

Szitakötő

A nagy vérmentő akció

Növényi üzenetek

Volt egyszer egy illat

Fantomfájdalom

Nézzük együtt...

Rembrandt van Rijn képeit!

Hiányos világ

Szilánkos

Búevő Benő

Nyúlszív

60

a kíváncsi gyerekek folyóirata

FÁJDALOMCSILLAPÍTÓ

Károly Csaba > VIZGYÓGYÁSZAT	1	Fébert Fanni Adina > A NAGY VÉRMENTŐ AKCIÓN	29
Kapitány Máté > FÁJ?	2	Kovács Zoltán Tibor > EGY BAJT GYÓGYÍT...	32
Szabó Attila > VOLT EGYSZER EGY ILLAT	4	Guti Csaba > FOGFÁJÁS	34
Victor András > FÁJ A GILISZTÁNAK...	6	Hollós Máté > FÁJDALOMCSILLAPÍTÓ ZENE	36
Fecske Csaba > AZ EGYETLEN	9	Hőnyi E. Katalin > INTÓ JELEK	38
Búth Emília > SZILÁNKOS	9	Borsiczky-Fél Júlia > NÖVÉNYI ÜZENETEK	40
Bene Zoltán > NYÚLSZÍV	10	Szigeti Zoltán > ORVOSSÁGOS FÜVEK, FÁK	42
Janecskó Kata > KÉT VARÁZSGOLYÓBIS	12	László Bettina > BÜEVŐ BENŐ	44
Z. Karvalics László > AZ EVOLÚCIÓ KETTŐS TRÜKKJE	14	Varga Zoltán Zsolt > NYÚLÁNK FOGFÁJÁSA	46
Vibók Ildi > AZ A JÓ, HA FÁJ?	16	Vörös István > A FÁJDALOM ELLEN	borító3
Reszler Gábor > A FÜSTÖLGŐ FEKETE ÜRÖMTŐL...	18	Haász János > NINCS MINDEN FÁJDALOMRA	borító3
Inczédy Tamás > LASZTICS BÁCSI MESÉJE	20	NEKED MI FÁJ?	borító4
Kelemen Tamás > FANTOMFÁJDALOM	22	illusztrációk > Török Eszter, Láng Anna, Macsinka Zsolt, Pap Kata, Benedek Virág	
Nézzük együtt... REMBRANDT VAN RIJN KÉPEIT!	24		
Ács József > HIÁNYOS VILÁG	26		

Szerkesztők > Hargos Judit, Levendél Júlia

Grafikai tervezés > René Margit, Pákozdi Ferenc

Főmunkatárs > Szirmai Panni

Olvasószerkesztő > Bognár Anikó

Kiadja > a Liget Műhely Alapítvány

Szerkesztőség címe > 1122 Budapest, Kissvábhegyi út 4-6.

E-mail > info@szitakoto.com

Internet > ligetmuhely.com/szitakoto-folyoirat

Támogató > Emberi Erőforrás Támogatáskezelő, Bethlen Gábor Alapkezelő Zrt.

Nyomdai kivitelezés > Keskeny és Társai 2001 Kft. | ISSN 1789-4972

Terjeszti > a Lapker Zrt

Előfizethető > közvetlenül a kiadónál, a hírlapkézbesítő postahivataloknál
és a HELIR-nél (1089 Budapest, Orczy tér 1.)

Előfizetési díj egy évre > 3780 Ft | Megjelenik negyedévente


Előfizetés > konyv.ligetmuhely.com

Mesék és versek hangos formában > soundcloud.com/liget



FÁJDALOM-
CSILLAPÍTÓ

Vízgyógyászat



Hogyha fáj a bálna háta,
reggelente kikúrálja:
örökre szól a bérlete
a legnagyobb uszodába.

Viszket, fáj a polip karja?
Nem piszkálja, nem vakarja,
langyos iszappakolással
óvatosan betakarja.

Vízilónak fáj a lába,
belecsobbant hát a kádba,
de az szűk volt, így a gyógyvíz
mind kiömlött a szobába.

Náthás lett a fóka fia,
de mamája tudta, mi a
légzés gondok ellenszere:
tengeri só terápia.

KÁROLY CSABA



Fáj?



Fáj?, kérdezte Mimi anyukája. Nem, anyu, mondta Mimi, nem fáj egyáltalán. Csak egy kis karcolás. Játszunk valamit? Most sajnos, nem lehet, hadarta az anyukája, ezer dolgom van, majd holnap!

Mimi kiment a kertbe. Felmászott az egyik fára, arra az egyre, amit eddig még nem sikerült meghódítania. Ahogy húzta fel magát, ahogy nyomta ki a testét, lába alatt eltörött az egyik vékonyabb ág. Ügyesen megkapaszkodott, a fa törzse ugyan így is lehorzsolta oldalát, de Mimi tovább mászott, faágról faágra, míg végre elérte a lombkoronát. Ott aztán letelepedett és arcán büszke mosollyal integetett át a szomszéd fiúnak, Márknak. Márk visszamosolygott, tudta jól, hogy azt a fát azért nem semmi dolog megmászni.

Feltámadt a szél. Ahogy a leveleket mozgatta, Mimi hunyorgott. Szerette, ahogy hunyorgás közben elhomályosodik a világ, ahogy összevont szemének résén át egymásba mosódnak a formák. Az izgó-mozgó levelek egykettőre ezüst tallérrá váltak, a hajladozó ágak óriás karokká, a szomszédék sövénye tarajos hullámmá dagadt. Nemcsak a világ, de az idő is elfolyt előtte, a Nap már kis híján lesüllyedt a távolban, mire a kislány újra a földre lépett.

Anyukája vacsorához terített. Már megint az az űzöttség látszott a szemében. Mimi odaugrott hozzá, és lelkesen mesélte, hogyan

hódította meg végre a felhőfát. Anyukája hamar észrevette a horzsolást. Te jó ég, kiáltotta, csupa vér vagy! Nagyon fáj?

Nem, mondta Mimi csalódott arccal, ez csak egy kis horzsolás.

A fürdésnél kimosták a sebet, fürdés után anyukája lefertőtlenítette. Mimi felszisszent, ahogy a fertőtlenítő oldat a sebbe mart. Jaj, ez biztosan fáj, sóhajtotta anyukája. Mimi most is azt felelte, nem, anyu, nem fáj. Aztán anyukája kétségbeesett arcát látva eltöprengett.

Mesélsz kicsit? Holnap este mesélek, ígérem, mondta anyukája, ma csak ágyba duglak, jó?

Mimi nem válaszolt. A lefekvéskor aztán magára húzta a takarót. Tudta, hogy a jó éjt puszi után anyukája kimegy majd. Ezért – mintha csak véletlenül, oldalra fordulás közben történne – jó erősen beütötte fejét az ágy kemény táblájába.

Anyukája, a koppanást hallva megtorpant. Beütötte a fejed?, kérdezte rémülten. Igen, válaszolta Mimi, majd meg sem várva a következő kérdést, hozzátette: eléggé fáj. Anyukája odaguggolt az ágy mellé, megsimogatta Mimi fejét, és csendesen dúdolni kezdett.

Rég volt ilyen nyugodt, gondolta Mimi. Rég volt ilyen biztonságot nyújtó. Akkor tehát, döntötte el, ahogy hunyorgott a sötétben, mostantól minden fáj majd.



Volt egyszer egy illat

Akkor még nem voltak virágok, ha hiszitek, ha nem. Csupán egyetlen virág létezett, s a láb rejtékében élt, a zombék között. Időtlen idők óta egyedül volt, és időtlen ideje ontotta sárga virágaiból az illatot a világ négy égtája felé. Csilingelve ontotta, amikor megrázta magát. És az illat nem volt rest, repült szanaszét, csiklandozta az orrokat ellenállhatatlanul. Bódított, kábított, andalított az illat, és a virág nagyon szerette, hogy bódít, kábít és andalít. Kellte magát tovább, és csilingelt hozzá sárga illatfelhőket.

Az öregek azt mondják, akinek ez az illatfelhő rátelepedett a gallérjára, kalapjára, ne adj isten, a szívére, onnantól nyugtát nem lelte. Hányan veszték oda az úttalan lábvidéken kóvályogva! Hányan voltak, akik ugyan hazatértek, de az étel ízetlenné vált, a simogatás, a szép szó oktalan haragra gyújtotta őket, és csak magányos sóvárgásukkal maradtak barátságban! És olyanok is akadtak, így mesélik az öregek, akik megtalálták a virágot, és életük végéig ültek előtte révületben, mozdulatlanul, akár a többi növény.

Mit sem törődve mindezzel, a virág tovább ontotta illatát. A méhek, a dongók szorgos fecsegéssel vitték hírért szerte a világban, micsoda virág, döngöcsélték. A gázlómadarak messzi tájakra röppentek a sárga virág illatának, igéző bájának dicséretével. Így van ez a világban elrendezve, mondták az öregek.

TÖRÖK
ESZTER
rajzai

Sombereki Tódor nem adott sokat a szóbeszédre. Mit nekem sóvárgás, mit nekem a virág gallérra telepedő illatfelhője, gondolta, én bizony megszerzem magamnak, leszakítom, aztán elillatozik majd itthon a vázában. Legalább elnyomja ennek a füstös, dohos háznak a nehéz szagát. Ennyit gondolt, és felkerekedett hetedhét határra, és ment, míg el nem ért a lópvidékre. Már messziről érezte az illatot. Cuppogott lába alatt a mocsár, bekaplak, megeszlek, ezt cuppogta, de ő csak lépett zsombékról zsombékra, mígnem odaért a sárga virághoz. No, gondolta, te vagy az a hírhedt észvesztő, lélekfacsaró, rémisztő, fonnyasztó csodaszor, ami úgy mosolyog még most is, mintha csupa jószág lenne a lelke! Hát velem jössz! Azzal a sok réveteg tekintetű térdeplő ember közé lépett, akik megbabonázva bámulták a semmit, és határozott mozdulattal, nem lacafacázott, de tényleg nem, kitépte a virágot, és fütörészve elindult haza. Néha bizony meg kellett állnia, megrázni a fejét, hogy magához térjen, mielőtt elnyeli a mocsár, feje zsongott az illattól, a virág fájdalmas, negédes csilingelésétől, de Sombereki Tódort kemény fából faragták, hát hazaért. Addigra már egy regiment ember követte, mint az álmókórosok, alig tudta becsukni előttük háza ajtaját. De még az ablakok spalettáit is bezárta, mert ott is bejöttek volna a bábécszkodók, a kéményen is, ha le nem csúsznak a tetőről a fene nagy bódulattól.

Tódor nézte a virágot. Napokig nézte, hetekig szagolta. Íjnye, morfondírozott, hát engem is megbabonáz! Hogy van ez?

Hogy lehet, hogy ami szép, az mérgezi a világot, mert annyira ártalmas, hogy az eszét vesztí tőle az ember? Tűzre kell dobni! És már mozdult a keze, de nem tudta rászánni magát. Össze kell taposni! És már lépett volna a virágra, de a lába ólomnehéz lett. S a virág csak csilingelt, ontott, kérlelve, mosolyogva, gyilkosan. Sombereki Tódor egyre tehetetlenebbnek érezte magát, szíve szúrt, feje fájt.

Aztán? Az öregek úgy beszélnek, a ház előtt ácsorgó emberek egyszer csak hazatértek... Sombereki Tódor tényleg nem lacafacázott. Maga sem tudná megmondani, mennyit ült a virágot bámulva, de egy nap felpattant, és azt mondta:

– Na, idefigyelj, te ábránd! Szép vagy, igéző tünemény. De a szépséged olyan hatalmas, hogy az már inkább fájdalom. Itt az ideje, hogy ne bódíts, ne kábíts, ne szédíts, ne facsard a szívet, hanem könnyítsd a nehezét, vidámságot adj, szemet gyönyörködtess!

Azzal kinyitotta az ablakot, és millió apró darabra tépve szélnek eresztette a sárgán csilingelő virágot. Akkor történt, hogy az alélt bábécszkodók, mintha rossz álomból ébrednének, megrázták magukat, és hazatértek. A kertekben, az út szélén, a réteken, erdőkben, patak partján pedig ezer és ezer tündöklő virág sarjadt. Halk csilingeléssel, szelíd illattal oszlatva a világ örökösén sóvár szomorúságát.

SZABÓ ATTILA



Fáj a gilisztának, ha az ásó kettévágja?

Azt szoktuk mondani, hogy öt érzékszervünk van: szem, fül, orr, nyelv és bőr. Az első négynek egyértelmű a feladata: szemünk fényt, fülünk hangokat, orrunk szagokat, nyelvünk ízeket érzékel. A bőr működése azonban már nem ilyen egyszerű. Bőrünk többféle érzékelés szerve. Ezzel tapintunk, ezzel érzékeljük a hideget és a meleget, a viszketést, a csiklandozást; és a fájdalmat is. Öt érzékszervünkkel tehát ötnél jóval többféle környezeti hatást érzékelünk.

Az sem teljesen igaz, hogy öt érzékszervünk van. Hiszen érzékeljük például testünk helyzetét, vagyis behunyt szemmel is meg tudjuk mondani, hogy álló vagy fekvő helyzetben vagyunk-e, pedig erre a felsorolt érzékszerveink közül egyik sem alkalmas. Van viszont egy éppen erre szakosodott érzékszervünk, csakhogy az kívülről nem látszik. Bent van a fejünkben, a belsőfülben, a dobhártya mögött. Ez az úgynevezett **zsákocska**. És mellette vannak még félkör alakú csövecskék is – a három **félkörös ívjárat** –, amelyekkel fejünk elmozdulását, az elmozdulás irányát és gyorsaságát érzékeljük. Vagyis erős leegyszerűsítés azt mondani, hogy csupán öt

érezékszervünk van.

Nézzük a fájdalmat! A fájdalom érzékelése alapvetően más, mint a többi. Arról értesít, hogy valamilyen hatás már olyan erős, hogy ártalmas a testünk számára. Ha növeljük a simogató tapintás erősségét, egy határ fölött fájdalmat érzünk, mert az erős nyomás már roncsolja a sejtjeinket. A fűsiketítő erejű hang is fáj; ilyenkor nem arra figyelünk, hogy milyen üzenete van számunkra a hangnak, hanem csak arra, hogy fáj, mert károsítja fülünk valamely részét. A hideg érzetének is vannak fokozatai; ami nagyon picit hideg, akár még kellemes is lehet; de ha annyira hideg, hogy károsulnak miatta a sejtjeink, nem hidegséget érzünk, hanem fájdalmat. Ezért a -200 fokot sem nagyon hidegnek, hanem égetően fájónak érezzük. És ugyanez van – fordított irányban – a meleggel is.

- A fogfájás is annak a jele, hogy valamitől
- károsodnak a sejtjeink. Amíg a kórokozók



hatását fékezni tudják a szervezet védekező rendszerei, addig nincs fájdalom. De ha a baktériumok

„győznek”, a hatásukra elkezdenek szétesni a sejtek.

És ez már fáj. Minthogy

bármelyik szervünkben

lehetséges **sejtkárosodás**, érthető, hogy fájdalomérző idegvégződések nemcsak a bőrben vannak. Például az izmok is fájhatnak, ha megsérülnek.

Érdekes, hogy bár a szagok és ízek lehetnek kellemetlenek – még akár bántóak is –, de fájdalmat nem váltanak ki.

A fájdalom rossz érzés. De akkor mire jó? Mi az értelme? A fentiekből is kiderül, hogy a fájdalom valamilyen veszélyre figyelmeztet. Képzeld el, mi lenne, ha nem éreznénk semmiféle fájdalmat. Nem vennénk észre, hogy a fűrésszel már az ujjunkat is vágjuk, vagy hogy óvatlanul beleléptünk a tábortűz paraszába. Létezik ilyen ritka betegség. Legendás római hős volt **Mucius Scaevola** (ejtsd: múcius szcévola), aki, amikor elfogták, az ellenség vezérét azzal döbbsentette meg, hogy hősiességét bizonyítandó beletartotta

kezét a tűzbe, és a szeme sem rebbsent, miközben égette a láng. Ma már valószínűnek tartjuk, hogy nem a hősiessége, hanem ez a betegség tette alkalmassá erre.

Nehéz és bonyolult kérdés, hogy vajon az állatok is éreznek-e olyan fájdalmat, mint az ember. És ha igen, melyek ezek az állatok?

Közelebb kerülünk a válaszhoz, ha előbb megértjük, hogy az emberi fájdalom hogyan jön létre.

Fájdalomérzetünk kialakulásának útja, hogy először nagyon erős inger éri a bőrünkben vagy más érzékszervünkben a fájdalomérző idegvégződéseket. Onnan az **idegek**en és a **gerincvelőn** keresztül az agy mélyebb rétegeibe jut a fájdalom jelzése; majd tovább az **agykéreg**be. Az agykéreg agyunk vékony külső rétege; ez a legbonyolultabb agyi működések – gondolkodás, emlékezés, fantázia stb. – helye. Itt tudatosul bennünk, hogy valami fáj, és e nélkül nem társulna az érzéshez szenvedés.

Jogos a kérdés, hogy ha egy állatnak nincs agykérge – vagy van, de nem olyan fejlett, mint az emberé –, akkor érez-e egyáltalán fájdalmat, és szenved-e tőle. Szerved-e a kutya, amikor csonkolják a farkát; a disznó, amikor a böllér szíven szúrja; a tőkehal, a homár vagy az éticsiga, amikor forró vízbe dobják; fáj-e a földigilisztának, ha az ásóval kettévágjuk? A kutya és a disznó esetében tudjuk a választ: igenis, szenved. Nyüsztésével, visításával jelzi, hogy fáj. De ez érthető is, mivel az emlősállatok agykérge

hasonlóan fejlett, mint az emberé. Jogos tehát, hogy állatvédelmi okokból ma már tilos a disznót kábítás nélkül levágni. Ha már kioltjuk az életét, legalább minél kevesebb szenvedést okozunk.

A halak esetében bizonytalanabb a válasz. Egy hálnak sokkal egyszerűbb, fejletlenebb az agykérge, mint az emlősöké. Ezért azt gondoljuk, hogy nem, vagy csak kicsit szenved. Ez azonban a mi emberi gondolkodás szerinti föltételezésünk. Hiszen az, hogy nem tudja – legalábbis számunkra érthetően nem tudja – jelezni sem arckifejezéssel, sem hanggal, hogy fájdalmai vannak, még nem jelenti, hogy nem fáj neki semmi.

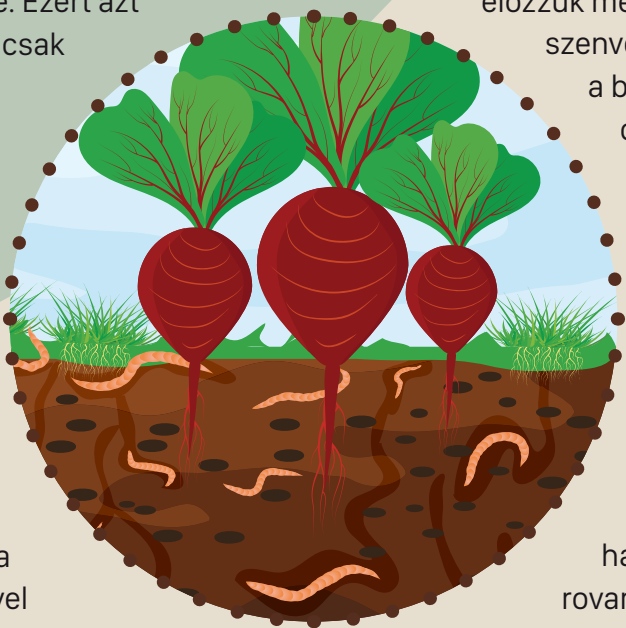
Kísérleteket is végeztek a halak fájdalom-érzékelésével kapcsolatban. Azt tapasztalták, hogy vannak bizonyos viselkedési formák, amelyek akkor jelennek meg, ha előtte durva – tehát föltehetően fájdalmat okozó – behatások érték őket. Ha viszont ugyanakkor erős fájdalomcsillapító szert is beadtak nekik, nem jelentek meg ezek a viselkedési formák. Ebből arra következtethetünk, hogy talán mégiscsak szenvedést okoz náluk is a durva behatás. Fenti kérdésünkre tehát az a helyes válasz, hogy valószínűleg a halak is éreznek fájdalmat, de föltehetően másfélét, mint mi.

És mi a helyzet a homárral, amely nem is gerinces, hanem rák, tehát ízeltlábú (mint

a rovarok)? Az ízeltlábúak idegrendszere egész másképp épül föl, mint a gerinceseké; nincs is agykérgük. Svájcban mégis hoztak nemrégben egy rendeletet, hogy a homárt csak elkábított állapotban szabad elevenen megfőzni. Pedig nem tudjuk, érez-e fájdalmat.

Az emberi jóézés azonban azt diktálja, hogy előzzük meg egy ízeltlábú esetleges szenvedését is. Még nagyobb a bizonytalanságunk a csiga vagy a földigiliszta esetében, nekik ugyanis az előbbieknél is egyszerűbb az idegrendszerük. A fájdalomérzés körüli homályt jelzi, hogy legfőképpen a természetvédők botránkoznak meg, ha darazsakat fújunk le rovarirtóval, míg ha kutyára fújunk mérgező anyagot, az büntetendő cselekmény.

Nincs tehát egyszerű válasz arra, hogy az állatok is éreznek-e fájdalmat, és szenvednek-e tőle. Még ennél is rejtélyesebb kérdés, hogy vajon egy növénynek fáj-e, ha lekaszáljuk vagy letépjük a virágját, termését. Itt már végképp csak találgatni tudunk. Hiszen a növényeknek nemhogy agykérge, de idegrendszere sincs.



VICTOR ANDRÁS



Az egyetlen

Kinevettek, mert hasra estél,
amikor lepke vagy labda után rohantál,
hiába ástál mély gödröt a kert végiben,
a remélt kincset nem találtad,
amikor nem jött el a barátod, bár megígérte,
egész nap lógattad az orrod,
amikor kegyelemből bevettek a csapatba,
az ordító ziccert kihagytad,
kikapott a csapat, a III/b miattad,
amikor elálló füled miatt kicsúfoltak,
anya megsimogatott,
és már semmi se fájt.

FECSCKE CSABA



Szilánkos

A fájdalom
egy perce is sok —
benned van a mércé

Arcodat
nem a telihold festi
krétafehérre

Hallgatni kell
amikor szólni nehéz
beszélni fáj

Szilánkosra tört
tó tükréből némán
néz fel a táj

BÚTH EMÍLIA

Nyúlszív



Tódi olyan hangon nyüszített, hogy Vénusz cica azt hitte, megszakad a szíve. Tódié és a sajátja. Marosvölgyi Bonifác sajnálkozva figyelte őket. Tisztában volt azzal, hogy ennyitől nem szakad meg a szíve senkinek. Mármint annyitól, hogy a szolgák pár órára elmentek valahová. És egyáltalán. Ez csak egy

szófordulat. Ráadásul *amolyan szófordulat*, ahogy tudálékosan szokták mondani. No, de Tódi kutya, Vénusz pedig inkább szép, semmint okos, emlékeztette magát Marosvölgyi Bonifác, és nem szólt rájuk, pedig már a nyelve hegyén volt egy erőteljes fölszólítás: ugyan, hagyják már abba!

Már csak azért is visszanyelte a határozott szavakat, mert hirtelen elszégyellte magát. Eszébe jutott Lapát, a nyúl. Lapát a füléről kapta a nevét, csontsoványan és bőrig ázva találta az egyik szolga a kapubejáróban, amikor még nem házban, csak lakásban éltek. Szótlan, réveteg tekintetű teremtmény volt. Ha Tódi már akkor is velük lakik, minden biztonnyal megragadja a fülénél, hogy húzza-vonja maga után, s közben azt hiszi, ez Lapátnak is kellemes, sőt, nincs is egyéb vágya, csak hogy egy máltai selyemkutya a fülénél fogva cibálja és csaholjon mellé. Tódi azonban akkoriban nem hogy nem lakott velük, de még nem is élt.

Lapát néhány óra alatt megszáradt a sarokban, ahová húzódott. Újabb néhány óra múlva kicsiny piramisnyi nyúlbugyót termelt maga mögé, Vénusz fintorogva kerülgette. Az egyik szolga eltakarította, majd simogatni kezdte Lapát hátát. Lapát tűrte, de nem élvezte.

Marosvölgyi Bonifác ekkor érezte úgy, kézbe, helyesebben mancsba kell vennie a dolgokat. Eltúrta a szolgát Lapáttól, hozzá bújtt, dagasztotta a hátát, és afelől érdeklődött nyájasan-kedvesen, mi bántja? Lapát nem válaszolt. Marosvölgyi Bonifác viszont nem adta föl. Dagasztott, nyájaskodott, kedvessége és megértő dorombolása határt nem ismert. Lapát szíve hevesen dobogott. Majdnem egy óra is eltelt, mire elmondta, hogy valamiféle ünnep alkalmából került

egy családhoz, úgy örvendeztek neki, hogy belepirult; kényeztették, simogatták, becézték, aztán két hét múlva berakták egy kosárba, levitték az utcára, sétáltak vele egy keveset, majd kitették egy pocsolya közepére. Mivelhogya esett. Az eső.

Amikor idáig jutott, Marosvölgyi Bonifác olyan hangot hallott a bőre alól, mint amikor elreped egy nadrág. Lapát teste elernyedtt, a szívdobogás elcsendesült. És ez nem csak szófordulat, emlékeztette magát később Marosvölgyi Bonifác, akkor pedig olyan erővel dagasztotta tovább, mintha tésztát gyúrna, s a dorombolásban is magasabb fokozatra kapcsolt. Lapát izmaiba lassan visszatért az erő, mellébe a dübögés. Nem mondott semmit, csak Marosvölgyi Bonifác vállára hajtotta a fülét.

Tódi olyan hangon nyüszített, hogy Vénusz cica azt hitte, megszakad a szíve. Tódié és a sajátja. Marosvölgyi Bonifác sajnálkozva figyelte őket, és Lapátra gondolt, akit végül a szomszéd kislány fogadott magához, s a kandúr néha látta az ablakból, ahogy az udvaron, egy nyitott aljú ketrecben füvet legel. Olyankor nyeffentett neki, Lapát pedig kicsit szégyenlősen, leginkább azonban hálásan mosolyogva intett a fülével, s zavarában elfelejtette rágni a füvet, amely zölden-hosszan kandikált elő nyúlfogai közül...

BENE ZOLTÁN

Két varázsgolyóbis



A király legkisebbik lánya egy verőfényes tavaszi napon a kastély körüli erdőben csatangolt, mikor csilingelő tündércacagás ütötte meg a fülét, és a fák közül elébe gurult két fényes aranygolyóbis. A kacagást susogás váltotta fel. A kis királylány fülelt, és kisvártatva megértette a levelek sűrűjéből érkező szavakat: „Régóta figyelünk és kedvelünk, királylány. Szépen dalolsz az erdőt járva, és sohasem tiporsz az apró bogarakra. Mindkét golyóbis varázsajándékot rejt. Tiéd lehet bármelyik, de választanod kell!”

A királylány a bal oldali aranygömb felé nyúlt, a tenyerébe vette, és közletről már látta, hogy kétfelé lehet bontani, akár a diót. Kettécsavarta és belepillantott. Szikrázó rózsaszín kavics volt benne, mellette pici papírtekercsen díszes betűkkel ez állt: „A világ legjobb fájdalomcsillapítója vagyok.

LÁNG ANNA
rajzai

Ha a zsebedbe süllyesztesz, soha többé nem gyötör semmilyen fájdalom". A királylánynak eszébe jutott, mennyire fájt előző nap a térde, amit lehorzsolts, amikor a családi címerpajzsra ülve megpróbált leszánkázni a trónlépcsőkön. „Ennél jobb varázsajándékot nem kérhetnék, ezt választom!” – kiáltotta. Így is tett.

Hazafelé a szerencsésjén töprengve nem figyelt eléggé az útelágazásnál, rossz irányba kanyarodott, és eltévedt az erdőben. Órákon át gyalogolt, és mikor megérkezett a palotába, a dadus összecsapta a kezét: „Te jóságos ég, mi történt felségeddel?” A királylány elcsodálkozva látta, hogy hófehér bőrét összevissza karistolták a bozótos tüskéi, cipellője mindkét lábán véresre törte a sarkát. Működött a varázslat, bizony, mert nem érzett semmi fájdalmat. Vállat vont, és elment megmosdani.

Attól a naptól a királylány állandóan tele volt karmolásokkal és karcolásokkal, zúzódásokkal és ütődésekkel, kék, zöld, lila foltokkal. De ha csak ez lett volna a baj! Egy gonosz teremtés került az udvarhölgyei közé. Dóbi, mert így hívták az alamuszi leányzót, fésülés közben irigységből ki-kitépett egy-egy szálát a királylány aranyhajából. Ő persze nem vette észre, hiszen nem érzett fájdalmat. A ragyogó hajkorona azonban nemcsak ékesség volt, a királylány életöröme lakozott benne. Teltek a hetek, múltak a hónapok, és eljött a nap, amikor a kis királylány csapzott, csutak hajjal, letörten ücsörgött, és maga sem értette, mi történt vele.

A tündérek megsajnálják, egyikük vörösbegy alakban berepült a palota ablakán,

egyenesen a kis királylány vállára. Így szólt hozzá: „Királylány, nagyot hibáztál. A fájdalomcsillapító kaviccsal megfosztottad magad egy nagy tanítómestertől. Ha valami fáj, néha nincs mit tenni, el kell viselni vagy el kell nyomni. De máskor a fájdalom figyelmeztetés: véd magad, szállj szembe, menekülj! Királylány, hallgass rám, menj vissza az erdőbe, add vissza a fájdalomcsillapítót, és kérd el a másik golyóbist.”

„Miért, mi van abban?” – kérdezte a királylány.

„Valami, ami segít elviselni a fájdalmat, de adott esetben, ha szükséges, lehetővé teszi az ellenállást, a szembeszállást, az önvédelmet. Úgy hívják: Erő.”

Nem volt nehéz újra megtalálni a két aranygolyóbist. Mintha mindig is a visszatérésére vártak volna, a királylány pontosan ott találta mindkettőt az erdei ösvényen, ahol először elé gurultak. A fájdalomcsillapító kiürült burkának két felét sem illesztette össze senki. Most hát a zsebéből kimarkolt rózsaszín kavicsra gyorsan rázárta az aranyló burkot. De fáradt volt, és elcsigázott kezével ügyetlenül sikerült a mozdulat, leejtette a golyóbist, egyenesen a bal lábfejeére. A nagylábujja nagyot sajdult. A levelek közt meghúzódó kabóca azóta sem érti, a királylány arcán miért jelent meg egy halvány, de jól kivehető mosoly, miközben a másik golyóbis felé nyúlt.

Az evolúció kettős trükkje

A parányi egysejtűtől a hatalmas kék bálnáig minden élőlénynek ugyanazt kínálja a környezete: erőforrásokat rejteget, amelyeket meg kell szerezni, és lehetséges fenyegetéseket hordozhat, amelyeket ki kell cselezni. Ha ez nem sikerül, és a veszélyből sérülés lesz, azonnal működésbe lép az élőlények egyik csodálatos képessége: a **regeneráció**. A test elkezd helyreállítani, kijavítani, gyógyítani magát.

De vajon miért kell a regeneráció előtt az embereknek és a magasabb rendű állatoknak rendkívül gyötrelmes, olykor szinte elviselhetetlen érzéseket is átélni? Miért nem elég csak tudatosítani, hogy baj történt, mi szükség van a kínra? Mi a magyarázata, mi a haszna a szenvedésnek?

A válasz talán nem okoz meglepetést. A fájdalom szerepe ebben az esetben az, hogy felerősítse a fájdalom megszüntetésének

vágyát, ezzel kikényszerítve a regeneráció azonnali megkezdését. Hogy minden mást félretéve csak erre figyeljünk, csak ezzel foglalkozzunk. Ha már megtörtént a baj, legalább segítsük időnyeréssel a felépülést.

Magyarország sok vidékén mai napig azt mondják a krumplira, amikor egy része elfagy, megrohad vagy megrágja valami, hogy *fájásos*. Még a krumpliból készült étel (például a csodafinom dödölle) is lehet *fájásos*, ha másnapra vagy harmadnapra elkezd megromlani, besötétedni. Ha ilyenkor jól megpirítjuk, még kockázat nélkül lehet enni belőle, sok tejföllel.

A természet egy másik trükkjével megelőzhetjük, hogy egyáltalán regenerálódni kelljen: úgy, hogy elkerüljük a veszélyt, megússzuk a sérülést. Ráadásul pofonegyszerűen. Ha

már akkor el tudunk húzódni az ártalmas hatásoktól, mielőtt azok elérnek minket, semmi szükség a regenerációra.

Erre fejlődtek ki az érzékszervek, az idegrendszerünk és az agyunk. Szakadatlanul a jövőt fürkészik, hogy felkészülhessünk arra, ami vár ránk. A látás és a hallás révén a távolban leselkedő veszélyeket is időben azonosítjuk, hogy biztonságba helyezhessük magunkat.

De melyik érzékünket használjuk sötétben, nagy zajban, sűrű erdőben vagy testközei fenyegetés esetén? Saját bőrünket, és ilyenkor jó szolgálatot tehet a fájdalom. Kis szúrásokkal, horzsolásokkal, bökésekkel, aprócska sérülésekkel figyelmeztet, hogy ha nem változtatunk irányt vagy nem figyelünk jobban, sokkal nagyobb bajunk is lehet. Ezért van az arcunkon és a kezünkön sokkal több fájdalomérzékelő sejt, mint például a hátunkon – hiszen általában előre haladunk, tapogatózunk, és ezeken a pontokon érhetnek el először az ártalmas hatások. Amik azt üzenik: cselekedj villámgyorsan, előzd meg a (nagyobb) bajt!

A fájdalomnak tehát óriási szerepe van a túlélésért folytatott küzdelemben. Emiatt is furcsa, hogy élnek köztünk olyanok (az egész világon nem több, mint körülbelül száz ember), akik egy rendkívül ritka, örökletes

betegség vagy egy baktériumfertőzés miatt egyáltalán nem ismerik a fájdalmat. Nem fejlődtek ugyanis ki a fájdalmat érzékelő idegrostjaik, emiatt nem tudják megtanulni, hogyan ne okozzanak maguknak kárt. Sajnos, sokan közülük a hároméves kort sem érik meg.

Él Angliában egy Olivia nevű kislány, akinek fáj ugyan, ha megsérti, megüti vagy megégeti magát, ám sem a fáradtságot, sem az éhséget, sem a szomjúságot nem érzi. Vagyis semmi nem készíti arra, hogy regenerálja magát. A szüleinek kell etetni, itatni és altatni, hogy életben maradjon.

Fáj szavunk nagyon ősi. A rokon nyelvekben olyan jelentések felelnek meg neki, mint *hasogat* (amit magyarul a lüktető fejfájásra szoktunk használni) vagy *hasít* (amivel a hirtelen, váratlan, nagy erővel támadó fájdalmat érzékeltetjük). Lehet, hogy egy ősrünk favágás közben rácsapott az ujjára, vagy egy éles, repülő fadarab megsebesítette? Az Uralban élő manysi testvérnép nyelvében a *fáj* szó éppen ezt, a *szilánkot* jelenti.

Z. KARVALICS LÁSZLÓ



Az a jó, ha **fáj** ?

„a fájdalom
csillapítása
isteni cselekedet”
Hippokratész

Berci kutya a legutóbbi sétánkon megpróbálta elkapni a szomszéd cicát, engem meg elrántott. Szóval elestem, és mikor mami tisztogatta a térdem, szóltam neki: csináljon valamit, hogy ne fájjon. De még jobb lenne, ha soha nem fájna semmim: a torkom a négy gombóc fagyitól, a talpam, ha gombostűbe lépek, és a kezem se, ha véletlenül megfogom a forró tepsit. És erre mami azt mondta: **az egyik leghasznosabb dolog a világon, hogy képesek vagyunk érezni a fájdalmat.**

Többféle fájdalom van:

- amelyik **nagyon hirtelen jön**: például, ha valami baleset ér, elesünk a bicajjal, vagy elvágjuk az ujjunkat, vagy megkarmol egy cica.
- amelyik **lassan, fokozatosan erősödik fel**, és egy éppen **kialakuló betegséget jelez**. Mint amikor begyulladt Mici nagyfi térde. A fájdalom – akár egy VÉSZCSENGŐ –, **jelzi**,



ha veszélyben vagyunk! És eldobjuk a forró tepsit, hogy ne égesse tovább a kezünket, és kihúzzuk a gombostűt a talpunkból, és észrevesszük, ha vakbélgyulladásunk van, és **idejében eljuthatunk az orvoshoz.**

Ha már tudjuk, hogy baj van, **a fájdalomtól jobb megszabadulni.** És hogy ez minél gyorsabban és hatékonyabban menjen, azon ősidők óta dolgoznak a mindenkori gyógyító emberek – akiknek eleinte nem is a gyógyítás, inkább a fájdalom csökkentése volt a feladatuk. Rengeteg praktikát találtak ki. Voltak elég furák – például veszett kutya hamujával fogfájást csillapítani –, de

olyan módszerek is, amiket ma is használunk. Először is a **gyógynövények**. Ezek ma is nagyon fontosak – mert a fogfájást szegfűszeggel is lehet csillapítani, a levendula meg nagyfi reumájára és mami fejfájására is jó. Ráadásul mellékhatása sincs.

De persze, ez nem elég, ha harcban sérül meg valaki. Vagy balesetben. Vagy operálni kell.

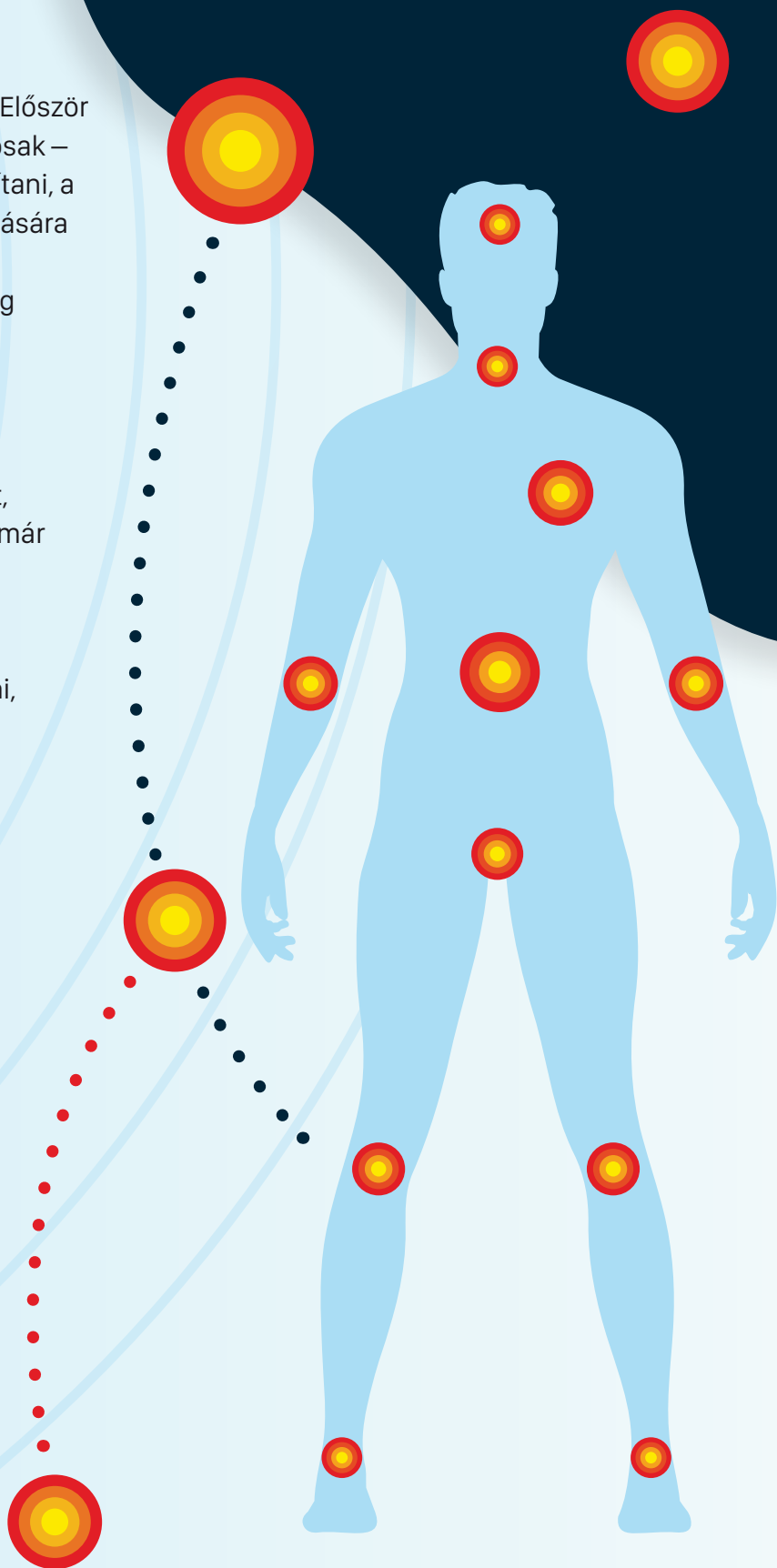
Úgyhogy jött:

– a **helyi érzéstelenítés** – például, amikor a sebesült végtagon elszorították a vérkeringést, vagy jeget pakoltak rá, hogy elzsibbadjon. Ma már persze egy jól irányzott zsibbasztó injekcióval egyszerűbb ez is – például a fogdokinál.

– Meg a **komplex érzéstelenítés** – amikor a központi idegrendszert igyekeznek kikapcsolni, hogy sehol semmit ne érezzen a beteg. És hamar kiderült, hogy vannak gázok, amik teljesen elbódítják az embert. Annyira, hogy akár el is alszik tőlük. De az altatásban alvás más, mint az éjszakai pihenés. És nagyon pontosan kell beállítani. Elég mélynek ahhoz, hogy műtét közben ne ébredjen fel a beteg, de a végén igen. És közben minél nagyobb biztonságban legyen. És erre igazi specialisták ügyelnek: az **altatóorvosok**.

És mire mami idáig jutott, sikerült bekötnie a térdemet, és megegyeztünk, hogy a mesélés is egész jó fájdalomcsillapító. És abban is, hogy nagyon fontos dolog a fájdalom, de ugyanolyan fontos a csillapítása.

VIBÓK ILDI



A füstölgő fekete ürömtől a mákszalmáig



A sámán dörgő hangja betöltötte a sátrat. Tűz fölé tartott csörgőkkel táncolt, és kántálva hívta a segítő szellemeket. Parazsat emelt az ég felé, majd az előtte fekvő beteg hátára tette. A gyógyulást remélő férfi fogait összeszorítva tűrte a fájdalmat. Amikor a sámán olyan helyre lelt a bőrön, ahol a parazsak kisebb kint okoztak a szenvedőnek, az orvoságos ember úgy vélte, megtalálta a kór forrását. Azon a ponton gyógyerejűnek hitt nyírfataplót

- gyújtott, és a beteg türelmesen várta, amíg a
- tűz átégte a bőrét, hogy a betegséget okozó
- démon eltávozzon testéből. A magyarokkal
- rokon vogul népről jegyezte fel ezt az ősi
- gyógyító eljárást a neves néprajzkutató,
- Munkácsi Bernát. A fekete üröm japán nevéből
- **moxibuszció**nak nevezik a melegítéssel,
- hővel történő gyógyítást. A régészeti leletek
- tanúsága szerint ezt a gyógymódot ismerte
- már a barlanglakó ősember is. Ázsiában a

fekete üröm szárított levelét égették a bőrön, vagy húsz centiméter hosszú, másfél centi vastag égő ürömlével rudacskát tartottak közel a bőrhöz, hogy megszüntessék a fájdalmat, a szervezetet kínozó érzést. Főleg ízületi gyulladást kezeltek melegítéssel, de így csillapították a hasfájást is.

A másik régi gyógyító és fájdalomcsillapító eljárás a tűkkel végzett **akupunktúra**. Ásatáskor előkerült csontból és kőből készített eszközök arról vallanak, hogy a kőkorszaki nyúlnak vissza az előzmények. Az akupunktúrát a klasszikus kínai gyógyászat fejlesztette tovább. A bő kétezer évvel ezelőtt összeállított, *A Sárga Császár belső könyve* című munka több száz tűbeszűrési pontot sorolt fel a testen, és taglalta a betegségek, fájdalmak kezelésének módját. A kínai világszemlélet az embert a mindenség kicsinyített másának tekinti, amelyben a két őserő, a **jin és jang** munkál. Ha megbomlik közöttük a harmónia, akkor jelentkeznek a fájdalmak, betegségek. Az akupunktúrával a két erő egyensúlyát próbálták helyreállítani. A régi korok orvoslása a testi sérülések nélküli tartós fájdalmat, például az elviselhetetlen fejfájást az emberbe költözött gonosz démonoknak tulajdonította. Az elűzés egyik módszere a koponyalékelés volt. Ezt az ősi sebészeti beavatkozást a honfoglaló magyarok arab tudósoktól vették át.

A fájdalmat ősidők óta növények főzeteivel, kivonataival enyhítették. Az ópiummák fájdalomoldó és egyben egészségkárosító hatását már az ókorban felismerték.

A vegyészeti fejlődése évszázadokkal később lehetővé tette az **ópium**ból a fájdalomcsillapítást és altató hatást kiváltó

vegyületnek, a **morfiumnak** az elkülönítését. Ez elsőként Friedrich Sertürner (1783–1841) német gyógyszerésznek sikerült, aki az álom görög istenéről, Morpheuszról nevezte el az oldatot. A gyógyszeripar egyre több morfiomot igényelt. Ez ösztönözte a Szabolcs megyei születésű Kabay János (1896–1936) gyógyszerészt, hogy mákból vonja ki a fájdalomcsillapító alapanyagot. Előbb a zöld mákgubókat, majd a száraz mákszalmát dolgozta fel üzemében. Szabadalma meghozta a világhírnevet. Ígéretes pályája azonban váratlanul derékba tört, mert műtét utáni vérmérgezésben, fiatalon elhunyt. A sors kegyetlensége, hogy az egész életét a fájdalomcsillapító gyógyszerek kutatásának szentelő tudós nagy szenvedések között halt meg.

RESZLER GÁBOR



Lasztics bácsi meséje



Gyerekkoromban volt egy különleges képességem: értettem, mit beszélnek a tárgyak. Nem csoda, hogy számtalan érdekes beszélgetés fültanúja lehettem. Egyszer például bezártak a tornaterem ablaktalan szertárába büntetésből, mert futás közben meglendítettem a mászóköteleket, amit tudvalevőleg nem szabad. De hát a kötelek rángatása nélkül borzasztóan unalmas körbe-körbe futni. Már jó ideje ücsörögtem a sötétben, amikor kinyílt az ajtó, és belépett a tornatanár. Óriási hálót dobott a földre, telis-tele fényes, csillogó, vadiúj focilabdával. Megfenyegetett, hogy ki ne merjem bontani a hálót, és újra rám zárta az ajtót. Alighogy

elment, suttogás ütötte meg a fülemet.

– Hú, de sötét van itt! – mondta az egyik labda.

– Addig jó nekünk, amíg itt vagyunk bent – felelt egy másik.

– Miért? Te talán nem szeretsz világosban lenni? – kérdezte a harmadik.

– Persze, hogy szeretek, csak hogy itt rengeteg a gyerek, és a legtöbbnek két lába nőtt, és azok a lábak minket rugdosnak majd.

– Jujjj! – kiáltott fel az összes labda kórusban.

Ekkor megszólalt a sarokban egy zsámoly.

– Ne sopánkodjatok, labdácskák, majd én segítek nektek.

– Ki vagy te, és hogyan segíthetnél?
– Zsámoly Ferdinánd vagyok, és szívesen adok a fájdalomcsillapítóból, amit a fájós derekamra használok. Ha a meccs előtt bevesztek egyet, az emberlábak bármilyen erővel rúgnak, bárhogy csapódtok kapufa csücskének, nem éreztek fájdalmat. Olyan ez, mint egy szuperképesség. Próbáljátok csak ki bátran! Az első adagot mindenkinek ingyen adom. Melyikőtök kér belőle?

A labdák izgatott tolongásba kezdtek.

– Én kérek!

– Én is!

– Nekem is adjál!

– Lassan a testtel – szólalt meg ekkor egy hang valahonnan a felső polcról.

– Ki beszél? – kérdezték a labdák.

A sötét homályból ütött-kopott öreg labda sziluettje derengett föl. Megköszörülte a szelepét, és mesélni kezdett.

– Lasztics Árpád a nevem, és valódi marhabőr focilabda vagyok, bár kissé öregecske... Mostanság már csak tengőzésra használnak, de hajdanán én voltam az iskola legjobb labdája! Több évadon át az iskolai bajnokság főlabdajaként dolgoztam. Rengeteg néző szeme láttára száguldottam fel-alá a pályán, és amikor berepültem valamelyik kapuba, én voltam a világ közepe. Nem mondom, rúgtak az emberlábak teljes erőből, de bántam is én! Akkoriban fiatal voltam, és meg se kottyant. A focimeccseken mámoros érzés töltött el, hisz mindenki utánam futott, mindenki engem akart megkaparintani, hogy aztán egy jól eltalált

rúgással – vagy épp fejessel – az ellenfél kapujába röpítsen.

Az öreg labda elhallgatott, de az egyik fiatal már is noszogatni kezdte.

– És aztán mi történt, Lasztics bácsi?

– Egy nap olyan szerencsétlenül talált el egy botlábú végzős diák, hogy berepültem a tanári szoba csukott ablakán, és egyenesen az igazgatóhelyettes akváriumában landoltam. Jó nagy patália kerekedett. Senki nem vette észre, hogy a varrásom megsérült. Nem javítottak meg, és onnantól hepésedtem és hupásodtam, és egyre jobban fájt, amikor belém rúgott valaki. Nem sokkal később elfogadtam Zsámoly Ferdinánd fájdalomcsillapítóját. És igaz, amit mond, ha egy labda beveszi meccs előtt, nem érez fájdalmat. Csakhogy mást sem érez. Egyáltalán semmit. Hiába a legbravúrosabb passz vagy kapáslövés, a legszebb ívű röpülés, hiába tombol a közönség, nemcsak a fájdalom, de az öröm is oda lesz. Előfordul, hogy szükség van a fájdalom csillapítására, de azt hiszem, sokkal ritkábban, mint hisszük. Mert ha az életből kivesszük a kellemetlent, a jó is elszürkül nagy magányában.

Az új labdák próbálták befogadni a hallottakat. A csendet a zsámoly törte meg.

– Elég az érzelgős mesékből! Ki kér a fájdalomcsillapítóból?

Már rég nem értem a tárgyak nyelvét, de azokat a perceket sosem felejttem el: a labdák közül sokan kértek a zsámoly gyógyszeréből, de akadtak olyanok is, akik nem.

INCZÉDY TAMÁS

Fantomfájdalom



MACSINKA ZSOLT
rajzai

– Huuszt – szólt egy hang Dr. Fájront füle mellett, és az orvos rémülten felugrott. Atyaég, csak nem egy beteg?

Dr. Fájront ugyanis mindent megtett, hogy kórházát egy beteg se látogassa. Az intézménynek eleve csupán három osztálya volt: a „Ha nem fáj, miért jött ide?“, valamint a „Miért akkor jön, amikor már fáj?“, és persze a híres-hírhedt „Adunk rá valamit, de ez már nem lesz jobb“ osztály.

Pedig Dr. Fájront kiváló orvos, minden betegség ismerője. Ez volt a baj: a betegségeket ismerte, és igazán csak azokkal szeretett foglalkozni. Imádta az anamnézist, a diagnózist, a prognózist. Csak a beteg ne lett volna a panaszával, aggodalmával. Meg a hozzátartozói, ó, jaj!

Zordan körbenézett hát a rendelőben.

– Ki van itt?

– Hass! – dörrent a fülébe egy tüsszentés.

– Egészségére!

– Köszönöm – felelte a hang. – Erre vagyok, doktor úr.

Az orvos megpördült.

– Ki maga? Hol van?

– Kérem, nyugodjon meg! A nevem Amorf Algézia, azért nem lát, mert kísértet vagyok.

– Kísértetek nincsenek – horkant fel Dr. Fájront.

A kísértet hangja erre síróssá vált.

– Kérem, ne mondja ezt. Ön az utolsó reményem!

– Mit akar? Valamelyik volt betegem

szelleme, akit félrekezeltem?

– Ellenkezőleg, azt kérem, hogy most kezeljen, rettenetes fájdalmaim vannak!

– Nevetséges – mondta Dr. Fájront, és visszaült a székébe. – Ön halott, és nem érezhet fájdalmat.

– Ezt mondja a derekamnak!

– Ha látnám...

– Hasogat, érte, hasogat!

– Akkor biztos felfázott – felelte Dr. Fájront –, ha ez ugyan lehetséges. Hol... tartózkodott mostanában?

– Abban a romos várban, fent a hegyekben! Előtte meg a temetőben! – Algézia hangja egészen vidám lett. – Doktor úr, ez nagyszerű! Milyen gyógymódot javasol?

– Esetleg ne legyen tovább ott?

Akkora csend következett, hogy Dr. Fájront már remélte, megszabadult a látogatótól.

Ám Algézia, bizonytalanul bár, de megszólalt:

– Doktor úr, nem maradhatnék itt? Olyan jó meleg van. És ön olyan jószívű...

– Hogy én? És mit kezdjek egy kísértettel a kórházban? Elég az a sok beteg...


Egyszeriben széles mosoly terült el Dr. Fájront arcán, mintha rendkívüli orvosi problémát oldott volna meg.

– Maradjon itt – intett a valahol lebegő szellem felé, és az ajtóhoz lépett.

Résnyire nyitotta és kiszólt:

– Kérem a következőt!

KELEMEN TAMÁS



>> NÉZZÜK
EGYÜTT ...

Rembrandt van Rijn képeit!

A 17. században élt holland mestert leginkább az emberi arcon megjelenő érzelmek érdekelték. És erről nem csupán portréfestményei tanúskodnak.

Rembrandt sokgyermekes családban nevelkedett. Édesapja molnár, édesanyja egy pék lánya volt, viszonylag jó anyagi körülmények között éltek, és gondot fordítottak tehetséges fiuk taníttatására. A szülők tudósnak szánták, ezért Rembrandt a latin nyelvű iskolában tanult, majd szülővárosában, Leidenben járt egyetemre, de hamar megszakította tanulmányait. A festészet vonzotta, a szülők beleegyezésével jó nevű mesterektől tanult. Pár év alatt sikeres portréfestő lett, és a fővárosba, Amszterdamba költözött. Soha nem hagyta el szülőföldjét, de művészi látásmódjára hatottak más alkotók, elsősorban a holland közvetítéssel megismert itáliai mesterek. Rembrandt miatt nevezik a művészettörténészek a 17. századot holland aranykornak, vagy egyszerűen Rembrandt korának.

Bár jelentős vagyonra tett szert és komoly műgyűjteményt is létrehozott, élete vége felé tönkrement: a drága műkincsekre és ritka

nyomtatványokra az összes pénzét elköltötte, eladósodott, a házat és a gyűjteményét is elárverezték. Végül szegényen halt meg Amszterdamban.

Rembrandt – akár történelmi alakokat, akár saját kortársait festette – rendkívüli érzékkel jelenítette meg az emberek személyiségét. A Rembrandt-portrékat annyira élőnek érezzük, mintha megszólíthatnánk a ránk néző alakokat.

A poszteren látható kép, az *Éjjeli őrjárat* a művészettörténet egyik leghíresebb műve. A csoportképen a szereplők elrendezése szokatlan. Más korabeli csoportképek festésekor ügyeltek rá, hogy minden figura egyformán hangsúlyos és jól látható legyen, egyikük se vonzza jobban a tekintetet. Rembrandt viszont éppen ellenkezőleg: mozgalmas, nehezen követhető jelenetet festett, sok-sok szereplővel, és néhányukat erős fényhatásokkal kiemelte a tömegből. A képen az amszterdami lövészegylet készülődik a felvonulásra. Egy alak a fegyverét tisztogatja, egy másik az ég felé mutat a puskájával. A két központi férfialak mellett egy harmadik szereplőre esik erős fény, egy lány bújik meg a tömegben, de mi lehet a derekára kötve? És mit keres a lövészek között? Megtalárod a képen rejtőző kutyát?

A festmény számos kérdést vetett fel az évek során. Az *Éjjeli őrjárat* elnevezést az utókortól kapta. Az idők során bebarnult festék miatt ugyanis éjszakai jelenetnek látszott, de egy alaposabb restaurálás során eltávolították a rárakódott piszkot és a besötétetett lakkot. Fény derült rá, hogy a jelenet nem éjszakai, hanem nappali!

A hatalmas méretű festmény – a szereplők közel életnagyságúak – eredetileg még ennél is nagyobb volt. A lövészek épületébe készült, de a házat lebontották, és a festményt áthelyezték az amszterdami városházára. Itt azonban nem fért el, így a két széléről és a tetejéről is levágtak egy-egy darabot. Az eredeti kompozíciót csak korabeli vázlatrajzokból és más művészek másolataiból ismerjük. Az *Éjjeli őrjáratot* több támadás is érte, a múzeumban kétszer is megrongálták, egyszer savval öntötte le, a másik alkalommal késsel vágta meg egy látogató. Vajon miért tették?

A portrén Saskia, Rembrandt felesége látható. A kép a jellegzetes korabeli holland művészi látásmódot követi, sötét tónusú háttérből fénylik elő a szereplő. A vörös hajú Saskia a művész több képéhez állt modellt, arca melegséget sugároz, a kép az élénk színek nélkül is meghitt hangulatú.

A harmadik képen egy malomról készült rajzot látunk. Rembrandt – más művészekhez hasonlóan – rengeteget rajzolt, nagyobb méretű festményeihez több vázlatot is készített. Az egyszerű, fekete-fehér rajz középpontjában a malom áll, a néhány vonallal pontosan megrajzolt szerkezet mintha éppen megmozdulna a szélben.



Hiá_ _os világ

Képzeld csak el, milyen volna a világunk *ny* nélkül!

Nincs benne se nyelv, se nyelvtan, se alany, se állítmány. Nincs benne fény, és nincs benne árnyék, világosság és sötétség azonban igen. A nappalt és az éjszakát nem köti össze alkonyat, a tavaszt és az ősz a nyár. Az észak, dél és kelet mellett a nyugat ismeretlen – igaz, irányok sincsenek. Nincs nyugtunk, se nyugalmunk – igaz, nyüzsgés sincs. Az ajtót sem nyithatod ki, legfeljebb kitárhatod. Semmire sem mondhatod: „enyém”.

Nem nyerhetsz, de nincs nyomor és nincsenek nyavalyák. Nincs kanyaró, semmilyen járvány sem fenyeget, sőt, maga a fenyegetés is képtelenség. Nem hasít belénk nyilalló fájdalom, nem nehezedik nyomás a mellkasunkra. A szúró, égető érzésektől nem menekülünk meg, és sajnos, enyhíteni sem tudjuk ezeket, de ha meg

is betegszünk, nem érezzük *nyűg*nek. Nincs nyakunk, tenyerünk, könyökünk, koponyánk – ez nem könnyebbség, de hátrányunk sem származik belőle. Hányini sem tudunk.

Ebben a világban semmi sem kemény. Semmit sem eszünk nyersen. Edények, tányérok és serpenyők hóján fazekat, tálát, csuprotat használunk. Ebédre soha nincs cseresznyelevelés, tarhonya, bárány, gesztenye, nyúl. Burgonya sincs, krumpli igen. Senki nem iszik konyakot. Nincs kenyér, akad viszont kifli, zsömlé. Lenyelni sajnos, egyiket sem tudjuk. Nincs a szánkban nyál. Nem érzünk fanyar, savanyú, kesernyész ízeiket, de keserűt, sósat, édeset igen. Könnyet nem hullatunk.

Nincsenek élőlények, de állatok igen. Nincsenek növények, nincsenek hernyók.

Virágok ugyan vannak, de sosem nyílnak ki – a bimbók mégis kifeszlenek. Fonnyadás nincs, csak hervadás. A fák közül a nyírfák, nyárfák, fenyők, jegenyék ismeretlenek, csakúgy a berkenye, a galagonya. Az erdőket járva vargányát nem gyűjthetünk. A lovaknak nincs sörényük, nem nyeríthetnek és nem nyargalhatnak. Szaladni, futni szerencsére szabad. Kanyarodni nem. Az állatok sosem verődnek nyájba. A madaraknak nincs szárnyuk, a halaknak uszonyuk. Nyuszt, menyét, görény, patkány nem jár a kertek alatt. Egyetlen állat sem hagy nyomot. A vadászok nyíllal, buzogánnyal, a halászok szigonnyal nem dolgozhatnak, kunyhót nem építhetnek. Az állatfajoknak nincsenek nőstényeik, mégis szaporodnak, hiszen a tehenek, ünők, kancák, szukák, kocák, tojók teszik a dolgukat. A macska bajban van, mert a nőstényének nincs külön neve. Ráadásul nem nyávoghat, marad a miákolás.

Nincsenek lányok és asszonyok, csak nők. De élnek a mamák és nagymamák. Senki sem magányos. Nem találkozhatunk szörnyekkel, banyákkal és sárkányokkal, senki sem csúnya, nem fenyegetőzik és nem gúnyolódik másokon. De vigyázat! Ismert a csúfság és a csúfolkodás. Igaz, senki sem érzékeny rá, senki sem nyafog vagy kényeskedik. Nincs sunyiság, kunyerálás, henyesség, hanyagság, renyhesség, tunyaság, tohonyaság. Szunyókálni nem lehet, csak aludni – ámbár itt nehézséget okoz, hogy a szemünket nem tudjuk lehunyni. Se redőny, se függöny, se dunyha. Vékony szövetet, esernyőt nem gyártanak. Zuhanyozás helyett marad a fürdés. Legénykor híján a fiúk hirtelen válnak férfiakká. Munkát vagy helyben, vagy távol



találnak, a környéken nem, mert semminek nincs környezete. Talán ezért nincsenek tanyák.

A matematika nem bonyolult, mégsem könnyű, mert nemcsak nyolcas szám nincsen, de mennyiségek sem. Azt sem tudjuk megkérdezni, hány alma van a tálon. Nincsenek függvények – talán mert nincsenek arányok sem, így semmit nem lehet semmihez viszonyítani. Egyetlen számításnak sincs eredménye és bizonyítani sem lehet semmit.

Ez a világ nem ismeri a könyörületet. Nincsenek hagyományok, nincs karácsony. Nincs arany. Semmi sem látványos – például szivárvány sem jelenik meg az égen. A számítógépek képernyő nélkül működnek. Az emberek élmények és benyomások híján élnek – és igényük sincs ilyesmire. Nem tudják megkülönböztetni a lényegest a lényegtelentől, az érvényest az érvénytelentől. Ezek után nem meglepő, hogy érényeik nincsenek, senki sem hallott például a szerénységről. Nem foglalkoztatják őket

talányos problémák, nem tanulmányoznak semmit: nincs tudomány. Nincsenek könyvek és nyomtatott sajtó, nincsenek tények, nincsenek botrányok. Semmi nem nyilvánvaló, semmi sem bizonyos, és senkinek sincs véleménye, de ha volna, sem kényszeríthetné másokra. Nincs alkotmány, nincsenek törvények, még sincs önkényuralom. Ennek ellenére semmi remény. Senki sem tud kormányt alakítani. De ismeretlen a reménytelenség is.

Nincsenek nyugdíjasok, mert nincs nyugdíj. Egyetlen gyógyszer sem vényköteles. Áram van, villany nincs, a villanyozdonyról nem is beszélve. Bútorok készítésekor nem használnak enyvet, legfeljebb ragasztót. Állványzat híján nem épülnek tornyok, kémények. Nincs bányászat. Ez végső soron érthető, hiszen nincs anyag.

Olyan világ, ahonnan hiányzik az *ny*, szerencsére nincs. Onnan ugyanis semmi sem hiányozhatna.

ÁCS JÓZSEF



A nagy vérmentő akció

Éber őrszemek, masírozó katonák és roham-rendőrök – nem is gondolnád, mi minden történik a testedben, amikor megsérül a bőröd! Pedig most, ebben a pillanatban is a szervezeted több ezer része vigyáz, hogy ne essen bántódásod.

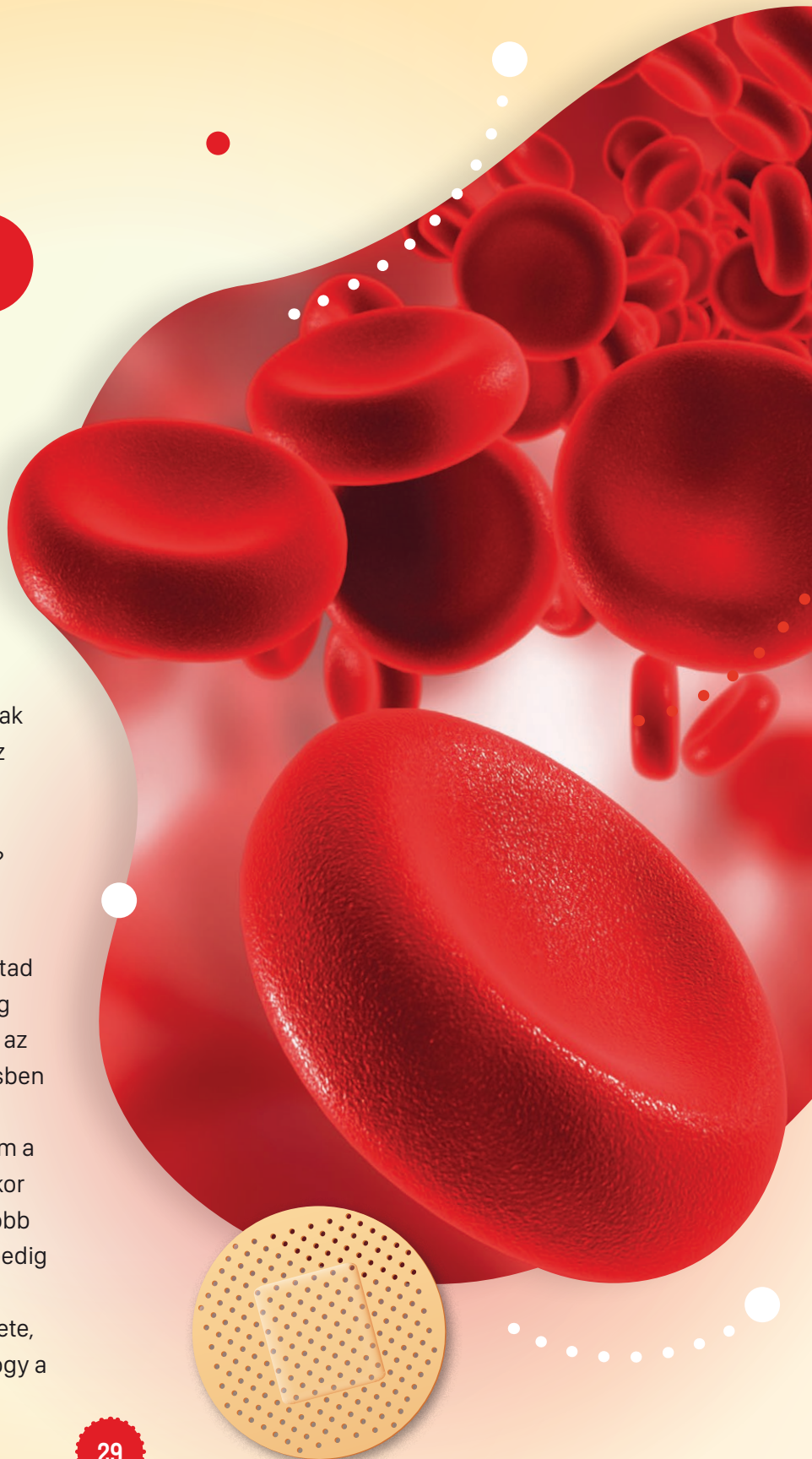
Az éles tárgyak, de akár egy ártalmatlannak tűnő papírlap is fájdalmas sebet tud ejteni az ujjadon. Mi történik ilyenkor?

Az első, amit észreveszel, a fájdalom. Kellemetlen érzés. De mégis, mi haszna van? Miért érzed, ha megsérülsz? A válasz a bőrödben rejlik.

A bőrünk a legnagyobb szervünk. Gondoltad volna, hogy egy felnőtt ember bőre akár 10 kg is lehet? Amellett, hogy burokként véd, segít az érzékelésben, többek között a fájdalomérzésben is. De miért érzel fájdalmat?

A tudósok sokáig azt gondolták, a fájdalom a testünk válasza a sérülésekre. Csakhogy akkor azt kellene tapasztalnunk, hogy minél nagyobb a sérülésünk, annál erősebb a fájdalom. Ez pedig nem minden esetben igaz.

Jó példa annak az építőmunkásnak az esete, akit egy baleset után úgy vittek kórházba, hogy a



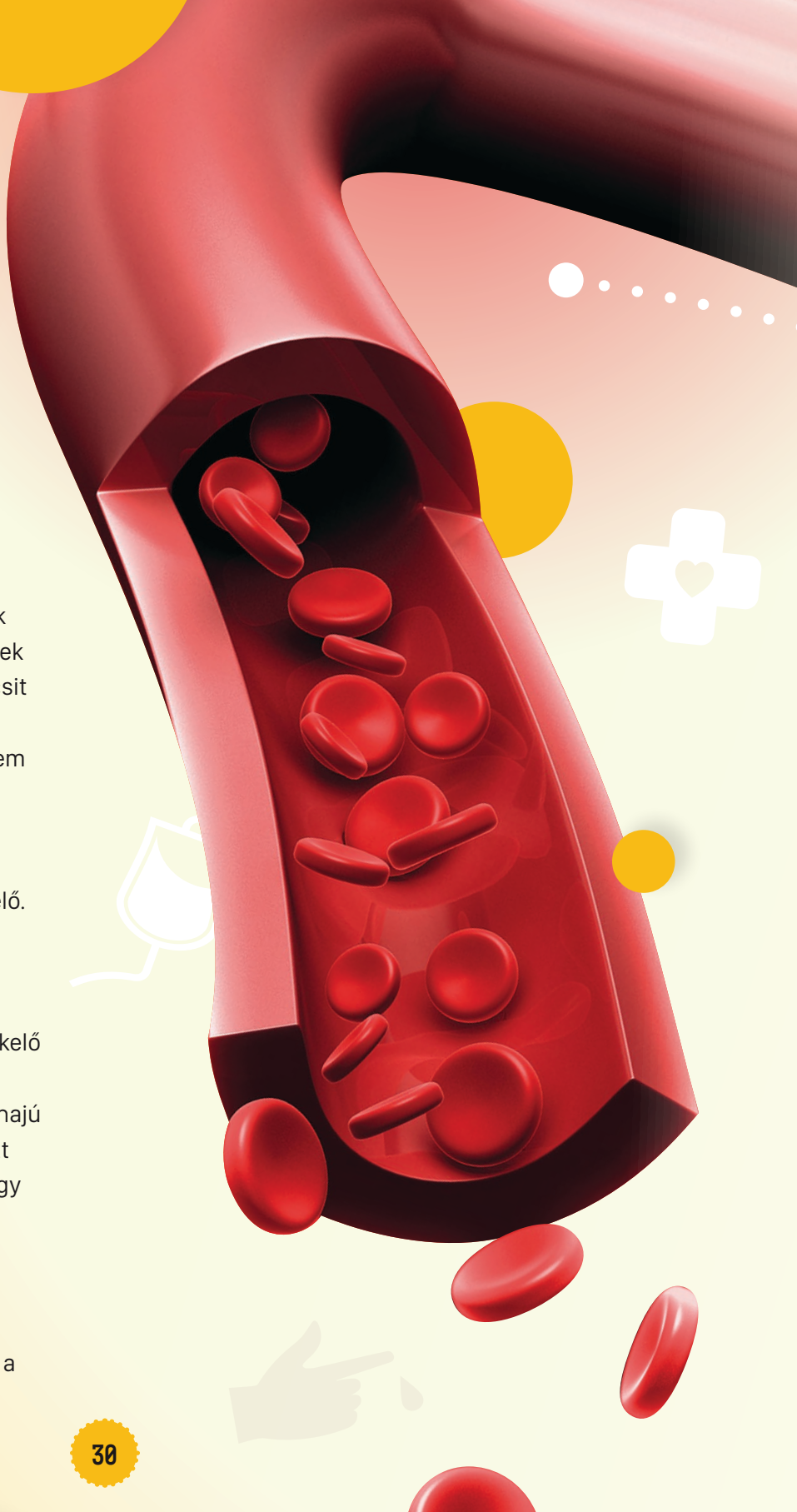
cipőjéből kiállt egy 15 centis szög. A férfi, útban a kórház felé, a kocsis legkisebb dőccenésére is észvesztő fájdalmat élt át. De, amikor az orvosok levették a cipőjét, megdöbbenve látták, hogy a szög el sem ért a lábáig. Vajon hogyan lehetséges ez?

A testünkben – például a bőrünkben is – éber őrszemek, apró érzékelők vészjelet küldenek az agyunknak, ha valami olyat teszünk, ami miatt megsérülhetünk. Ha elég sok jel érkezik, fájdalmat érzünk.

A fájdalom élményét azonban több minden befolyásolhatja. Például az őrszemek érzékenysége vagy a küldött jel erőssége. Ezek minden emberben hasonlóan működnek, kicsit mégis különbözőek. Ezért ahányan vagyunk, annyiféleképpen érzünk fájdalmat. Még az sem mindegy, hogy milyen a hajsزínünk.

A legújabb kutatások szerint a vörös hajú emberek másképp érzik a fájdalmat, mint a többiek, mert a bőrükből hiányzik egy érzékelő. Ennek az a feladata, hogy napsütésben figyelmeztesse a bőrünket, hogy termeljen festékanyagot, vagyis leburnuljunk, így védekezve a káros napsugarak ellen. Az érzékelő hiánya azonban, mint kiderült, nemcsak azt okozza, hogy a nagyon fehér bőrű és vörös hajú emberek nem tudnak leburnulni, hanem azt is, hogy magasabb a fájdalomküszöbük, így jobban bírják a fájdalmat.

Am akár erős fájdalmat érzel, akár gyengébbet, a megszerzett sérülést mindenképpen orvosolni kell: ha megvágod a kezed, akcióba lendül a



szervezeted
bajelhárító osztaga.

Az, hogy az osztag
milyen tagokból áll, a sebed
mélységétől függ. Ha csak a bőröd
felső része, a **hám** sérült meg, könnyű
orvosolni a bajt. Hiszen a hám amúgy is
folyamatosan kopik és újraalakul, így egy
könnyű sérülés kijavítása sem okoz problémát.

Ha azonban a seb eléri a bőr középső részét,
az **irhát**, akkor a sérülés körül nagy nyüzsgés
támad. Az első és legfontosabb feladat a vérzés
elállítása. A vér a szervezeted számára nagyon
értékes, kevés is van belőle: egy felnőtt emberben
átlagosan csak öt és fél liter.

Hogy minél kevesebb vér vesszen kárba, a seb
körüli ereid összehúzódnak, és megkezdődik
a seb elzárása. A vérben utazik egy speciális
fehérje, a **fibrinogén**, amelynek az a feladata,
hogy sérülés esetén gondoskodik az elzáráshoz
szükséges tömítőanyagról. Ehhez saját magát
használja: átalakul fibrinné, és olyan lesz, mint
egy fonaldarab.

A fibrinszálak hálóvá tekerednek a
sebnyílásban, és megakasztják a **vérlemezkéket**.
A vérlemezkék a véred rohamrendőrei: a fibrin-

hálón fennakadva egymásba kapaszkodnak, és eltorlaszolják a
sebet, így a betolakodó kórokozók kordonba ütköznek, csakúgy,
mint a kifelé igyekvő vér.

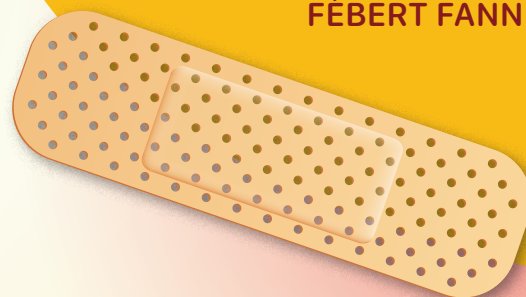
Ezután megérkeznek a sebhez a tested katonái is, melyeknek
az a dolga, hogy legyőzzék a kórokozókat, melyek még a kordon
felhúzása előtt a sebbe jutottak. A legfontosabbak közülük a
fehérvérsejtek. Ők egyszerűen bekebelezik a betolakodókat,
majd megemésztik, lebontják azokat.

Végül 2-3 nappal a sérülés után a fibrinháló elbomlik,
és a hám végleg elzárja a nyílást. A bőr azonban nem
tud hibátlanul visszaalakulni. Minél komolyabb volt a
sérülés, annál kevésbé.

Ha egy nagy teljesítményű mikroszkóppal
vizsgáljuk meg az egészséges és a sérülés után
visszaalakult hámot, látjuk, hogy különböznek
egymástól. Előbbinek rendezetlen a felszíne,
míg az utóbbinak rendezett.

Ennek az az oka, hogy a hám – mely, mint
már tudjuk, természetes úton is folyton
kopik és újraalakul – normál esetben
mindig több irányból kezd el növekedni.
Mikroszkóp alatt meglehetősen kuszán
is fest. De ha sebet zár el, csak egy adott
irányból nő vissza, így ott más lesz a
mintája, mint a bőr többi részén. Ezért
marad a sebek után heg: egy apró
emlékmű az ujjadon, amely a nagy
vérmentő akció hősei előtt tiszteleg.

FÉBERT FANNI ADINA



Egy bajt gyógyít, száz bajt csinál



– Napóleon! Cicc! Ebédidő van, kiscicám, a kedvencedet hoztam, darált egeret! Cicc, cicc – szólított a boszorkány fekete macskáját, amikor a hét törpe kopogtatott az ajtaján.

- Tegnap a bányában!
- Nagyon betegek lettünk!
- És most lázasak vagyunk!
- És tüsszögünk!
- És szipogunk!
- És orrhangunk van!

– Van valami varázsszered? – kérdezte a hét törpe egyszerre a boszorkánytól.

– Fűben, fában orvosság – válaszolta a boszorkány, majd könyvespolcáról leemelte a testi fájdalmakat gyógyító varázskönyvét. Belelapozott és hangosan olvasni kezdett:

– ... alvászavar, aranyér, bárányhimlő, bélgörcs, ciszta, csontok, elixír, ami meggyógyít minden bajt és nyavalyát... – dűnnyögte rekedtes hangján. – Ez kell nekem – és átolvasta a hozzávalókat.

... egy marék varangyszemölcs...
... három rothadó almacsutka...
... hét pohár harmatvíz...
... kilenc korhadt fa gyökere...
... tizenkét kiskanál mocsári bogár lárvája...

– Egy kis ilyen, egy kis olyan... – motyogott magában a boszorkány, míg az alapanyagokat a rézüstbe öntötte. Az elkészült főzetet megitta a törpékkel. – Gyorsabban hat, mint gondoltam! – mondta a boszorkány a sűrűn hálálkodó és az egészségtől kicsattanó és távozó törpékre nézve, majd ivott egy pohárral ő is a főzetből, mert érezte, hogy neki is kapar a torka. Ezután tovább szólította Napóleont, aki hamarosan elő is került, de szomorúan nyávogott és a farkát maga alá húzta.

– Mindenre van megoldás! – dudorászott a boszorkány, majd a könyvespolcáról leemelte a lelki fájdalmakat gyógyító varázskönyvét.

– ... búskomorság, depresszió, melankólia...
Ahá, ez jó lesz!

Ha jön a bánat, húzd fülig a szádat!

Olvasta fel hangosan a boszorkány a lelki fájdalmakat gyógyító varázsigét, mire a macska nyomban dorombolni kezdett, és jóízűen elfogyasztotta ebédjét, a darált egeret.

– Egy kellemetlen nappal kevesebb! – gondolta a boszorkány, ám ekkor teste több pontján is viszketést érzett. A varázstükörbe pillantva vörös pörsenéseket és ragyákat fedezett fel magán.

– Talán túl keveset öntöttem a varangy-

szemölcsből... De az is lehet, hogy túl sokat... Vagy lejárt csiganyállal dolgoztam? – morfondírozott a boszorkány, és újra részletesen átolvasta a receptet, de ezúttal megnézte az apró betűs, csillaggal jelölt figyelmeztető mondatot is, amelyet korábban nem vett észre, mert éppen azt az oldalt kicsit megrágta egy egér. Az egér azóta ledarálva a fekete macska ebédje lett.

**Egy bajt gyógyít...*

– De vajon mi lehet a figyelmeztetés vége? – tanakodott a boszorkány, és úgy döntött, Napóleonnal együtt felkeresi a varázslót, hátha neki is megvan ez a kötet.

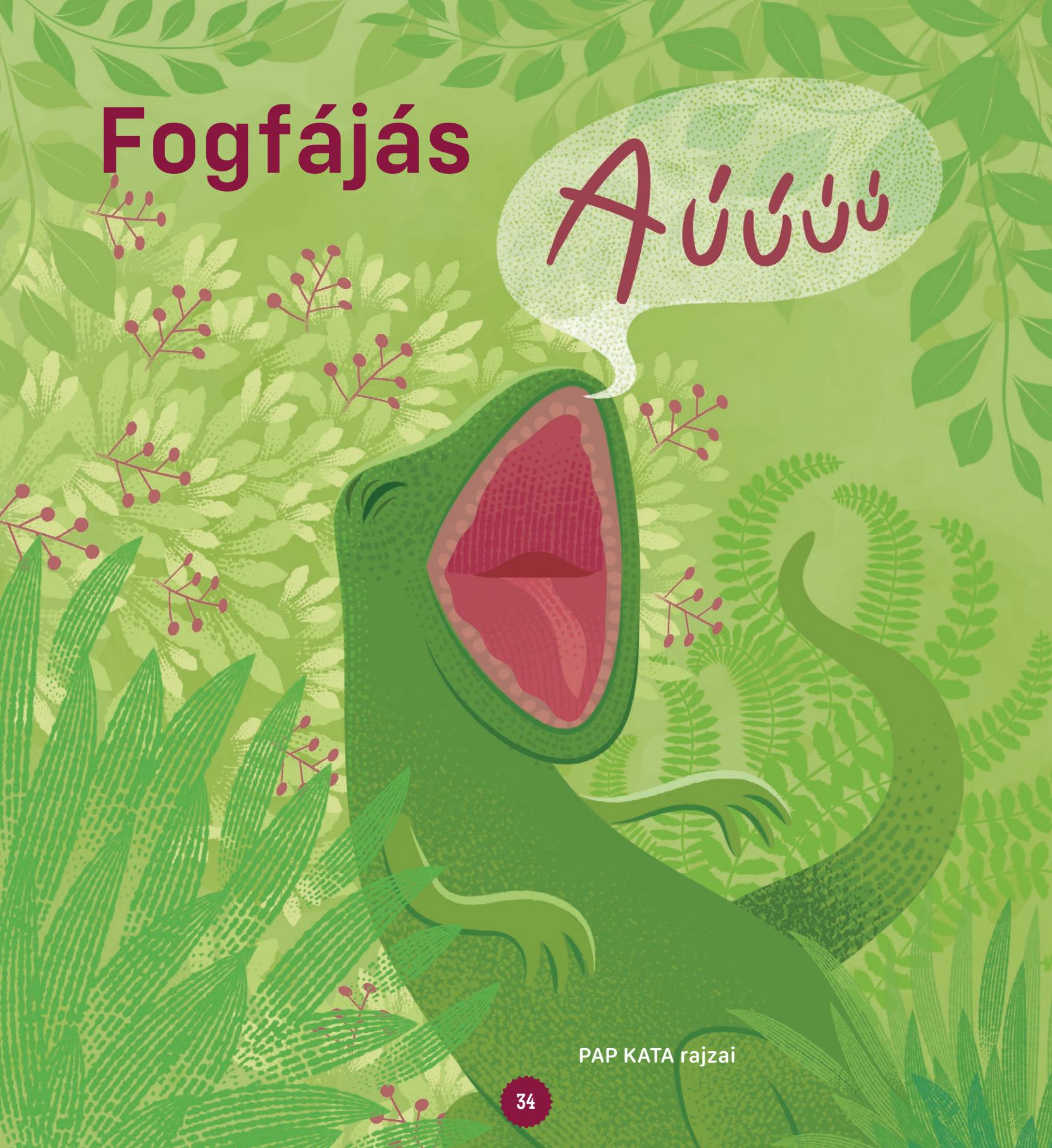
– Egy bajt gyógyít, száz bajt csinál! – magyarázta a varázsló a különböző testi- és lelki fájdalmakkal küzdő hét törpének, akik ezúttal tőle kértek segítséget – és az éppen akkor megérkező boszorkánynak. Ezután újra elkészítette a varázsfőzetet. A boszorkány és a hét törpe addig-addig iszogatta, míg a százegyedik ivásra újra csak náthások lettek, de addig a lumbágótól a reumáig mindenféle – vélt és valós – nyavalya kitört rajtuk...

– Nagy betegségben nem pirula, nem varázsszer gyógyít meg, mindennél többet ér a tiszta szeretet! – mondta a varázsló a macskát simogatva. Napoleon pedig – megértve a varázsló szavát – dorombolva a boszorkány és a hét törpe közé telepedett, és a szeretet, törődés és gondoskodás erejével gyógyította őket.

KOVÁCS ZOLTÁN TIBOR

Fogfájás

Aúúúú



PAP KATA rajzai

Cseperedtek a mókuskák, viháncoltak kedvükre. Tapasztalatuk nem sok volt még, bátorságuk annál inkább. Ugráltak, figurákat csináltak a levegőben, meglovagolták még a szelet is.

Anyjuknak feladta a leckét, hogy mind a négy kölyökre figyeljen. Az egyik tótágast állt az odú szájába kapaszkodva, a másik föl-le rohangált a hétméteres törzsön, a harmadik egy ismeretlen járatba nézegetett befele, a negyedik pedig...

– Hol a negyedik? – sikoltott az anyamókus. Végül a szomszédos fa gidres-gödrös ágán találta meg az elveszettet, aki éppen egy természetes diót forgatott a mancsai között, száját nagyra tátva próbálgatta a harapást.

– Megállj, te! Eddig csak a mogyoró-csemegzésre tanítottalak benneteket! A dióevés még hátravan! – figyelmeztette kölykét mókusmama.

Hiába.

Reccs! – hasított az erdő csendjébe az éktelen hang. Az ember már azt hihette, hogy győzött a fiatal mókustestbe kódolt magfeltörési ösztön, de a helyzet úgy adta, hogy nem a dió reccsent, hanem a fog.

Sírás, toporzékolás lett belőle.

A jajveszékelésre megriadt a gyíkocska is, aki épp a minap kelt ki a tojásból. Nyomban be is surrant a bozótba, onnan hallgatta tovább, milyen irtózatossan rossz dolog a fogfájás. Rettenetesen sajnálta a mókust, minden egyes feltörő zokogástól megrázkódott.

Majd arra lett figyelmes, hogy rövidesen maga is furcsa, kellemetlen lüktetést érzett a szájában, ami végül fájdalommal érett.

Akkor már az ő könnyei is úgy hullottak, mint a záporosó. Mire gyíkmama visszatért, mindenféle színben pompázott, s egyre csak azt toporzékolta, hogy a mókustól elkapta a fogfájást.

Gyíkmama próbálta vigasztalni, de hiába. Belenézett gyermeke szájába egyszer, kétszer, háromszor, de nem találta a baj forrását.

Zengett az erdő.

Végül gyíkmama eszébe jutott valami.

– Hozok segítséget! – mondta, s rögvést elszaladt. Amint eltűnt, szinte már fordult is vissza egy pohárával a kezében.

– Gyorsan idd, mert keserű! De egyet se félj, ez majd elkergeti a fájdalmat!

A gyíkocska, aki egyébként nagyon utálta a gyógyszert, egyszerűen kikapta a pohárákat az anyja kezéből, egy szuszra kiitta, majd hosszasan fintorgott hozzá.

– Jobb már? – kérdezte egy pillanat múlva az anyja, mire gyermeke megenyhülve, de még mindig szipogva bólogatott.

Gyíkmama magához ölelte a kisgyíkot, majd mosolyogva a távolba révedt, s elhatározta, hogy egyszer elmeséli gyermekének, hogy amikor kicsi volt, harmatcseppekkel kúrálta ki a fogfájásból, s persze azt is, hogy a legtöbb gyíknak egyáltalán nincs is foga.

GUTI CSABA

Fájdalomcsillapító

zene



Megesett már,
hogy szomorúságodban valamilyen zenét hallgattál s attól felvidultál?

Bízom benne, hogy igen. És ha nem volt még ilyen élményed, ígérem, előbb-utóbb megtapasztalod.

Előfordul, hogy egy dal szövege vigasztaló szavakat tartalmaz, de erre jobb a költészet. A dalszöveg ugyan egyszerűbben, közvetlenebbül fogalmaz meg érzéseket, ám az igazi költészet elvontabb képei mélyebb hatást érhetnek el. A zene vigasztaló, nyugtató, fájdalomcsillapító hatásához nincs szükség szövegre. A zene maga különösen sokat tehet a lelkiállapot megváltozásáért. Nem beszél fogalmakban, mint az irodalom, nem ábrázol alakokat, jeleneteket, mint a festészet vagy szobrászat. A zene körbevesz, és aláink helyez

egy biztos pontot: csónakot a vízen, talajt a lábunk alá vagy egy ölelő kart, amely elringat.

Fő eszközei a **ritmus**, a **harmónia** és a **dallam**. A ritmus lehet gyors, határozott, ilyenkor szinte kirángat búskomor, csalódott, elkeseredett állapotunkból. Ilyen lehet egy klasszikus szimfónia táncos tétele vagy Csajkovszkij b-moll zongoraversenyének felemelő nyitótétele. De a bánatban inkább valamilyen lassúbb, nyugodtabb, egyenletesen gördülő muzsikát keresünk, amely leszáll a szomorúsági szintre, amelyen vagyunk, de épp ezzel a kiszámítható, megbízható, mérsékelt lüktetéssel nyúl a hónunk alá. Vagy inkább a szívünk közelébe, ahol a lelkünket szoktuk sejteni. A ritmus összekapcsolódik a bennünk lévő lüktetéssel, a szívdobogással, így még testileg is megérint. Ha az egyenletesen lüktető zene megnyugtató harmóniákkal szól hozzánk, burkot formáz körénk és felröptet.

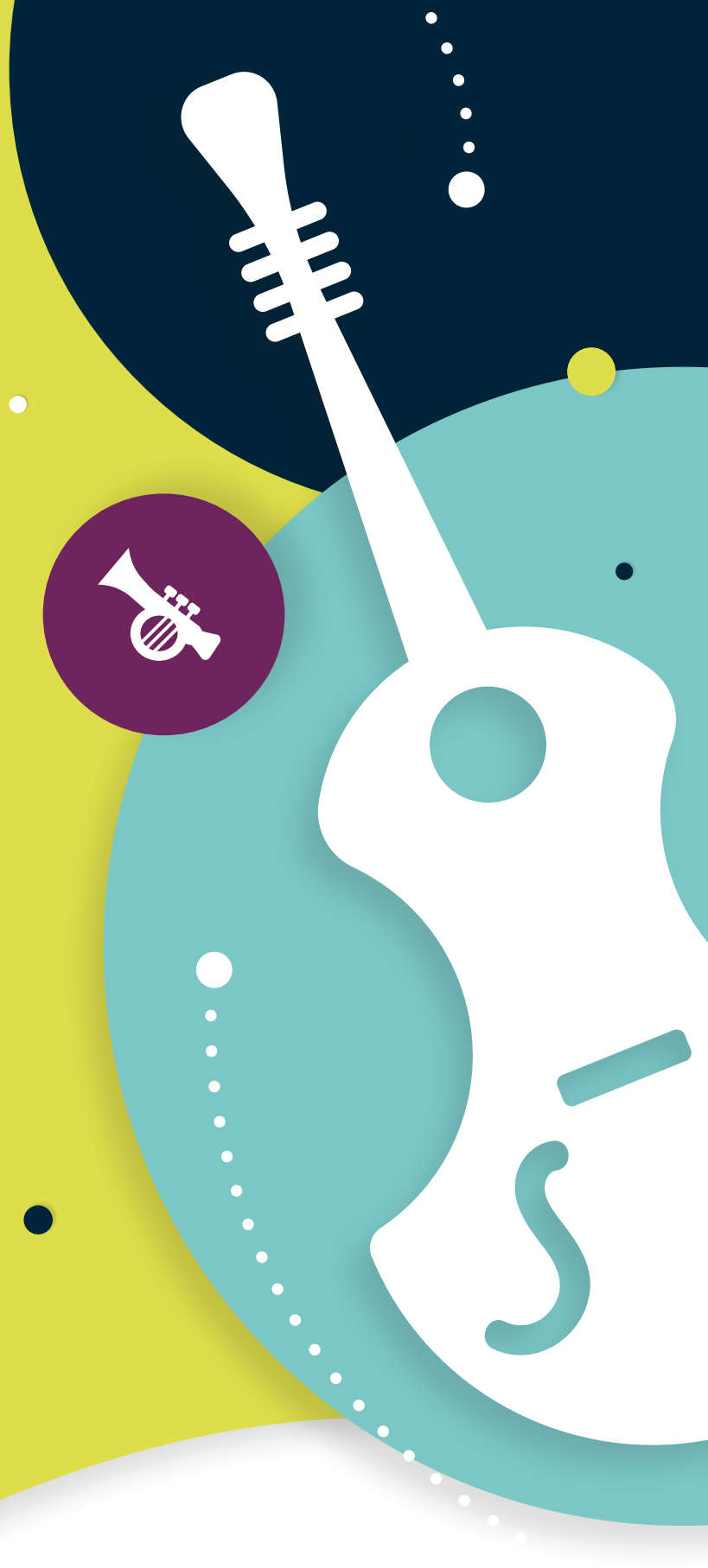
Ilyen Csajkovszkij említett zongoraversenyének második, lassú tétele vagy Bach [ejtsd: bah] D-dúr szvitjének híres *Air* [ejtsd: er] tétele, Vivaldi *A négy évszakának* Tél hegedűversenyéből a középső tétel, Dvořák [ejtsd: dvorzsák] *Új világ* szimfóniájának második tétele.

A „fájdalomcsillapító” zene tehát nem indulószerű, nem drámai, nincsenek harsány felvillanásai. Nem gondolkodásra serkent, hanem kisimítja idegeinket. Nem kell, hogy mindvégig ringasson, de ha a motívumok teremtenek benne valamiféle ellentétet, harcot, annak fel kell oldódnia, harmóniának kell keletkeznie bennünk, hallgatókban.

A zenehallgatásban fontos szerepe van az ismétlés élményének. Amikor először hallunk egy zeneművet, tetszhet, de lehet még többé-kevésbé idegen. Amikor újrahallgatjuk, olyan, mintha a barátunkkal találkoznánk. Tudjuk már, mire hogyan reagál, mit válaszol majd, a szavai, mozdulatai ismerősek. A fájdalomcsillapító céllal hallgatott zenék nagy többségben újrahallgatott darabok. Esetleg már tapad hozzájuk kedves, szívmengető élményünk, és bánatunkkal nemcsak a zene hangjai, hanem az azokhoz kapcsolódó korábbi élményeink is előkerülnek.

Mindez bármilyen zenére érvényes, műfajtól és bonyolultságtól függetlenül. De előfordulhat az is, hogy a zenemű tökéletessége emel át a probléma, a bánat korlátain. Olyan művészi remeklás a mű szerkezete, a belefektetett zeneszerzői munka, hogy az alkotás, a kompozíció nagyszerűségének élménye feloldja a szomorúság béklyóit. Számos példa közül ilyen Bach *Máté-passiójának* nyitó tétele.

HOLLÓS MÁTÉ





Intő jelek

A szem a lélek tükré, tartja a mondás. Pedig az egész test tükrözi a lelki állapotot. Gyakran ugyanúgy: a sírást vagy üvöltést kiválthatja egy sérülés éppúgy, mint az erős érzelem; az ember mindkét esetben elsápadhat, összegörnyedhet; arca eltorzulhat.

A gondterheltség magával viheti az étvágyat és az alvást. Karikás szem, beesett arc, lesoványodás – vagy épp elhízás. Van, aki bánatában, idegességében falni kezd, így próbálja vigasztalni magát.

Az ápolatlanság szintén intő jel lehet. Akik lelki gondokkal küzdenek, sokszor hajlamosak elhanyagolni a jó megjelenést és az egészségüket.

Test és lélek ezernyi szállal kapcsolódik egymáshoz. A testi betegség rányomja bélyegét az ember kedélyére, a súlyos lelki bánat pedig ugyanúgy halált hozhat, mint egy sebesülés.

A nyelv is mutatja, milyen elválaszthatatlan test és lélek. „Fejfájást okozunk” másoknak, „agyvérzést kapunk” a bolondságaiktól,

összetörjük egymás szívét.

Míg egy tátongó sebet bonyolult elrejteni, az érzelmi gondjaikat sokan leplezik. Az *intro* előtag belsőt, az *extro* külsőt jelent.

A befelé forduló személyt **introvertáltak**, a kifelé fordulót **extrovertáltak** nevezik.

Az introvertáltak jobbára csendesek, szeretik az egyedüllétet, míg az extrovertáltak társaságkedvelők, és szívesen osztják meg a világgal véleményüket.

Az extrovertáltak általában könnyen fejezik ki magukat, de még ők is nehezen jelzik fájdalmukat vagy sérelmüket. Hiszen ez kellemetlen, érzékeny téma. Ha felfeded, mik a gyenge pontjaid, azzal sebezhetővé, kiszolgáltatottá teheted magad.

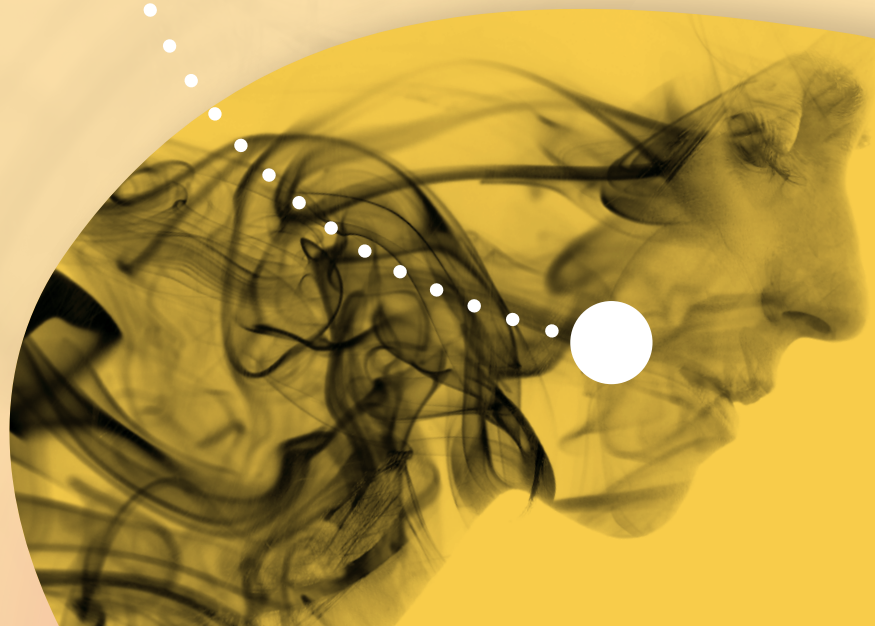
Nehéz megítélni, mikor, mit, ki előtt érdemes vagy szükséges megmutatni. Az emberek olykor szándékosan leplezik az érzelmeiket, máskor nem tudják, hogyan kellene kifejezni azokat. Ám az elfojtás veszélyes. Ha nem foglalkozunk a lelki bajainkkal, még magunk előtt is rejtegetve azokat, a testünk rákényszeríthet a szembenézésre és testi betegségek tünetei jelentkeznek. Gyomorbántalmakat, fejfájást, kiütéseket tapasztalhatunk, amelyek nem szűnnek, amíg nem sikerül megoldanunk a problémáinkat.

Függetlenül attól, hogy be- vagy kifelé forduló alkat valaki, a fájdalmát, indulatát befelé és kifelé is fordíthatja. Az **internalizálás** a befelé fordítás. Az ember úgy vezeti le a feszültséget, hogy saját magát bántalmazza. Például ütögeti, csipkedi, sőt vagdossa magát. A testi fájdalom valamelyest elvonja a figyelmet a lelki gyöttelemről, és ilyenkor beindulnak testünk gyógyító folyamatai, olyan anyagok termelődnek, amelyek fájdalomcsillapító hatásúak.

Az **externalizálás** a kifelé fordítás. Az ember ilyenkor nem magát bántja, hanem másokat. Veszekszik, verekszik, durván beszél. A bántalmazó nem tud mit kezdeni a saját feszültségével, fájdalmával, ezért inkább rázúdítja a világra. Legtöbbször nem is tudja, hogy az elnyomott lelki kínjai miatt viselkedik így.

Aki képes szembenézni a problémáival, annak nincs szüksége ilyen eszközökre. Érdemes tehát átgondolni és megérteni, mi zavar minket, miért, és megfogalmazni, kimondani, mi fáj.

HÖNYI E. KATALIN



Növényi üzenetek

Ha valaki a lábadra lép, az arcod eltorzul és felszisszensz a fájdalomtól. Talán fel is kiáltasz. Az állatok szintén érző lények, legtöbbször fájdalmat érez. Ha egy kutya megsérül, nyüszít és a sebeit nyalogatja. Kutatók megállapították, hogy az egerek arca az emberekéhez hasonlóan fejezi ki a fájdalom mértékét. A nagyobb fájdalom hatására összeszűkül a szemük, orcájuk és az ornyereg kidudorodik, fülük lefelé és hátra mozdul, bajszuk összeáll vagy lelapul.

De vajon a növények észreveszik, ha letéped egy levelüket? Éreznek fájdalmat, ha visszavágják a szárukat? Vajon képesek úgy érezni, ahogyan mi érzünk?

Ha a hernyó megrágja a fát, különböző **reakcióláncok** indulnak be. Még nem tudjuk pontosan, hogy a fa miként érzékeli a rágcsálás okozta károkat. Azt azonban kimutatták, hogy amikor a hernyó megtámadja a növényt, egy **jelzőanyag** terjed szét benne, amely a hernyók számára ehetlenné teszi a leveleket. Az illat miatt a madarak is felfigyelnek a hernyókra és megeszik azokat.

Az Afrikában honos tevetüskefa leveleiben keserű és mérgező **tannin**okat gyárt, amikor a zsiráfok megrágcsálják. A levelek ekkor **etiléngázt**

bocsátanak ki, amely gyorsan terjed a levegőben, így a többi fa nagyobb távolságból is érzékeli és azok is elkezdnek tanninokat termelni.

A fák a föld alatt és a föld felett is kommunikálnak: jeleket küldenek a környezetüknek, információt cserélnek, veszélyekre figyelmeztetnek. Ezt a gigantikus földalatti kommunikációs



gombahálózat teszi lehetővé, amit angolul a világháló neve (World Wide Web, ejtsd vörld vájd veb) után **Wood Wide Web**nek neveznek (ejtsd vud vájd veb, angolul a *wood* fát jelent). A hálózat a gombafonalak és a fák gyökereinek együttműködésén alapul és információcserére szolgál, hasonlóan az internethez.



De ez még nem minden! Ha a fák stresszhelyzetbe kerülnek, például szárazság esetén, hírvivő anyagokat, úgynevezett **terpéneket** gyártanak, amelyek ilyenkor a levegőbe emelkednek és felgyorsítják a folyamatokat, amelyek a vízgőzt csapadékká változtatják. Tehát a fák jeleket küldenek a felhők felé, hogy esőre van szükségük.

De akkor mi különbözteti meg a növényeket az embertől?

A növényeknek nincsen idegrendszerük, de **ingerületvezetés**sel rendelkeznek. Ez azonban fejletlen, a jelátvitel nagyon lassan történik. A növények elektromos jeleket használnak, ám ezek sokkal lassabbak, mint az emberi idegpályák. A növényi üzenetek másodpercenként mindössze körülbelül egy centimétert tesznek meg, az emberi testben mindez ezerszer gyorsabban történik.

Vajon ezek a jelek elegendőek a fájdalom érzékeléséhez? A válasz egyértelműen: nem. Az ingerületvezetés önmagában nem elegendő, ehhez fájdalom receptorok is szükségesek, amelyek továbbítanák a jeleket az agyba, hogy a károsodást negatív élményként értelmezze. Az embereknél az információ a gerincvelőn keresztül jut el az agyba, ilyen rendszerrel a növények nem rendelkeznek.

A fák és más növények tehát érzékelik ugyan a különböző környezeti hatásokat: a fényt, a szelet, a hőmérsékletet, a páratartalmat, a vizet vagy a talaj szerkezetét, és reagálnak a sérülésekre, de fájdalmat, ahogyan mi, nem éreznek.

BORSICZKY-FÉL JÚLIA

Orvosságos füvek, fák

Ha a mai ember fájdalomcsillapításra gondol, az első, ami az eszébe jut, egy tablettá, kapszula, kenőcs vagy spray a sarki gyógyszertárból. Pedig a természet patikájában is vannak hatékony megoldások a különböző fájdalmak csillapítására.

A természetben élő emberek, ha valami bajuk van, őseik tapasztalata alapján a növényekhez fordulnak. Lázcsillapításra, gyulladáscsökkentésre a **fűzfa** lehántott kérgét használják.

A gyárban készülő aspirin tablettá is a fűzfakéreg szalicinjának egyik származékát tartalmazza.

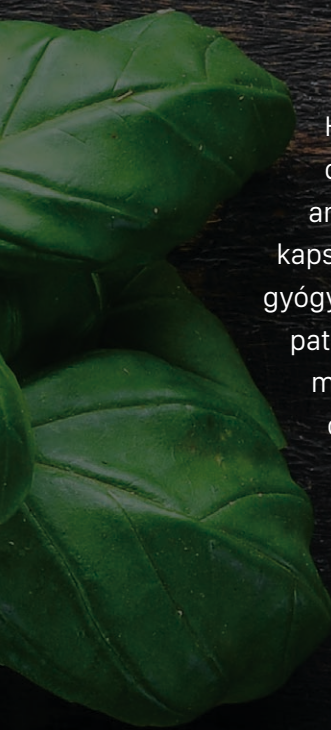
A leggyakrabban használt gyógyhatású növények között elsőként a **kamillát** kell említeni.

Talán te is találkoztál már

vele tea formájában, amikor a hasad fájt, mert teleetted magad valamivel, vagy valamilyen gyulladásod, hurutod volt. A másik gyakran használt gyógynövény a **kakukkfű**.

A kerti és vadon termő mezei kakukkfű is úgy gyógyít, ha teát készítünk belőle. Illóolajai a légutakon és a tüdőben lerakódott váladékot feloldják, és a makacs köhögést is csillapítják.

A **macskagyökér** gyöktörzsének illatától a macskák szinte révületbe esnek, és vadul dörgölözni kezdenek hozzá – innen kapta a nevét. A gyöktörzs nem gyökér, hanem földalatti módosult szár, aminek a tápanyag-raktározás az egyik szerepe. A gyógyászatban a földből kiásott



és megszártított gyöktörzsét használják, teát szoktak belőle készíteni, de alkalmazható illóolaj, fürdőadalék, draszté vagy kenegetésre alkalmas ún. tinktúra formájában is. Az emberre azonban – a macskákkal ellentétben – nem izgatóan, hanem nyugtatóan hat.

Csípett már meg **csalán**? Ugye, nem volt kellemes? Nem is gondolnál rá, hogy ez a csipős növény – megfelelően alkalmazva – mérsékli a gyulladásokat reuma vagy ízületi kopás esetén. A leveleiből készült ülőfürdő jótékonyan hat a reumás betegekre. Feljegyezték olyan régi történeteket az ókori római katonákról, hogy a hosszú hadjáratok során, más lehetőség híján csalánlevelekkel csapkodva próbálták enyhíteni hátuk vagy más tagjuk fájdalmát, mert az fokozza a vérkeringést. A **bazsalikom**ról is hallhattál, amikor a konyhában segítettél a főzésben és figyelted az ételek ízesítését. Ennek az illatos növénynek a levele nemcsak a paradicsomos ételek kellemes adaléka, hanem gyógyító hatása is van. Illóolaj tartalma révén gyomor- és bélpanaszokat is képes enyhíteni.

Sok hasznos fájdalomcsillapító növény létezik még. A televízió meg az internet reklámözönében

napjainkban az ember néha nehezen igazodik el, hogy kinek, miben higgyen. Gyakran hallani **csodaszerűen ható növények**ről. Érdeemes gyanakodni, ha ilyet olvasol vagy látsz valahol: Kötözd éjjelre a térdedhez és reggelre elmúlik a fájdalmad! Vagy: Öt perc borogatás és a fájdalom menekül! Ilyen gyors eredményekre, sajnos, csak a mesebeli varázslók képesek.

SZIGETI ZOLTÁN



Búevő Benő



Búevő Benő bendője megtelt. Az agyaras lila szörny egy öreg tölgy tövében ülve elmélkedett az elfogyasztott érzéseken. A legnehezebben a haragot tudta megemészteni, rendszerint felbőfögte, mint a szénsavas üdítőt szokás. Igazán unta már fájdalomnyelői feladatát, vagyis hogy csillapítsa a hozzá fordulóknak nyugét-baját. Nyaralni akart menni, csobbanni egyet az iszapos tó vizében. Ám a jóllakottságtól meg sem bírt moccanni.

Általában sokan keresték fel, most mégis csendesnek tűnt az erdő. Mikor már abban reménykedett, hogy végre nyugodt napja lesz, megjelent a király legidősebb fia.

Búevő Benő kedvetlenül szólt hozzá.

– Miért zargatsz?

– Édesapám az öcsémet nevezte ki trónörökösnek. Azt mondta, hiányzik belőlem az együttérzés.

A lila szörny nagyot ásított.

– És hogyan tudnék segíteni?

– Egyezséget ajánlok. Átveszem tőled a teendőidet két hétig, hogy jobban megismerhessem a népemet.

– Nem úgy megy ám az!

– A fa árnyékában sütteted a hasad és komoran bámulsz magad elé. Egyszerűnek tűnik, gyorsan megtanulnám.

Búevő Benő eltűnődött. A királyfi megjelenése pont kapóra jött számára. Ha nem telítené el több búbánat a gyomrát, talán képes lenne megmozdítani elnehezült végtagjait is. Akkor ismét kénye-kedve szerint járhatná a királyságot.

– Legyen. Megmutatom, hogyan vedd el mások rosszkedvét. Aztán ne mondd, hogy nem figyelmeztettelek!

Búevő Benő apró gömböket szedett elő a bundája alól. Elmagyarázta a királyfinak, hogy ezekbe zárja a gyötrő érzéseket, majd elrágcsálja, mint a cukorkát. Csakhogy minden cukorkának másfajta íze van, és az ízek cseppet sem kellemesek. Az elfeledett születésnapé savanyú, mint az ecet. Egy jóbarát elvesztése keserűbb a feketekávénál. No és ha kicsúfoltak valakit! Az olyan ízű, mint a hányás.

A királyfi gyorsan tanult. Három nap után Búevő Benő magára hagyta az erdő közepén. A lila szörny meghempergett a sárban, pancsolt egyet a tó vizében. Cserebogarakat, ganajtúrót és facincért ropogtatott.

Olykor-olykor visszatért az öreg tölgyhöz, hogy szemügyre vegye a megfáradt királyfit. Pár nap elteltével azonban a szél egy szórólapot fújt az agyara közé. A királyi piacon süteményvásárt hirdettek. Búevő Benő csorgó nyállal indult útnak, hogy megkóstolja a finomságokat. A királyfiról teljesen megfeledkezett.

Hogy is akarhatott volna mindenféle fájdalomon rágódni, amikor ezernyi különleges étel csalogatta magához?

Összességében jót tett a királyfival is. Többé nem maradt ideje a trónöröklésen mérgelődni.

LÁSZLÓ BETTINA

Nyúlánk fogfájása



Nyúl-
ambulancia



Nyúlánk, a nyúl egy reggel arra ébredt, hogy rettenetesen fáj a foga. A bal alsó négyese. Kiugrott az ágyból és rohant egyenesen a Nyúlambulanciára. Ott azonban megtudta, hogy Harkály doktor, a fogorvos szabadságon van, csak másnap áll újra munkába.

– Na mindegy, egy fájdalomcsillapítóval kibírom addig – makogta Nyúlánk az asszisztensnőnek.

– Sajnos, kifogytunk belőle, csak holnap kapunk a városból – tárta szét szárnyait Kakukkné.

„Bemehetnék a városba gyógyszerért, de csak pénzért kapok, nekem meg nincs egy árva fabatkám sem. Körbejárom az erdőt, hátha van valakinek otthon” – határozta el Nyúlánk.

Az ambulanciához legközelebb Farkas lakása állt, Nyúlánk hát bekopogtatott.

– Farkas barátom, nincs véletlenül egy fájdalomcsillapítód? Rettenetesen fáj a fogam – tette mancsát felduzzadt pofikájára.

– Mi farkasok, tűrjük a fájdalmat, nem élünk pirulával – morogta a lompos farkú.

Nyúlánk leforrázva baktatott tovább.



Bagolyt látta meg odújából kipislogni.

– Nincs véletlenül egy fájdalomcsillapítód?
Rettenetesen fáj a fogam – nyafogta.

– Nekünk, madaraknak nincs fogunk,
így fogfájásunk sem. Sajnálom, de nem
tartok fájdalomcsillapítót – mondta a bagoly
részvétellel.

A nyúl Vaddisznó házához ért,
bekopogtatott.

– Nincs véletlenül egy fájdalomcsillapítód?
Rettenetesen fáj a fogam – mondta sírós
hangon.

– Sajnos nincs, de ha gondolod, szívesen
kihúszom a fájós fogad. Igaz, nagyon, de
nagyon fájna fájdalomcsillapító nélkül.

– Nem, nem, köszönöm. Lehet, hogy
még menthető a fogam – válaszolta
Nyúlánk, mintha tényleg bízott volna foga
gyógyíthatóságában. Valójában a még
nagyobb fájdalomtól ijedt meg.

Puskaravasz, a róka odúja került a nyúl
útjába. Bekiabált.

– Róka komám, nincs véletlenül egy
fájdalomcsillapítód? Rettenetesen fáj a fogam.



– Ne is mondd, nyúl komám, nekem is
nagyon fáj a fogam – egy kis tyúkhúsrá,
napok óta nem ettem – bújt elő Puskaravasz.
– Komolyra fordítva a szót, tudom, milyen a
fogfájás, megtapasztaltam már párszor.
A feleségem ilyenkor feketenadálytő tinktúrát
készít. Kiássa a növény gyökerét, megszáritja,
megőröli, aztán olajban feloldja. Holnapra
készít neked is, ha gondolod, de vigyázz, csak
külsőleg, borogatásra használhatod, lenyelve
mérgező.

– Holnap már kapok fájdalomcsillapítót az
ambulancián. Ma kellene – sopánkodott
a nyúl.

– Sajnos, ilyen hamar nem készül el.
A róka odújától csak néhány lépésre
állt Borzas bronzöntőműhelye. A nyúl
bekopogtatott.

– Nincs véletlenül egy fájdalomcsillapítód?
Rettenetesen fáj a fogam.

– Gondolom, a Nyúlambulancián elfogyott,
hogyha hozzám jössz – vakarta meg üstökét
a bronzöntő.



– Már voltam Farkasnál, Bagolynál,
Vaddisznónál és Puskaravasznál. Egyikük sem
tudott segíteni – hüppögte Nyúlánk.

– Sajnos, most épp nekem sincs itthon,
pedig kellene, mert a műhelyben előfordulnak
balesetek. De gyere csak be, van egy ötletem.
Én, ha fáj valamim, de nincs gyógyszerem,
megpróbálom elterelni a figyelmem a
fájdalomról. Emlékszem, nyúlfi korodban
nagyon szeretted verseket írni. Ülj ide az
íróasztalomhoz, kapsz egy üres lapot meg
ceruzát. Írj verseket a fájdalomcsillapítóról!
Hallod, milyen szép szó, milyen gyönyörű a
zenéje? Fájdalomcsillapító! Fájdalomcsillapító!
Amíg te írod a strófákat, én elugrom a városba
a gyógyszerért, nálam mindig van pár krajcár.
Ha sietek, még elérem az erdei vonatot.

Nyúlánk hitte is, meg nem is, hogy a
versírás eltereli figyelmezt a fájdalomról, de
így is, úgy is meg kellett várja a gyógyszert.
Mіután Borzas kilépett a műhelyből, kezébe
vette a ceruzát.

*Erdélyben a vágódeszka „lapító”,
ó, ha lenne fájdalomcsillapító.*

„Ez aztán a buta rigmus!” – gondolta, de
elmosolyodott, és a fájdalom kicsit tompult.

BENEDEK VIRÁG
rajzai



*Darth Vader egy gonosz csillagirtó,
ó, ha lenne fájdalomcsillapító!*

„Ez talán még az előzőnél is rémesebb!” –
kacagott a nyúl, és a fájdalom tovább tompult.

*Barátom, a bánatos Csilla így szólt:
búmra kéne fájdalomcsillapító.*

Nyúlánk ezen már úgy röhögött, hogy a
könnyei is potyogtak, a fájdalmat pedig
alig érezte.

*Ha kéred, átadom itt a tinót,
s hozzá egy fájdalomcsillapítót.*

A nyúl még öt-hat hasonló sületlenséget írt,
mire Borzas megérkezett a gyógyszerrel.
Gyorsan lenyelte, és a fájdalom hamarosan
megszűnt.

– Nyúl komám, felolvasod a verseket,
amiket írtál?

Nyúlánk gyorsan összegyűrte a papírt, és
bedobta az olvasztókemencébe a galacsint.

– Isten ments, még megfájdulna tőle a
fejed, te meg csak egy fájdalomcsillapítót
hoztál a városból.

VARGA ZOLTÁN ZSOLT

A fájdalom ellen

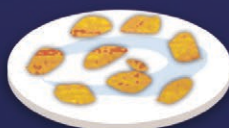
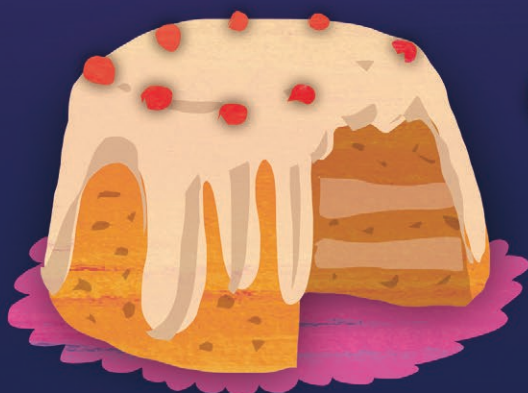
Jó gyógyszer kell a fájdalomra,
talán egy kis beszélgetés,
gyors kockajáték, répatorta,
pisztácia eszegetés,

kirándulás az új kutyával.
A távolban egy őz fut el,
a háta mögött vadvirágfal,
a hegygerincen kőfotel.

Uzsonnára tojásos szendvics,
majd éneklés a fák alatt,
míg nincs zene, igazi csend sincs,
a zajtól viszont szétszakad.

A fájdalmat elhallgattatni
egy jó tea elég lehet,
vagy ne is tudd meg soha, az mi,
nyugtasson meg a képzelet.

VÖRÖS ISTVÁN



Nincs minden fájdalomra

Amikor leestem a fáról,
apa bekrémezte a lila foltjaimat.
Amikor a strandon leégett a hátam,
tejfölt kentünk rá.

Anya szerint olyan lettem,
mint a megpirult, félkész lángos.

Amikor a torkom fájt,
szopogató gyógyszer kaptam,
amikor a hasam, kanalast.
És anya mindig azt mondta,
minden fájdalomra van orvosság.
Aztán egy nap
apa nem jött haza.

Azóta anya nagyon sokat sír,
és én is nagyon sokat sírok,
és egyikünk sem csak a sírnál.

Azóta tudom,
hogyan anyá tévedett.
Van olyan fájdalom,
amire nincs gyógyszer.

HAÁSZ JÁNOS

Neked mi fáj?

Válaszd ki a folyóiratból azt az írást, történetet, jelenetet, sort, képet, ami leginkább megszólított, amihez személyesen tudsz kapcsolódni. **Meséld el, rajzold le, játszd el, formázd meg, mutasd be**, miért éppen erre esett a választásod!

Várjuk a verseket, meséket, képeket, filmeket, szobrokat, előadásokat és más műveket **2023. február 6-ig** a szerkesztőség email vagy postacímén.

A leggondosabb csoportos munka alkotóinak a **Házi Gyermekorvosok Egyesülete** [hgye.hu] belépőjegyet ajándékoz a Fővárosi Állat- és Növénykertbe.



A kiemelkedő egyéni munkákat Varga Zoltán Zsolt **Kerekerdei mesék** című könyvével ajándékozunk meg.

