

MerekMozaik

II. évfolyam, 1. szám
2025. március

„Együtt tudok dobbanni az intézet dolgaival”

Amikor február 5-e kora este leparkolt a várokozhelyre első ízben, majdhogynem spontán fogadóbizottság várta a kisbuszt. Egyszerre szaladt ki a szájakon: ez gyönyörű! A szállítójármű a velünk élő Farkas Márta – akit sokan így ismernek: Mazsi – grandiózus adománya. a „Mazsibusz” tavasztól szolgálatunkba áll.

A dízeles meghajtású Volkswagen Crafter – kilenc személy szállítására alkalmas, kerekesszék beemelő lifttel rendelkezik.

– **Hogyan jött az ötlet, hogy adományozzál egy mozgássérültek szállítására való furgont?**

– Egyszerűen csak folyamatosan láttam a hiányát. Együtt tudok dobbanni az intézet dolgaival, és megörültem, hogy adódott a lehetőség, legyen egy helyettes busz. Ennyi az egész.

– **Régen itt élsz a MEREK-ben. Mióta?**

– 51 éve.

– **Nyilván kialakult a kötődésed az intézményhez. Ez is motivált az adakozásban?**

– Nem. Én nem tudom megfogalmazni – jól – a dolgokat, a lényeg, hogy mindössze a segítség szándéka vezetett. A probléma megoldását láttam. Nem azt, hogy én most miket teszek vagy hogy miket érzek.

– **Szabad megkérdezni, mennyit kóstált ez a jármű?**

– Hétmillió forintot. Magáért a buszért 7 milliót kellett fizetni, de új gumikat kapott, az is összegbe került...

– **Sejtve a mostani autóalkatrész-árakat, elég jelentősbe...**

– ...és jelenleg is az átvizsgáló szervizben van a kisbusz (*Mazsival február 12-én beszélgettünk – a szerk.*), márpedig én vállaltam az első javítóműhelyi költségeket is, és amit kaptam ajánlatot erre, az is ötszáz valahány ezer forintra szólt.

Az egész folyamatban voltak komoly segítségem. Megkértem olyan embereket, akik ebben járatosak. Nagyszerű együttműködés alakult ki közöttünk. Az unokaöcsém, Zoli szintén velünk tartott, még a beszerzésben, a papírozásban is besegített, mert ők egyébként tíz kilométerre Halastól laknak.



Mazsi és a „Mazsibusz” első találkozása

– **Kiskunhalason találtak rá erre a VW furgontra?**

– Igen. Külföldről hozták be, hogy értékesítsék. Nagyon jó állapotban van, ezt bizonyítja az előzetes, szakértő cég végezte felmérés is. Egyébként én ott születtem. És ott éltem.

– **Véletlen egybeesés, hogy így történt?**

– Véletlen. Szerencse, hogy ott találtunk rá erre az autóra, mert így az unokaöcsém könnyedén át tudott menni a kereskedésbe, hogy megnézzze. Persze mindent megtudtam erről a kisbuszról, nézhettem sok képet, de előben én is pusztán február 5-én láthattam meg.

– **Esetleg már tervbe van véve az első MEREK-es útja a kocsinak? Hova lesz a menet?**

– Ezt majd a közösség eldönti.

– **A magam részéről – és mindannyiunk nevében – nagyon hálás vagyok neked az adományodért!**

– Nem kell hálásnak lenni. Csak éljük meg a mindennapokat még jobban, mint eddig. És örülünk.

Gulya István

Sportesemények, koncertek, tömegrendezvények modern otthona

Az MVM Dome egy multifunkcionális csarnok Budapest IX. kerületében, a Népligeti Buszpályaudvar mellett. 2021-ben adták át, és akár húszezer fős nézősereggel telhet meg egy sporteseményen, mely által jelenleg ez az építmény Európa legnagyobb befogadóképességű kézilabda-arénya.

A négyéves létesítmény 2022. és 2027. között ad otthont a női EHF-bajnokok (a European Handball Federation/Európai Kézilabdaszövetség-bajnokok – a szerk.) ligája évenkénti négyes döntőjének, valamint itt kerül majd megrendezésre 2027-ben a női kézilabda-világbajnokság.

Más sportágak is kaptak már helyet az MVM Dome-ban, mint a jégkorong, a darts és a motocross, valamint itt nyújtott ízelítőt tudásából a híres amerikai kosárlabdabemutatócsapat, a Harlem Globetrotters. A sportesemények mellett nagyobb rendezvényeknek, illetve neves hazai és külföldi koncerteknek is helyszínül szolgált, többek között az építményben játszott a NOX, a TNT, a Republic, a Quimby, Kovács Kati, Katy Perry, Bryan Adams, a Depeche Mode és a Coldplay.

A csarnok akadálymentes, a kerekesszékes nézők speciálisan kialakított helyekről követhetik a programokat. Ha kerekesszékesként jegyet szeretnénk váltani, akkor ezt az MVM Dome honlapján feltüntetett e-mailcímen kell jelezniünk. Számunkra térítésmentes, kísértőnknek – a kísértő kötelező – kedvezményes jegyet biztosítanak, melyeket elektronikus úton küldenek el. Jegykezeléskor a telefonban bemutatva vagy a kinyomtatott jegyről olvassák le a QR-kódot. A MEREK-ből hogyan lehet eljutni tömegközlekedéssel az MVM Dome-hoz? Felgurul az ember a 4-6-os villamosra, majd a Nyugati pályaudvarnál átszáll a – végre-valahára – akadálymentesített 3-as metróra, és elutazik a Népliget megállóig.



Eddig háromszor volt alkalmam részt venni ott koncerten. Mámorító érzés a grandiózus csarnokban több ezer embertársammal egyszerre együtt lenni és együtt élvezni a programot, együtt rajongani a zenéért, az előadókért. Mindenképp tanácsos azonban sok-sok hónappal, akár egy évvel korábban beszerezni a jegyeket az áhított előadásra. Jómagam például júniusban már nem kaptam egy november végi koncertre jegyeket, és ez sajnos teljesen normális. A honlapjukon minimum egy évvel előre fenn vannak a programok. Legközelebb időben lépek, mert ha a gazdag repertoárban találok ismét valami fogamra valót, újra ott leszek az MVM Dome-ban.

Dékán Alexa

Méz, méz, méz

Március 19-e József napja. Gazdag hagyományismeret fűződik e naphoz. Szent József, a názáreti ács volt Jézus gondviselője. Az ácsok és asztalosok védőszentjükként tisztelték. A hiedelem szerint ezen a napon szólalnak meg a madarak, mert „Szent József kiosztotta nekik a sípot”.

A jeles nap pontosan meghatározott ideje volt a méhek kieresztésének. Hozzá kapcsolódó népi regula: „Atya, Fiú, Szentlélek, Isten nevében induljatok, rakodjatok, minden mézet behordjatok!”. A kieresztés napjának a szerdát vagy a csütörtököt határozták meg. Fontos szabálynak tartották, hogy ezen a napon a gazdának semmit nem szabad kiadni vagy kölcsönadni a házból, mert az szerencsétlenséget okoz.

A mézet egészséget, boldogságot biztosító ételként tisztelték. A gyerekek kedvelt csemegéje volt, ezt bizonyítja az ismert gyermekdal is: „Méz, méz, méz,/ Termett méz,/ Termett méznek áldottsága,/ Lehullott virága”.

Lux Gabriella etnográfus

A folyékony arany

A méz, vagyis a „folyékony arany” évezredek óta alapvető élelmiszereink egyike. Már az ókori Egyiptomban ismerték jótékony hatását, gyógyító keverékek legfőbb alapanyagaként szolgált. Magyarországon az 1600-as évek körül terjedt el. Az emberi szervezetre gyakorolt hatását vitamintartalmának köszönhetjük. Többek között C, B1, B2, B6, E vitamin-, illetve kalcium-, kálium-, magnézium- és krómtartalma által erősítőszer. A méz étvágyfokozó, szépítő, nyugtató és vérnyomáscsökkentő hatással szintúgy bír, valamint ízületi és felső légúti problémák esetén is kiváló segítőtárs. Annak köszönhetően, hogy a mézben ott a tömény napsugár és a kacagó szeretet...

Somi Zsuzsanna
szociális munkatárs

Rügyfakadástól lombhullásig

Vitathatatlan, hogy a Mozgássérült Emberek Integrált Intézménye Budapest – némi képzavarral élve – „ékköve” az épületeket körülölelő ligetes pázsit. A MEREK-kert Buda belvárosában 2,5 hektáron terül el, az itt élők lelki és testi épülését szolgálja, a Burai Tímea által vezette kertészcsapat szakértő, gondos és szeretetteljes munkájának köszönhetően.

Már csak ránézni a kertre is jó. Dúdolgatom magamban a híres József Attila-verset, amikor reggel a folytonosan tús-ténkedő kertművelőkhöz készülődök beszélgetni: „Kertész leszek, fát nevelek,/ kelő nappal én is kelek”...

– Szeretem a kinti letisztult dolgokat, a rendet. Az itteni légkört – ezzel a mondattal kezdte Burai Timi, kertész beszélgetésünket.

A tavasz minden évben felpozsztí a kertbarátok életét, számtalan tennivaló válik ilyenkor aktuálissá, a különféle helyreállítási, takarítási műveletek mellett a ház kertjének, utcafronti zöldterületének beültetése, talajfrissítése, átfazónírozása is időszerű.

Az év első metszési időszaka a tavasz, sok növényt ilyenkor kell visszavágni, hogy a megfelelő forma kialakulását és az egészséges fejlődést elősegítsük. A különféle növényeknek eltérő az ideális metszési idejük, a rózsákat a tartós fagyok elmúltával, már kora tavasszal kezelésbe vehetjük, a sövény nyírását a tavasz közepére is halaszthatjuk, a gyümölcsfák metszése pedig külön tudomány, utóbbiról érdemes a szakirodalmakból tájékozódni.

Mindezeket Timitől tudom, aki már 22 éve dolgozik itt. Ezek után az utolsó a lemosó permetezésről, a metszésről, a bozótirtás időszakáról és arról mesél, hogyan távolítsuk el az elburjánzott indát, a vadszedret, hogy szellősebbé váljon kertünk.

Idén február végén megérkezett a tavasz ikonikus hírnöke, az első gólya.

Márciusban előbújnak az első krókuszok, nárciszok, tulipánok. Ezek a hagymások már ősszel a földbe kerülnek. Elsők között sárgállik az aranyvessző, a japánbirs gyönyörű rózsaszín virágaival díszíti a kertet. Megtudtam, hogy két és fél hektáros területet tartanak karban kertészeink.

Tavasszal a levágott ágak, fadarabok, fenyődarabok kergét speciális eszközön ledarálják, az így nyert aprólék, a mulcs – a talajtakaró anyagok gyűjtőneve – visszakerül a természet körforgásába, növények tövébe szórva nemcsak a nedvességet tarja, hanem szebbé is teszi őket.

Fontos feladat egész évben a fűnyírás, a szegélyvágó használata. Szerencsére olyan drága a gyeprágó, hogy így a százszoréppel virító fűben gyönyörködhetünk. Nyáron az öntözése a nagy szerep, ősszel a lehulló levelek gyűjtése, a virághagymák kiszedése és az örökzöld, mediterrán növények gondozása feladatuk.

Különleges növények is „laknak” kertünkben: például a kána, babérfa, a vörös japán juhar. Aki sokat jár a serpentinén, láthatja a teraszos kialakítású, zöldségeskertnek is alkalmas területet. Gyűjthet mogorót, szedhet körtét, szilvát, almát. Nagyon nagy szerepet játszik az össz munka is, különösen az

ünnepi díszek készítésében. A kertészek úgy fogalmazták meg nekem, hogy szeretnek jókedvűen, jó légkörben együtt dolgozni. Darvalics Gábor mindezt összefoglalta: – A kert olyan, mint a háztartás. Sosincs vége.

Mezei Mónika



Költészet Hete a MEREK-ben

Intézményünkben több tehetséges tollforgatót és képzőművészt is találhatunk, a következőkben az alkotásaikból adunk ízelítőt. Ehhez kapcsolódik, hogy a magyar költészet napját minden évben április 11-én ünnepeljük, József Attila születésnapján, 2025-ben ez a nap péntekre esik, így nemcsak egyetlen napot, hanem egy teljes hetet szentelünk a kultúrának április 14-17-e között. Lesz itt minden, líra, próza, előadóművészet és zene, mi „szem-szájnak ingere”.



Lucian festménye

Az utolsó kívánság

Kiről mindig azt hittem, jó barát,
Először az vágta belém kését,
Beszennyezte vérem az út porát,
És ő így szólt: „Megnézem szenvedését!”

Ordítottam kínom csúcspontjánál,
Mint vadállat, rabként ketrecében.
Fájdalmamtól nem voltam magamnál,
És ő tapsolt, ugrált örömeiben.

Szép a halál, ha Testvér a gyilkos,
Ha ellenség, kész Isten-csapása.
Most elmegyek, ez már egész biztos,
Búcsúzóul szívem kívánsága:

„Hogyha már nem leszek:
Mind elfelejtsetek!
Ne legyen belőlem
Egy kevés emlék sem.”

1985. március 1. (péntek)

Nausch Ákos

Legfelsőbb lény

Továtűnő természetem
Teeléd tettem

Arany ajándékul
Akaratomat adtam

Tisztuló tájakon
Tágulok teredben

Bölcsességedben bízom
Benső Barátom

Finoman feddő
Fenséges fény

Létlenyomatoddá lettem
Legfelsőbb lény

Lucian Flavius Chis

Kívül

És ez nekem is új még
Hová jutottam?
Elrontottam az egész létem...
A szabad életem

Tegnap beszálltam melléd
Jó kedvvel, nevetéssel
Fél év múlva
Visszajövök
Ígérem

Vártok... vártok...
Nem jön senki
Tervezitek hogyan
tovább
Nélkülem...

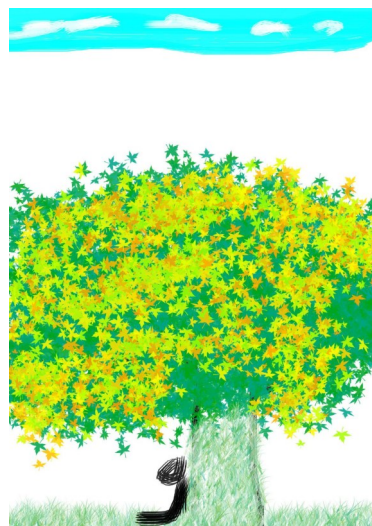
Nézd! Megmozdult!
Már visszafelé tart...
Futok, szaladok!
Megígértem azt
betartom

Bagyarik Evelin

Megadás

takaró kéne néne, attól
felmelegedne végre,
főnixmadár szállj ide,
gyújts tüzet de ízibe
hogy ne fázzon
a testecskéje

Fehér F. Richárd Nimród



Vadász József, Jozsó műve

Egy újraépítő történet: megrázó, felemelő és tanulságos

Csodás intézményi sorstársunk – aki velünk együtt a Marczibányi téri mozgássérültek integrált otthonában lakik – írt egy csodálatos könyvet a történetéről, egy újjal pötyögve a telefonján. Ha valaki látta a *Szkafander és pillangó* című francia filmet, el tudja képzelni. A könyv napló és önvallomás, fájdalom és öröm, bánat és boldogság.

A fűszöveg tanulsága szerint: „2021-ben egy autóbaleset mindent megváltoztatott. Egy tehetséges, élet teli fiatal lány élete pillanatok alatt omlott össze. Evelin a kómából felébredve nemcsak a múltját dolgozta fel, de a jövőjét is újra tervezte. A belső munka mindennapjait a telefonján – egy újjal pötyögve – örökítette meg, és olyan könyvet hozott létre, amely fiatalokat és időseket egyaránt inspirál és elgondolkodtat”. Szavairól Weöres Sándor juthat eszünkbe (*Szembe fordított tükrök*): „Alattad a föld, fölötted az ég, benned a létra”.

Bagyarik Evelin: *Csodák léteznek* című írásának ünnepélyes bemutatójára február 27-én került sor a budapesti Hard Rock Caféban. A házigazda Proksa Szandra volt, a TV2 Életmódi magazin műsorvezetője. Vendégként közreműködött Győrfi Pál, az Egy Lépéssel Több Hajós István Alapítvány nagykövete, Bodor Áron, az Esti Kornél zenekar frontembere és dr. Pethő Bence, a könyv szerkesztője. Fellépett a The Requiem zenekar is.

A Kultúra internetes portál *„Nem vagyok kevesebb attól, hogy mozgássérült vagyok”* című, Ilyés Krisztinka újságíró által készített tudósítása szerint „– Kétféle szemlélet létezik. Az egyik, hogy áldozatok leszünk: a körülményeink, a neveltetésünk, a családunk, balesetek és egyéb eseményeknek az áldozatai. A másik lehetőség pedig, hogy cselekvők leszünk, eldöntjük, hogy bármit is dobjon elénk az élet, bármi is jöjjön szembe velünk, megküzdünk vele – ezekkel a gondolatokkal indította beszédét dr. Pethő Bence, a *Csodák léteznek* szerkesztője. Azt is kiemelte, hogy Evelin a könyvben maga is többször megfogalmazta, hogy a baleset egy lehetőségként is értelmezhető, mert épp egy olyan zsákutca felé tartott azelőtt az élete, amiből jelenleg nem lenne kiút”. Olvassátok minél többen a könyvet. Megrázó és felemelő és tanulságos.

G. Pisti



Egy évig írta a telefonján a könyvet Evelin



A szerző, a házigazda és az OMSZ szóvivője

Vers- és prózamondó délután

A Petőfi Sándor-idézet szellemében – „Sors, nyiss nekem tért, hadd tehessek...” – arra bátorítjuk az itt élőket, hogy kedvenc versük vagy kisprózájuk elmondásával emeljék a kulturális hét fényét. Színészi képzettség nem kell hozzá, csak szív. Ugyanezen az alkalommal várjuk itteni költők és írók jelentkezését is, hogy saját művükkel megismertessék a közönséget. Jelentkezni április 4-ig, péntekig lehet Forstreuter Tündénél. De az is megoldható, ha valaki a helyszínen kedvet kap a bemutatkozáshoz. A rendezvény helye: a C épület konferenciaterme. Időpontja: április 15. 15 óra.

szeressünk präden

szeressünk präden

takarózzunk nyakig egymással,

hogy a szemérmetlen világ

felénk se kukucskáljon

Valentin-napra és

nőnapra, sok szerelemmel



Hasznos tanácsok munkavállalás esetére

Az előző számban írtam Papp Vivien mozgássérült sorstársunk tanulási, álláskeresési és munkavégzési körülményeiről, nehézségeiről. Ezúttal arról beszélgettünk Vivivel, hogy nekünk, a megváltozott képességű álláskeresőnek és/vagy munkavállalóknak mit kell tennünk azért, hogy elnyerjünk és megtartsunk egy állást. Kettőnk szubjektív véleménye következik.

Legelőször reális énképpel kell rendelkezünk: legyünk tisztában végzettségeinkkel, képességeinkkel, határainkkal, tehetségeinkkel, nem utolsósorban korlátjainkkal.

Például, ne jelentkezzünk pénztárosnak, ha nem működik rendesen a kezünk, vagy ha problémát jelent a számolás, az alapszintű matematika. Ha beszédhibával küszködünk, zárjuk ki a szóbeli kommunikációra épülő álláshirdetéseket. Fontos tisztában lennünk azzal is, napi hány órát tudunk dolgozni, otthonról vagy külső munkahelyen. Ha az utóbbi, akkor hogyan, mivel jutunk el oda és vissza, ott megvannak-e a számunkra szükséges feltételek, például akadálymentes mellékhelyiség és munkaterület, ami fűthető, szellőztethető és jól megvilágított. Elég hely saját holmijaink (táska, kabát, étel, ital stb.) elhelyezésére, komfortosan tudjuk-e használni az esetleges asztalunkat, munkapultot, jól meg tudjuk-e közelíteni az épületet, ahol dolgozunk, illetve az épületen belül is a munkavégzés helyszínét.

Ha dolgozni akarunk, elkötelezettnek és megbízhatónak kell lennünk. Fix munkaidő esetén pontosan kell érkezünk akár online, akár személyesen, és a ránk bízott feladatokat lelkiismeretesen el kell látni. Önálló, precíz munkavégzés, jó problémamegoldás szükségeltetik részünkről. Továbbá, megfelelő (tiszteletteljes, lényegre törő) kommunikáció, kapcsolattartás feletteseink, kollégáink felé. A nyitott, közvetlen, barátságos dolgozókat kedvelik, különösen egy ügyfélorientált munkahelyen.

Érezzék, hogy számíthatnak ránk, hiszen nem lehet kedvfüggő, hogy felvesszük-e a munkánk nap mint nap. Valóban nem kellemes hóban-fagyban dolgozni menni, de ha az útvisszonyok engedik, akkor bizony menni kell. Betegség, egyéb fontos, a munkavégzésünket érintő történés esetén időben kell tájékoztatnunk az illetékeseket a munkáltatónknál.

A rugalmasság is fontos tulajdonsága a megbízható munkavállalónak. Ha néha a munkánktól eltérő feladatot adnak, akkor gondoljuk végig, meg tudjuk-e/akarjuk-e oldani. Ha számunkra belefér és kivitelezhető, akkor mindenképp előnyös megtennünk. Folyamatosan erőn felül persze nem érdemes teljesítenünk, mert hosszútávon úgysem bíránk, azzal meg egyik fél sem jár jól.

Habár úgy hangzik a mondás, hogy „Nem a ruha teszi az embert”, mégis fontos a jó megjelenés, a tiszta, ápolts külső. Nem a legújabb divatot kell követnünk, hanem legyen rendszerben az öltözködésünk, a frizuránk, a higiéniánk.

Rendelkezzünk jól megfogalmazott önéletrajzzal, az állásinterjú előtt pedig készüljünk fejben is, például összeszedett ismertetővel magunkról, mert fontos önmagunkat is korrekten képviselni. A jó fellépés nálunk sem maradhat el. Nem arra van szükségünk, hogy megsajnáljanak, hanem hogy meglássák bennünk a megfelelő munkavállalót és alkalmazzanak.

Persze, a fentiek arra az esetre vonatkoznak, ha komolyak a szándékaink. Előfordult olyan, hogy behívtak valakit állásinterjúra, de randizni ment helyette. Vagy siránkozott valaki, hogy szerezzenek már neki valami állást. Szereztek is, de ahhoz be kellett volna járnia egy munkahelyre. Meg tudta volna tenni, de inkább a kényelmet választotta. Mindenkinek nehéz a munkakeresés. Nekünk, megváltozott munkaképességűeknek még nehezebb a helyzetünk. Ennek ellenére tiszteletet ébresztően tegyük meg a tőlünk telhetőt.

Dékán Alexa

Gyakorlati spirituális kérdések megbeszélése

Minden csütörtökön a Biblia tanulmányozásra jövünk össze, 15 órától a konferenciateremben. Ezen összejövetelek segítségével épülünk és erősödünk lelkileg, ami véleményem szerint nagyon fontos tényező, hiszen a legtöbb baj és betegség bennünk kezdődik és pszichoszomatikus (ami a pszichés állapot által okozott testi tünetegyüttes). Nyilvánvaló, hogy ennek az ellenszerét is ott kell megtalálni.

Orvosi szinten is bebizonyították, hogy a lelki együttható rengeteget számít egy ember egészségügyi állapotában. Éppen ezért kezdték alkalmazni a gyermekgyógyászatban a bohócdoctorokat, hiszen a pozitív és vidám ember – gyermek – sokkal jobban gyógyul és sokkal hamarabb regenerálódik. Ennek az egyik legjobb példáját a zseniális Robin Williams által alakított *Patch Adams* című filmben láthatjuk, ami valós eseményeken alapul.

Nem csak ezért, hanem egyébiránt is örömmel veszek részt a rendszeres bibliaórákon, ami nekem mindig sokat ad mentális értelemben. Értelmes és kedves emberek vannak jelen ilyenkor, akikkel közösen lehet tanulmányozni a bibliát, vagy akár imádkozni is lehet ebben az építő jellegű közösségben. A minket érdeklő témákról, lelki problémáinkról beszélgetni is lehet, igény szerint. Aki még nem volt bibliaórán, akkor is javasolom, még abban az esetben is, ha valaki nem keresztény. Attól még nyugodtan jöjjön el és nézze meg, hogyan zajlik egy ilyen alkalom. Semmiféle vallásosságtól nem kell tartania senkinek. Ezek fiatalos és dinamikus összejövetelek, ami által csak pozitív dolgokat kapunk. Ha olyan alapvető dolgok, mint van-e élet a halál után és egyéb spirituális kérdések foglalkoztatnak, akkor gyere bátran.

Kremser Tamás

Kormos László – Kormi – nekrológja

„Amit tesztek, jó lélekkel végezzétek úgy, mint az Úrnak, és nem úgy, mint az embereknek, tudván, hogy ti viszon- zásul megkapjátok az Úrtól az örökséget. Az Úr Krisztus- nak szolgálatok!” Kolossé levél 3:23-24

Amikor egy barátunktól kell búcsúzni és a fájdalom szorítja a szívünket, sok kérdés zakatol bennünk. A sok kérdés kö- zött van talán egy örök visszatérő: Miért ilyen az élet?

Nos, ha visszanézünk Kormi életére, választ kapunk erre a kérdésre is. Ő megértette, hogy az élet egy csodás esély és rajtunk múlik, mit kezdünk vele. Nem hibáztatta az Istent azért, ahogyan ő kapta az életét. Nem értette, hogy miért kellett kezek nélkül születnie, de nem engedte, hogy a kör- ülmények elvegyék a fókuszot a lehetőségekről és megfosz- szák egy kiteljesedett élet megélésétől.

Nem egyformán indulunk az életben, de rajtunk is múlik, mit kezdünk vele! Kormi felismerte, hogy bár vannak korlá- tai, ebből az életből a legtöbbet akarja kihozni! Arra is rá- jött, hogy az Istennel minden lehetséges, és kérte a meny- nyei Atyát, hogy erősítse meg őt és segítsen kiszélesíteni a határait! Isten pedig, mivel szeret adni, ha kérnek tőle, adott. Korminak talentumokat, hitet és természetfeletti erőt!

Amikor valaki elmegy, akár szegény, akár gazdag hagy vala- mi örökséget! Hagynak az emberek az itt maradtokra sokszor pénzt, ingatlant, értékes dolgokat. Kormi ezeket nem hagyta itt, mert földi vagyona nem volt. Ám ő valami sokkal többet hagyott ezeknél. Itt hagyta a képeit, az alko- tásait, és legfontosabbként, itt hagyta ránk örökségül az emlékéit, és az életét, ami számunkra többet ér a földi kin- cseknél. Az az élet, mely tanít bennünket, amely megerősít bennünket, amelyik Istenre mutat, na az aztán az igazi örökség! A hittel, szeretettel megélt élet hangosabban be- szél, mint a szavaink. Kormi sokak számára példakép volt. Főleg azok számára, akiknek szintén meg kellett, meg kell küzdeniük olyan nehézségekkel, amilyenekkel Laci is meg- küzdött. Manapság egyre kevesebb a jó példa előttünk, de ő az volt! Kedvességével, emberszeretetével mindenki szí- vébe belopta magát! Példát adott akaraterejéből, reménység- ből, szeretetből.

Vajon mi volt a forrása Korminak? Miből táplálkozott az ő életigenlése? Ő abból az örök forrásból merített, aki min- den jónak a forrása! Ez a mennyei forrás megtanította úgy élni, hogy jó lélekkel szolgálta a közösséget, a barátait és magát a forrást, Istent.

Akaraterő vagy csoda? Melyik jellemezte jobban barátunk életét? Nos, hiszem, hogy mindkettő. Csodák ott történnek főleg, ahol hisznek a csodákban. Kormi élete egy csoda volt, de sok mindenben kellett az ő akaratereje is és ahogy a fentiekben tárgyaltuk, meg volt ehhez a forrása.

Reményeink szerint Kormi ott van már, ahonnan ő kapta az erőt, minden élet forrásánál, a Mennyei Atyánál. Az örök- sége viszont itt maradt nálunk és felelősséggel és megér-

téssel kell élnünk ezzel az örökséggel. Ez az örökség, Kormi élete megtaníthat bennünket is úgy élni, hogy Istenben bízva, nem a körülményeinkre nézve, akarjuk életünk- ből a legtöbbet kihozni, és mindeközben a szeretet magvait szór- juk szét mindenhová, ahová a jó Atya vezet bennünket. Ez a földi örökség adhat számunkra is olyan mennyei örök- séget, amely valóban örökség. Mindent köszönünk Laci! Isten adjon neked örök békeséget!

Szalai Tamás iskolalelkész



Szülőfalum határa



Laci az anyukájával

(Elhangzott: 2025. január 24-én.)



Húsvéti reggeli



Locsolkodás

Húsvét apropóján: a tojásberzselés

A Feltámadás Ünnepe idén április 20-21-én köszönt ránk. A húsvét elmaradhatatlan kelléke a hímes tojás. Már anyukámmal is így festettük a húsvéti tojásokat, aki a nagymamától, ő pedig a dédmamájától tanulta egyszer. Az egyik legegyszerűbb technika: a tojásfestés hagymahéjjal, vagyis a tojásberzselés.

Olcsó, természetes és a végeredmény is mutatós. A hagymahéjtól függően csodás vöröses, barnás árnyalatokat készíthetsz. Ne izgulj, a hagyma ízét nem érzed majd a tojásokon, ráadásul a fehérje sem színeződik el. Gyerkcöket is bevonhatsz a munkába, élvezni fogják, és büszkén dicsekednek majd a mutatós húsvéti tojásokkal.

Hozzávalók: 10 darab tojás, 8-10 fej hagyma héja, néhány szétvágott nejlonharisnya, 1 teáskanál só, 1 evőkanál ecet, virágok, petrezselyem- és zellerlevél.

A tojásokat másnap feltörtem, ebből készült a kakas és tyúk (Kukori és Kotkoda), a többi tojásból pedig „kikeltek” a kiscsirkék.

Jó étvágyat!

Kis Séf Móni



Nemzeti Táncszínház: a *Testbe zárt ima*

Tudtátok, hogy a tőlünk egy kőhajításnyira lévő Millenáris Parkban található a Nemzeti Táncszínház is? A színház 2001 óta működik és nagykorúvá válásakor, 2019-ben költözött át a szomszédos parkba. Azért merem ajánlani, mert az impozáns épület teljesen akadálymentes és annyira elegáns, hogy már mellette elsétálni is esztétikai élménnyel jár. A közelmúltban arról is személyesen meggyőződtem, hogy a színház kiváló előadásokkal nyugtözi le a közönséget, mint például a súlyosan lebéult fiatal táncművész katartikus drámája.

A beruházási munkák átadása előtt öt évvel kezdődtek el, melynek pazar gyümölcse lett a legmodernebb színháztechnikával felszerelt, különleges építészeti megoldásokat felvontató épület, két színházteremmel és a kamarateremmel.

Előcsarnoka a park látogatói számára is nyitott közösségi térre vált, mely szezonról függetlenül egy folyamatosan nyitva tartó kávézót is magába foglal.

Legutóbb egy mély és ütős darabra hívtak meg ismerőseim, a címe: *Testbe zárt ima*. Idézem a színházi ajánlót: ez a „...táncszínházi produkció az egykori táncművész, Horváth Renátó tragikus hirtelenséggel bekövetkezett bénulásának történetét és az ezzel járó periódusait dolgozza fel. Egy élet, ami pár óra leforgása alatt 180 fokos fordulatot vett. A súlyosan mozgássérültté vált fiatalember saját szavaival, személyesen meséli el a megpróbáltatásait az „új élet” kapujából. Az események, érzések, küzdelmek a tánc formanyelvén keresztül elevenednek meg. Az előadás olyan témákat feszeget, mint például a megváltozott élettel való szembesülés, a halál csábítása, gyógyszerfüggőség, pánikbetegség, elfogadás, a társadalomba való visszailleszkedés, no meg az új utak keresése. De, talán, ami a legfontosabb, hogy az emberi kapcsolatok miként alakulnak egy ilyen helyzetben.

Az empátia, avagy annak a hiánya...”. Renátó 23 évesen, négy óra alatt bénult le saját otthonában, amikor minden előjel nélkül, megmagyarázhatatlan okból egy ödéma keletkezett hosszan a gerincén. Alig öt hónappal előtte vette át diplomáját a Magyar Táncművészeti Egyetemen. Ma, hat évvel később, az általa írt és rendezett darabot országsszerte játszzák. Ő tervezte a díszletet és a jelmezeket is, sőt mi több, ő narrálja az előadásokat. Élőben, személyesen. Akkor is így történt, amikor mi néztük meg az alkotását.

Ami számomra a legdöbbenetesebb volt, hogy a könnyfakasztó játék végén maga is bekapcsolódott a koreográfiába, amikor a táncosok maguk közé tolták a színpad elejére. Csak a fejét tudta mozgatni velük, mégis méltósággal vállalta. Felemelő érzés volt látni, hogy képes volt elfogadni a megváltoztathatatlan veszteségét, miután megjárta a pokol bugyrait.

Dékán Alexa



A macska, a viskó és az örökség

Új év, új élet, új lapok. Olvasni mindig jó, a létezés számtalan szegmense korlátlan lehetőséget tartogat a könyvek oldalain. Kata utánuk nézett. Az alábbi ajánló ennek az eredménye.

Hiro Arikawa: Az utazó macska krónikája

Egy történet, ami több, mint aminek először tűnik. Egy könyv, ami többek között a barátságról, elengedésről, az örömről, a hűségről is szól. Egy japán férfi barátságát követhetünk nyomon egy macskával, akivel megteszi élete utolsó utazását. Az útjaik sok-sok közös élményben lesz részük, amelynek során fokozatosan feltárul a főszereplőnk eddigi élete. Szívemhez nőtt a történet. Ti is olvassátok el mindenképpen!

Wm. Paul Young: A viskó – Ahol a tragédia megütközik az örökkévalósággal

Igazán rendhagyó regény a szeretetről, a megbecsülésről és a hitről. Öröm volt számomra olvasni, ahogy Mack megtér, válaszokat kap a kérdéseire és idővel megnyitja szívét Jézusnak és megváltozik az élete. Kiknek ajánlanám? Az útkeresőknek, a tévelygőknek, hogy megtapasztalhassák az életükbe Jézus szeretetét és áldásait. Igazán feltöltött ez a történet, reményt adott számomra.

Kedvenc versidézetem a műből: „Némelyikünk él, némelyikünk meghal/ Egy nap Isten megmondja: mér'/ Nyisd meg a szíved és élvezd, mi az élet tálján/ Aztán majd találkozunk a barátok fesztiválján.” (Bruce Cockburne).

Tapodi Brigitta: Amit öröklül kapsz

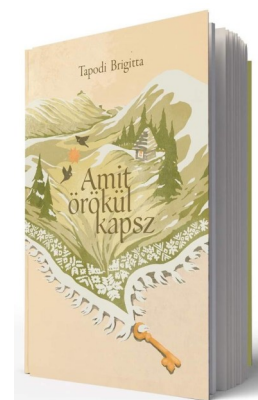
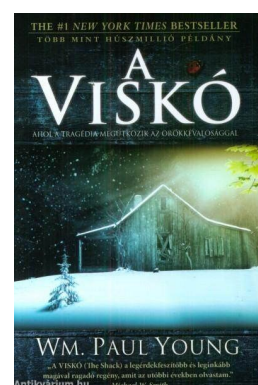
A városi könyvklubunk által figyeltem föl erre a könyvre, de egyáltalán nem bántam meg, hogy kikölcsönöztem. A kötetben megismerhetünk egy Erdélyből származó családanyát, aki a megpróbáltatások miatt Magyarországon próbál új életet kezdeni. Ezzel eltemeti a fájó múltat, a fájdalmas emlékeket magában. Rehabilitációs szakemberként dolgozik. Azért választotta ezt a hivatást, hogy segíthessen embereknek új életet kezdeni.

Idősödő édesapja történetei segítségével meg tud birkózni a múlt sebeivel. A történetek által megelevenedik a régmúlt és ezzel együtt életre kel a család feldolgozandó történelme is. Tetszettek a tájleírások, a kidolgozott karakterek is.

Ez a regény a családról, az emlékek fontosságáról, a hitről és a szeretetről, a kamaszkorról, a szülő-gyermek-kapcsolatról, a gyászról, az újrakezdésről szól.

Zárásként hozok egy idézetet a regényből, ami szerintem jól összefoglalja a regényben leírtakat: „Lassan szedtük a lépcsőfokokat lefelé, és közben az jutott eszembe, hogy voltaképpen hosszú hónapok óta folyamatosan csak lépcsőzünk. Kristóffal felfelé haladtunk, apával pedig mostanság főleg lefelé baktattunk. Megtörténhet, hogy összetalálkozunk egy fordulóban, de azután mindenki halad tovább a saját sorsának útján, hogy végül beteljesítse”. Olvassátok és szeressétek ti is!

Happy Moly



Egy félév az egyetem – közösségi – világában

Izgatottan vártam a tanévkezdést. Sok kétellyel a fejemben indultam neki ennek a kalandokkal teli útnak. Hallatlanul pozitívan értékelem a tanári gárdát, mert rendkívül együttműködőek voltak, a szorgalmi időszakban és a vizsgáztatást illetően is. Az egyik oktatót idézve: „Nekem ez volt az első vizsgáztatásom szóban, nagyon élveztem!”.

Nem mehetünk el szó nélkül a közösség mellett sem. Meglepődve tapasztaltam a magas fokú segítőkészséget irányomban. Most már tudom, hogy mire gondoltak az ismerőseim és családtagjaim, amikor azt mondták, a felsőoktatási évek során az emberi kapcsolatok kialakítása bír az egyik legjelentősebb értékkel. Mert ez az egyik legfontosabb dolog.

Olyan társasági életet élhetek, amire mindig is vágytam. Szuper egyetemi bulikon forgolódom, verskör-foglalkozásokon veszek részt és elmélyítem a személyes kötődéseimet, új barátokra teszek szert.

Számomra a legnagyobb siker a félév eredményessége és az önálló közlekedés begyakorlása volt, mert hatalmas önbizalmat adott.

Ha gondolkodnál azon, hogy elkezd-e az egyetemet, csak biztatni tudlak. Minden fáradságot megér!

Strasser Palkó

Dorottya, vagyis a dámák diadalma a farságon

Egyszerűség-kedvelő ifjonti koromban abban a szilárd tévhitben éltem, hogy a februári farsangolások célja a lerészegedés, amikor álorca mögé bújva, mintegy szimbolikusan is elrejtve kilétünket, arabeszkos cicomákat kölcsönzünk lép-teinket (tántorgunk, mint a lőtt szarvas), és bátor hanghordozással vonjuk kérdőre az empire stílusú bútorokra emlékeztető biztonsági ööket. Ó, nem, bohó Pistike, intem magam magam a fõm érettsége jogán: a maszkaradé és mulatság keret és apropó, hogy párt válasszunk, és késõbben a házasság guillotine-ja alá hajtsuk buksinkat. A cinizmus hangját a mindmáig sajgó magány indukálja, vagyis azok közé tartozom, akik a megvetett nász – és fentebb megidézett francia célszerszám – kigúnyolásában jeleskedtek. Hogy aztán a nyilvánosságtól elzárt pillanatokban befaroljanak az elsõ vécébe, és zokogva bukjanak a Crepto-gurigákra, miszerint „engem nem szeret senki”, jaj, jaj. Bizony, felebarátaim, a gúnyolódás éppoly maszk, mint amiket a bálokon hordanak. Az ember társas lény, olyannyira, hogy közös õsünk, Ádám – isteni segédlettel – még az öncsonkítástól (lásd: oldalborda) sem riadt vissza, hogy a paradicsomi pókereknek valós izgalma legyen, magyarán partnerre, társra vágyott. (A kígyó már csak biológiai adottságai miatt sem alkalmas erre, bánatában évezredekkel késõbb figyelmét a média felé fordította.)

Szóval, az ember – ha férfi, ha nõ – a multságokon elsõsorban tárkeresést folytat, különösen, ha még egyke. A párok

helyzeti elõnyt élveznek, legfeljebb bedõlnek a kígyó csábításának, és liezonokba bonyolódnak, amik után nem gyõzik visszaállítani az eredeti állapotokat, vagyis: bekunyerálni magukat a másik kegyeibe. Az akciózás azért sem feltétlenül célravezetõ, mert a fess szmokingban keringõzõ álarcos úriemberrõl kiderülhet, hogy valóban az operaház fantomja, és elsõ adandó alkalommal elfûrészeli a kristálycsillárt. Vagy amikor egy hárpíanak öltözött hölgy derekára fonódik szénlapátolásban megfáradt dolgoz két karunk, illetõ valójában a mitológia szárnyas húsfaló lény, aki az elsõ villanyoltáskor, a „szabad a csók!” felkiáltás idején ajkunkba nem érzéki kacérkodásból harap, hanem mert éhes.

A maszk tehát örök és halhatatlan, leszámítva a pandémikus, egészségõvõ és (reményeink szerint) átmeneti használatát. Feltétlenül óvakodjunk a farsangi bálokban, ha idegen lépnek hozzánk, és szõrcsõgve arról érdeklõdnek, hová dugtuk az állomás terveit. Könnyen meglehet ugyanis, hogy tényleg Darth Vader molesztál minket, az meg nem túl jó, merthogy vele van az erõ.

A legfontosabb: legyünk önmagunk. Mindig. És minden körülmények között. Vállaljuk hülyeségeinket, domborítsuk ki értékeinket, ami nem pusztán és feltétlenül a hitelkártya lobogtatását jelenti (bár ki tudja). Ha így teszünk, és Fortuna is mellénk szegõdik, nem teljesül be rajtunk a modern kori átok: keltegesen téged Zacher Gábor doktor.

Pesti Pisti

Farsangi boccia házi kupa

Az intézményünk tornatermében került megrendezésre 2025. február 3-6. között a MEREK SE farsangi házi bajnoksága. Az indulók vegyes kategóriában mérhették össze tudásukat. A mostani megmérettetés egy kicsit eltért a korábbi versenyektõl, az „egy életem, egy halálom” elve lépett a csoportmérkõzések helyére. Mondhatjuk úgy is: „ha vesztesz, kiestél!”. Ez az gondolat nagyobb gyõzni akarásra ösztönözte a versenyzõket, mindenki a legjobb formáját hozta.

A következõ eredmény alakult ki:

1. Nagy Vivien (BC2), 2. Tóth Antal Tibor (BC4)

és 3. Kis Balázs (BC2).

Gratulálunk a érmeseknek, és köszönet az élményszámba menõ gurításokért!

A legjobb nyolc közé jutott még Hopka Katalin, Juhász Anett, Lukácsné O. Erzsébet, Németh István és Pálkás László. Köszönet illeti a segítõk és a játékevezetõk munkáját, illetve mindenkit, aki részt vett a versenyen.

Hajrá boccia!

A mérkõzések nagy része megtekinthetõ csatornámon:

<https://www.youtube.com/playlist?list=PLdL136l3eA409kN3GtaozGHcmjk7hSNaz>

(Aki eddig még nem tette meg, örülnék, ha a *Feliratkozás* gombra rákattintana.)

Nausch Ákos



A bajnokok együtt ünnepelnek a tornateremben

Szórakoztatás – és szórakozás – magas fokon

A most következő filmről ugyan már írtam és bemutatót is tartottam belőle, mégis azt gondoltam, hogy ez egy olyan különleges mozi, ami ebben az újságban is szót érdemel. Ez Rob Marshall rendező Egy gésa emlékiratai című, 2005-ös filmdrámája.

Mindenek előtt: kik is azok a gésák? Pontos történelmi információim nincsenek róluk, de a lényeg a lényeg, hogy a XVII. századi Japánban azokat a fiatal lányokat hívták gésának, akik a feljebbvalókat voltak hivatottak kiszolgálni és szórakoztatni. Ezért az énekléstől kezdve a tradicionális táncokon át a művészet számtalan ágáig bezárólag jeleskedniük kellett.

1929-et írunk. A fiatal Chiyót (Zhang Ziyi) elszakítják a családjától, hogy Sayuri néven gésát neveljenek belőle. Bár eleinte vonakodik ettől, idővel elkezdi meglátni a lehetőségeket benne. Többek között megismerkedik a szerelemmel, és egy kiváló tanítóra, valamint barátira tesz szert Mameha (Michelle Yeoh) személyében, miközben a féltékeny és manipulatív Hatusumomóval (Gong Li) is meg kell küzdenie. A háttérben bekopog a második világháború.

A film igazi hibridnek tekinthető. Egyszerre használja jól a nyugati filmek akciódús „pörgösségét” és a keleti vizuális alkotások mély-filozofikus „lassúságát”. A rendező remekül ügyelt arra, hogy filmje mindkét régió nézői számára közérthető legyen. Mindamellettt sugárzik a filmről, hogy egy vérbeli Távol–Kelet-rajongó készítette Távol–Kelet-rajongóknak.

Egy igazi, őszinte érzelmes drámát láthatunk, néhol egy-két bölcsekedéssel, ami nem való mindenkinek, viszont aki hagyja magát elvarázsolni, bármilyen fellengzősen hangzik, egy remek spirituális utazásban lesz része. Kiváló történetvezetéssel és színészi alakításokkal.

Szász Péter



Eszement neszesszer

Ha egy nő táska, ridikül, neszesszer, piperetáska jut eszünkbe, a lelki szerekekkel látjuk a benne lapuló rúzszt, púdert, kontúrcecrúzát, szempillafestéket. Esetleg belekerül egy pót harisnya, fésű is, no meg a lakáskulcs, a mobil, ilyesmi.

Azonban abban a neszesszerben, amiről szól ez a történet, egészen mással van tele, ahogy a képen is látjátok. A rajta levő alma mutatja, mekkora a kupac.

Nem árulom el, kiről is van szó, majd a végén lehull a lepel.

A „neszesszerbirtokos” illető orvosira jelentkezett 43 évvel ezelőtt, de végül másként alakult minden, népi kismesterség szakoktató lett belőle, szövőmesterséget tanult. De alapból igazából nyomdász. Nyolc éve nővérként dolgozik. Van egy külön kis neszesszere, amiben ollók várják, hogy gyógypedikűrösként tevékenykedjen.

Elmesélte nekem, hogy fiús gyerek volt, inkább barátai, mint barátnői voltak. Mivel édesapja gépészmérnökként dolgozott, azt látta otthon, ahogy megjavítja a fűtést, az elromlott bojler-t. Ő is sok dolog iránt érdeklődött, mindig figvelt.

Most én is megfigyelem a szerszámos neszesszert. Lássuk!

Van itt kisolló, tisztításra használt ecset, nagyító, „güldisch” ékszer (vagyis: aranykereszt ezüstbe fogva zöld zafírokkal).^{*} Láttam gyűrűmérőt is, mini evőeszközkészletet (apjáé volt), van itt még teáskanál, cipőkanál, csavarhúzó, imbuszkulcs-készlet, egy 64 MB-os pendrive, tele a klasszikus zene gyönyegeivel, szerencsekövek és amire a legbüszkébb: a születési évében kiadott lyukas kétfilléres.

Hogy kié e kincs? A mi Rozi nővérekénk.

Mezei Mónika



Válogatott kincsek egy női kézitáskában

(* A XX. század elején jelentek meg az úgynevezett „güldisch” ékszerek, amelyek elsősorban levél-, virág- és bimbómotívumokkal dolgoztak. Különlegességük megmunkálásukban rejlik, hiszen kétféle nemesfémeket tartalmaznak: a gyémántokat ezüst foglalat veszi körül, alulról pedig arany réteggel fedik le az ékszert.)

Papa nyugdíjba ment

Józsi bácsi – Rákos József – február utolsó csütörtökén (27-én) töltötte velünk 22 év után az utolsó munkanapját.

Jókedvű volt, mint mindig. Ezért is szerettük oly sokan. A harmadik emeleten ezért vált szál-lóigévé: „Ha jön Józsi bá', minden rendben van”.

Az első közös élményem róla, hogy a Kapás utcai rendelőben felháborodottan közölték, hogy nem tudnak felrakni a vizsgálóágyra. Kísérőm telefonált, nemsokára megjelent Józsi, és ripsz-ropsz feltett az ágyra.

Két gyermeke, unokája is várja, hogy több időt töltsön vele.

Kívánunk neki boldog életet, unokájával nagy játékparkot, horgászásokat, a csepeli ház körüli munkákban eredményeket.

Sok szeretettel emlékszünk rád, Józsi, Józsi bácsi, Papa!

Mezei Mónika



Intézményi szakrendelések és az új rendelő

Új év, megszokott orvosdoktorok, ismert rendelések, új helyszín. A felújított rendelőnek az épületközi folyosón, a volt ÖNÉ iroda (Mozgássérült Emberek Önálló Élet Egyesülete irodája) ad helyet a március 3-i héttől.

Ortopédia: Dr. Besze Tibor

Hétfő: 8-12 óra

Háziorvos: Dr. Vántus Gergely

Kedd: 9-13 óra

Sebészet: Dr. Ram Rokka

hetente, változó időpontokban, szerda vagy csütörtök délután

Urológia: Dr. Czákó Márton

kéthetente, minden páros héten szerda délután

Minden esetben célszerű előzetesen vagy legkésőbb a rendelés napján tájékozódni a szinteken szolgálatot teljesítő gondozóktól.

Mezei Mónika

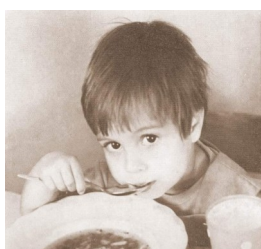
Városjáték

Melyik város látható az alábbi képen?

A helyes megfejtők között utazást sorsolunk ki, egy általa megnevezett belföldi városba.

Megfejtésedet a következő címre küldd el!

merekmohaik@gmail.com



Forstreuter Tünde



Tóth Antal Tibor



Mezei Mónika



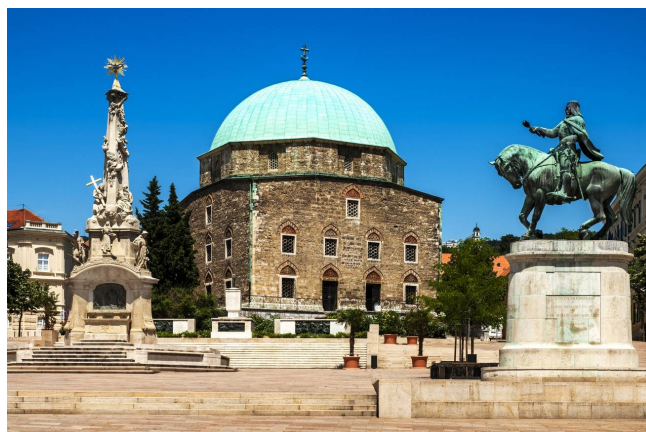
Strasser Pál



Dékán Alexa



Gulya István



A lapunk 1/2. számában megjelent gyerekfotóinak megfejtése

Szerkesztőség:

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