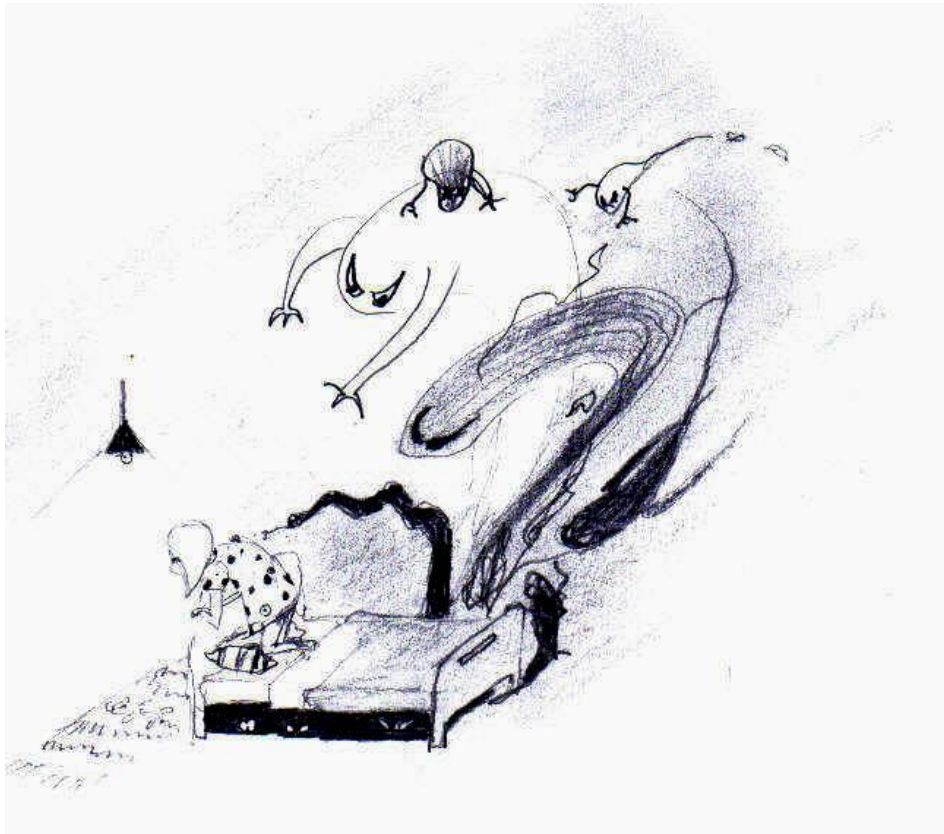


Kpoverello

2012. 02. 26. III. évfolyam 9. szám



Félelem

Kedves Testvérek!

„Nem félünk a farkastól, farkastól” – énekelték a kismalacok, mielőtt jött a farkas, és elfújta a házukat. „Nem félek a viperától” – mondta a professzor, mielőtt megmarta volna egy. „Nem félek az oroszlántól” – mondta az állatidomár, mielőtt leharapták a fejét... Hogy miért írom ezt mind le? Hogy érzékeltessem, a félelem nem feltétlenül rossz dolog, egy a belénk ivódott sok ösztön közül, aminek néha jobb, ha engedünk, néha jobb, ha nem. Vannak racionális, irracionális, sőt egyenesen beteges félelmeink. Van, amikor kellemetlen félni, de van, aki szeret végigrettegni egy-egy horrorfilmet. A félelem sokféle, bonyolult, kikerülhetetlen. Olyannyira, hogy megérdemel néhány oldalnyi elgondolkodást.

Szeretettel,

a szerk.

Coffice Diary

‘those who can, do; those who can’t, teach’

Combine, swap, gather, merge, assemble all parts and construct your work of art. You are allowed to copy, better yet, you are encouraged to copy and of course make an art of that, because we live in a society with mobile labels, you can be whatever you want, in terms of art there is no frame of reference. Since this freedom of interpretation has reached such heights or depths, my most subjective definition of art involves the constant curse of doing a proper job.

Gál Dalma

Ima

Istenem, néha attól félek, hogy nem hallgatod meg imáimat...
 Pedig Te mindig velem vagy, gondot viselsz rám,
 hallasz engem, és beszélsz is hozzám,
 de fülem késedelmes a hallásra, és szájam gyors a panaszra...
 Félek... nem látom, hová vezetsz,
 s nehezemre esik a láthatlanba követni Téged...
 Pedig az igazi és egyetlen biztonságot csak Te adod,
 hisz csak Te adhatod:
 Te vagy az én mindenható, gondviselő Atyám,
 ki tenyereden hordozol engem.
 Köszönöm, Istenem.
 Ámen.

cs.

Félelem a jövőtől

Gazdaságilag bizonytalan időket élünk. A félelem az ellenőrizhetetlen és előre nem látható ismeretlentől kísért napjainkban. Sok ember aggódva kérdezi, vajon mit hoz a jövő. Kevés jót remélnek tőle, inkább rosszat várnak. Félnék attól, hogy nem tudják megkeresni a megélhetésükhöz szükséges pénzt, elveszítik munkájukat, betegek lesznek, előfordulhat, hogy az állam nem tudja fizetni a nyugdíjakat, egyre növekszik a szervezett bűnözés, s a globalizáció elszegényedéshez és egyre nagyobb káoszhoz vezet a világban.

Naponta hallhatjuk a világ híreiből, hogy különböző árvizek és természeti katasztrófák hogyan mossák el rövid idő alatt azt, amit az ember egy egész élet munkája árán felépít, úgy, hogy semmi sem marad, s érezzük, mennyire bizonytalan létünk. Egyre gyakrabban emlegetik a világvégét is, amely sokak számára egy olyan óriási katasztrófában végződik, amely kiolt minden életet.

Jézus így beszél erről a félelemről: „Jelek lesznek a Napban, a Holdban és a csillagokban, a földön pedig kétségbeesett rettegés a népek között a tenger zúgása és a hullámok háborgása miatt. Az emberek meghalnak a rémülettől, és a világra zúduló szörnyűségek várásától. Az egek erői megrendülnek.” (Lk 21,25–26). De erre a végső időkkel kapcsolatos pánikra a következőképpen reagál: „Amikor ez teljesezésbe kezd menni, nézzetek fel, és emeljétek föl fejeteket, mert elérkezett megváltásotok ideje.” (Lk 21,28) A katasztrófák a megváltás kezdetét jelentik. Amikor a világban a legrosszabb lesz a helyzet, akkor jön el az Emberfia, hogy megváltsa és megszabadítsa az embereket minden szorongattatástól, s ezáltal a félelemtől is. Ezt úgy is értelmezhetjük, hogy ne a katasztrófákra összpontosítsunk, hanem tekintsünk az égre, onnan jön a mi megváltásunk. Ebből a perspektívából másként látjuk a világot. Ahol a leginkább félünk a pusztulástól, már ott elkezdődik a megváltás. A hit tekintetével már az éjszaka közepén is megláthatjuk a nap kezdetét.

Ott, ahol a legsötétebb, világít Isten fénye a legfényesebben. E tudás ellenére újra és újra félelem borítja el az embert, ha egy felhő borít el minket. Nem marad más számunkra, mint hallgatni Isten hangjára, amely azt hirdeti, hogy akkor is, amikor egyáltalán nem látjuk, ott van Jézus közöttünk. A megváltás nem félelmünk megszüntetése, hanem szívünk kiszabadítása a szorongásból, szorongásunk közepette.

Mi segít annak, akinek hite gyenge, akinek Jézus felszólítása, hogy nézzünk fel, és reménykedjünk a megváltásban, nem oldja fel a jövőtől való félelmet? Nincs sok értelme lebeszélni őket a jövő miatti aggódásról, nem fog sikerülni. Ennek ellenére mondogathatom magamnak: ahogyan eddig sikerült irányítanom életemet, a továbbiakban is megbirkózom vele. Azt is megtehetem, hogy elképzelem konkrétan, mitől félek. Nincs biztosítékom arra,

hogy mindig lesz elegendő pénzem, hogy nem tör ki semmilyen háború, hogy a föld mentes marad a természeti csapásoktól. De bízhatom abban, hogy Isten kezében vagyok, s az ő segítségével fogok helytállni az életben.

A jövőtől való rettegés kezelése érdekében fontos, hogy itt és most éljek. Felhagyok a jövő kiszínezésével, megpróbálok hálás lenni azért, ami most van. Nem tudjuk, mi jön, de most rendelkezünk állóképességgel, Istenbe vetett bizalommal, aki megerősít minket: „Bízd gondjaidat az Úrra, ő majd megerősít.” (Zsolt 55,23).

Anselm Grün *Változtasd át félelmedet* (Jel Kiadó, Budapest, 2011) című könyve alapján

Léonie

Félelmeink forrása – bennünk vagy rajtunk kívül?

Félni nagyon sok mindentől lehet. Sokszor úgy gondoljuk, félelmeinknek objektív, kívülről is ellenőrizhető oka van, olyasmiktól félünk, amitől mindenki más is fél, de ez nem mindig van így. Különbőség van nemcsak aközött, hogy ki mennyire hajlamos a félelemre, vagy mennyire tud félelmeivel megbirkózni, hanem abban is, hogy mitől fél, vagy minek tulajdonítja félelmét, ez pedig sok esetben tanult, kulturálisan különböző.

A természethez közeli, primitív népek például félelmeiket mindig kivetítették, a gondok-bajok okát és félelmeik forrását önmagukon kívül keresték, ezért sokszor élönek gondoltak élettelen dolgokat is (pl. a vizet, a fákat vagy a szelet), vagy épp elképzelték ijesztő, szörnyű, titokzatos lényeket (pl. boszorkányokat, lidérceket, sárkányokat), amelyeket minden köztük lévő, megmagyarázhatatlan baj forrásának tekintettek, és ilyeneként féltek tőlük. Hasonló elképzélések előfordulnak a néphitben is, s gyakran vannak közöttünk is olyanok, akik leginkább efféle lényektől félnek. (Nagyjából ide tartozik az ördögtől való félelem is.)

A felvilágosodás azonban az emberiség egy részéből kitörölte ezeknek a lényeknek a tudatát: ahogy az emberek elkezdtek elsősorban tapasztalataikban, a mérhető, látható dolgokban bízni, mindent racionálisan magyarázni, rájöttek, hogy boszorkányok, lidércek meg hasonlóak nem léteznek. Ez azonban sajnos egyáltalán nem jelentette azt, hogy félelmeinktől is megszabadultunk, csupán ma már nehezebben tudjuk megtalálni félelmeink forrását. Hiszen nagyon sok esetben racionálisan meg tudjuk önmagunknak magyarázni, miért nincs okunk adott helyzetben a félelemre – mégis félünk. A félelem ugyanis nem rajtunk kívülről, hanem elsősorban belőlünk indul (lényünknek egy általunk sem ismert, titokzatos részéből), forrása nem az a külső körülmény, ami előhozza bennünk, hanem mi magunk. Azért félünk, mert sokszor tudat alatt nem vagyunk elég biztosak önmagunkban, abban, hogy adott helyzetekkel meg tudunk birkózni, hogy az ismeretlennel szembe tudunk nézni. Minden

helyzetben biztonságra, szilárd pontokra, ismerős dolgokra és helyzetekre vágyunk, de nagyon sokszor szembe kerülünk ezzel eltérő dolgokkal is, s nem mindennel tudunk ezek közül bátran szembenézni (néha azért, mert így tanultuk, máskor azért, mert voltak már rossz tapasztalataink, de legtöbbször mi magunk sem tudjuk megmondani, hogy miért).

Mindez öröklött, ösztönös dolog, hiszen az ismeretlentől való óvakodás, menekülés nagyon sok embert megmentett már. A félelem szükséges, nem mindig válik hátrányunkra, nagyon sokszor ez tesz figyelmesebbé, óvatosabbá – csupán azon kell igyekeznünk, hogy ne hagyjuk magunkon elhatalmasodni, ne hagyjuk, hogy indokolatlan helyzetekben is előjőjön, s ellehetetlenítse életünket. Bízunk minden félelmünket Istenre, aki azt mondta: „*Ne félj, én veled vagyok.*” (Iz 41,10)

Kántor Emese

Kányádi Sándor: Fától fáig

Fától fáig a sűrűsödő alkonyatban
fától fáig lopja magát a gyermek
Én istenem csak vissza ne
csak ne gyalog kellene
csak le ne menjen a nap a tisztásról
legalább a csengettyűt hallanám

Meg-megtorpan futásra készen
kis szíve mint a mókus szökne
bújna
borzongó nyárfalevelek közé de
hol vannak már a nyárfák hűtlenül
ott maradtak a tenyéryi talléryi
filléryi tisztáson
Visszafelé majd
sörényébe markolok Vágtába
jövök
csak addig a vastag bükkig ha még
az innen számított ötödik fáig

Őznek rókának farkasnak lenni
bokornak ágnak avarnak lenni
madárfészeknek lenni
madártojásnak lenni
nyárfalevélnak lenni

kakukkhangnak lenni
csak lovait kereső kisfiúnak
ne lenni

Még két fáig három fáig
Hallom Nem hallom Hallom
Ha eljutok addig a gyertyánig
katona leszek hajóskapitány leszek
fölfedezem Amerikát Amerika is
elveszhet de én megtalálom

Sörényébe markolok
Még egy Még három
Próféta leszek betegeket gyógyítok
Jézus leszek
föltámasztom édesanyámat
Tovább tovább most már hallom
„Áprilisnak bolondja
fölmászott a toronyba
megkérdezte hány óra
Fél tizenkettő
Fölmászott a toronyba”

Most nem hallom biztos állnak
jöllaktak már bóbiskolnak

Hogy a kutyák ennék ki a
bendőjüket
hogy a farkas
Sírni kéne énekelni
éjnek lenni
nem is lenni
csak ne kéne beljebb menni

Jól eljöttem Hol a tisztás
Még csak öt fát megyek s akkor
„Ördögborda ördögborda
mézes lett a mackó orra”

Szól a csengő most is hallom
Jól eljöttem Hol a tisztás
Innen még visszatalálok
Morzsát hintek
gallyat török
nevemet a fába vésem

Szól a csengő most is hallom
folyton hallom hallom régen
Hallottam az anyaméhben

Megvár a nap
meg a nyárfák
Róka-alkony farkas-éj
haladj tovább fától fáig
biztasd magad kislegény

Rég nem hallod mégis hallod
Hold világol a tisztáson
Már a hold is lemenőbe

Bizonyára személyes tapasztalatból is született ez a vers. Különben honnan ismerhetné ennyire részletesen, hogy mi történik egy gyermek lelkében, aki fél?

Mindannyiunk számára ismerős lehet ez az érzés, hisz a félelem életünk része. Kilátástalan helyzetekben, betegség idején, vagy akár olyankor, amikor

Morzsáid felcsipegették
gallyaid a fák kinőtték

Neved heges hieroglif
Száraz ágon csüng a csengő
lovak farkas tépte széjjel
Dzsungel már az erdő
Anyatej

Hangyatej
Tovább tovább fától fáig
„Mézes lett a mackó orra
rá is szálltak a legyek”

Elszisszent az út alólad
Nyárfák félelme ülepült
homlokod pólusaira
De csak tovább fától fáig
Nincs az a film az a magnó
vissza ez már nem játszható

Kínálkozó ágak
hurkot himbáló filozófusok
„C'est la vérité monsieur”
„Die letzte Lösung mein Herr”
„Fél tizenkettő
bolond mind a kettő”

Tovább tovább fától fáig
magad lopva
botladozva
Anyatej
Hangyatej
Ecet

összevesztünk valakivel, akit nagyon szeretünk, megtapasztaltuk már. Tudjuk, milyen hátborzongató, mikor összeszorul a torkunk, és izzad a tenyerünk, s várjuk, hogy mi lesz.

Egy felnőtt tud logikusan gondolkodni, fel tudja mérni, hogy mennyire reális a félelme, hogy mi történhet az adott helyzetben. Ezáltal kissé csökkentheti rettegését. De egy gyerek fantáziájában végtelenre nőhet egy ilyen érzés, még borzasztóbb a félelem az ismeretlentől. Nagyon hitelesek a gondolatok, melyek átfutnak a gyerek agyán lovainak keresése közben. Nincsenek írásjelek a versben, ezáltal is kifejeződik az össze-visszaság, a kilátástalanság, melyet a rettegés okoz. Mivel egyedül van, próbálja biztatni magát, próbál erőt meríteni valahonnan.

Jézus is átélte a félelem érzését. Annyira rettegett attól, ami rá vár, hogy vért izzadt félelmében. De ebben az elveszett pillanatban is az Atyához imádkozott. Tudta, hogy milyen szörnyűségeket kell átélnie, s végül meg is kell halnia, mégis Istennek ajánlotta magát ebben a helyzetben is. Talán számunkra is ez a járható út: megtenni azt, ami az adott helyzetben helyesnek tűnik, s közben kérni a Jóisten kegyelmét és segítségét. Mert Ő az, aki leginkább átérzi, hogy mit élünk át, és Ő az, aki 360-szor elmondja a Bibliában, hogy „Ne félj, mert én veled vagyok”.

G.K.

Harc a félelemmel

A halálfélelem a pánikrohamok egyik velejárója.

Az első rosszullet egy fárasztó nap estéjén tört rám. Aztán egyre gyakrabban ismétlődtek a krízisek. Annál gyakrabban, minél nagyobb volt a rettegés bennem, hogy újból utolérnek.

Most már tudom, a pánik okozta rosszullet egy ördögi kör. Érzem a gyorsuló szívverést, a hozzá társuló nagyon kellemetlen érzéseket, és megijedek. Az ijedtségtől felerősödnek a tünetek, ami fokozza a félelmemet, és emiatt az ijesztő érzések tovább erősödnek.

A jobbulás érdekében meg kellett találnom a rosszulletet kiváltó irracionális gondolatokat, fel nem dolgozott problémákat, el nem fogadott helyzeteket. És megoldást jelentett a problémák értelmezése, a gondolatok módosítása, tehát a másként gondolkodás, az elfogadás.

Az okok felkutatásával párhuzamosan tanulni kezdtem a rosszullet kezelését, legyőzését. Megismerve a pánik mechanizmusát, azt, hogy a rohamtünetek félelmet okoznak, s a félelem fokozza a tünetek erősségét, megértettem, hogy a félelmet kell leküzdenem a folyamat (pánikroham) megfékezése érdekében. Nem menekülni kell előle, hanem szembefordulni és megbarátkozni vele. Empátiával megközelíteni „Őt”, akár meg is szólítani ily

módon: „Félelem, légy a barátom!” Nagyon ráfigyelve, összpontosítva arra, mit is érzek, mitől félek. „Beoltva” magam azzal, amitől félek.

Tehát az volt a fontos, hogy szembeforduljak, és megbarátkozzam az érzelmekkel, tüneti problémákkal, és így legyőzhessem őket.

Létezik olyan légzési gyakorlat, amely segít megnyugodni. Csökkenti a magas pulzust, így csökken a szapora szívverés okozta rossz érzés, és megszűnik a félelem.

Egy rövid tornagyakorlat után a megnövekedett pulzust sikerült rövid időn belül szabályoznom alkalmazván az említett légzésgyakorlatot. A megtapasztalt siker megerősített abban, hogy krízis esetén tőlem is függ a tünetek, a félelem megszüntetése ily módon is.

Igaznak tűnt, hogy a félelem addig uralkodik rajtam, amíg engedem. Hogy ellent tudjak állni a félelemnek, odafigyelésre, összpontosításra, lelkierőre, egyensúlyra is szükség van.

Biztos vagyok benne, hogy Jézus minden küzdelmemben velem volt, van és lesz. Hogy segített és segíteni fog.

Egy félelemről szóló előadásban hallottam, hogy a félelem a sátán leghatalmasabb eszköze. Megbénít, azt hiszi az ember: itt a vég. Minél inkább félek, annál távolabbnak tűnik az Isten. Ha képtelen vagyok védekezni, nemet mondani a félelemnek, áldozattá válok.

Álljak ellen az ördögnek, és elfut előlem!

NEM

Élmények és értékek a gyerekek életében, gondolataikban és szavaikban

Rózsás arcú kisfiú: „Nevelő-néni! Ceretem Violetta!” © (2 éves)

Katicabogár szemű kisleány első mondata: „Nevelő néni megszeretget-e engemet?” – Ez a kérdés fennmaradt a gyerekek mindennapjaiban. Mindenki beépítette saját szótárjába. Azóta is használja minden gyermek. A kérdésre a válaszem: „Igen, gyere le az ágyból, és téged is megszeretgetlek” © (5 éves)

Csillagszemű kisfiú első estétől a mai napig: „Nevelőnéni üljön ide az ágeamhoz”. Mindenre ez volt a válasza: „Ejő” = Jó © (5 éves)

Pocok: „Nelelőnéni zseretem”. Első naptól kezdve mindennap odaül az ölembe, és a szemembe néz, két kis kezével megsimogatja arcomat, és megajándékoz egy őszinte mosollyal. (5 éves)

Ducika: „Micsodaaaaaaaaaaaaa?” Mindenre ez volt a kérdése. Vagy mindent megevett, szétszedett. Kérdeztem, miért rágta szét a baba karját? Válasz: „Mert mérges vagyok!” Miért vagy mérges? Válasz: „nem tudom”. Mondtam neki, ha mérges leszel még, akkor gyere, és öleld meg szorosán a

nevelő nénit, és akkor elmúlik a mérge, megnyugszol. Mondta nekem Duci nagy nevetéssel, hogy „Jó, nevelő néni!” (3 éves)

Tündérszemű kislány: ő nevet, és a segítségben az első ☺ (5 éves)

Szép kékszemű kisfiú: ő örökmozgó, és a segítségben a testvérével az elsők ☺ (4 éves)

Van még hat iskolásom, akik közül már a kamaszkorukat élik meg: szerelem, fiúk, szépség és harc ☺.

Vannak, akik a betűket tanulják, és sokat tanulnak.

És vannak, akik kóstolgatják a hamisságot, de jó tanulók ☺☺.

Akkor is szeretnek, ha túl szigorú vagyok, vagy ha „büntibe” vannak.

A szeretet őszinte és tiszta, mely e gyerekektől érkezik ☺. Pontosabban őszinte ajándék mindazok számára, akik kapják, és akik adják.

Engedjétek hozzám a gyerekeket, mert övék a mennyek országa!

Szeretettel:

Báránka

Babanapló 3.

Jelentések arról, hogyan fejlődik együtt egy 2 éves 6 hónapos kisfiú és egy 8 hónapos kislány; hogyan nevelti magát a nagy, és tanulja a világot a kicsi.

A gyerekek is, mi is nagyon vártuk, hogy igazi tél legyen. Örültünk a nagy hónap, hidegnek. Próbáltunk minél többet kint ülni, játszani a hóban.

Kristóf már egész ügyesen be tudott segíteni a hó eltakarításában, élvezettel mászott bele a nagyobbnál nagyobb hókupacokba, megtanulta, mi az a hógolyózás. A szókincse ebben a hónapban is nagyon sokat bővült. Egyre bátrabban beszél, míg korábban csak olyan dolgokat mondott ki, amiben biztos volt, ma már minden gondolatát próbálja kifejezni, bár a ragozás, a birtokviszonyok jelölése még nem a legbiztosabb: „Hol van nekem a hótaszító autóm?”. Ha vannak olyan szavak, amit nem tud vagy ért, biztosan átalakítva mondja ki úgy, hogy az számára is értelmes legyen, így lett például Hugó testvér „Hógolyó testvér”. Ha valamit végképp túl nehéznek érez, arra kijelenti, hogy neki nehéz, és meg sem próbálkozik a kiejtéssel.

Gyopárka egyre profibban tud közlekedni a fenekén, métereket halad a kiszemelt cél, tárgy, személy felé. Már nem esik hasra, jól megtartja magát a karjaival, előrehajol, és könnyedén vissza is tud ülni. Ha csúszós felületre talál, nagy élvezettel csúszkál rajta, minden valószínűséggel már nem sok választja el attól, hogy megtanuljon mászni, Kristóf és az egész család nagy örömére. Egyre nyilvánvalóbb, hogy értő figyelemmel figyeli a beszédet, reagál a saját nevére, huncutul elfordítja a fejét, ha nem a leginkább kedvére való ételt

próbálok a szájába tenni. Már naponta 3 alkalommal eszik, délelőtt gyümölcspépet főtt gabonákkal, délben főzeléket hússal, délután pedig vagy ezt, vagy azt.

Mindketten részt vettek az idei farsangi bálon is. Kristóf, bár huszárcapitánynak készült, az én jelmezemet elrabolva szőlőfürt lett, Gyopárka tündérnek készült, de a nagy hideg miatt lemondunk a kis fehér ruhácsról.

Összességében véve jó hónapunk volt, egy kis fellobbanó testvérféltékenységgel és agresszióval fűszerezve, és nem utolsósorban örülve, hogy két napja Gyopárnak is van egy foga.

Emese Párizsban*

*A cikk szerzője a kolozsvári Babeş–Bolyai Tudományegyetem mesteris diákjaként 2011 elején három hónapot töltött cserediákként Párizsban. Az ő élményeiből nyújtunk ízelítőt.

2011. február 19.

Kezdem megint általános észrevételekkel, amik természetesen napról napra szaporodnak.

Az egyetemről azt hiszem, nem írtam még, hogy itt 20-asig osztályoznak (amiből 10-es az átmenő), meg hogy minden teremben olyan szivacsok vannak, amiknek fogantyúja van (tehát nem kell magát a mocskos szivacsot kézzel megfogni), ugyanakkor mágnesek is, tehát hozzátapadnak a táblához. Viszont sosem vizezik ezeket, csak kenegetik szét a táblán a kréport. S az egyik itteni tanárnő arról, panaszkodott, hogy az egyetemen inkább a kutatásra és nem a tanításra fektetik a hangsúlyt, utóbbi teljesen eltöpreng, nincs is semmiféle pedagógiai képzettségre szükség ahhoz, hogy valaki egyetemen taníthasson (milyen hihetetlen újdonság az otthoni helyzet ismeretében, igaz? :P). A titkárnő meg nem tudja a tantárgyak kódjait, velem kérdezteti a tanároktól vagy a főtitkárságtól, ahol meg persze nagyra nyitották a szemüket, hogy ő hogyhogy nem tudta – s ráadásul azt is mondta, hogy ezen a héten még ne menjek vissza hozzá, mert szabadságon van (ne is mondjam, hogy nekünk a vakáció viszont jövő héten van) – de hát a tanárok szerint ő akkor megy szabadságra, amikor akar. Viszont ami sokkal erősebb, mint otthon, az a szakszervezet, így például itt 2-3 fős évfolyamoknak-csoportoknak is tudnak órákat tartani, nem szűnik meg diákhiany miatt egy-egy szak. De az épületen azért már nagyon látszik, hogy készül belőle kiköltözni az egyetem (ősztől mennek az új épületbe), nem igazán törődnek vele (lehulló vakolat meg hasonlók).

A tanárok jók, nagyon élvezem a magyar tanárokat is meg a franciákat is, van, mit tanulnom tőlük. Ja és a diákok itt is döntő többségükben lányok.

Érdekes az is, ahogy az egyes diákok beszélnek franciául, néha nagyon érdekes és elég nehezen követhető a kiejtésük, de azért hozzám hasonlóan elég sokan próbálják valahogy mégis megértetni magukat, még annak árán is, hogy közben elég gyakran megakadnak – s szerencsére a tanárnő biztat is a beszédre, s nem feltétlenül a hibákba köt bele (sőt, a szótár túlzott használatát nem is ajánlja – hát én őszintén szólva elég ritkán is használom, mert nagyon sok időt elvesz, s erre beszélgetés közben nincs lehetőség). Érdekes látni a sok külföldi diákot, szerdán például mellettem egy idősebb, fejkendő muzulmán nő valamit jobbról balra írt a lapjára, általam ismeretlen betűkkel. Maguk a tanárok sem mind született franciák, például a minket franciául tanító tanárnő görög származású (azt mondjuk nem tudom, hogy ő maga már itt született-e), a múltkor volt is egy jó freudi elszólása (mondta valamire, hogy az franciául egyféléképp van, görögül meg másképp – pedig görögről szó sem volt ;)).

A tömegközlekedést továbbra is szeretem, a metrók jól járnak, 2-5 percenként (a múltkor az volt kiírva, hogy 7 perc múlva fog jönni, s útítársam már mondta, hogy biztos valami gond van, mivel ilyen későn nem szokott jönni. :))), s éjjel is egészen fél 2-ig, akárcsak az RER, sőt a forgalmasabb vonalakon a buszok is (így az én 258-asom is, amivel az RER-ig járok). S késő este is elég nagy forgalom van, az állomások nem kihaltak, sőt tulajdonképpen – mivel a föld alatt van – semmivel sem másabb, mint nappal. Szeretem az elég jó kijelzések mellett azt is, hogy sok vonalon bemondják, milyen állomás következik, sőt helyenként azt is, hogy vigyázni kell leszálláskor (ezt olyankor mondják, ha a peron valamivel alacsonyabban van, mint a metró). Szeretek utazgatni, nincs is időm kiolvasni az alatt az újságot (pedig elég érdekes), csak az átszállásokat nem nagyon szeretem (főleg, amikor sietek, mert olyankor a sok lépcsőn fel, lépcsőn le, kövesd a kijelzést stb. miatt gyakran elmegy az orrom előtt). A múltkor meg egy helyen nem volt kiírva, merre kell keresni a másik metró (ilyent azért eddig még nem láttam). Azt hiszem, azt is említettem már, hogy elég szépek a metrómegálló, meg hogy helyenként van egy-egy különleges stílusuk, a helynek megfelelően: a Louvre Rivolinál például műtárgyak másolatait lehet látni, a Sorbonne megállójánál színes mozaikok vannak, a zenekonzervatórium megállójánál hangjegyek szintén mozaikként a falon, az Arts et métiers megálló meg olyan, mintha egy tengeralattjárón lennél: bronzszínűek a falak, s rajtuk helyenként kis kerek ablakok vannak (mögöttük egy-egy kép, például valami híresség arcképe). Sok helyen írja azt is egy-egy panón, hogy ki az a híresség, akiről az adott állomást elnevezték. Jó az is, hogy a metró- és buszmegállóban általában van térkép a környékről, így mikor eltévedek, van hol megnézzem, hol is vagyok. De nem nagyon szeretem, amikor 5-6 féle kijárat is van egy-egy állomásról,

ilyenkor különösen gyakran eltévedek. A héten ez különösen sokszor sikerült, egyszer például az SFR (a telefontársaság) székhelyét kerestem több mint fél órán keresztül, küldtek mindenfelé az emberek, s végül mikor járműre ültem, mert már késésre álltam, rögtön indulás után megláttam az ablakból a székhelyet, így órák után vissza kellett mennem ugyanoda.

Kántor Emese

„Ki vagy te, édes Istenem? S ki vagyok én?”

Aki tökéletes biztonságban akar élni, annak le kell mondania az életről, mert élni azt is jelenti: félni. A félelem mindannyiunk életében jelen van, és arra hív bennünket, hogy nézzünk szembe, és kössünk békét vele. Személyiségünk, jellemünk függvényében a félelem különböző alapformáit hordozhatjuk magunkban. Van, aki főként attól fél, hogy önmaga legyen, van, aki attól fél, hogy elveszíti önmagát. Van, aki a változástól, és van, aki az állandóságtól fél. Mindannyian találkozunk mind a négy fajta félelemmel, különböző kombinációjukkal, de általában van egy típus, amely inkább jellemző ránk. Azt is fontos tudunk, hogy egy bizonyos intenzitásig teljesen természetes, hogy jelen vannak bennünk ezek a félelmek. A gond csak akkor jelentkezik, ha akadályoznak bennünket élethivatásunk betöltésében. S mindegyik típus esetében nemcsak az elköteleződést és az élethivatás betöltését nehezítő, hanem annak szolgálatába álló tulajdonságokkal rendelkezünk.

Azok a személyek, akik félnek attól, hogy önmagukká váljanak, valójában attól rettegnek, hogy ha fel merik vállalni saját igényeiket, mások elhagyják őket, nem fognak kelleni senkinek. Hogy ezt elkerüljék, állandóan alkalmazkodnak, képesek a teljes önfeláldozásra. Oly mértékben képesek függeni és azonosulni függőségük tárgyával, hogy saját igényeiknek egyáltalán nincsenek tudatában. Ha nem tudnak valakibe kapaszkodni, elveszítik biztonságérzetüket. Ők az első pillanatra szimpatikus emberek, segítőkészek, kihasználhatók, mindenre fejbólintók, igent mondók. Nyíltan nem láznak, legfeljebb passzivitásukkal: megígérik, de közben nem teszik meg, amire kérték őket, mert közben megbetegsznek, agresszivitásuk magukat pusztítja. Ha vallásosak, passzív keresztények, a „majd a Jóisten elintézi” emberek. Inkább az emberhez, és nem az Istenhez kötődő hívők.

Ha megtérnek, képesek lesznek minden erejükkel Istent és embertársaikat szolgálni, rezonálni a szeretett személyek valós szükségleteire, és örömmel kielégíteni azokat.

Azok a személyek, akik az énünket féltik, nem érzik határaikat, azt tapasztalják, hogy nem urai tökéletesen saját gondolataiknak, érzelmeiknek. Minden emberi kapcsolatuk függőségi veszélyt jelent. Kívül jéghegy, belül

vulkán emberek. Hogy meneküljenek az intimitástól, cinikusak, elutasítanak mindenféle bensőséges közeledést, kiszámíthatatlanok és befolyásolhatatlanok. Elbűnnek, mint a sündiszó a tüskéi közé, ám ez a magatartásuk csupán védekezés az általuk szüntelen várt, énjüket érhető, esetleg sebet ütő támadások ellen, ugyanakkor rendkívül szomjaznak a szeretetre, amit nem tudnak igazán sem el-, sem befogadni. A szeretetet képtelenek viszonzni, bár szenvednek emiatt. Ha vallásosak, akkor ők a kételkedők, a részletkérdésben kötözködő keresztények. Oda járnak, ahol megtisztelik, megbecsülik őket. A legkisebb vélt bántásra új közösséget keresnek.

Ha valóban megtérnek, szembefordulnak régi életükkel. Személyiségük alapdallama nem változik, de lényük új töltést kap, és értékes tagjaivá válnak keresztény közösségeiknek.

A változástól féltő emberek számára minden változás bomlás. Minden újtól, kockázattól tartanak, ezért merevek, makacsok, sőt fanatizmusra hajlamosak. Görcsösen igyekeznek indulataik és szexuális kívánságaik elnyomására, mert azokat magukhoz méltatlannak, tiltottnak tartják. Egész lényüket átjárja a halálfélelem, mindent ez motivál bennük. Otthon és a munkahelyen ők a „rend a lelke mindenek” emberek. A legkisebb rendetlenséget, lazaságot, szabadosságot sem tűrik el. Ha vallásosak, ők a törvényeskedők, konzervatívok, bigottak, az „isták”. Minden egyházi, vallási, társadalmi változás, legyen az bármilyen szükségszerű, számukra hitehagyás, ezért arra kényszerülnek, hogy mindig a meglévő biztosításán fáradozzanak, annak értékétől függetlenül. Ha van szenvedélyük, az a megszokás.

Ha megtérnek, akkor el tudnak tűnni szolgálatuk mögött, közösségüket, egyházukat halálukig hűen szolgálják: olyan lelkiismeretesen, pontosan, pedánsan, mint senki más.

Az állandóságtól féltő emberek személyük elleni támadásnak érznek minden korlátozást, legyen az bármilyen szükségszerű is. Bármilyen kötöttségtől, egyértelműségtől félnek, ezért a valóságot gyakran viszonylagosnak, jelentéktelennek tekintik, és könnyen átsiklanak a tényeken, vagy szemrebbenés nélkül tagadnak és letagadnak. A korlátlan lehetőségek álmvilágában élnek, többnek akarnak látszani, és többet akarnak átélni, mint amennyit befogadni és feldolgozni képesek. Tudattalanul is színészkednek, olyan gyorsan váltogatják szerepüket, hogy ők maguk is elvesznek köztük. Kívül vulkán, belül jéghegy emberek. Rövid lejárátú emberek, minden új ismeretségben kezdetben megbecsülésnek örvendenek, ám hamar kiábrándítják magukból az embereket, és azok elfordulnak tőlük. Elviselhetetlen számukra, hogy ne ők álljanak szüntelenül az érdeklődés középpontjában. Önmagukon kívül ritkán szeretnek valakit, a másik ember

arra jó számukra, hogy visszatükrözze őket. Teljesen kiszámíthatatlanok, minden a kedélyállapotuktól függ. Ha vallásosak, az összes szentekhez szaladgálnak, rövid ideig mágiával is foglalkoznak, szenzációhajász emberek.

Ha megtérnek, akkor nagy erejű sodrásuk pozitív töltést kap, s ez komoly átalakulást eredményez bennük. Aldozatkész, mentő személyiséggé válnak, fáradhatatlanul, meggondolás nélkül ajándékozza idejét, pénzét, erejét az arra igényt tartóknak. A sértéseket, bántásokat nemcsak megbocsátják, de el is felejtik.

Fontos tudatosítanunk, hogy a félelemnek melyik alapformája jellemző inkább ránk, hogy szembe tudjunk nézni vele. Hívóként másképp kell hatnia ránk a félelem rugójának. Evangéliumi módon kell szembefordulnunk vele.

A félelem melyik alapformájával találkozom inkább a mindennapi életben? Melyek azok a tulajdonságaim, amelyek az alapvető félelmemből fakadnak, és megnehezítik elköteleződésem, hivatásom betöltését? Melyek azok a tulajdonságaim, amelyeket a megtérés által hivatásom szolgálatába tudok állítani?

Kérem-e Isten segítségét ebben a folyamatban? Hogyan tapasztalom meg ezt a segítséget?

Forrás:

GYÖKÖSSY Endre: *Magunkról Magunknak*. Szent Gellért Kiadó és Nyomda.

Nagy Lilla

Francesco testvér nyomán

– híres ferences harmadrendiek –

Mórus Szent Tamás (1478–1535)

A legrokonszenvesebb szentek egyike, és nem véletlenül. Élete (és főleg halála) nagyon jól példázza azt, hogy nem félelmeink határoznak meg, hanem cselekedeteink. Egy olyan időszakban, amikor a király közvetlen közelében a királyéval ellentétes nézeteket vallott, s amikor látta, hogy a király egyre durvábban lép fel a katolikusok ellen, bizonyára Mórus Tamás (eredeti nevén Thomas More) is félt, de ez nem akadályozta meg, hogy bátran, Istennek tetszően cselekedjen, hiszen világos volt számára, hogy Isten a legfontosabb, s az ő törvényei azok, amelyeket minden körülmény közt teljesíteni kell, nem az embereké.

De ne vágjunk egyből a dolgok közepébe! Lássuk először, honnan is indult Tamás, hiszen azt, hogy utolsó napjaiban, a nehézségek közepette hogyan tud viselkedni valaki, általában meghatározza mindaz, amit azelőtt tanult, tapasztalt és megélt.

Tamás bíró édesapja hatására igen korán iskolába került, ahol nagyon jól haladt is előre, lévén hogy tehetséges fiatalember volt. Már ifjúkorában foglalkozott a gondolattal, hogy pap vagy szerzetes legyen, végül mégis az ügyvédi pálya mellett döntött. Tanulmányait nagyon hamar befejezte, már huszonhárom éves korában ügyvéd volt, s három évvel később elkezdte politikai pályafutását is, tagja lett a parlamentnek. Nem sokkal beválasztása után már fel mert szólalni olyan ügyekben, melyekben társainak nem volt bátorságuk ellentmondani az uralkodónak. Munkássága jelentős befolyással volt az angol jogra is, főképp az egyenlőség előtérbe helyezésével.

Kora egyik legműveltebb embere, lelkes humanista volt (Rotterdami Erasmus jó barátja, akivel sűrűn levelezett), írt is (költeményeket angolul és latinul, melyek közül sokat ma népdalként énekelnek), és előadásokat tartott Szent Ágoston *Civitas Dei* című művéről. Egyik leghíresebb írása a kora kapitalizmust bíráló, egy ideális világot bemutató *Utópia*, amely később is nagy hatással volt a gondolkodókra.

Bár mindenütt kedvelték, továbbra is vonzotta a papi pálya meg a karthauziak, de végül belátta, hogy nincs hivatása az egyházi rendre, és megházasodott. Jane Colttal kötött házassága igen boldog, és szinte mintaszerű volt. Minden este közösen imádkozott a család és az egész személyzet, emellett Tamás mindennap szentmisére járt, s gyakran látogatta a szegénynegyedeket is, hogy támogassa a rászorulókat. Négy gyermekük (három lány és egy fiú) született, míg végül alig ötévnyi házasság után, 1511-ben Tamás felesége szülés közben meghalt, ő pedig nemsokára újra megnősült, hogy gyerekeinek legyen édesanyjuk. Ez a felesége özvegy volt, és hét évvel idősebb nála, de gyermekeinek jóságos anyja lett, sőt hogy férje művészszeretetének is kedvében járjon, muzsikálni tanult hárfán, lanton és fuvolán. Maga Sir Thomas, amellett, hogy milyen előkelő barátai voltak, rendkívül szerény és igénytelen volt, sokat imádkozott és alamizsnálkodott. Tagja volt a ferences harmadrendnek is.

Egy olyan korban, amikor a nőket még másodrendű teremtményeknek tekintették, Tamás gondolt rá, hogy leányainak megfelelő képzést adjon, többek között latint, görögöt és csillagászatot tanultak. Mindvégig ápolták a vallásos életet is, esténként továbbra is együtt imádkoztak, s étkezések alkalmával először mindig egy szakaszt olvasott a Szentírásból valamelyik gyermek.

Mindeközben nagyon előrehaladt közéleti pályáján, mind sűrűbben kapott fontos jogászai, politikai és diplomáciai megbízásokat (például döntően hozzájárult ahhoz, hogy létrejöjjön a cambriai béke, amely véget vetett I. Ferenc francia király és V. Károly császár viszálykodásainak). 1529-ben VIII.

Henrik ki is nevezte lordkancellárnak, valószínűleg nemcsak azért, mert kedvelte szellemes stílusát és diplomáciai ügyességét, hanem azért is, mert azt remélte, egy ilyen kedvelt politikus támogatása döntő lesz Aragóniai Katalinnal kötött házasságának érvénytelenítésében vagy a pápától való elszakadásban. Tamás viszont tisztában volt a király szándékával, s ezekben az ügyekben nem támogatta.

A király kegyeinek ellenére Tamás becsületes ember maradt, érveit mindig szabadon és félelem nélkül adta elő, és közben sohasem veszítette el humorát. Megvesztegetésekre sem volt hajlandó. Ezt egyszer egyik veje mérgelődve szemére is vetette, mire ő nevetve felelt: *„Az biztos, hogy nehéz egy kissé a helyzeted, de vigasztalásodra csak azt tudom mondani: Ahol jog és igazságosság forog kockán, ott nem számít sem tekintély, sem személy. Ha az apám, akit igazán szeretek, egy pörben szembekerülne az ördöggel, akit mindennél jobban gyűlölök, bizony az ördög javára ítélnék, ha neki volna igaza.”*

Ami pedig a király első házasságának érvényességéről folyó vitát illeti, Tamás előbb igyekezett távol tartani magát ettől (*„Nem vagyok sem egyházjogász, sem erkölcsstan-tudós, ezekben a dolgokban nem vagyok illetékes.”*), később azonban, ahogy egyre nyilvánvalóbb lett, hogy a király el fog szakadni a pápától, Tamás lemondott a lordkancellárságról (1532-ben), vállalva ezzel a szegénységet is. Nem veszítette el azonban nyugalmát, derűsen mondta hozzátartozóinak: *„Ha másképpen nem megy, mindnyájan koldustarisznyát fogunk, és az ajtók előtt a Salve Reginát énekeljük. Így együtt maradhatunk, és közösen boldogok lehetünk.”*

Másfél éven át egészen visszavonultan, csak irodalmi munkáinak élt. Közben azonban a király feleségül vette Boleyn Annát (s rossz néven vette, hogy Tamás nem vett részt a szertartáson), amiért a pápa kiközösítette, mire VIII. Henrik magát jelentette ki az angol egyház fejének, s megkövetelte alattvalóitól, hogy tegyenek esküt az új törvényre. Sir Thomas azon kevesek közt volt, akik nyíltan megtagadták ezt, így hamarosan a hírhedt londoni Towerbe zárták. Azt mesélik, hogy amikor bezárástól a börtönbe, azt mondta barátságosan a kapitánynak: *„Uram, megígérem Önnek, hogy nem fogok panaszkodni ellátásra, lakásra és elhelyezésre. Ha mégis megszegném ígéreteimet, vagy bármiben is terhére lennék önnek, akkor megengedem, hogy kíméletlenül tegye ki a szűrőmet.”*

Fogsága hosszú hónapjai alatt sem veszítette el lelki erejét és humorát, sőt a bezártságban istenadta alkalmat látott a szemlélődő életre, ami korábban is vonzotta. Ebben a szellemben túrt éhséget és hideget. Kezdetben gyakran meglátogathatta a családja, mert azt remélték, hogy az aggódó családtagok

szelíd nyomása el fogja érni azt, amit a fenyegetések és kínzások nem tudtak. Életrajzírói szerint felesége meg is próbálta rábeszélni, hogy tegye le az esküt, mire ő megkérdezte, vajon meddig élhetnének még boldogan együtt. A nő válaszára: „Húsz évig, vagy még tovább is.” Tamás így felelt: „*Még ha legalább néhány ezer esztendőig ígértél volna! Pedig még így is rossz üzletember lenne, aki pár ezer esztendőért kockára tenne egy örökkévalóságot. Hát még, amikor arról sem vagyunk biztosak, hogy megérjük-e a holnapot.*”

Mikor látták, hogy családja nyomása sem járt eredménnyel, sőt az sem, hogy félrevezetésül azt mondták neki, hogy bebörtönzött barátja, Fisher bíboros már letette az esküt, megszigorították a fogságot, és megtiltották a látogatásokat, de ezzel sem tudták megtörni. Az egyik napon az államügyész elkobozta a könyveit és írószerszámaikat is, mire Tamás odalépett a ráccsal elzárt ablaknyíláshoz, és bezárta a súlyos fatáblákat. A megrökönyödött felügyelőnek szokott szívélyességével ezt mondta: „*Ha egy kézművestől elveszik az anyagot és a szerszámot, nem marad más hátra, mint hogy bezárja a boltot.*”

Amikor végül 1535-ben a bíróság elé állították, s látta, hogy ítélete előre eldöntött dolog, nem is próbálta védeni magát, inkább nyíltan kifejtette, hogy világi uralkodó nem igényelhet magának vallási jogokat. Miután meghozták a halálos ítéletet, közölték Tamással, hogy a király a felnégyelést kimondó ítéletet különleges kegyként a lefejezés enyhébb nemére változtatta. Erre ő nevetve így felelt: „*Köszönöm a király jóságát. Kérem Isten, hogy minden barátomat őrizze meg a kegy efféle megnyilatkozásaitól.*”

Július 6-án vezették a vesztőhelyre. Nyugodt és derűs volt, mint mindig, vejét arra kérte, hogy adjon egy aranyat a hóhérnak, s lefejezése előtt kijelentette: „*Testvéreim, tanúnak hívlak titeket, hogy a szent katolikus hitben, mint Isten és a király hűséges szolgája halok meg. Hű szolgája vagyok a királynak, de először az Isten szolgája vagyok. Imádkozzatok a királyért, hogy Isten vezesse és világosítsa meg Őt.*” Azután letérdelt, és elimádkozta az 50. zsoltárt.

Mórus Tamást barátjával és sorstársával, Fisher János bíborossal együtt 1886-ban boldoggá, 1935-ben, halálának négyévszázados évfordulóján pedig szentté avatták. Ünnepe 1969-ben tették általánossá az Egyházban, sőt 1980-ban az anglikán egyház is felvette őt szentjei közé. Ma a politikusok és jogászok védőszentjeként tiszteljük. Hivatalos ünnepnapja június 22.

Forrás:

<http://www.katolikus.hu/szentek/0622-89.html>

KOVÁCS Kalliszt OFM: *Ferences szentek, boldogok – 2009.* Magyarok Nagyasszonyáról Nevezett Rendtartomány, Budapest, 2010, 112–113.

Kántor Emese

Szamártestvér

– rovat a makacs és bohókás emberi testről –

A cukorbetegség

A cukorbetegség (*diabetes mellitus*), vagy rövidítve diabétesz a szervezet anyagcseréjének krónikus megbetegedése. A glükóz feldolgozási zavarát jelenti, melynek oka a hasnyálmirigy szigetei által termelt inzulin nevű hormon hiánya vagy a szervezet inzulinnal szembeni érzéketlensége (inzulinrezisztencia), azaz a relatív inzulinhiány, vagy mindkettő. Az abszolút vagy relatív inzulinhiány következtében, mivel a sejtek inzulin hiányában nem képesek a glükóz felvételére, a vércukorszint megemelkedik, ezek együttesen okozzák a betegség fő tüneteit.

A *diabetes mellitus* magyarul 'mézédes átfolyás'-t (cukorvizelést) jelent, a görög 'átmenet, átfolyás' és a latin 'mézédes' szavak összetételéből alakult ki. Az elnevezés a két fő tünetre, a cukor vizelettel való fokozott kiválasztására és a megemelkedett vizeletmennyiségre (polyuria) utal. A középkori orvosok a vizelet megkóstolásával állapították meg a diagnózist.

Az inzulin(hiány) hatása a sejtek glükózfelvételére és anyagcseréjére

Az inzulin kötődik a receptoraihoz, aminek következtében számos fehérjeaktivációs folyamat indul be. A vér cukorkoncentrációja (vércukorszint) ezáltal állandóan kontroll alatt van, és csak bizonyos határok között változik. A vércukorszint még egy hosszabb-rövidebb böjt alatt is a normális tartományban marad, mert a májban folyamatos szőlőcukor-újraképzés (glükoneogenezis) zajlik, és ez biztosítja a vércukor állandó szinten tartását. A glükoneogenezist két hormon szabályozza: az inzulin, amely gátolja, és a glukagon, amely serkenti. Normális körülmények között naponta 250 gramm glükóz képződik így a májban.

Amennyiben az inzulin hiányzik (abszolút inzulinhiány), vagy nem tud rendesen hatni (relatív inzulinhiány), hiányzik az inzulin glükoneogenezist gátló hatása, és a szabályozás felborul. A máj inzulin hiányában naponta 500 gramm szőlőcukrot képes termelni. Ez magyarázatot ad arra, miért lehet a cukorbetegeknek a táplálék (szénhidrátok) felvételétől függetlenül magas vércukorszintje. Ezen kívül van az inzulinnak még egy hatása: ez az egyetlen hormon, amely a zsírtartalékok felépítését végzi a zsírszövetben, és azt támogatja, hogy a zsír a raktárakban maradjon. Inzulin abszolút hiányában ezért léphet fel testsúlycsökkenés. Cukorbetegségben (inzulin hiányában vagy az inzulin hatásának csökkenésekor) ezért a sejtek (az agysejtek kivételével) nem tudják a glükózt a vérből felvenni, így az a vérben marad. Emellett

növekedik a glükóz-újraképzés is a májban. Ezek a folyamatok együttesen ahhoz vezetnek, hogy megemelkedik a vércukorszint.

1-es típusú diabetes mellitus

A hasnyálmirigy Langerhans-szigete (glukagontermelő) alfa-, (inzulintermelő) béta-sejtekből, valamint delta-sejtekből áll. A szigetet emésztőenzimeket termelő külső elválasztású végkamrák veszik körül.

Az 1-es típusú diabetes mellitus (más néven inzulinfüggő diabetes mellitus) egy autoimmun betegség, amelyet abszolút inzulinhiány okoz. Hátterében az áll, hogy a szervezet immunrendszere idegenként ismeri fel a saját sejtek egy részét, és autoimmun gyulladás következtében elpusztulnak a hasnyálmirigy inzulint termelő béta-sejtjei. Ez a diabétesz bármely életkorban előfordulhat, de leggyakrabban gyermek- és fiatal felnőttkorban jelentkezik. A betegek általában soványak, gyakori a jelentős fogyás a betegség megállapítása előtt. A tünetek gyorsan alakulnak ki, a betegek kezeléséhez inzulin szükséges. Kezeletlen vagy rosszul kezelt, súlyos esetben tartósan magas vércukorszinttel (hiperglikémia) és ketózissal járó életveszélyes állapot, az ún. ketoacidózis kóma alakulhat ki. Az 1-es típusú diabétesz általában a diabéteszes esetek 10%-át teszik ki. Leggyakoribb Skandináviában, míg nagyon ritka Japánban, Koreában. Európán belül is jelentősen változó gyakoriságú, több mint tízszer gyakoribb például Finnországban, mint Macedóniában.

2-es típusú diabetes mellitus

A 2-es típusú diabetes mellitust (más néven nem inzulinfüggő diabétesz) az izolált szénhidrátok fogyasztása (cukor, fehér liszt stb.) a magas glikémiás index miatt okozza. Minél magasabb a glikémiás indexe a szénhidrátoknak, annál gyorsabban szívódik fel és jut a vérbe, és annál nagyobb inzulintermelésre serkenti a szervezetet.

Az éveken át tartósan magas inzulinszint, pontosabban étkezésenként egy-egy hatalmas inzulinhullám miatt a sejtek védekezni kezdenek a beléjük pumpált túl sok cukor ellen, és kialakul az inzulinrezisztencia, vagyis a sejtek ellenállnak az inzulinnak a sejtthártya cukortranszportját fokozó hatásainak. Ám mivel az agy érzékeli, hogy a vérben ott a sok cukor, utasítja a hasnyálmirigyét, hogy még több inzulint termeljen, a sejtek viszont egyre jobban ellenállnak. Egy ponton azonban a hasnyálmirigy feladja a küzdelmet, és a tartósan magas vércukorszint elkezd „áldásos” hatását: vakság, lábamputáció, érelmeszesedés, infarktus és impotencia lesz a következménye.

A betegség kezdetén gyakori a tünetmentesség, a diabétesz tünetei csak lassan alakulnak ki, gyakran a különböző szövödmények megjelenése kapcsán

diagnosztizálják a kórt. A betegség kezelése a kezdeti szakaszban életmód-változtatással (diéta, helyes táplálkozás, sport, testsúlycsökkentés), majd vércukorcsökkentő, valamint az inzulin hatását növelő tablettás készítményekkel történik. A betegség későbbi szakaszában, amikor az inzulintermelés már kimerült, az 1-es típusú diabéteszhez hasonlóan szükségessé válik az inzulin adása.

Az inzulinrezisztencia szorosan összefügg az elhízással – nem véletlenül, mivel az elhízást az izolált szénhidrátok okozzák a magas glikémiás indexük miatt. A 2-es típusú betegek 80%-a elhízott, többségük magas vérnyomástól is szenved. A betegség általában középkorú vagy idős embereknél alakul ki. Manapság az elhízás gyermek- és serdülőkorban is jelentkező rohamos terjedésével azonban ebben a korban is egyre több diabétesz jelentkezik. A világon a 2-es típusú betegek száma drámaian növekszik (az összes cukorbeteg 90%-a a 2-es típusú betegségben szenved), a fejlett társadalmakban tapasztalható egészségtelen életmód és táplálkozási szokások miatt.

Korábban ezt a diabétesz formát „enyhe” betegségnek tartották, mivel sokáig nem okoz panaszt, nem feltétlenül igényel inzulint. Ma már tudjuk, hogy ez nem igaz, a 2-es típusú cukorbetegség súlyos betegség. Súlyos, mivel mintegy 10-15 évvel lerövidíti a várható élettartamot, és nagyon magas a szív- és érrendszeri betegségek gyakorisága és súlyossága. Egy 2-es típusú diabéteszes beteg olyan szív-érrendszeri veszélyeztetettségnek van kitéve, mint egy nem cukorbeteg, infarktuson átesett beteg.

Forrás: <http://hu.wikipedia.org/wiki/Cukorbetegség>

Eszter

Lelki horoszkóp:

„Mi nem hiszünk horoszkópokban, de az alábbiak mindenike vonatkozhat rád, mert az év minden hónapjában lélekben újjászülehetünk.” (Leó tv.)

Kos (március 21.–április 20.):

„Az éjszaka közepette és akkor is, amikor úgy tűnik, hogy a felhők elfogják előlünk a kilátást, ott van Jézus közöttünk. Ha hallgatunk rá félelmünkben, ha hiszünk eljövételében az éjszaka közepette, akkor a sötétség számunkra is fényé és a szükség megváltássá válik.” (Anselm Grün)

Bika (április 21.–május 20.):

„Isten csak akkor tud használni, ha nem áldozod fel becsületedet azzal, hogy elárulod valaki bizalmát. Segít ez valamit? Lerombol másokat vagy felépít? A Sátán annak él, hogy romboljon, elcsüggyesszen és vereséget okozzon – ne légy ebben büntársa!” (Bob Gass)

Ikrek (május 21.–június 21.):

„A hátra veregetés csupán néhány csigolyát mozgat meg, a fenékbe rúgás hatékonyabbnak tűnik, de az előbbi juttat mérföldekkel előre.” (Ella Wheeler Wilcox)

Rák (június 22.–július 22.):

„Emberi dolog, hogy tudni szeretnéd, hová tartasz, és mi vár ott rád. Isten azonban mindig csak épp annyit közöl, amennyit feltétlenül szükséges. Ha Ábrahámhoz hasonlóan követed őt, akkor ezt úgy teszed, hogy közben nem tudod, hová vezet, de hiszed, hogy amit az Úr megígért, ahhoz tartani fogja magát, nem számít, hogyan viszi véghez, vagy hogy mennyi ideig tart, Ő állni fogja a szavát.” (Bob Gass)

Oroszlán (július 23.–augusztus 23.):

„Ha hibázol, lépj tovább optimizmussal, jókedvvel! Isten megengedte a hibát, hogy lásd, még milyen messze vagy a tökéletességtől. Ilyenkor határozd el, hogy még erősebben küzdesz majd hibáid ellen.” (ismeretlen)

Szűz (augusztus 24.–szeptember 23.):

„Rossz hangulatodat ne éreztesd környezetteddel! Ez ugyan nagy önfegyelmet igényel, de meg kell tenned.” (ismeretlen)

Mérleg (szeptember 24.–október 22.):

„Kettős hivatásunk van: boldognak lenni és boldoggá tenni. A saját lelkünk számára megtalálni Istent, de a mások boldogságát is meg kell teremtenünk. Az ember máshol véli felfedezni a boldogságot, pedig az bennünk van, a saját életünk az, amelyben megtaláljuk.” (ismeretlen)

Skorpió (október 23.–november 21.):

„Amíg nem tudjuk szeretni azt, akin segíteni akarunk, addig hiába fáradozunk érte.” (Leó testvér)

Nyilas (november 22.–december 21.):

„Nem jelent ellentétet, ha bízunk Istenben, és az emberekhez fordulunk. Ha bízom abban, hogy Isten gondoskodik rólam, hogy nem vagyok magamra hagyva, akkor nagyobb bizalommal fordulhatok az emberek felé, és kérhetem segítségüket.” (Anselm Grün)

Bak (december 22.–január 19.):

„Nehéz gazdasági helyzetben a nyugalom és a pánik közötti különbség azon múlik, hogy kiben bízol. Ha megtettél mindent, amit tudtál, add át a dolgot Istennek – és ne vedd vissza! Olyan világban élünk, amely tele van félelemmel. Ha a főcímet olvasod, és nem a Szentírást, ha a népszerű kereskedelmi rádiók mosdatlan szájú humorát hallgatod ahelyett, hogy azokra figyelnél, akik erősítik

hitedet, meg fogod tapasztalni, amiről Jézus így beszélt: Az emberek megdermednek a félelemtől... (Lukács 21,26) ” (Bob Gass)

Vízöntő (január 20.–február 18.):

„...bármilyen feladat tiszta és nemes, ha Istennel működünk együtt testvéreink javára, és tisztátalan minden, amit önmagunkért teszünk. A szív az a központ, ahol Isten lakik, vagy pedig a bűn forrása. Ha minden munkánk előtt megkérdezzük, hogy Istennel akarjuk-e végezni, hogy belesimul-e Isten tervébe, megszenteljük a munkánkat, a napunkat, az életünket.” (Leó testvér)

Halak (február 19.–március 20.):

„Nem jelenti továbbá a szeretet az egyéni szempontok teljes feladását, azt, hogy másoknak teljesen kiszolgáltassam magam. Mert sokszor éppen a mások érdeke kívánja meg, hogy törődjek egészségemmel, biztosítsak elegendő pihenést is magamnak, nehogy éppen túlhajszoltsággal szerezzek másoknak többletérteket.” (ismeretlen)

Léonie

Hajnali csend

– folytatásos regény –

XXV. fejezet

Annak a léleknek, aki nem tud elmélkedni, a kötelező imaóra csupa gyötrődés. Az ember elmondja a mondanivalóját Istennek, közbenjár testvéreiért, hálát ad... és ebben kimerül az ima. Ezután csend ereszkedik rá, monoton némaság, de még mielőtt ez a nyugalom rátalálna az Úrra, máris zavaró képek, sokszínű, kavargó gondolatok tódulnak az agyba, a nap gondjai, elfelejtett emlékek, újra szétnyíló sebek és végül olyan dolgok, amire gondolni sem szabadna... És akkor Isabelle feleszmél, hogy ez már megint nem elmélkedés, és bosszankodni kezd. Keresi az Urat, de magányosnak érzi magát, mintha maga lenne a sarkvidéki jegesmedve, hideg és fehér, köröskörül pedig egyéb sincs, csak hó, és nem hallani mást, mint távoli jégtáblák titokzatos repedezését.

Isabelle nyomorultnak érezte magát, csalódással teli napok álltak mögötte, csupa baklövés, szégyenkezés, sikertelenség. Hiába igyekezett, nem tudott a gyerekekkel bánni, nem is értette meg őket igazán. A betegápolói képességén kívül nem igazán tudták igénybe venni sehol. Hova lettek a nagy álmok? Mire való itt az ő élete? Blanche anyával, a tevékeny, örökmozgó nővel nem tudta megértetni magát. Myriam valahogy erősen taszította. Rose nővér naivsága idegen volt tőle, a többiekkel pedig még kevesebb kapcsolata volt. Félve gondolt arra a nőre, aki olyan mély hatást gyakorolt rá. A

gisaengre, akinek bekötözte a karját. Vajon találkoznak-e még valaha? Rájött, hogy iszonyúan hiányzik az édesanyja.

Fázósan fölállt, becsukta Bibliáját, és körülnézett. Az új székesegyház kihaltak tűnt a napnak ebben az órájában. Azért jött ide, mert nem akart senkivel se találkozni. Az ajtóban érdekes látvány ragadta meg a figyelmét. Egy koreai férfi álldogált a szenteltvíztartó mögött, aki szemüveget viselt. Isabelle nem merte megbámulni, inkább fejére húzta a köpenyét, és kilépett az utcára. Az ajtóban Paul-ba botlott bele, aki éppen befele igyekezett, de nem figyelt a köpenyt viselő nővére.

Az utcán nagy zsvivaj fogadta, kereskedők boltjai voltak a szomszédságban. Isabelle próbált a beszédre figyelni, hátha megért belőle valamit, de most csak érthetetlen karattyolás volt az egész. Már-már feladta, és ismét csüggedés vett rajta erőt, amikor tisztán érthetően egy hang hallatszott mögötte:

– Holnap telihold lesz...

Isabelle megborzongott.

Paul boldogan vette tudomásul, hogy előkelő tanítványa már várja bent a székesegyházban. Eui Hwa herceg azonban levert volt, és arról panaszkodott, hogy alaposan meg kellett futassa követőit ahhoz, hogy nyomát veszítsék.

– Mióta részt vettem a felkelésben, állandó megfigyelés alatt állok. Lépni se tudok anélkül, hogy bele ne botlanék valamelyik nyomomat szaglászó palotaebbe. Úgy tűnik, egyetlen megoldás az, ha megnősülök, és elhagyom a palotát.

– Ön megnősül, herceg? – kérdezte Paul érdeklődve, miután a biztonság érdekében beültek a gyóntatószékbe.

– Ne gondold, kedves barátom, és kérlek, hogy ezután ne hercegezz, hogy szívesen teszem. Itt nem úgy megy a házasság, mint nálatok. Csak az esküvő napján szokás megismerkedni a menyasszonnyal. Ezért is szerettem volna veled elbeszélgetni. Arra kértelek, hogy készíts fel engem a keresztség felvételére, de attól tartok, nem leszek majd képes keresztényként élni – vallotta be a herceg szégyenkezve.

– Miből gondolod, hogy nem fog sikerülni? Politikai okok miatt? – kérdezte Paul, miközben azon mesterkedett, hogy hangjából minél kevesebb izgatottság szűrődjön ki.

– Félek, hogy nem fogsz tudni megérteni – nyögte ki a herceg egy bizonyos csend után. – Mondd csak, te miért lettél pap? Fialat korodban sosem vágyódtál nők után?

Paul arca zavaros kifejezést öltött, aztán tűnődve megjegyezte:

– Mindig szépnek találtam a lányokat. De az az igazság, hogy egy sem ragaszkodott hozzám túlságosan. Igaz, én se bátorítottam nagyon őket. Gyerekkorom óta papnak készültem. Kértem Istent, ha azt akarja, hogy megnősüljek, küldjön valakit nekem. De nem küldött senkit. Ebből tudtam, hogy nem ez az ő akarata. Tehát pap lettem.

– Érdekes – jegyezte meg a herceg, – pedig te egész jóképű fiatalember vagy... És nem szenvedsz ettől? Nincsenek kísértéseid?

– Nem tudom. Nem foglalkozom ilyen gondolatokkal. Persze, azért jólesik, ha törődnek velem a nők – mosolygott a pap, és arca irreálisan ártatlannak tűnt.

– Könnyű neked! – sóhajtott fel a herceg. – Én világeletemben szenvedtem miattuk. Nekem, mint királyi hercegnek jogom van több feleséget tartani. Félek, hogy emiatt nem fogok tudni jó keresztényként élni! – bökte ki. Közben magában arra gondolt, vajon tényleg keresztény akar-e lenni, vagy csak a színleli az egészszet, mert politikai érdekek vezérlik, hogy megnyerje magának ezt a papot, és ezért talál magának mindenféle buta ürügyet. Iszonyú igénye támadt mélyebb barátság után. Ebben a percben újra gyűlölni kezdte a sorsot, amit nagynénje mért ki rá.

– Tehát nem is láttad a menyasszonyodat? Van valaki, aki már megtetszett neked? – kérdezte Paul tárgyilagosan.

– Találkoztam vele. Nagynéném jóvoltából. De nem tudtam, hogy velem van dolgom, és elég otrombán beszéltem vele. Édes kis hölgy. Szép és törekeny lelkű. A hangja halk és vigasztaló. Amikor meglepődik, kikerekedik a szeme. Tetszett nekem, pedig én nagyon unalmasnak találom a koreai nőket.

– Ha keresztény akarsz lenni, a feleségedet is meg kell majd győznöd – vágott a szavába Paul.

– Ne aggódj. Hiszen megegyeztünk abban, hogy ha Isten az, aki engem Korea szabadságáért erre a feladatra meghívott, akkor keresztény lesz az egész udvar. De oda még nagyon hosszú az út. Remélem, nem beszéltél erről senkinek.. Senkinek sem mondhatod el, hogy engem ismersz. Az életeddel játszol.

Nem messze a székesegyháztól, egy kocsmá csendes sarkában két koreai férfi üldögélt, és porcelán csészécskékből bort szüröcsölgettek, mintha a világon semmi gondjuk sem lenne. Mindkettő egyszerű ruhában volt, de hogy magasabb volt a rangjuk, mint a kocsmá hétköznapi látogatóié, azt csak beszédjük sejtette, amit azonban csak a falak hallottak, vagy még azok sem, mert elővigyázatosságból nagyon halkán beszélgettek.

– Meg kell tudnunk, ki áll Eui Hwa herceg háta mögött – jegyezte meg a fiatalabbik. – Az a hír járja, hogy nemsokára megnősül. A feleségéről majd tudni fogjuk, kik a hívei. Egyre népszerűbb az emberek között a neve, ez így nem mehet tovább.

– Törbe kell csalni, és leléptetni a színről – morogta az idősebb egykedvűen.

– Erről van szó. Nem szegülhetünk szembe a japánokkal. A terv kész van, csupán időre van szükség a kivitelezésére.

– És meddig kell még túrnunk a keresztények térhódítását az országban? – csattant fel váratlanul az idősebb, aki eddig sztoikus nyugalommal hallgatta a társát. – Ha a fiam nem üz el, ma már egy se lenne közülük!

– Együtt fognak leszerepelni a herceggel. Mindnyájan felségárulók lesznek. Csak bele kell keverni őket a politikába. Aztán nyugodtan kiutasíthatjuk őket az országból. Embereink már figyelik őket. Mindent elintézzünk, csak még egyszer állj mellénk! – kérte a fiatalabb.

Az idős, de még életerős, szigorú tekintélyt sugárzó férfi, aki egykor Korea első embere volt, úgy tett, mintha megfontolná a dolgot, mire a fiatal férfi ismét győzködésbe kezdett.

Távol a politika szövevényeitől, egy miniszter házában csepp kis kertjében egy lány virágot ültetett a tavaszi földbe. Mi Yu, a szolgáló ázott, ő pedig apró fehér kezével beszórta a magot a lyukba, aztán bámulta, ahogy a jövő virága egyelőre fekete föld alá kerül. Rózsaszín ruháját, amelyben fekete hajával maga is úgy festett, mint egy friss virág, meg-meglibbentette a szél, és a finom selyem fennakadt a bokron, de a lány most nem erre figyelt, hanem a lelkében suttogó hangra, ami azt súgta, hogy új idők jönnek számára, veszélyes idők, de ő most belesimult a szélbe, és nem bánt semmit, csak kezdődjön már el az ő életének virágzása is.

Mi Yu, aki már húsz éves elmúlt, és sokat tapasztalt, nem volt ennyire ábrándos természetű. Pontosán tudta, hogy Myeon Hwa szokatlanul elmélázó, és a virágültetésben nem a lényegét látja, hanem csak ürügy neki, hogy mielőbb elteljen az idő délutánig, amikor leeresztik a függönyt a tanulószobában, mert ismét jön az a szintelen hajú idegen. Babonás lévén, balsejtelemmel gondolt a múltkori jelenetre, mert annak a függönynek nem lett volna szabad felemelkednie soha.

– folytatjuk –

Léonie

A kis lile félelme

Amikor kicsiny fióka volt, rettegett a rókáktól. A szülei a földön raktak fészket, és bármelyik pillanatban megjelenhetett a ravaszdi, és megehetette volna őt testvéreivel együtt. Láttá is néha távolról a róka vörös bundáját. Olyankor remegni kezdett, s még mindig hallja lelkében édesanyja izgatott hangját, aki arra kérte őket, kicsiny fiókákat, hogy oly csendben maradjanak, hogy lélegzetük se hallatszódjon. Ilyenkor édesanyja elrepült, és megmentette őket a rókától.

Mikorra nagyobbak lettek, szüleik elmondták nekik a kis lilék titkát. Ha fészekhez rókát látnak közeledni, túl kell járjanak a ravaszdi eszén. Máskülönb fiókáik és tojásaik a róka prédái lesznek. Fel kell röppenniük, majd a fészektől egyre távolabb és távolabb repülve, betegnek tettetve magukat el kell csalják a rókát.

Nagyon félt attól, hogy ha majd ő is fészket rak, s egyszer megjelenik a róka, neki is meg kell védenie fiókáit tőle. Saját magát már biztonságban érezte, hiszen megtanult repülni, s tudta, ha idejében észreveszi a rókát, biztonságban el tud menekülni előle, de azt is tudta, hogy fiókáit nem hagyhatja magukra.

Tavasszal párt talált magának, és fészket raktak. Nemsokára letojta tojásait, és kiköltötték őket. Négy aranyos kis lilefióka kelt ki a tojásokból. Gyönyörködött kicsinyeiben, és nagyon hálás volt értük. De nagyon félt a rókától. Teltek-múltak a hetek és a napok, és a ravaszdi messze elkerülte őket. Ám egyszer, mikor fiókái már tollasodni kezdtek, távolról furcsa zaj ütötte meg a fülét. Párja kinn volt a mezőn, táplálékot gyűjtött a kicsinyek számára. Ő bátran elrepülhetett, de nagyon szerette kicsinyeit, és nem akarta a róka prédájára hagyni őket. Reszketni kezdett. A zaj egyre közelebbről és közelebbről hallatszott.

Alig hallhatóan elcsipogta kicsinyeinek, hogy nagy veszélyben vannak. A kicsinyek még nem hallottak a rókáról, ezért nem igazán értették, hogy édesanyjuk mitől van úgy megijedve. Ő pedig azt érezte, hogy ólomnehezék a szárnyai, s egyetlen izmát se tudja mozdítani. Hiszen elrepülni a róka elől nem nagy dolog. De betegnek tettetni magát, megvárni, amíg a róka egész közel megy hozzá, aztán felröppenni, majd egy kicsit távolabb újból földre szállni, vergődni, bevárni a rókát, és megint felröppenni, nem tűnt valami veszélytelen dolognak. Mi lesz, ha túl közel engedi magához a rókát, és az elkapja őt? Mi lesz, ha félelmében rossz irányba repül, és a róka rájön, hogy hol van a fészek? De mi lesz, ha a róka már tudja a lilék cselét, és nem fogja őt követni, hanem idejön a fészekhez és megeszi a kicsinyeket? Egész testében remegett.

Már nagyon közletről hallatszottak a lépések. Mondta kicsinyeinek, hogy maradjanak csöndben, ő pedig minden bátorságát összeszedve felröppent. Elrepült a róka orra előtt, és a fészektől kicsit távolabb levágódott a földre. Vergődött szárnyaival, mintha beteg lenne. Hallotta, hogy a róka irányt vált, és őt kezdte el üldözni. Még távol volt a róka, amikor felröppent, és arrébb ment. A róka követte. Most már közelebb merete magához engedni a rókát. Mikor már nem bírt félelmével, újból felröppent, és még távolabb csalta a fészektől. Leszállt a földre, és tovább vergődött. Minden leszállásnál egyre közelebb és közelebb merete magához engedni a rókát. Rájött, hogy valóban veszélyes művelet ez, de korántsem annyira veszélyes, mint gondolta. Legutolsó alkalommal már szinte érezte a róka leheletét, amikor felröppent.

Röptében felnézett, és látta, hogy messzire kerültek a fészektől. Felrepült a magasba, néhány megtévesztő kört írt le a levegőben, majd fészékére szállt. Megnyugtatta kicsinyeit, hogy elmúlt a veszély, messze van már a róka. Párja nemsokára hazatért, s ő boldogan újságolta el, hogy félelmét legyőzve megmentette kicsinyeiket a rókától.

Nagy Lilla

Viccek

Össze ne tévessze!

a boka táját a toka bájával,
a borztanyát a torz banyával,
a csárda zaját a zárda csajával,
a száradt füzet a fáradt szúzzel,
a fartót a tar fővel,
a harcsa máját a Marcsa hájával,
a jó bor kulcsát a kóbor Julcsával,
a csokorban adott bókot a bokorban adott csókkal,
a foltos bölényt a boltos-főlénnyel,
a hős ember nevét a nős ember hevével,
a réti pipacsot a péti ripaccsal...

– Mi a különbség a kés és a vonat között?

– A vonat tud késni, de a kés nem tud vonatni.

– Miért nem találják Palikát az erdőben?

– Mert Pál ma fa.

– Mi az, fém-ből van, és utazik?

– Vas utas.

– Mi az aperitif ellentéte?

– Az utó-pia.

– Milyen a falusi energiaital?

– Kutbul.

– Milyen a falusi harci kutya?

– Ólbul!

– Mit énekelnek a molyok a szekrényben?

– Edda blúzt!

– Miről lehet felismerni a számítógépes (internetes) kalózkodat?

– Webhely van az arcukon.

– Mi lesz a tehén és a macska keresztezéséből?

– Mú-mia.

– Te, ha én kávét iszom, nem tudok elaludni!

– Nálam ez pont fordítva van!

– Hogyhogy?

– Ha alszom, nem tudok kávét inni!

– Az iskolában megkérdezi a tanár, hogy ki mit kapott karácsonyra.

– Pistike, te mit kaptál?

– Hátitáskát!

– Fiam! Háttal nem kezdünk mondatot!

– Pistike, mondj két névmást!

– Ki? Én?

– Móricka, mondj egy téli gyümölcsöt!

– Síparadicsom.

Az óvodában Móricka megkérdezi az óvó nénit:

– Óvó néni, kimehetek cseresznyézni?

– De Móricka, tél van.

Móricka:

– Tudom, sapka, sál!

A csatár sorozatban hagyja ki a jobbnál jobb helyzeteket. Amikor már huszadszor lő az üres kapu fölé két lépésről, szomorúan fordul a játékosársához:

– Úgy látszik, ma nincs szerencsém!

– Dehogynincs, ez a mi kapunk!

A bokszolónak mondja az edzője a meccs kezdése előtt:

– Figyelj! Megtaláltam az ellenfeled gyenge pontját. Valahányszor a földre kerülsz, nem védi magát!

– És mondja, doktor úr, ha már olyan drága ez a hajnövesztő kúra, legalább használ?

– Hogyne használna – mondja a doktor. – A kúra végére olyan hosszú haja lesz, hogy amikor megkapja a számlámat, már nyugodtan tépheti.

Szerkesztés: Ötvös Réka

Tördelés és korrektúra: Kántor Emese

A címlap illusztrációját rajzolta: Márton Éva

E-mail címünk: kpoverello@yahoo.com