

MerekMozaik

II. évfolyam, 2. szám
2025. június

Különös mesehősök különleges szeretete

A *Négyszögletű Kerek Erdő* című könyv Lázár Ervin Kossuth-díjas magyar író 1985-ben megjelent gyermekregénye. A MASZK – a MEREK Alkalmi Színjátszó Köre – április 14-én adott nagy tetszést aratott ízelítőt a Dömdödöm-meséből a D épület konferenciatermében. A mesefüzérből a választás az április 11-i Költészet Napjához illően a *Dömdö-dömdö-dömdödöm* című fejezetre esett, amely egy igen jelentős tétellel bíró költőversenyt beszél el.

A Négyszögletű Kerek Erdőben játszódó kalandok kulcsfigurája Dömdödöm. A történet hőseit, az erdőlakókat – Bruckner Szigfridet, Ló Szerafint, Aromót, Vacskamatit, Nagy Zoárdot, Szörnyeteg Lajost és persze Dömdödömöt – Mikkamakka vezeti a hétköznapi világból a mesei rengetegbe. A mesefigurák mindannyian különös, különc egyéniségek, akik arra kényszerülnek, hogy a hétköznapi világban el nem ismert értékeiket az Erdő zárt miliójében éljék meg. A külvilág kizárásával létrejövő közösség tagjai először önmagukkal, majd egymással kerülnek konfliktusba. Az egyes epizódok pergő párbeszédeiből megismerhetjük a hősök csökönyös természetét, kalandjaik azonban a kisszerű vitákon túlmutatva a másik elfogadásának tanulásáról szólnak, arról, milyen nehéz feladniuk úgy önmagukat, hogy valami értékeesebb részévé válhassanak. Ennek az elfogadásnak lesz az alapja a *szeretet*.

Mikkamakka kulcsfontosságú szereplője a történetnek, a gyermekként civakodó, egymást nehezen megértő szereplők indulatait bölcs nyugalommal csendesíti, ráadásul a külső veszedelmet az ő megérkezésével tudják legyőzni, és ő az, aki mindig pontosan érti, mit mond Dömdödöm.

„Bruckner Szigfrid azt állítja, ő itt a legnagyobb költő” – hangzik el Lázár Ervin történetében, vagyis az egyik fejezetet, a versíróversenyt adta elő a MASZK csoport (a MEREK Alkalmi Színjátszó Köre) a költészet napja alkalmából tartott irodalmi héten. A babérokra törő csapat lelkesen idézte a mese híres sorait: „Szerda ablakában/ csütörtök ül,/ és ordít/ csütörtökül.” Történetesen hétfőn...

A szereposztás szerint a játékosok: Mikkamakka, a társaságot vezető, néha szigorú, ámde szeretetteljes vezető: Mezei Mónika, Bruckner Szigfrid, a kiérdemesült cirkuszi oroszlán: Bobrovác Attila, Vacskamatit, csacska macska: Szász Péter, Szörnyeteg Lajos, a legjobb szívű behemót: Rácz Bence, Ló



Szerafin, a kék paripa, lócsoda: Kicherer Beáta, Aromo, a fékezhetetlen agyvelejű nyúl: Husztik Ágoston, Nagy Zoárd, a lépkedő fenyőfa: Szaszkó Tamás, Maminti, a kicsi zöld Tündér: Forstreuter Tünde és Dömdödöm, aki mindenre csak azt mondja: dömdödöm: Tóth Lea.

A mese betanulását Somi Zsuzsa segítette. Hétről hétre egyre teljesebbé vált a történet, egyre jobban élvezték szereplők is, én is. Közben egyre jobban jó csapatná váltunk, akik már ismerősként beszélgetnek akkor is, ha a tornateremben, ebédlőben találkozunk. Johanna (*Fóris Johanna, az intézmény igazgatója – a szerk.*) még egy tortát is ajándékozott a csapatnak, amit májusban együtt ettünk meg.

A történet azonban folytatódik tovább, újabb tervünk a *Gyere haza, Mikkamakka* című fejezet színre vitele. Gyertek majd el, nézzétek meg előadásainkat!

Mezei Mónika

Lányok felnőtté válásának története, fiú szemmel

Tudom, mostanában több ilyen, úgynevezett „széplelkűeknek” szóló filmről írok és ennek több oka is van. Egyrészt mindig öröm ellenpólusnak lenni egy olyan időszakban, amikor a „toxikus maszkulinitás” éppen reneszánszát éli, a másik ok egyszerűbb: szeretném bizonyítani, hogy a széplelkűség nemektől független.

A *Kisasszonyok* című film (2019, rendező: Greta Gerwig) története szerint egy anya, Mrs. March (Laura Dern) három lányának, Jonak (Saoirse Ronan), Amynek (Florence Pugh), Megnek (Emma Watson) és Bethnek (Eliza Scanlen) próbál utat mutatni, miközben a férje a polgárháborúban harcol.

Vannak azok a filmek, amelyek igazából egy életérzést próbálnak átadni, persze a szónak nem a lazulás, vadulás, bulizós értelmében, hanem egy adott életszakasznak az örömeit és kihívásait akarják bemutatni nagyon bensőséges módon. Ha mindenképpen címkézni akarnánk, ezek a „coming of age -” vagyis felnőtté válás-filmek, amelyekben egy valós vagy (legtöbbször) fiktív személy néha teljes életét, néha annak csak egy részét követhetjük végig.

Jelen kritikám tárgya is egy ilyen film. Elsőként mindenképp meg kell említeni a zseniális színésznőket, akik valósággal ragyognak és elbűvölőek. Saoirse Ronan és Florence Pugh eleve kimagasló tehetségű színészek, Emma Watson meg szerintem nagyjából a *Harry Potter* óta nem is csinált mást, de én meg is elégednék, ha ez így maradna. A lányok szerel-



mét, Laurie-t játszó Timothée Chalamet is remekül egészíti ki őket, az idősebb színészek közül pedig egyértelműen az anyát játszó Laura Dern és a March nénit játszó Meryl Streep emelkedik ki. Előbbi mély átalakítással formálja meg a tanító szellemű, mégis óvó-szerető édesanyját, utóbbi pedig pusztán egyetlen tekintetével képes komplett érzéseket, érzelmeket átadni.

Szász Péter

Duo Nicole koncertje

Már második alkalommal invitált minket komolyzenei koncertre a Duo Nicole párosa, Ürmös László kerekesszékes brácsaművész és felesége, Ürmösné Fehér Nikolett zongoraművész. Húsvét alkalmából játszottak nekünk néhány, a tavasz hangulatára összeválogatott, könnyen fogyasztható zeneművet.

Ürmös Laci a MEREK-ben is lakott egy darabig. Feleségével, aki rendszeresen látogatta, közkedvelt emberek voltak, társaságukban vidám beszélgetések alakultak ki. Az intézmény falai között is sokszor gyakorolt brácsáján, sőt tanítványokat is fogadott.

A húsvéti koncertjükön két tanítványuk is csatlakozott hozzájuk és a zeneművek előtt Laci ezúttal is mesélt a darabok háttéréről, alkotói életéről. A YouTube-on is látható róluk néhány videofelvétel.

Köszönjük szépen a kellemes zenei élményt, és ezentúl rendszeresen szórakoztatnak minket élvezetes koncertjeikkel.

Dékán Alexa

Nánási Tündér-kiállítás

Nagy öröm és megtiszteltetés, hogy az intézményünk lakójának, Holcbauer Tündének, művésznevén: Nánási Tündérnek festménykiállítása nyílt a Marczibányi Téri Művelődési Központban (Marczibányi tér 5/A, telefon: (+36-1) 212-2820). A tárlat megnyitóját június 19-én 17 órától tartották az emeleten, ahová a művésznő mindenkit nagy szeretettel várt. A színesen látványos alkotások, egyedi eljárás technikával készülő kompozíciók nyitva tartási időben, 8-21 óra között láthatók.

MM



Anyám napja

(Ez egy lírai vallomás.) Ma, május 4-én anyák napja van. Már több mint ötven éve ez a nap a Tiéd. Bár mondtad nekünk, hogy neked minden nap ünnep, ha mi együtt vagyunk. (Személyes levéljegyzet a kötődésről.)

Emlékszem az első versre, amit az óvodában szavaltam neked. „Édesanyám,/ virágosat álmodtam,/ napraforgó/ virág voltam álomban./ Édesanyám,/ te meg fényes nap voltál,/ napkeltétől/ napnyugtáig ragyogtál”.

Az óvó néni is nagyon megdicsért, olyan szépen mondtam ezt az Ágh István-verset (*Virágosat álmodtam*), te pedig könnyes szemmel szorítottál magadhoz. Aztán még egy fél évszázadig.

Akkor elmentél, magamra hagyva a nővéremmel.

Sokszor átvittél az ovi melletti suliba, az osztálytermedben, az utolsó padban ülve vártam, amíg haza indulhatunk. Már akkor elhatároztam, hogy én is tanító leszek, olyan, mint te, csak kevésbé szigorú, sokkal lazább.

A gyermekkor gyorsan elszállt, telis-tele élményekkel. Minden szombaton korán mentünk a piacra, és lángossal tértünk haza, hogy hétfelő nővéremnek és apámnak jól induljon a hétvége. Nem voltam mindig jó gyerek, görkorcsolyáztam a nagy dombról lefelé a lakótelepen, csak persze az országúton, egy hétre el is zártatok a görimet. Szánkóztunk a meredek, mecseki Aranypoháron, szánkóval egy fába hajtottam, hatalmas búb-bal, enyhe agyrázkódással térve haza. És a sok-sok lehorzolt térd, a betegségek, a nagy lázak... Mindig mellettem voltál. És sokat meséltél nekünk, nagy kedvencem volt a *Misi Mókus kalandjai*.

Legjobban a rólunk szóló meséket szerettük. Hogyan ismerkedtetek meg apuval, hogy kérte meg a kezéd, milyen volt az esküvőtök, milyen volt a születésünk, ezerszer hallgattuk meg. A nővérem születése romantikusabb és izgalmasabb volt, de az enyémnél apám legalább Mórágyn hagyta a ropogósra vasalt pólyát, így Bonyhádról haza kellett taxival mennie, hogy elvigye, mondta is apám nekem, hogy születésemkor is drága gyerek voltam.

Én is érzékeny lettem, és te sokszor aggódtál értem, egyszer kaptam tőled postán egy verset is: „mi lesz veled, hogyan/ perdítenek tovább/ a tőlem örökölt sors/ küllői? Felelős vagyok/ érzékenységedért, mely/ nem fogható/ látványos képletekbe”. (Fodor András: *Parainézis*.)

És nem feledkezem meg arról a bizonyos egyetlen pofonról, amit 14 éves koromban kaptam, a finom süticsodákról, a

rácsos meggyes kockáról, a rengeteg szilvás gombócra, a kis Pinocchióról, akit mindig vittél magaddal a suliba, a *Kis növényhatározóról*, ahogy a növények nevét tanítottad, a tövises iglicét és a héjakút mácsonyát, ahogy királylányt varázsoltál a pipacsból, ahogy szarvasbogarat fogtunk, hogy

tanulmányozhassuk, ahogy a réten szaladtál a süni után, amikor kidobtál otthonról az összegyűjtött csigáimmal, szerinted nem akartak velünk élni. Már ezt is megbocsátottam, főleg, mert hoztál nekem – mielőtt elköltöztem otthonról – egy szép példányt, és azt is, hogy a kiváló diplomám mellé egy dupla lexikont kaptam.

Te mindig a természetben tudtál megnyugodni, és annak szeretetét is tőled visszük tovább, van a táskában, az itteni fiókban egy metszőolló...

Mindig volt a vázámban virág. És mindig vittünk az egy városban élő nagymamánknak is virágot, hiszen ő a te anyukád, és mindig hoz nekem pár szálát a tesóm is, és milyen jó látni Annámat, az unokahúgomat, hogy ő is mindig hoz a nővéremnek egy csokrot a bolt előtt áruló idős nénitől.

Talán a legszebb ünnep az volt, amikor 200 kilométert is utaztál,

hogy az osztályom műsorát adjam neked, telis-tele a versekkel, amiket én mondtam valaha. Sírt ott anyuka, nagymama az osztályteremben, és persze te, de még én is...

És aztán utolsó otthoni ünnep, nagy futásom a hajnali ködös kertbe, le-letérve az útról fehér csillagvirágot szedtem. Szaladtam a csokorral a kertbe, hogy átadhassam az anyák napi virágot, és mondjak egy olyan verset, amelyet te sem ismersz. Emlékszel? „Véletlenül” nálad volt a Смена 8 (szmena) fényképezőgép is, mert – szerinted – mindenről képet kellett készíteni.

És akkor ott azt mondtam neked: „Álmod ha őrzi millió nád-szál,/ és tartja feletted az eget,/ neked adja a csillagos békét,/ és megsimogatja szívedet”.*

Ámen.

Mezei Mónika

(*Fekete István: *Nádas*)



Tóth Viktória grafikája

Tudatformálás és érzékenyítés, élőben és mozgóképekről

Többször láthattatok, hogy filmesek járkálnak az udvaron és a D épületben, mindenféle stúdió-berendezéseket cipelve. Csortival (*Csartos Zoltánnal – a szerk.*) két ízben is forgatáson vettünk részt. Általános iskolások pedig azért látogattak meg minket, hogy kézzelfogható tapasztalatuk legyen a mozgássérült életről.

Május elején az *Esély* című műsorból látogatott meg minket egy stáb a BCI-kísérletünkkel kapcsolatban (*BCI: a Brain Computer Interface-t, vagyis az agy-számítógép interfész futamot jelöli a bionikus olimpián, azaz a Cybathlon versenyen – a szerk.*). Tudományos kutatásunkról és a Cybathlon olimpiáról forgattak egy rövidfilmet, amit hó közepén mutattak be a Duna televízión (a Facebook-oldalamon visszaneézhető).

Hó közepén a II. kerületi Közép-budai Waldorf Iskolából látogatott meg minket egy húszfős osztály, 13-14 éves fiataloknak tartottunk tudatformáló előadást. Az óra elején mindketten bemutatkoztunk, beszéltünk magunkról, a sérülésünkről és a mindennapi életünkről. Próbáltuk részletesen, de röviden bemutatni magunkat és inkább a kérdésekre helyezni a hangsúlyt, amiből nem volt hiány. Meglepően tág témakörben záporoztak ránk az érdeklő mondatok, tényleg a -z-ig mindenre kíváncsiak voltak.

Az óra közepső részében BCI-kutatásunkat mutattuk be a

nebulóknak, amivel szintén sikerült lenyűgözni őket. Tátott szájjal itták a szavainkat, és a végén ismét ontották ránk tudakozásukat.

Levezetésként egy kis érzékenyítő játékban vehettek részt a srácok: kipróbálhatták a kerekesszéket. A gurulóműhely jóvoltából egy elektromos és egy aktív széssel körözhettek kicsit a konferenciateremben. Eleinte bátortalanok voltak, de hamar felkerült az elektromos szerkezet az ötödik sebeségbe, és az aktív széket is próbálgatták két kerékre állítani. Az üres székre várakozók sem unatkoztak, az intézmény aprósüteménnyel és teával kedveskedett nekik, amit elmajszolgattak, amíg sorra nem kerültek.

Az iskola visszajelzése alapján egy páratlan élményben részesítettük tanulóikat. Erről az előadásról is felvétel készült, amit a rólunk forgatott *Pilóták* című dokumentumfilmhez fognak felhasználni.

Boda Zoli

Az édes tortához mese társult: A só

Barátok ötlete volt, hogy a kereken hatvanadik születésnapját betöltő Csocsót (Fóris Oonát) bábelőadással és tortával köszöntsék. A szervezők a meglepetésprodukcióra a MEREK összes lakóját invitálták. A só című bábmese, a Ládafia Bábszínház és az Álomzug Társulás közös produkciójára április 25-e 18 órai kezdettel a földszinti ebédlőben került sor. A tanulságos darabot Tóth Krisztina és Néder Norbert játszotta, utóbbi művész a díszletért és az egyedi bábokért is felelt.

A mű teljes címe: *A só, avagy bábokkal való játék megbánásról, szerelemről és megbocsátásról*. A cselekménye szerint Ber-

gengócia királyának épp születésnapja van. Három leánya jókívánságaik mellett apjuk iránt érzett szeretetükről vallanak. A legkisebb leányzó azt mondja: „Úgy szeretem édesapámat, mint az emberek a sót.” Bár ne mondta volna. Világgá zavarják miatta. A mese története arról szól, az öreg király megérti-e valaha, mennyire szereti a legkisebbik lánya.

A mintegy negyvenperces előadást nagy taps fogadta, az ismert magyar népmese feldolgozása fából faragott bábokkal, régi használati tárgyakkal, élő játékkal, énekszóval, muzsikával kísérve méltó és szívhez szóló megünneplése volt a jubileumnak. Ezek után a finom ajándéktorta csak hab volt a tortán, már ha értitek, mire gondolok.

Gulya Gucci Dáridó



Diétázni cefetül nehéz ügy

Évtizedek óta kevesebbet eszem, mint amennyit szeretnék. Hiúságból, és hogy az engem ápolók se gebedjenek meg a súlyom miatt. Időnként persze elszalad velem a ló, akkor azonnal feljönnek rám a kilók. Leadni őket izzasztóan kemény munka, főleg így 50 felé közeledve.

Azt vettem észre, hogy *SAJNOS* a kor előrehaladtával kevesebb kalóriára van szüksége a szervezetemnek, mint korábban. Óriási tragédia ez számomra, mert igencsak szeretek enni. És annyi kísértés ér, ahogy a városban mázskálók: fagyizók, kávézók, cukrászdák, gyorséttermek, street foodok, piacok, ételfesztiválok és még sorolhatnám. Nem beszélve a rengeteg csábító, gusztusos finomságról, ami a telefonom nyomkodása közben a képernyőn felbukkan. Csorgó nyállal. Kész kínzás.

Diétázni komoly szellemi kihívás, mert miután eldöntötte az ember, hogy fogyni akar, minden egyes nap fejben meg kell húzni a gyeplőt, ha ráfanyalodnánk például egy hagymás rostélyosra törtkrumplival, egy sajtburgerre vagy egy francia krémesre. De a rendszeres cukros üdítők, gyümölcslevek vagy az alkohol is számottevő mértékben megnöveli a kalóriabevitelt.

Ha elköteleződünk a fogyókúra mellett, akkor rengeteg fajta diéta áll a rendelkezésünkre. Olyat érdemes választani, aminél nem kell koplalni, ahol az étrendbe tartozó ételeket sokáig szívesen fogyasztjuk vagy toleráljuk, illetve a szervezetünket is táplálja.

A teljesség igénye nélkül megemlítek néhány fogyókúrás módszert: böjt, időszakos böjt, keto, paleo, 160 grammos szénhidrát, TÉNÉ, 90 napos szétválasztó, káposztaleveses, south beach, amerikai narancsos, Atkins, mediterrán, kalóriaszámlálás. És ami a legfontosabb: a rendszeres

mozgás, mely komoly izommunkával és magas pulusszámmal is jár. Ez persze nálunk, mozgássérülteknél túlnyomórészt kivitelezhetetlen, ezért mi az étkezés által tudunk változtatni a testsúlyunkon.

Egy biztos, diétázni lemondással jár. Abban viszont szabadon dönthetünk, miről mondunk le – egy időre, nem örökre! Teszem azt, a szénhidrátokról vagy a zsíros, esetleg az állati eredetű ételekről?

Az én szubjektív véleményem az, hogy fontos lenne távol tartanunk magunkat a finomított és feldolgozott, a túl cukros, túl sós és túl zsíros ételektől, rengeteg zöldséget kellene ennünk, mértékkel teljes kiőrlésű gabonát, hüvelyeset, gyümölcsöt és egy kevés jó zsírt tartalmazó táplálékot, többek között sötét olajos magvakat és háztáji húsféléket. Ez már jelentős esélyt ad a testsúly csökkentésére és/vagy

fenntartására, de mozgás nélkül szerintem számolnunk kell a kalóriákat is. Szerencsére az utóbbihoz léteznek remekül használható telefonos applikációk, saját tapasztalat...

A Magyar Dietetikusok Országos Szövetségének honlapján megtalálhatjuk az **Okostányér** fogalmát. Annak részletes leírásából megtudhatjuk, mit lenne ajánlatos ennünk minden egyes nap.

Sok sikert kívánok tinektek, potenciális társaim a szenvedésben!

Dékán Alexa



Múzeumban dobolnak (Lux Gabi és Bobrovácz Kinga)

Zene a füleknek

Bangóné Tóth Kata vezetésével pünkösdkor, június 5-én lelkes MEREK-csapat kereste fel a városligeti Magyar Zene Házát (XIV. kerület, Olof Palme sétány 3.). Az ötfős kompániának – Aleksza Miklós, Bobrovácz Kinga és Attila, Holcbauer Tünde és Lux Gabriella – érdekes élményben volt része. Nem csoda. A Liget Budapest Projekt részeként létrejött intézmény állandó kiállításában az egyetemes és a magyar zenetörténet is fontos szerepet kap. Ha valaki vállalkozni szeretne az egyedülálló kulturális kalandra, csütörtök kivételével minden nap 10-18 óráig tartanak nyitva, a jelzett napon 10-től 20 óráig fogadják a látogatókat. Telefonszám: +36 70 799 9449.

MM

„A gyógytorna minden nyelven végezhető”

Amikor beköltöztem a MEREK-be, meglepetésemre egy nigériai hölgy, Progress Homa Aleru lett a gyógytornászom. Kedves, kellemes a személyisége, jól kijön vele az ember és szakmailag is helytáll. Pedig nem lehet könnyű egyedül egy idegen országban, miközben a családja egy másik kontinensen. Régóta kíváncsi voltam a történetére, ezért interjút kértem tőle. Íme.

– Mikor jöttél Magyarországra és miért?

– Otthon, Nigériában 2013-ban végeztem el a középiskolát. Orvosira akartam menni, és édesapám egy ismerőse lelkesen mesélte, hogy Magyarországon, Debrecenben jár orvosira és mennyire tetszenek neki itt a körülmények, az oktatás erőssége, és hogy egy biztonságos, fejlett ország. Így, édesapám segítségét elfogadva, 2014-től orvostanhallgató lettem Debrecenben. Két év előképzést követően kezdtem meg orvosi tanulmányaimat. Azonban kiderült, hogy a biokémiával nem vagyunk a legjobb barátok, így három év után gyógytornász szakra váltottam. Rendkívül nehéz volt elengednem a doktori álmaimat, de eldöntöttem, hogy mindent beleteszek a gyógytornász képzésbe. Négy évvel később sikerült kitűnővel végeznem, ami csodálatos érzés volt.

– Hogyan tetszik Magyarország?

– Biztonságos országnak vélem és ezért nagyon kedvelem. Jó a közbiztonság, az infrastruktúra, a közlekedés, az egészségügyi ellátás. Azonban a magyar bevándorlási rendszert, úgy érzem, még nem látom át kellő mértékben, és ez egyelőre gondot okoz nekem. Azzal egyetértek, hogy az illegális bevándorlást komolyan szabályozni kell, de az a szomorú tapasztalatom, hogy a megfelelően és alaposan alátámasztott tartózkodási engedély iránti kérelem sem garantálja a pozitív elbírálást.

– Hogy érzed magad a MEREK-ben?

– Egyedül a nyelvi nehézségek okoznak gondot, egyébként nagyon szeretek itt dolgozni. A kollégáim támogatnak, tanítanak engem, mind szakmailag, mind magyarul. Magam is tanulom a magyar nyelvet. Messze nem megy még olyan jól, mint az angol, de néhány kliensem már csak magyarul társalgok. Szerencsére a gyógytorna minden nyelven végezhető, mert abban főként fizikailag kell együttműködni. Arra is a MEREK tanított meg, mennyire fontos, hogy rendszeresen és szakszerűen tornázzanak a mozgássérültek. Hálás vagyok az intézménynek, hogy részese lehetek ennek a jelentőségteljes feladatnak, és örömmel tölt el, hogy szakmailag is gyarapodhatom a mozgássérültek gyógytornáztatása terén. További képzések elvégzésével, újabb módszerek tanulásával szeretnék még jobb lenni a hivatásomban. Egyrészt megtiszteltetés egy felnőtt mozgássérültek számára egyszerre ennyi szolgáltatást nyújtó intézményében dolgozni, másrészt szomorú, hogy ez az egyetlen ennyire komplex létesítmény Magyarországon. Nigériában viszont csak egyszerűbb rehabilitációs központok léteznek a sérült emberek számára, és abból is nagyon kevés. Így a fogyatékkal élő emberek többsége az utcán ül és koldul. Ezért lenne szép otthon felkarolni ezt az ügyet. Ha valaha is sikerülne jelentős vagyonra szert tennem, beszelnék a kormányunkkal és az

egészségügyi minisztériummal, kérnék tőlük támogatást, és akkor együtt létrehoznánk a szülővárosomban egy ilyen intézményt egy professzionális csapattal.

– Hol nőttél fel?

– Nigériában, Port Harcourtban, egy déli kikötővárosban. Három lány- és három fiú-édestestvérem van, valamint egy féltestvérem, ő máshol nőtt fel. Hatodik gyermek vagyok a sorban, még egy fiú született utánam. Egy nagy ikerházban éltünk, a családom a mai napig ott lakik. A lakóterület annak a cégnek a tulajdona volt, ahol édesapám is dolgozott. Sok más alkalmazott is azon a területen lakott/lakik a családjával, így egy igazán jó lakóközösség alakult ki. Általános iskolába is oda jártunk. Viszont a családukban kötelező hagyomány a bentlakásos középiskola, amit mi általános 5. osztály után, 11 évesen kezdünk. Az én magániskolám egyórányi autópályára volt az otthonomtól, kb. 200 gyermek járt oda akkoriban. Jó ellátásban részesültünk, volt uszoda, kosárlabda- és atlétikapálya, rengeteg tanulmányi és sportversenyen résztvettünk, mindig benne voltunk az állam első három legerősebb iskolájában. Oda a szülők azonban csak havonta egyszer jöhettek látogatóba. Nagyon jólestek akkor a finom hazai ételek és a sok édesség, amit hoztak.



Mozgásterapeuta civilben



Homa testvérei, azok gyermekei és a nagy

– Hogyan és kivel töltöd a szabadidőd?

– Hétvégén legtöbbször pihenek. Jelenleg egyedülálló vagyok, de nem érzem magam magányosnak. Szeretem a saját társaságom, tiszteletreméltó felelősségnek tartom a saját életünk feletti önrendelkezést. Tudatosan nem a negatív dolgokra fókuszálok, elhessegetem a depresszív gondolatokat, hiszen, többek közt, borzasztóan távol vagyok az otthonomtól és a szeretteimtől. A lehetőségeket kutatva és bizakodva tervezgetem a jövőm, valamint azt nézem, hogyan, milyen irányban fejlődhetem még. Az egyetemi éveim alatt sokat buliztam, talán túlzásba is vittem. Ma már könnyedebb kapcsolódásra vágyom, például sétálni, múzeumot, kiállítást, rendezvényeket látogatni, új éttermeket felfedezni. Ha úgy adódik, részt veszek az ismerőseim születésnap partijain. Magyarországon két ghánai egyetemi társammal kerültem baráti viszonyba. Ha találkozunk, mindig igyekszünk támogatni egymást, hogy a legjobbat hozzassuk ki magunkból. Szükségünk van a közös, inspiráló, biztató beszélgetéseinkre. Hiszek Istenben. Pünkösdistá vagyok és a Candle In The Dark nevű pünkösdistá gyülekezetbe járok minden vasárnap. Örülök, hogy ott is csodálatos lelki közösségre bukkantam.

– Hazaköltöznél-e Nigériába?

– Szeretnék, de még nem most. Gyógytornásként kevés esélyem lenne munkát találni, mivel az egészségügyi ellátás nem jár alanyi jogon, vagyis nem érhető el mindenki számára. Annak, aki nem tudja megfizetni, de szüksége lenne például egy komoly műtetre, kérelmet kell írnia a kormánynak, hogy miért szeretné ingyenesen igénybe venni az egészségügyi ellátást. Istennek hála, a mi családunk a középosztályhoz tartozik és megengedheti magának ezt az alapvető fontosságú szolgáltatást. Úgyhogy, ahhoz, hogy otthon el tudjam indítani a saját vállalkozásomat, mint gyógytornász, először sok pénzt kell gyűjtenem és anyagilag megbízhatóan stabilá kell válnom.

Ahogy már korábban említettem, Magyarországon infrastruktúra szempontjából sokkal jobb élni. Itt van fűtés, vezetékes ivóvíz, áram, stabil internet, jó úthálózat, jó tömegközlekedés. Nálunk is vannak buszok, taxik, de rendkívül rossz állapotúak az utak. Csak ott teszik rendbe az utakat, ahol az ország vezetői számára fontos. Sőt mi több, Nigéria tele van ásványkincsekkel és olajjal, de a kormányunk tagjai nem az ország fejlesztésére, hanem saját maguk hasznára üzletelnek velük nemzetközi szinten. Mindig elszomorít, ha arra gondolok, hogy ilyen korruptan működnek otthon a dolgok, de ennek ellenére idővel akkor is szeretnék hazatérni. Mert hiába érzem máshol is jól, akár otthon magam, egy idő után, sehol nem érzi magát otthon annyira az ember, mint a saját hazájában, ahol felnőtt.

– Meddig maradhatsz Magyarországon?

– Sajnos az európai uniós tartózkodási engedély iránti kérelmemet nemrég elutasította a bíróság. Jelenleg munkavállalási engedéllyel tartózkodhatom az országban, egyelőre a MEREK foglalkoztat. Hogy meddig, arra sajnos még nem tudok válaszolni, de szeretnék itt maradni addig, amíg csak lehet.

Dékán Alexa

Kedves Homa! Kívánom, hogy még sokáig dolgozz a MEREK-ben, mint gyógytornász, sokáig színesítsd az intézmény közösségét, és Isten segítsen a neked elrendelt utat végigjárni! (a szerző)

A szülőföld

A Nigériai Szövetségi Köztársaság független ország Nyugat-Afrikában. 1991 óta a főváros az ország közepén fekvő Abuja. Több mint 220 milliós népességével a kontinens legnépesebb és a Föld hatodik legnépesebb országa.



A büszke édesapa és édesanyja



Együtt a szűkebb család: szülők és testvérek

Szent Iván hava

Szent Iván napja Keresztelő Szent János ünnepe.. (...) A naphoz kapcsolódott a szertartásos tűzgyújtás. (...) Például Egyházzgellén kocsival mentek végig a falun és minden házhoz bekiabáltak: „Rőzsét, rőzsét, adjanak rőzsét!/ Ha nem adnak rőzsét, elvisszük a tőkét”. A rőzsét szabályos négyszög alakúra rakták. A tűzgyújtás szokásához különböző hiedelmek kapcsolódtak.

A Szent Iván napján gyújtott tűznek varázserőt tulajdonítottak az emberek. Úgy vélték, megvédi őket a ködtől, jégesőtől vagy a dögvésztől. A tűz átugrását hatékony egészség- és szerelemvarázsló eljárásnak tartották. Különösen, ha a tűzre mindenféle gyógyfűveket szórtak és azzal füstöltek.

Lux Gabriella etnográfus

Az emlékezés szépsége és fontossága

Az első könyvem az írótól, de nem hiszem, hogy az utolsó. Fredrik Backman: *Nagymamám azt üzeni, bocs* című műve mélyen megérintett. Ezt az „emlékezésregényt” e-könyv formátumban olvastam.

Egy elgondolkodtató, de ugyanakkor bájos mesevilágba csöppentem bele, amit egy nagymama mesél az unokájának. Ezek a történetek azért különlegesek, mert az életüket mutatja be. Az emlékezés fontosságára hívja fel a figyelmet; amíg mesélünk, addig emlékezünk az elhunyt szeretteinkre.

Tetszett a regényben, hogy a gyászt és az elmúlást meseformában dolgozta fel. A történet a barátságról, összetartásról és a család fontosságáról szól. Tartalmas, nehezen felejthető olvasmány.

Happy Moly



Barangolások Budán

Ki a szabadba, ki, ki, ki! – jelszóval már a kora tavasszal kezdetét vette az intézményi „kirajzásunk”, a hosszúra nyúlt téli bezártság után mindenki friss levegőre vágyott. A Mazsibusz első megtankolását például egybekötöttük egy normafai ki- (pontosabban: fel-) ruccanással – résztvevők: Gulya István, Farkas Márta (Mazsi), Mezei Mónika, Tóth Antal Tibor –, majd motoros kerekesszékes budai várlátogatásra vállalkozott néhány, a virágillatokra vágyakozó társunk. Palotás Anna, Miklós-Kovács Zsófia gyógytornászok és Husztki Ágoston szociális segítő kíséretében Mezei Mónika, Tar-

soly Tibor, Halas Emese, Bagyarik Evelin és Kicherer Beáta gyönyörködött a kilátásban és a Mátyás templomban. És még fagylatozásra is jutott idő!

A nyáron csak „fokozódni fog helyzet”: többek között a csodás, gondozott intézményi ligetünknek és a szomszédos Millenáris Parknak köszönhetően a belső akkumulátorainkat jól fel tudjuk tölteni.

MM



Egy nyereménykirándulás

A MEREK Mozaik újság rejtvenyjátékának nyereményeként a Kis csapatunk, vagyis a Kis házaspár, Orsi és Balázs, Jozsó (Vadász József) és Lackó (Micskó László) Visegrádon és környékén kirándult május 20-án. Bekukkantottunk a Mátyás királyi palotába, jártunk az Apátkúti-völgyben, végül Párkányban ettünk egy jó sztrapacskát.

Alaposan bejártuk a visegrádi várat, ami egy XIV-XV. század között emelt épületkomplexum, amely a középkori Magyar Királyság kortárs uralkodóinak szolgált kezdetben állandó székhelyül, majd vidéki rezidenciájául, egészen török hódoltság pusztításáig. A felvidéki Párkány pedig Esztergommal szemközt helyezkedik el, a Mária Valéria hídon lehet megközelíteni.

Csodálatos nap volt, köszönet érte!

Kis Orsi



Turmix gyümölcsnyárssal

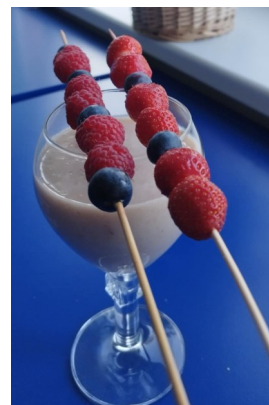
Itt a május, egyre több gyümölcs kapható a piacokon. Már megjelent az eper, a málna, a cseresznye... jön a meggy, a ribizli és az egres is.

Gyümölcsből és tejből gyümölcsturmixot készítettem, majd ezt egy talpas pohárba töltöttem. Vékony nyársakra gyümölcsöt szúrtam. Tálalásunknak csak kreativitásunk szab határt.

Hozzávalók: 1 liter tej (persze lehet helyettesíteni zabtejjel, mandulatejjel, rizstejjel), 1 maroknyi gyümölcs és nyárspálca.

Látványos, jó étvágyat!

Kis Séf Móni



Társaságban játszani jó!

Hétfőként alig várom a délután két órát, hogy Tünde kinyissa a konferenciatermet és bemehessünk. Miért? Azért, mert akkor a következő egy órában újra gyermek lehetek.

Társasjátékokra gyűlünk össze, egyszer *Randiguruzzunk*, máskor *Forró nyomon* nyomozunk. Közben vidáman cikizzük egymást és jókat nevetünk.

Tanulmányaim során megértettem, hogy a játék nem csak kikapcsolódásra jó, hanem tanulásra, önismeretre és csapatépítésre is alkalmas.

Ha ez a pár sor felkeltette az érdeklődésedet, várunk szeretettel – és jó humorral – a társasjátékon. Hétfőként, kettőtől a konferenciateremben.

Üveges Kata



Psz! Szerintem én nyerek... (Tóth Lea)

Unikális múzeum és látogatóközpont



A három hasas pasas...

Az Unicum Ház izgalmas látogatóközpontja egy különleges, 270°-os immerzív (magába szippantó) filmvetítésen tárja fel a Zwack család legendás történetét, ikonikus pillanatait és felejthetetlen reklámjait – írja a szeszgyár honlapja (unicumhaz.hu).

Mint fogalmaznak: „a kiállítóterben a több mint 230 éves titkos recepten alapuló gyógynövénylikőr, az Unicum történetét ismerheti meg, különlegesebbnél különlegesebb palackokat láthat, melyet a likőrkülönlegességeiről is híres Zwack J. és Társai gyár készített. (...) A régi lepárló épülete 1892-ben épült, azóta itt készül az Unicum, ezért is hívják az „Unicum Szívének”. Ezt a patinás, borostyánnal befuttatott épületet korabeli fényképek alapján újíttottuk fel, így a látogatók az eredeti állapotában lévő lepárló hangulatát élvezhetik. Megtekinthetik 100 évnél is idősebb lepárló készülékünket, óriási kőkorsókat, melyeket kivonatolásra használtak és számos illatos gyógynövényt is, melyek akár az Unicum titkos receptjének alkotói is lehetnek. A látogatás során betekintést nyerhetnek az Unicum több mint 500 tölgyfahordós pincelabirintusának néhány folyosójára, ahol hónapokon keresztül érlelődik az Unicum”.

A személyes meggyőződés végett május 27-én néhányan felkerestük az ipartörténeti központot, és jelentjük, minden úgy van, ahogyan a honlap állítja. Filmet néztünk, a főzőhelyiséget néztük meg, lementünk az óriási (több mint két kilométeres) pincerendszerbe, ámultunk-bámultunk, és persze: kóstoltunk.

Olyan szüretlen párlatokat ízeleltünk, amiket a mezei boltokban nem kapni. Az ajándékba kapott belépők mellé – amiket ezúton is köszönünk – járt még egy bónusz integetés és mosoly a gyáruddvaron autójába beszálló Zwack Sándortól is, a gyárbirodalom jelenlegi fejtől (az irányításban testvére, Zwack Izabella segíti).

Elérhetőség: Unicum Ház, Budapest IX. kerület, Dandár utca 1., telefonszám: (+36-1) 476-2383, nyitvatartás: hétfőtől-szombathig: 10:00-17:00.

Barista Pista

Verseny egy boccialabda szemszögéből

Szia, a nevem Bocsi. Boccialabda vagyok. Rajtam keresztül ismerkedhetsz meg a boccia nevű sportággal, ami egy mozgássérülteknek kifejlesztett sport. A boccia játék lényege az, hogy minél közelebb legyen a labdád a fehér labdához, és annyi pontot kapsz, ahány labdád közelebb van, mint a versenytársadnak.

Hanna lázasan készült velünk a hétvégi nagy megmérettetésre. A kék labdák a kedvencei, és én is kék színű vagyok. Meg van egy csapatkapitányunk, ő fehér színű. Izgatottan vártuk Hannával, hogy eljöjjön az október 22-23-a, ugyanis, akkor jött megint a pécsi Országos Boccia Bajnokság. Eldöntöttem, akármilyen is lesz a vége, én akkor is emelt fővel megyek haza majd a versenyről. Megpróbálom a tudásom legjavát adni, és élvezni a kemény küzdelmek minden pillanatát.

Végre eljött megint az a nap, amire egy évet kellett várni, hogy ismét a pécsi boccia pályán, gurulhassak vagy, hogy a levegőben szállhassak. Már alig vártam, hogy Hanna kiszedjen minket a sötét labdatartónkból, nem mintha félnék a sötétben, de azért mégsem az a kedvenc helyem. Szerencsére, nem egyedül voltam abban a kis kuckóban, mert összesen 13-an alkotjuk a csapatot. Ahogy a kedvenc mondásom tartja: „Sok jó labda kis helyen is elfér”.

Na tehát visszatérve, Hanna elkezdett minket bemelegíteni, meggyúrt, görgetett, hogy minél jobban tudjunk majd a pályán gurulni, és persze a dobálás sem maradhatott ki.



Még ő is végzett egy-két kargyakorlatot. Aztán következett Hanna első meccse, amit sajnos elvesztett 7:0-ra, mert nagyon izgult, de bevallom őszintén, akkor én sem, vagyis jobban mondva mi sem voltunk annyira a topon. (...)

Miután Hanna eldob, a széllel utazom, a levegőben süvíték a szelek szárnyán. Valami hihetetlen katarzis járja át ilyenkor kerek testemet, amit nem tudok szavakba önteni... Csak sajnos, mikor leérkezem, az kicsit fáj, de ahogy a labdák utána hozzám érnek, az megnyugtat, és már el is felejttem a kellemetlenségeket. Az még szívemengetőbb érzés, mikor kiderül, hogy Hanna dobásával mi vagyunk közelebb a fehér labdához. Nem vagyok olyan izgulós

típus, de azért volt bennem egy kis egészséges labdadrukk. Főleg, amikor a bronzéremért játszottunk.

...Hanna nagyon céltudatos, és tudja, mit csinál, okosan taktikázik. Ez onnan is látszik, hogy már több érme is van, és ezzel a bronzérmével együtt, amit most szerzett, megvan az egész kollekciónak országos felnőtt versenyekről. A diák versenyekről meg szereztünk két aranyat. (...) Nagy álmom, hogy még egyszer, vagy akár többször részt vehessünk nemzetközi versenyen. Nagyon büszke vagyok rád, Hanna! Jó érzéssel tölt el, hogy a labdáid között lehetek. Más gazdit nem is tudnék elképzelni a csapatnak és magamnak. Remélem, még sok kaland és verseny vár ránk együtt! Örülök, hogy labdának születtem!

Sáling Hanna

Jaj, úgy élvezem én a strandot...

Az idei nyár kissé későn kelő, de végre itt van, és a tűző nap sugára arra készítt bennünket, hogy zsírban formált antitestünket a maga pucér valójában mutassuk meg a közfürdőkben és a szabadvízi strandokon, hogy a Nép Norbertje zokogva boruljon a medencekorlátra, hogy lám, nemzetünk miként fajul.

Vesszen a fitness, táplálkozzon egészségesen a dietetikus nővér! – csaptunk a hasunkra még a hűvös évszakok idején, és másik kezünkkel könyékig turkáltunk a szalonnachips-szes tálban, hogy aztán dupla adag tejfölös étolajjal öblítsük kiszáradt torkunkat, hogy végül a szobamérleg mérési tartománya fakó emlékké halványuljon. Most persze isszuk ennek a levét, öblös tócsákat hagyunk magunk után egy-egy izzasztóbb nyári napon, és kaparja lelkünket a gyanú, hogy a „badibilding” nem pusztán a korlátlan szénhidrát- és zsírbevitelt jelenti. Már késő, képtelenség normális eszközökkel egykori adoniszi külsőket visszaidézni, a testfaragás meg túlságosan költséges, marad a szent beletörődés. És hogy majd esetleg jövőre. De nyilván nem, a tél a permanens töltekezés időszaka, mindegy mi a betevő, csak semmiképp ne egészséges, és a kalóriaszáma pedig ezres nagyságrendű legyen.

Minden esetre strandi a pánikhelyzetben egyetlen megoldás marad a számomra, a bejárattól egyenest a medencéhez gördülök, és hátat fordítva a tömegnek ijesztő sebességgel levetem ruháimat, és belecsobbanok a vízbe (apropó, láttatok már élőben bálnát belevetődni a habokba?). Odabent úgy teszek, mintha nagyon jó volna, türelemmel kivárom a zárórát, és amikor már az úszómesterek is nyugovóra tértek, előkecmergek, időközben kinőtt úszóhátyáimmal elmorzsolom a szégyen könnycseppjeit.

Az vigasztal, testvérek, hogy mindössze már alig két hónap van a nyárból, azt meg lemerülök, és kibekkelem.

Pesti Pisti

Áprilisi para boccia BC2-es kupa

A MEREK SE április 12-én országos versenyt bonyolított le BC2-es kategóriában, a megmérettetést a budai II. Rákóczi Ferenc Gimnázium tornacsarnokában tartották. A kupa végeredménye: 1. Kiss Balázs, 2. Pálincás László (Pálesz), 3. Sáling Hanna. A bocciatorna kerekein belül zajlott az egyesület házi versenye is a BC4-es hazai kategóriában, a dobogósok: 1. Tóth Antal Tibor, 2. Nausch Ákos, 3. Fóris Oona. A Bethlen Gábor Alap Zrt. Kupagyőztese: Nagy Vivien. Minden versenyző a MEREK SE sportolója. Gratulálunk a győzteseknek, dobogósoknak, minden résztvevő sportolónak, segítőnek, önkéntesnek, támogatóknak és a szervezőknek!

MEREK SE



A boldog bajnok Kis Balázs...



...és az ezüstérmes Pálesz



Csocsó drukkol, Ákos dob

A forintérmék egyik tervezője készítette a bocciamedálokat

Bartos István éremművész (1947-2010) – az 1993-ban bevezetett fémforintok egyik tervezője – álmolta meg azokat a medálokat is, amelyek a bocciaverse-nyek kitüntetettjei viselnek.

Bartos egy 1976-os balesete óta kerekesszé-ekben, több mint harminc évig a mozgáskorlátozottak intézetében élt. Az *Index* című internetes újság 2010-i nekrológjában úgy emlékezett meg az alkotóról, hogy „1979-ben költözött be a Mozgássérültek Állami Intézetébe – itt kezdett újra rajzolni, agyaggal, bronzal foglalkozni –, és ott is élt” a haláláig. Azaz itt lakott és alkotott a MEREK-ben.

„Kósa Istvánnal 1991-ben megosztva nyerte el az MNB pályázatán az új forintso-rozat érméinek tervezésére kiírt pályázatot (Kósa csinálta a hátlapot, Bartos az előlapot). (...) Az új forintosorozat általuk is tervezett érméit végül 1993-ban ve-zették be. Bartos keze nyomát a ma is használatos érmesorból az 5, a 10, a 20 és az 50 forintos hátlapja viseli, de ő tervezte a forgalomból már kivont 1 és 2 fo-rintos érméket is” – írta az újság.

Mondhatjuk úgy is, hogy amikor nemesfémekbe öntötte a sportnyakéket, „haza dolgozott”.

Fugger István



Bartos István

Apró mozaikok...

Jó renden van a szénája

Jó renden van a szénája
Amaféle Embörfiának
Ki csakis az Úrnak térdel
S szájából az igaz érvel

Böcsületét nem ablakba rakja
Aztat szíve szelidében tartja
Onnét szórja jobbra balra
S dicséretet nem aratja

Lucian Flavius Chis



Lucian fotója a tanyájáról

Anyához Köszönöm neked

Köszönöm neked Az életet
s azt, hogy mindig itt vagy velem.
Neked csak hálával tartozom.
Elégszer mondani nem lehet,
hogy téged szívem mennyire szeret.
Érted hálát adok a sorsnak.
Nem is kaphattam volna jobbat.
Tudom, néha vitázunk,
de egymásra mindig vigyázunk.
Neked mást nem kívánok,
csak élethosszig tartó boldogságot.

Eizler Gréta

Szélesend

Jobban, mint
osillagoknak,
A fényre... hogy legyen
színiük
Igen annál jobban
szükségem volt rád
Volt...

V mint háborgó
szellőre
Mikor vitorláztam
Mikor meg nem
tudtam, az az utolsó
Nem csodálom, hisz nem
volt szél

Szél, mi felkapott volna
Oly hirtelen és
váratlanul
Szinte tökéletes az
érzés
Végig segített az
utamon

Te a szél kérdezted
mit tegyél
Azt mondta, lépj le
Ahogy ő tette
Most újból magam
vagyok...

Bagyarik Evelin

Elhagyatva

Egy igaz mosolyért
Mindent odaadnék,
Többet jelentene
Ezer vallomásnál...

Nem kellene sosem
Arcod a tömegben
Keresnem-kutatnom
Minden állomásnál...

Messzire utaztál...
Magad mögött hagytál
Sok ostoba dolgot:
Engem és a gondot.

Nausch Ákos

(A Hallucinációk – Egy de-
presszionista költő pillanat-
felvételei című kötetből,
1997. október 5., vasárnap.)

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!

merekmozaik@gmail.com



Szerkesztőség:

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