztőség:

Főszerkesztő: Forstreuter Tünde • Olvasószerkesztő: Gulya István • Nyelvi lektor: Mezei Mónika • Tördelés: Tóth Antal Tibor



MerekMozaik

III. évfolyam, 1. szám

2026. március

Tova száll a magány és a némaság

Érzed áradó szeretetét, ahogy jókedvűen elsiet melletted az iskola folyosóján. Rózsika, a MEREK legmosolygósabb pedagógusa Pillangó Életműdíjat kapott a mozgássérült gyermekek számára évtizedek alatt kifejlesztett, világraszóló módszeréért.



Szeretnél szólni, de csak artikulálatlan hangok hagyják el a szádát. Le szeretnél valamit írni vagy gépelni, azonban a kezed nem engedelmeskedik. A többiek nem értik, mit akarsz mondani, ezért nem keresik a társaságod. Mások döntenek az életed felett, a munka számodra elérhetetlen álom. Mardos a magány és értelmetlennek látod az életed. Így érzik magukat azon embertársaink, akik szellemileg aktívak, de nem tudnak beszélni és/vagy nem képesek a kezüket, ujjukat finoman, lassan mozgatni, használni. Saját testük börtönében vergődnek, hiszen az életben az az egyik legnagyobb büntetés, ha nem kapcsolódhatunk másokhoz, illetve, ha nem tudjuk kifejezni és hasznosnak érezni magunkat. Van-e bármilyen reményük ezeknek az embereknek? Igen, Kékesiné Jánó Rozália (Rózsika) tanárnő személyében, aki Istentől kapott képességével és feltétlen szeretetével kulcsot készített a némaság tömlöcének ajtajához. Öt évtizede foglalkozik sérült gyermekekkel és megalkotott számukra egy egyénre szabott számítógépes írást, amivel véget érhet a magányuk és a tétlenségük. A sérült emberek képessé válhatnak a többiekkel való kommunikációra, önmaguk kifejezésére, tanulásra, munkavégzésre.

A Jánó-módszer (janomodszer.hu) először feltérképezi az egyéni mozgásállapotot és képességeket, majd kiválasztja vagy megalkotja azt a számítógépes segédeszközt, amelyen keresztül a gyermek végre kapcsolódni tud a körülötte lévő világhoz. Az interneten saját honlapján minden részletre kiterjedően megismerkedhetünk a módszerrel, melyet a feltalálója érthető okból levédetett. Azonban a hozzá tartozó számítógépes szoftver ingyenesen igényelhető. Ezen felül, Rózsika írt hozzá egy háromkötetes tankönyvet is, hogy minél több érintetthez eljuthasson. Az ötletgazda rendkívül szerényen nyilatkozik a művéről, ellenben folyamatosan azon jár az agya, hogyan segíthetne a fizikai korlátjaik ellenére újabb és újabb tanítványának ajtót nyitni a tevékeny, önálló, egyúttal közösségi élet felé.

A Hősök Tere Alapítvány 2013-ban jött létre abból a célból, hogy Magyarország egy élhetőbb, szolidárisabb társadalommá váljon azáltal, hogy felhívják a figyelmet a közönyre, a társadalmi felelősségre, és átlagos emberekből (pedagógusok, diákok, szülők) hétköznapi hősöket neveljenek. Missziójuk, hogy az emberek képesek legyenek és alapból akarjanak tenni, kiállni egymásért.

Ha egy pillangó megrebbenti a szárnyát, hatása igen messzire elérhet. A pillangóhatást megemlíti a tudományban és a művészetben is, de az oktatás világában ugyanúgy teret nyerhet. Egy elhivatott pedagógus egyetlen mondata, mosolya, bátorító gesztusa képes átalakítani egy gyerek életét. Ha egy gyerek élete változik, megváltozhat egy család, egy közösség, néha egész generációk jövője. Ezzel az indoklással jött létre a Pillangó-díj, amellyel a szervezet láthatóbbá szeretné tenni az efféle csendes, mégis óriási erejű változást. A Hősök Tere Alapítvány 2025 őszén ötven jelöltből kiválasztva Kékesiné Jánó Rozália módszerét és munkásságát Pillangó Életműdíjjal ismerte el (információ és háttér: hosoktere.org). Drága Rózsika! Szeretettel gratulálunk a nagyra becsült díjhoz és további hasznos és kellemes pedagógiai élményeket kívánunk Neked és tanítványaidnak!

Dékán Alexa



„A zenélés maga a csoda”

Nagy Boglárka, a Kodály Zoltán Ének-Zenei Általános Iskola 7. osztályos tanulója, fuvlista, a Magyar Rádió Gyermekkórusának tagja az adventi időszakot követően farsang alkalmából ismét megörvendeztette intézményünk lakóit angyali muzsikájával.

– Mikor mutatkozott meg először életed során a zene iránti vonzalom?

– A II. kerületi Százszorszép óvodába jártam, ahová rendszeresen jöttek nekünk foglalkozásokat tartani a Kodály Zoltán Ének-Zenei Általános Iskola diákjai. Nagyon tetszetek az előadásaik, megfogott a zene.

– Szép sikereket értél már el zenei versenyeken. Melyik eredményedre vagy a legbüszkébb?

– Ez nehéz kérdés, mert igazából minden eredményemre büszke vagyok. De ha mindenképp ki kell emelnem egyet, akkor 2024-ben a Kaposvári Országos Jeney Zoltán Fuvola-versenyen elnyertem a Magyar Zenetanárok Társaságának Különdíját és egy fellépési lehetőséget a *Zenetanárok a Tehetségekért* című koncerten. Rádiófelvétel készült a versenydarabomról és riportot is adhattam. Nagyon büszke vagyok rá, hogy a Kodály Zoltán Ének-Zenei Általános Iskola hírét vittem és ott tanulhatok.

– Izgulsz fellépések előtt?

– Amikor kicsi voltam, bölcsis és óvodás, akkor sohasem izgultam. Emlékszem, sokszor felmentem híres énekesek mellé a színpadra, táncoltam és énekeltem velük a közönség előtt. De most tiniként már nem annyira egyszerű ez a szereplés, kiállás a közönség elé. Nyilván más egy nagy versenyen, aminek tétje van és más egy kis oviban előadott műsoromon. Legjobban akkor izgultam, mikor tavaly év végén meghívást kaptam az Országos Korányi Kórház és Pulmonológiai Intézet igazgatójától, dr. Bogos Krisztinától a kórház karácsonyi ünnepségén egy fuvolakoncertet előadni, ott nagyon megijedtem. Két fellépő volt, az egyik Kubik Anna, Kossuth- és Jászai Mari-díjas magyar színművésznő, érdemes művész és én, mint fuvolaelőadó. Édesapám kezelt tüdődaganatos beteg. Nem volt kérdés, hogy megteszem és megköszönöm, hogy apuért mindent megtesznek, hogy még sokáig velem lehessen.

– Nem csak énekelsz, hangszereken is játszol. Miért éppen a fuvlát választottad?

– Első ötletem az volt, hogy csellózni szeretnék. Ezt elmondtam otthon, szüleimnek égne az állta, emlékszem. Az unokahúgom csellózott és nagyon szépen játszott, talán ezért is akartam. De apukám azt mondta, „ez kizárt, kislányom, mi egy társasházban élünk, itt ettől meg fognak örülni az emberek”. Meg különben sem akarta cipelni azt a nagy hangszert, amíg kicsi vagyok koncertekre és az iskolába. Így azt javasolta, legyen egy kis hangszer, amit könnyen, mindenhol el tudok vinni egyedül. Nekem a fuvola is érdekes volt és imádtam a hangját. Nagyon tetszett a formája, kinézete, a hangzása.

– Van-e példaképed? Ki és mi a kedvenc zeneszerződ és darabod?



– Fuvoladarabban azt a számot kedvelem eddig a legjobban, amivel sok versenyt megnyertem és amivel sok fellépésen részt vehettem. Ez Pascal Proust: *Prélude et danse* című szerzeménye. Egy könnyed, de mégis csodaszép, fantasztikus mű. Zongorázom is, igaz csak heti egy órám van és a másik kedvenc darabom ehhez kötődik. Az iskolában sokat hallok, osztálytársam játssza, ez Ludwig von Beethoventől a *Holdfény szonáta*. Ez egy álomszerű darab és azt képzelem, mintha egy szépen hullámozó tó víztükrén egy csónakban ülnék éjjel és ott megcsillan a hold fénye. Ez maga a nyugalom, a természet és a megnyugvás lelkemnek.

– A zene számodra nem egyszerű hobbi, hanem szenvedély. Később talán hivatás is?

– Igen, jelenleg ez a tervem. Bár még fiatal vagyok és sokszor változnak a gondolataim. A fuvolázást mindenképpen szeretném folytatni. A zenélés maga a csoda, a megnyugvás, az élmény elmondhatatlan. Elsődlegesen egy zenekarban képzelem el a jövőmet, mint fuvlista, de esetleg a zenetanári hivatás is elképzelhető.

– A komolyabb célok eléréséhez rengeteg gyakorlás szükséges, ami, gondolom, sok-sok lemondással jár. Van idődigazán „gyereknek lenni”? Mivel szereted tölteni a szabadidődet?

– Szinte nem tudok gyerek lenni... Jelenleg a zene és a tanulás az életem, ha mégis van némi szabadidőm, nagyon érdekel a jog és a divattervezés is.

– Fiatal korod ellenére nagyon tudatosan törekszel arra, hogy folyamatosan közvetíts és adj valami szépet, jót az embereknek. Mi motivál erre nap mint nap?

– Kisgyerek korom óta szüleim arra tanítottak, hogy segítsék, ahol tudok. A MEREK-be is szívesen, jó szívvel jövök. Szoktam járni zenélni a gyerekekhez a Százszorszép Óvodába is, valamint Mikuláskor jótékonykodni a János Kórházba.

Farsangi kupa 2026: játék és lelkesedés

Izgalmas küzdelmekkel indult az esztendő a para bocciasoknál: egyesületünk 2026. február 9. és 12. között rendezte meg idei első versenyét, a karneváli időszak hagyományos megmérettetését.

A kemény tél és a hideg időszakhoz köthető megbetegedések sajnos több sportolót is távolmaradásra kényszerítettek, ennek ellenére szép számú mezőny gyűlt össze a megmérettetésre. A torna ezúttal is egyenes kieséses rendszerben zajlott.

Az egyesület Európa-bajnoka a legjobb nyolc között csatlakozott a küzdelmekhez, ezzel is emelve a verseny színvonalát. A MEREK SE Farsangi Kupa első napján Sáling Hanna, Laklia Bernadett, Juhász Anett, Kis Balázs, Lukácsné Orsós Erzsébet, Tóth Antal Tibor, valamint a vigaszágon Hopka Katalin jutott tovább a következő fordulóba. Az izgalmas mérkőzések során számos szép megoldást és taktikai bravúrt láthatott a közönség.

A második játéknapon Nagy Vivien is bekapcsolódott a versenybe, aki rögtön Hopka Katalinnal mérkőzött meg. A másik ágon Kis Balázs magabiztos játékkal menetelt a döntőig. A végső összecsapások nagy küzdelmet hoztak. Végül a 2026-os Farsangi Kupán a 3. helyen Tóth Antal Tibor végzett, a 2. helyezést Kis Balázs szerezte meg, míg az aranyérmet idén Nagy Vivien hódította el.

Gratulálunk minden résztvevőnek, különösen a dobogós helyezetteknek és köszönjük azt az élményt, amelyet a mérkőzések nyújtottak!



Külön köszönet illeti Jozsót, állandó időmérőnket, segítőinket, valamint az intézmény munkatársait és vezetését, akik munkájukkal és támogatásukkal hozzájárultak ahhoz, hogy ez a verseny is sikeresen megvalósulhasson.

Köhler Gábor
MEREK SE ügyvezető



Lehetőség a győzelemre

A Magyar Paraszport Napját – a Magyar Paralimpia Bizottság és a FODISZ (Fogyatékosok Országos Diák-, Verseny- és Szabadidősport Szövetsége) kezdeményezésére – minden évben február 22-én ünnepeljük, emlékezve az 1970-ben ezen a napon alapított első hazai mozgáskorlátozott sportegyesületre. A 2017 óta megtartott nap célja a szemléletformálás, a fogyatékos sportolók elismerése és a közös sportélmények népszerűsítése a Lélekmozgató program keretében. A parasportolók minden nap megmutatják, hogy nincs akadály, csak újabb lehetőség a győzelemre!

A jeles sportnap alkalmából a FODISZ meghívására február 20-án a Ludovika Arénában jártunk, ahol más parasportok mellett boccia büntetőket is dobtak a részt vevő csapatok egy parasportágakat bemutató játék keretében. A diákoknak Nagy Vivien, Hopka Katalin és Tóth Antal Tibor paraboccia sportolónk segített. Reméljük, kicsit sikerült megismertetni és megszerettetni ezt a játékot.

MEREK SE



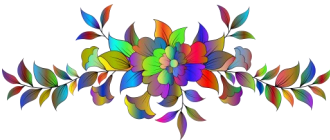
Bocciakirálynők

Megérdemelt pihenés

Gyömréiné Zsóka nyugdíjba ment... 2026. január 21-én reggel utoljára volt velünk az ebédlőben Zsóka. Azt hiszem, körülbelül egyidőben kerültünk a MEREK-be. Azt tudom csak, hogy a konyhán dolgozott, de a hatalmas lábosok, fazekak emelgetését az intézmény orvosa sem támogatta, így került új munkakörbe, segített az étkeztetéseknél, az orvosi vizsgálatra kísérésben. Ennek a munkájának köszönhetően idővel minden itt élő ember kapcsolatba került vele, Együttérző mosolya, vidámító nevetése jobbá tette a mindennapokat. A javunkra kamatozta a vasutas és irodai munkás múltja bölcsességét. A bátorító, jó szavai a fülünkben csengenek. Figyelmes társasága sokunknak tette szebbé az életét.

Nagyon fog hiányozni mindannyiunknak.

Mezei Mónika



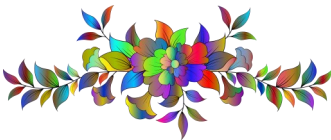
Megeszlek, édes!

Már vagy tizenháromszor vettem elő a habverőmet, hogy valami finomat, aktuálisat készítssek. Azt hiszem, a Valentin-nap ihletet ad mindannyiunknak.

Valami egyszerűre gondoltam, amit itt az intézményben is el lehet készíteni. Gyerekkorom óta szeretem a Győri Édes kekszet, különösen a szívecskését. Készítettem cukorszirupot, majd hozzáadtam a piros ételfestéket és bekentem a szíveket. Aztán már csak a díszítés maradt. Lehet csíkosat, rácsosat, pöttyöset készíteni vagy akár monogramosat. Hozzávalók: Győri Édes keksz, piros ételfesték, cukrászati díszítő kellékek.

Jó munkát! Tünetmentes álmokat és szerelmeket!

Kis Séf Móni



Játék, móka, buli – farsangi hét

Az idei karneváli programok február 9-12-e között tartottak az intézményünkben. Végig lehetett menni – időre – a labirintus-akadálypályán, volt maszkos-kvízes társasjáték és tombola, sor került a hagyományos farsangi bocsiakupára, megismerhettük az ilyenkor szokásos népszokásokat és tradíciókat, miközben élvezhettük a farsangi kávé- és teaház finom párlatait és süteményeit, kekszeit, majd kipróbálhattuk hangi adottságainkat a karaokén. A hetet február 15-én a Mozgássérült Emberek Öné Egyesülete remek hangulatú mulatsága zárta, ahol a jelmezversenyt a Frida Khalónak öltözött Almási Nikolett nyerte. A programsorozat „koronájaként” pedig február 17-én a mohácsi búsójárást lehetett megtekinteni.

MM



Édesapám anyukája is mozgássérült volt, (akit én sajnos nem ismerhettem). Apu elmesélte, hogy harminc évesen betegedett meg, fiatalon és sok történetet tudok, hogy milyen nehéz, szomorú élete volt vidéken e miatt. Szeretném az emberek minden napjait időről időre egy kis csodálatos zenével, muzsikával megszépíteni, amennyire ez tőlem telik. A csillogó szemek öröme, minden taps, a felém áradó szeretet nagyon sokat jelent számomra. A motivációm erősíti az is, hogy 2025-ben Órsi Gergely polgármester úr meghívott a városházára és kaptam tőle ezekért az önkéntes tevékenységekért, a fuvolázásért egy oklevelet és egy hatalmas virágcsokrot, a II. kerület legkedvesebb, legkisebb önkéntese címmel.

– **Van-e valamilyen zenével kapcsolatos különleges célod és álmod, amit szeretnél egyszer megvalósítani?**

– Úgy gondolom, reális célkitűzés lehet számomra, hogy a Bartók-konzervatóriumba felvételt nyerhetek, ahol, remélem, dr. Romos Zsolt tanár úr tanítványa lehetek. Őrá felnézek, jártam nála fuvolakurzuson is és sok versenyen zsűrizett már engem. Nagyon kedves és alapos tanár, aki segít minden fuvolás útját egyengetni.

Álmaim: az apukám amíg nem volt beteg, a honvédségnél dolgozott, ott nagyon sok barátja és ismerőse akad. A Magyar Honvédség Központi Zenekara egy fantasztikus csapat és apa sokat mesélt róluk. Rengeteg koncertjükre, előadásukra elmegyünk, számtalan zenészt ismerünk ott. Ha nagy leszek, remélem szerepelhetek velük és talán ott is dolgoz-

hatok a csapatukban, mint fuvolaművész. Szeretnék minél többet fellépni majd a Zeneakadémia és a Vigadó közönsége előtt. Átadni azt a tudást, játékot, amit a zene, a fuvola hangja közvetít. Illetve egyszer valami híres nagy zenésszel, művésszel együtt fellépni valahol. Imádom Andrea Bocelli zenéjét is, egyszer szívesen kimennék egy Toscana-i koncertjére.

– **Mesélnél picit a hangszeredről?**

– Amikor elkezdtem fuvolázni, egy iskolai kölcsön hangszerem volt, egy kis kanyar fuvola, aztán kaptam egy másik kölcsön fuvolát, egy Pearl-t. Nagy álmom volt, hogy egy saját fuvolám legyen. Ami csak a sajátom, ami csak az enyém. Amire jobban oda figyelhetek, mintha a saját részem lenne. Mihez kötődhetek, mint egy kis állathoz, ami az életem része. Apukám két éve vásárolt nekem a betegsége utáni adóvisszatérítéséből egy japán zárt billentyűs Sankyo fuvolát. Jelenlegi fuvolámat tavaly a Pro Filii Alapítvány elnyert pályázata adta, illetve apa egy üzletember ismerőse, Sokvári Attila és a család összefogásával szereztük be. Ez egy Muramatsu ezüst koncertfuvola, ami már a zeneakadémiáig társam lehet.

Boginak köszönjük a csodás előadást és a beszélgetést, további sok sikert kívánunk! Várjuk vissza sok szeretettel!

Kis Orsi



„Az első villamos már elindult felénk”

Indítunk egy rovatot, amiben a budapesti tömegközlekedésben szerzett tapasztalataimat szeretném megosztani veletek. Az erről szóló első cikkben a villamossal való közlekedést vesszük górcső alá.

A Széll Kálmán tér közelségével igen szerencsés helyzetben vagyunk, mert fél óra alatt ott lehetünk a Blahán, Óbudán vagy akár Újbudán. Kétféle akadálymentes villamossal utazhatunk, (Siemens) Combinóra vagy a (spanyol) CAF-ra tudunk felszállni.

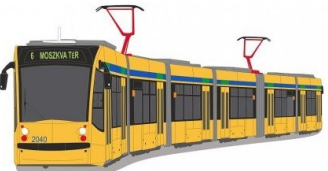
A megállóknál piktogrammal jelzik, hogy hol lesz az akadálymentes ajtó, ez megkönnyíti a tájékozódást. Felszállással kapcsolatban elég nehéz tanácsot adni. Nemcsak, hogy minden szék más, de a megállók sem egyformák, sőt a villamosok ajtajánál található rámpa is különböző magasságban van. Mivel a bent tartózkodó utasokra is figyelni kell, ha nem vagytok biztosak a megoldásban, inkább kérjétek segítséget. Tapasztalatom szerint általában segítőkész utastársaink vannak, viszont ők nem tudják maguktól, hogy is kéne csinálni. Pontosan mondjátok el, hogy kéritek a segítséget! Például: legyen szíves hátulról megtolni a széket! Manuális széknél kicsit hatra billentve kérjétek. Érdemes már a jármű megérkezése előtt megbeszélni, így senki nem kapkod, van időtök le konkretizálni mindent.

Ha bejutottatok, keressétek a nekünk fenntartott helyet és próbáljátok ott elhelyezkedni. Én azt tanácsolom, hogy

igyekezzetek mindig a menetiránynak háttal utazni. Így a legbiztonságosabb, mert a járművezetőt bármikor vészfékezésre kényszeríthetik. Ne essetek kétségbe, ha foglalt a helyünk, babakocsival is ott utazhatnak biztonságosan. Ilyenkor nyugodtan álljatok meg az ajtóban. Próbáljátok úgy elhelyezkedni, hogy mellettetek, legyen egy fogódzkodó, ami megtart és nem borulsz fel, ha nagyot fékez a villamos. Lehetőség szerint figyeljétek arra is, hogy elférjenek mellettetek, de a fő szempont mindig az, hogy ti legyetek biztonságban, ők ki tudnak kerülni, más ajtót használni! Leszállás előtt érdemes már egy megállóval előbb oda készülni az ajtóhoz, különben, ha az utolsó pillanatban kezdtek el mozgolódni, könnyen fent ragadhattok. Lehetőleg várjátok meg, hogy a villamos megálljon és úgy mozogjatok benne, mert nem könnyű menet közben egyszerre vezetni, és kapaszkodni.

Mindig legyetek felkészülve a váratlan helyzetre, ha nem érzitek magatokat biztonságban, kérjétek segítséget!

Boda Zoli





Virágvasárnap és a húsvét

A húsvét egy keresztény és kulturális ünnep, a Krisztus-központú kalendárium központi főünnep. Az Újszövetség szerint Jézus pénteki keresztre feszítése után, a harmadik napon, vasárnap feltámadt. Kereszthalálával megváltotta minden ember bűnét, feltámadásával győzelmet aratott a halál felett. A valláson kívül a tavaszvárás, a tavasz eljövetelének ünnep is, amelyet március vagy április hónapban (a Hold állásának megfelelően) tartanak. Idén április 5-én ünnepeljük.

A virágvasárnap a húsvét előtti vasárnap Jézus Jeruzsálembé való bevonulásának ünnep. Ezen a napon pálmát szenteltek a templomban. Hazánkban ezt barka helyettesítette. A virágvasárnapi barkaszentelés egyházi eredetű szertartás. A megszentelt barkának mágikus erőt tulajdonítottak. Kiszehajtás: a virágvasárnap jellegzetes szokása a kiszehajtás vagy kiszejárás. A hagyomány szerint téltemető, tavaszköszöntő szokás volt. Erre az alkalomra szalmából kiszebábut készítettek, amit vagy rongyosan öltöztettek fel vagy szép menyecskének. A lányok egymástól kérték kölcsön a ruhákat. Aki nem adott, azt kicsúfolták. Az elkészült kiszét énekszó kíséretében vitték végig a falun. A falu határában helyi szokás szerint levetkőztetve vagy ruhástól vízbe dobták, illetve elégették a kiszebabát. Így jelképezték, hogy kivitték a faluból a telet. Nagyhét: a tavasz, a természet megújulása az embereket olyan tevékenységekre serkenti, ami ezt a megújulást, megtisztulást igénylő eredményezi.

Virágvasárnaptól húsvétvasárnapig tartó időszakot tekintjük nagyhétnek. Húsvét: március 22-e és április 25-e közötti időszakra eső mozgóünnep. Krisztus feltámadásáról megemlékező, a kereszténység egyik legnagyobb ünnep. Véget ér a 40 napig tartó böjt. A húsvéti tojás az újjászületés jelképe. A néphit szerint a húsvéti tojás, akárcsak a húsvéti locsolás termékenységaráztató hatással bír. A húsvéti tojásfestés szokása mind a mai napig fennmaradt. A piros tojás: egy asszony éppen a kötényébe rakta a tojásokat, amikor Jézus feltámadásának hírérl értesült. A kötényébe szedett tojásokkal együtt sietett át a szomszédba, ahol a hírt kételkedve fogadták. „Úgy támadt Ő fel, mint ahogy pirosak a tojások a kötődben” – mondták. Erre a hírhöz asszony a kötényébe nézett és csodálkozva látta, hogy minden tojás megpirosodott. Ennek emlékére festik a tojást húsvétra.

Lux Gabriella etnográfus

Nagyböjt és a méhészet



Hamvazószerdától, húsvétvasárnapig tartó időszak a nagyböjt. Szokás volt, hogy ilyenkor a zsíros edényeket elmosták és csak húsvétkor vették elő. Zsíros ételeket, húst nem ettek. Olajjal vagy vajjal főztek. Aszalt gyümölcsöket, túrót, főtt tésztákat, főzelékféléket fogyasztottak. Nem hiányozhatott a böjti ételek sorából a korpából készült savanyúleves, közismert nevén a cibereleves. Az egyház tanítása szerint a nagyböjt a húsvéti előkészületek ideje, amelyhez a böjtölés, vagyis a húsevéstől és a zsíros ételektől való tartózkodás kapcsolódik. Jézus 40 napi böjtölésének és kín szenvedésének emlékére tartják. A keresztény egyházban ez a bűnbánat időszaka, amikor az emberek a templomban gyóntak, áldoztak. A haragosok arra törekedtek, hogy kibéküljenek egymással. A bűnbánás hangulata a lányok, asszonyok ruházatán is tükröződött. Nagyböjt idején egyszerű, sötét színű ruhákban jártak. Március Böjtmás hónapja. Ide tartozik március 12-i Gergely napja. A méhészet: a dologidő a méhesben József napján kezdődött. A mézelő méhekkal való foglalatosság az embereknek egyik igen fontos tevékenysége volt. Belőle nyerték a viaszt, ami a gyertyakészítés alapanyaga. A mézet pedig táplálkozásukhoz édesítőszerként használták. A méhészethez is tartoznak különféle hiedelmek. A méhek kieresztésekor a gazdának nem volt szabad semmit kiadni a házból. A legmegfelelőbb napnak a szerdát vagy a csütörtököt határozták meg. A mézet egészséget, boldogságot biztosító ételnek tartották a magyar népi hitvilágban.

Lux Gabriella etnográfus

Minősített sportoktatók

A MEREK Sportegyesület két edzője, Forstreuter Tünde és Garab-Novák Katalin az elmúlt években szabadideje jelentős részét arra fordította, hogy tovább bővítsék szakmai tudásukat és fejlődjenek hivatásukban. Kitarató munkájuk eredményeként másoddiplomás képzés keretében, kiváló eredménnyel szerezték meg az *Inkluzív Sportoktató* minősítést. Szívvel gratulálunk nekik ehhez a kimagasló teljesítményhez, és további sok sikert kívánunk az inkluzív sport és a parasport területén végzett áldozatos munkájukhoz! Köszönjük a Magyar Paralimpiai Bizottság, a BGA Zrt. és a MEREK SE támogatását!

MM



Tünde és Kata csoporttársaikkal

Búcsú egy baráttól

Angi nem ebből a világból érkezett. Egy olyan helyről jött, ahol a szél meséket suttog a fák koronájában, ahol minden ágnak neve van, és minden utcasarok mögött egy új kaland lapul, mint egy titok, amit csak a bátrak fedezhetnek fel. Vele legtöbbször csak úgy elindultunk – cél nélkül, vagy ahogy ő mondta: egyszerűen előre. Néha szándékosan tévedtünk el, mert szerinte az életben a legmesszebbre azok az utak visznek, amelyeket nem térképez fel senki. Volt, hogy szűk sikátorokban lapultunk meg – nem sárkányok elől, hanem valaki elől, aki épp minket keresett. Máskor egy alagút sötétjébe húzódtunk az eső elől, de az időjárás sosem tartóztatott fel minket. Megáztunk, megfagytunk, máskor meg a nap perzselt minket könyörtelenül – de mentünk tovább, mert Angival az időjárás is csak egy újabb szereplő volt a történetben.

Volt olyan nap is, amikor sorra vettük az összes hidat a városban. Angi szerint a hidak nem csupán átkelők voltak – hanem kapuk egy másik világba, egy másik dimenzióba. Minden hídon áthaladva egy kicsit közelebb kerültünk valamihez, amit csak ő látott tisztán, de én is éreztem: hogy a valóság repedezik, és a repedések között néha átszűrődik valami varázslatos.

Ebéd után gyakran elindultunk a serpentin felé, a „varánuszok földjére”. Angi így hívta azt a domboldalt, ahol szerinte az őshonos nyíregyházi varánuszok éltek – de csak akkor jöttek elő, ha ő megitta a cigijét, én pedig elszívtam a kólát. Kelltek nekik a szisszenés, ahogy a doboz kinyílik, és kellett a füst, ami Angi ajkáról szállt fel, majd pillangókká változva táncolt a levegőben. A varánuszok csak akkor mozdultak meg, ha a világ is egy kicsit elmozdult a valóságtól.

Esténként is megismételtük a szertartást: ő itta a cigijét, én szívtam a kólát. De akkor már nem voltak varánuszok, csak az éj csendje vett minket körbe, és a dobozos kóla halk pezsgése, mint egy távoli csillagköd zúgása. A füst lassan emelkedett, a buborékok szelíden pattantak szét – és mi csak ültünk, hangtalanul, mintha a világ is visszafogta volna a lélegzetét.

Volt, hogy csak a felhőket fotóztuk – máskor megpróbáltuk megfejteni, mit üzennek. Angi szerint minden felhő egy gondolat, ami valahonnan elszabadult, és most az égen keres magának hallgatót. Néztük a pillangókat is, és próbáltuk kitalálni, mit akarnak mondani nekünk a táncukkal – ahogy a levegőbe rajzolták képzeletbeli mintáikat, mintha titkos üzeneteket írnának a világ láthatatlan naplójába.

Minden kaland után megnéztük a cipőjét – azt a pár tornacipőt, amit sosem ért a föld, mégis egyre kopottabb lett. Néztük a talpát, mintha a barázdákban ott maradt volna az út pora, a nevetések nyoma, a kanyarok emléke. Aztán újra elindultunk, mert mindig volt még egy utca, egy híd, egy eltévedés, amit meg kellett találni.

Angi olyan volt, mint egy pillangó: kívülről szinte súlytalan, áttetsző, mintha a szél is elvihetné – de belül egy villámlás fénye élt benne: tiszta, hirtelen, erős, s egy pillanat múlva már el is tűnt, mielőtt bárki megérthette volna, ki is volt ő valójában.



Most már egyedül szívom a kólát a sötétben. Nincs szisszenés, amitől előbújának a varánuszok, és a füst sem rajzol pillangókat az égre. Csak a csend van, és a buborékok halk pezsgése, mint egy emlék, ami még nem akar elpattanni. Néha úgy érzem, mintha még mindig ott lenne – nem láthatóan, csak egy hajszálnival a valóság pereme mögött, ahol a világ már átcsúszik a képzelet határvidékére. Miközben az éjszaka neszeit és az éjjeli pillangók szárnyrebbenéseit hallgatom.

De a levegő finoman megremeg körülöttem, mintha valaki épp most sétálna át rajta. És amikor fújni kezd a szél, a sötétben gomolygó füstben egy pillanatra kirajzolódik az arca – mosolyog, int nekem, mintha csak játszana, aztán elillan a szélllel. De a csendben, valahol a csillagok mögül, mintha mégis hallanám: egyszerűen előre – mint a sarkcsillag, ami utat mutat az éjszakában.

Akli Miklós

(Elhangzott: 2026. január 17-én, Parti Angéla megemlékezésén.)



Angi festménye: a lélek szabad