



Corona 2020

amatőr irodalmi pályázat,
avagy: hogy' éltem/élem meg nyugdíjasként
a Covid'19-es vírusveszélyt 2020-ban

2020

Nyugdíjasklubok és Idősek „Életet az éveknek” Országos Szövetsége
Zala megyei szervezete

Impresszum

A Nyugdíjasklubok és Idősek „Életet az Éveknek” Országos Szövetsége
Zala Megyei Szervezete irodalmi pályázata Corona 20 címmel

„Életet az éveknek” Hírlevél Melléklete

Szerkesztette: dr. Kocsis Gyula

Felelős szerkesztő: Szőke Rozália

Felelős kiadó: dr. Hegyesiné Orsós Éva

Kiadja: Nyugdíjasklubok és Idősek „Életet az éveknek” Országos Szövetsége

Cím: 1094 Budapest, Balázs Béla utca 18. II. emelet

Tel./Fax: 0036-1-3270118

E-mail: hirlevel.eletetazeveknek@gmail.com

Web: www.eletetazeveknek.hu

A Nyugdíjasklubok és Idősek "Életet az Éveknek" Országos Szövetsége Zala Megyei Szervezete a közelmúltban az idősek világnapja alkalmából irodalmi pályázatot hirdetett Corona 20 címmel idős irodalmárok részére. A pályázatra beérkezett műveket a Magyar Irodalomtörténeti Társaság Zala Megyei Tagozatának elnöksége (Szemes Béla elnök, Kiss Gábor alelnök és Iványi Ildikó titkár) elbírálta. Az általuk rangsorolt (a zsűri a beküldők adatai nélkül bíralt) alkotókat a megyei szervezet oklevéllel jutalmazta, illetve az első helyezést elért mű a szövetség novemberi Hírlevelében is megjelent. A nem rangsorolt többi alkotónak emléklappal köszöntük meg részvételét a pályázaton.

Az egyik alkotónk – Árvai József – alkotását a Facebookra is feltette amit ez úton is köszönünk neki részben amiatt is, hogy ötletet adott ahhoz, hogy a többi alkotást is hozzuk nyilvánosságra. A Facebookra naponta felkerült alkotásokat kötöttük ezúttal csokorba.

Jó olvasást kívánunk!

①

Gérczei Ildikó: Te tetted ezt Korona...

Meg kellene szólítsalak..., mert úgy azért mégsem kezdek ezt a levelet, hogy Hé Korona! De hogyan? Kedves... azt nem mondhatom, mert egyáltalán nem az vagy! Tisztelt..., naaa, az végképp nem! A kettő közti átmenetre sem találok megfelelő jelzőt hozzád.

Ez a te hibád, be sem mutatkoztál, amikor váratlanul közénk „robbantál”. Azt sem tudom ki hívott. Vagy küldött valaki? Semmit nem tudok rólad egyértelműen, mert sokan sokféleképpen beszélnek rólad. Szeretnék azoknak hinni, akik azt képviselik, hogy egy vagy a sok vírus közül. Egy, aki nem veszélyesebb ránk. De már annyi pusztítást végeztél az ittléteddel az elmúlt 6 hónap alatt, hogy nem merem hinni.

Vagy éppen az volt a szándékom a minden előzmény nélküli megjelenéssel, hogy félelmet keltsél bennünk? Nem mondom, hogy nem sikerült... a tavaszi hónapokban. Képzeld el, hogy egy 89 éves Édesanyámért, és akkor fél éves első kisunokámért aggódtam legjobban, magamon kívül. Persze, sok mindenki másért is... El tudod képzelni egyáltalán mit jelentett ez a napi rutinban Édesanyámnak? Például a megszokott kistermelői tej lemondása, ami Édesanyámnak szinte egy egész napos értelmes tennivalót jelentette minden hétfőn. Előkészíteni az edényeket, az aprópénzt, tölcsezt. Lesni a hűtőköcsit, mikor érkezik, találgatni miért késik, ha késik? Aggódni „az Iliért”, aki nem jött éppen, pedig ő mindig megkérdezte: „hogyan van mami?” Forralás, hűtés, palackba zárás. Újra mosogatás... a tejes napi rituálé végeztével pedig elégedetten adni hálát, hogy ma is meg tudta tenni 89 évesen. És ez csak egy nap! Ott vannak a pénteki helybeli idősoththoni szentmisék, Ella és társaival találkozás, amikor mindenki morzsolgatta a szeme sarkát. Édesanyám azért, mert nem lakója az otthonnak, de sajnálta az ismerősöket, a többiek éppen azért, mert lakói. Eh, de te ezt hogyan is érthetnéd, Korona? Hiszen te nem érzel ilyesmit, fogalmad sincs arról, milyen pusztítást végzel. Ezt akarod, ugye?

Édesanyámnak minden napra megvolt a dolga, ezek hiánya, a sok féltésem, fertőtlenítések, figyelmeztetések nagyon sokat rontottak a mentális állapotán. Persze az enyémen is... Vasárnapokon a szentmise. Ott aztán a katolikus liturgia szerint meg lehetett szorítani egymás kezét, megbékélni szívből Isten házában. Ezt is megvontad, Korona! Persze, lehetett nézni, hallgatni digitálisan a szentmiséket. de ez nem ugyanaz! Én is minden vasárnap megnéztem az evangélikus Istentisztelet közvetítését. Hálás vagyok a lelkészünknek, hogy felkészültségével táplálta lelkünket az ünnepek sorozatában is. Nem akarom a mostani példával enyhíteni a feléd áradó haragvásomat, de azért elmondom neked, mert az igazsághoz ez is hozzátartozik, hogy miattad, a jelenléted miatt hallhattam szólóban énekelni a lelkészünket, mert ugye, gyülekezett nélkül volt a tv felvétel. Itthon persze én is énekeltem... szintén szólóban. Lehet, hogy hallottad is néha, olyankor talán elszégyellted egy kicsit magad. Ezt remélem.

Azért azt tudd, hogy sokat nélkülöztünk miattad! Az emberi kapcsolatokat...a Nyugi kör prog-

ramjait. Olyan klassz éves tervünk van az idén is, de alig tudtunk megvalósítani abból bármit is... miattad. Miattad nem találkozhattunk rendszeresen, maradt a virtuális kapcsolatunk. Nem elég az nekünk! Kell a találkozás, a közelség, az ölelés, a másik illata, ...kell az érintés..., kellene a másik mosolya, amit miattad eltakar a maszk, ami növeli az egymás közti távolságot, pedig CSAK pár milliméter vékony textília... Miattad válunk bizalmatlanná egymás iránt. Ezt akartad, Korona? Hogy rossz gondolatok jussanak eszünkbe, amikor találkozunk egymással? Például az, hogy vajon nem fertőz meg/nem fertőzőm meg, ha megöleljük egymást? Behívjam teázni, megkínáljam bármivel is? Meg ilyenek... És a találkozás már nem ugyanaz, mint előtted volt. Ha tudnád ez mennyire rossz, nem tolaokodtál volna közénk. Ha tudnád..., de nem tudod.

Haragszom rád, Korona, de nagyon! Azt gondolod magadról, hogy erős vagy, azt gondolod, hogy legyőzhetsz minket?

Mi emberek, akik ismerjük Ernest Hemingway Az öreg halász és a tenger című kisregényét, jól az elménkbe véstük: hogy az embert el lehet pusztítani, de legyőzni nem lehet. Jegyezd meg jól te is! Hagyj föl a próbálkozásaiddal!

Mi emberek, magunk is pusztítunk... sokat, értelmetlenül, magunk ellen is. Pár hónapos jelenléted alatt – azt olvastam – fellélegzett a Földünk. A légi és közúti közlekedés megállt/lelassult, a fogyasztásunk csökkent, a termelés is... gazdasági válságot hozott. Gyermekeink, unokáink megélhetését megkeserítve, a jövőképet elmaszátolva... Nem kellesz, értsd meg Korona, van bajunk elég nélküled is. Távozz olyan hirtelen, ahogy jöttél! Így lesz jó mindenkinek!

Mosolyogni szeretnénk maszk nélkül, olvasni szájról, aki nagyot hall – mint például én is –, találkozni, megölelni egymást, mint régen. Nagyon szeretnénk... nagyon jó volna...

Vajon kiben, milyen nyomot hagysz magad után, Korona? Oly sokfélék vagyunk: félősek-vagányok, könnyelműek, felelős magatartásúak-felelőtlenek. Fiatalok-öregék, babák-aggok, családostok-magányosok..., de abban mindnyájan egyek vagyunk, hogy nem akartunk téged magunk közé fogadni. Ha voltak is gondjaink – mindenkinek más és más –, azt nem vittük mindenhova, mint most a szájmazskkal kötelező megjelenést, ami számomra a félelem szimbólumává vált.

Elmondok egy esetemet, amiért szintén téged okollak, Korona! (Hogy lehet egy vírust Korónának nevezni? De tényleg... Még ha az alakja hasonlít is a koronára? Ez túlzás, nagy-nagy túlzás.)

Még az elején, amikor mi nyugdíjasok időzónában vásárolhattunk, egyszer bementem a Müllerbe, ahol a nekem legjobb papírzsepi beszerzése okán máskor simán eltöltöttem az észrevétlenül telő egy óra hosszát bámészkodással, szaglással. Aznap rajtam kívül egyetlen pasi volt még az üzletben, velem egykorú lehetett, ahogy meg tudtam állapítani abból, ami kilátszott belőle a maszkból. Hjaaaa, persze, hogy velem egykorú, hiszen abban az időzónában csak mi, nyugdíjasok mehettünk! Hiszed vagy nem, Korona, én akkor a szokott idő törtresze alatt végeztem – igaz, a pénztárnál sem kellett sorban állni.

Amikor az üzletajtón kívülre értem, olyan szintű szorongatottság érzés lett úrrá rajtam – aminek gondolom te éppen nagyon örültél, Korona –, hogy az engem az autónál váró – sokkal fiatalabb, tehát a kiszabott időzónába nem beleférő társam – megrémült. Egyrészt a gyors vásárlás miatt, másrészt pedig a sürgetésem miatt, hogy menjünk, menjünk innen!

Aztán hazaérkezve megfestettem a vírusúzó mandalámat, ezzel tartalak távol téged, Korona. Ugye, nem mersz a közelébe menni? Mert az egy gyönyörű alkotás, méltatlan lenne megközeleíteni részedről, ne is próbálkozz, nem ajánlom!

De máshol se próbálkozz!

Már éppen eleget romboltál, legyen elég!

Kicsit több mint fél év köztünk léted után azt veszem észre, hogy mások vagyunk. Hinni szeretném, hogy ugyanazok, akik voltunk, csak a problémánk több...

Te tetted ezt Korona, sosem bocsátok meg neked!

Nem köszönök el tőled, Korona, mert nem akarlak (meg)ismerni, nem tartalak méltónak arra, hogy még több szóval illesselek...

②

Büki Pálné: Karantén-napló – ötven nap története

Amikor március 16-án Nagykanizsán a Honvéd Kaszinóban közöltem klubtársaimmal döntésemet, azt hogy a klub működését beszüntetem, nem volt döbbenet, csak néma csönd. A „miértet” sem tudakolta senki, de egy-két óvatos kérdés elhangzott: „meddig?”

Meddig? – kitudja... Ki tudja, hogy mi vár ránk, 70-80 éves hölgyekre, akik közül többen magányosan élnek.

Sem akkor, sem később – s ezt a legőszintebben írom – a vírus különösebben nem foglalkoztatott. Sokkal inkább gondoltam a „Hogyan tovább?”-ra, de főként a „MEDDIG?”-re. Az első napokban nem éreztem még a bezártságot, az elzártságot, de azt igen, hogy valamit elvettek tőlem. Már ezen a hétfői estén eldöntöttem, hogy naplót fogok írni. December végén fejeztem be ötödik könyvem („33 NŐ”) szerkesztését, március 4-én nagy sikerrel be is mutattuk. Az íráskényszer újra feltámadt bennem, tudtam, hogy ki kell írnom magamból mindazt, ami történik velem, körülöttem. S nem csak azt! Azt is, amit másoktól hallok, másokról és a történetekről gondolkodom.

50 nap került naplóm lapjaira. Szerencsésnek mondhatom magam, hiszen május 24-én a Kosuth Rádió családi műsorában, majd 25-én a Zalai Hírlap Életmód rovatában is bemutatkozhattam naplómmal.

NAPLÓ RÉSZLETEK

március 17. kedd A ROSSZ HÍR...

A második rossz hír a helyi könyvtár bezárása volt. Uramisten! Nemcsak a Kaszinó, hanem a Könyvtár is! Mindkét intézményt otthonomnak, no meg időskori munkahelyemnek is érzem. Baj lesz... éreztem. Baj, de mekkora? És kit hogyan érint? Milyen életmódra kell berendezkedni? Azonnal fogódzókat kerestem. Az udvarra kimehetek, a kertem mindig ad tennivalót.

Az életemet eddig is nagyon tevékenyen éltem, feladatom volt bőven, az unalom, a semmittevés mindig elkerült. Tudom, most is meg fogom oldani a bezártságot – gondoltam. De mi lesz az ára...?

március 25. szerda CSAK TERVSZERŰEN!

Még csak egy hete, hogy elküldtem szeretett klubomat, máris elfogott a reménytelenség érzése. Ez vár rám ezután... – gondoltam. Megembereltem magam: napi tervet kell készíteni!! Eddig is mindig volt feladatom, tervszerűen éltem, most sem lehet másképpen – studióztam. Egy ekkora ház, udvar, kert, mindig számtalan elfoglaltságot ad. Estére érve tompult bennem a feleslegesség érzése.

április 1. szerda KÖRKACSOLÁS

Az elmúlt napokban mindenkinek próbáltam telefonon egy biztató szót mondani. Különösen azokat hívtam, akik teljesen egyedül élnek. Klubtársaim igaz szívvel és hálással fogadták érdeklődésemet. Mindig is odafigyeltem a lelkek ápolására, persze, ahogy időm és erőm engedte. Most különösen fontosnak tartom, hogy beszélgessünk egymással, hogy legalább ezen a módon keressük egymást. Megnyugodtam, hogy nagyobb problémája senkinek sincs, hogy mindenki próbál úgy élni, ahogy a jelenlegi lehetőségei megengedik.

április 3. péntek TÁVOLABBI!

Mit hallok reggeltől – estig? „Maradj otthon!” Fontos ugye, hogy betartsuk az ember-ember közötti távolságot, de mivel lehet ennek a hiányát pótolni? Nem igen hiszem, hogy időstársaim többségét ez ne foglalkoztatná. Ahogy telefonon mesélik, próbálnak valamiféle menekülési útvonalakat keresni.

A város szélén – ahol én élek – minden időpont, zárlat, távolság betartható. De nem mehet ez a végtelenségig!

április 10. péntek OLDÓSZER

Tudom, ez a húsvét más lesz, mint a többi. Miért? Öreg és fiatal karanténba lett zárva. Mindenki mást használ „oldószernek”. Olvasom, hogy feltámadt a kenyérsütési vágy. Én a kerti munka, a körtelefon mellett az olvasást használom megnyugtatómra. Most jutott eszembe, hogy holnap nemcsak nagyszombat lesz, hanem a Költészet Napja is. Hány gyönyörű ünnepségen vettem részt, hányat szerveztem jómagam is. Holnap otthoni ünnepet tartok. Kihez forduljak? Reményik Zsigmondhoz vagy József Attilához? Melyik nyújt vigaszt? Örülök, hogy Juhász Gyula verse segített:

HÚSVÉTRA

*Egy régi húsvét fényénél borongott
S vigasztalódott sok tűnt nemzedék,
Én dalt jövődő húsvétjára zsongok
És neki szánok lombot és zenét.
E zene túlzeng majd minden harangot
S betölt e Húsvét majd minden reményt.
Addig zöld ágba és piros virágban
Hirdesd világ, hogy új föltámadás van!
Úgy legyen!*

április 13. hétfő SZŰKEBB TEREK

Az otthoni – ünnepi, tavaszi, karantén-élet – rutinjai még nem gyűrtek le. Még talán tudok valamit kezdeni leszűkített életemmel. Ezért is írom szorgalmasan a KARANTÉN NAPLÓT. Tegnap este azon gondolkodtam, hogy mi is hiányzik legjobban karantén-léteemből. A „személyes érintkezés” ereje. Hányszor, de hányszor papoltam klubtársaimnak, hogy nem sunnyogni kell, hanem egyenesen, szembenézve, KOMMUNIKÁLNI! Vagyis beszélgetni, beszélgetni, beszélgetni... No, tessék! Ezt most egy kicsit megnyirbálta a pandémia!

április 22. szerda BELSŐ KONTROLL

Ezekben a hetekben mutatkozik meg igazán, hogy ki képes kontroll alatt tartani a személyiséget. Én is naponta leckét kapok abból, hogy mire vagyok képes. Különösen így nyolcvanon túl! Bizony nem lehet a nap minden órájában tervszerűen élni. Pedig kell, mert ez is segítség a karantén-világban. Apró dolgok ezek: ma takarítok, holnap mosok, tegnap főztem, ma süteményt sütök. Ma ezt a könyvet elolvastam, holnap másikat veszek elő a készletből. Tegnap erről írtam, ma másfelé kell indítani a gondolataimat. Önmagamot kontroll alatt tartva, talán az izoláltság fölé tudok emelkedni. Talán!

május 2. szombat SÉTAUTAK

A napi rutin fontos része a 17 óra körüli sétám. Mindig ugyanarra, a városból északra kivezető bicikliúton. Érdekes, hogy április elején alig találkoztam gyaloglókkal, biciklizőkkel. Bandukolásom közben akkor is, mostanság is szinte modellezni tudtam a vírus kártékony hatásait. Többször előfordult, hogy emberfia rajtam kívül nem merészkedett ki, de mára szerencsére ez megváltozott. Családok bicikliznek, megsűrűsödött az autóforgalom, mi több, munkagépek jelzik, hogy az élet próbálkozik visszatérni régi medrébe.

május 6. szerda ELROMLOTT?

Esténként lepnek meg a filozofikus gondolatok. Mennyire romlott el az utóbbi hetekben az éle-

tem? Mert hát elromlott. Habár nem kellene panaszkodnom, hiszen a szép otthonom megvan, kertem virul, de a legfontosabb mégis csak az, hogy egészséges maradtam.

Az igaz, hogy az állandó szervezéssel, nyüzsgéssel teli életem teljességgel leszűkült. Őszintén nek kell lennem önmagamhoz! Az életem meg sem közelíti a régit: a nagy változást azonban nem a karantén-fogság okozta, hanem férjem 3 évvel ezelőtti halála.

május 28. csütörtök A KOMMUNIKÁCIÓ EREJE

Mindig hittem abban, hogy a kommunikáció nagyon-nagyon fontos emberi gesztus. Most a járványveszély beszorítása közepette különösen az.

Egy másik embert, egy másik személyiséget csak akkor lehet megismerni, ha beszélünk vele. Hidak csak így épülhetnek ember és ember között. A modern élet sok-sok örömet hozott, de sok mindent letarolt. Valahogy a szemtől szemben történő beszélgetést is sokszor feledtük. Az állandó rohanás, az új kihívások hajszolása rettenetes nyomás alatt tartott sok embert.

Nem tudom, hogy fogunk-e lassítani, de hiszek abban, hogy a járványveszély ráébreszt bennünket arra, hogy meg kell állni, embernek emberhez közelebb kell kerülnie.

május 31. vasárnap ELVESZETT PERCEIM

Kultur-fogyasztásom sajnos nem a régi. Arról ne is beszéljek: ügyintézésem szinte a 0-val egyenlő. Két és fél hónap alatt egyszer mentem postára (a többit a fiam bonyolította le). Régebbi életembe kapaszkodom. Hol emlékképek felidézésével, hol zenével, hol fotókkal, hol levelekkel.

Ha végleg elszomorodom, akkor előveszem férjem 60 évvel ezelőtt írt szerelmes leveleit. A mindennapok apró-cseprő ügyei egyáltalán nem olyan erőteljesek, mint a régi életem pezsgő, érzelmegazdag képei. Pedig én igazán nem panaszkodhatok, hiszen még karantén-fogságom is tágabb volt, mint másoké.

Hallom, zárkánk ajtaja kinyílik. Azonnal akcióba léptem: június 17-ére (kérésük nyomán) klubomat összehívtam. Bízom abban, hogy mindnyájunknak örömteli lesz három hónap után ez a találkozó.

③

Árvai József: Az élet szép

Kapcsold be a rádiót Eszter! — szólta Frici a kedvesének. Úgy hallom, valami covid randalírozik, és a világot akarja uralni. Uralkodni csak én uralkodhatok! — jegyezte meg az asszony, és bekapcsolta a hangosdobozt. Mindenki vigyázzon és lehetőleg kerülje a másik ember közelségét, mert felütötte a fejét egy különös kór! Csacsogta, hangja alapján láthatatlanul is csinos rádió bemondónő. A kínai Vuhan tartományból csavargott el, Covid 19-nek hívják és már a napsütötte Toscanát sem kímélve szedi áldozatait. Főleg az idősekre pályázik.

Mit érdekel engem, morgott Frici. Nem azért sportoltam, dolgoztam keményen, hogy egy ilyen kis szartól behúzzam a fülem-farkam. Még ha fiatal csinos nők támadása lenne, esetleg kicsit kétségbe esnék, de azért akkor is igyekeznék helytállni. Téged Eszterem, pedig úgy is elkerül, ha a szúrós tekintetteddel a szemébe nézel, viccelődött, majd kibaktatott a konyhába az esti hideg söréért. Másnap már minden média azt harsogta: MARADJ OTTHON! Kesztyű, maszk, fertőtlenítés kötelező! Ráadásul a nyuggerék vannak a legnagyobb veszélyben. Mi ez? No, most van itt a világvége. Állapította meg Frici csak úgy magának, és elkezdte összecsomagolni az esti utihoz előkészített kártyalapokat. Azért a védelemből kiveszem a részem! — forgatta fejében a gondolatokat és egy lendülettel bevetette magát a kamrába.

Tesztet végzett a megelőzéshez szükséges alkoholok között, ami olyan jól sikerült, hogy Eszternek elég volt egy főre elkészíteni a vacsorát. Meg van a fertőtlenítés módja! Reggel délben,

este a torkunknál csípjuk el a vírust, határoztuk meg a védelem első vonalát. Közben a világ kezdett belebonyolódni a vágózó vírus lépteinek nyomán kialakult csapdák ezreinek szövevényes labirintusába.

Az ember különbözik az állattól. Mégpedig annyiban, az állat idomítható, korlátozható, szófogadó. Míg az ember olyan gyalázatos lény, hogy mindent jobban tud, a parancsot is szereti, de csak akkor, ha ő adja. Így magától értetődik a koronavírust egy pillanat alatt le lehet győzni. Csak egy kis hiba van a gondolatban. Nem az emberiségnek! Mert mi emberek tudjuk, a győzelem csak akkor ér valamit, ha jól megszenvedjük, megvariáljuk, és természetesen a legjobb ötletek csak azok lehetnek, ami a saját okos fejünkből pattan ki. Ezen dolgok tudatában kezdett Frici bácsi (mert bácsivá avanszált, mivel minden porcikájára hatott a vírus által okozott félelem) akkurátusan jó állampolgár módjára szorgalmasan betartani minden előírást. Még katona korában verték belé: a csapat túlélésének, jelen esetben a család megmaradásának alapja a hadtáp, ami kis lakásukra átkonvertálva az éléskamrát jelentette. A tisztánlátás érdekében feltette szemüvegét és szemügre vette a védelmi eszközöket. Közben eszébe jutott az orvosa jó tanácsa, aki azt javasolta a gyógyszerek a gyomorfalat nem tudják bántani, ha némi élelemmel fel van töltve. Féltre tolta a fertőtlenítésre szánt italok sorát, hogy rálásson a polcokra. Sajnálattal állapította meg a mákos mácsikot elfelejtheti, mivel a liszt elfogyott. Nem is lenne probléma, ha nem pont akkor jutott volna az eszébe, hogy az előző napon odaajándékozta a kisunokájának a házi kolbászt, letakarva egy tábla szalonnával. Kissé leesett a vércukra, lero-gyott a stélázi elé és amikor éppen fohászodni kezdett volna, Eszti ott termett, ami elég volt ahhoz, hogy érezze neki nem szabad kétségbe esni, végül is ő a család feje. Az asszony arra jó, hogy szaporítsa a bajokat, mondhatnánk, ha nem látnánk meg Eszti kezében a frissen varrt és vasalt szájasmaszkot, amit Frici elé tett, nyomás a boltba jelszóval. Míg a jó illatú maszkot igazgatta magán Frici, eszébe jutott mennyi mindent nem vett még észre, amit az asszony „csak úgy” megcsinált. A férfi azért férfi, hogy a nagy dolgokat végezze, nyugtatta magát és irány a bevásárlás.

Egy fantom lépett ki az ajtón, amiről nem lehetett tudni bankrabló, vagy úrlény.

Mindenki a tömegbe! jelszóval hagyta el a házat, de ekkor még nem tudta, a madaras teszkóba, vagy valami más életveszélyes helyre tartson. Már nyilvánvaló volt, a lisztért, cukorért kemény harcot kell vívni. Senkivel sem bántak kesztyűs kézzel, hiába volt mindenkin a védelmet segítő kesztyű. Jól jött a bankkártya, nem kellett kesztyűben a készpénzzel foglalkozni, csak az volt a hátránya, nem lehetett így lecsípni egy kis aprót az ulthoz. De minek is! Mindenki maradjon otthon! Nagy kár, mert a csillagok állása szerint a lapjárás ma lett volna a legjobb.

Hazaérve Eszti meleg főzelékkel és sok kérdéssel fogadta férjét. Milyenek az emberek kérdésre a szomszéd sem ismert meg, igaz én is csak sejtettem, hogy ő van a rablóálarc mögött – volt a válasz. Közben csordogálnak a hírek betegek, kórházak és dolgozóik küzdelmeiről. Valaki kitalálta: egy tapsot esténként megérdemelnének. Frici itt fiatalosan csapta össze a tenyerét, mert amellet, hogy adózott a tisztességnek, a szomszéd Maris dús kebleinek látványa minden tenyércsapásnál egy kis fiatalságot generált vénülő testébe. Kár, hogy amikor szeme tovább időzött a szomszéd erkélyén, Eszti befejezettnek nyilvánította a vacsorát, és leszedte az asztalt. Igaz, még mindig jobb az arcbőr lekaparásánál. Nagy a bezártság, nehéz elviselni, de nem biztos, hogy mindenkinek a kárára van. A számítógépek és tartozékainak forgalmazói dörzsölhetik a tenyerüket, mert sok új vásárlóra számíthatnak, mivel unalomból vagy méregből, de keményen csapkodják a billentyűket. A net a modern pletyka első osztályú eszköze, úgy ontotta a jobbnál jobb tanácsokat, hogy a nyári zivatarok utáni gyors áradás sebessége messze elmaradt tőle. Maradj otthon! Mondják ezerszer naponta, de rögtön hozzátesszik, mozogjál is. Nehéz az élet... Eszti naponta többször leteríti a tornaszőnyegét, látványos mutatványokat produkálva, bízva abban férje is megkívánja a mozgást. De nem nyerő a kihívás. Frici szemei már a távoli szomszéd épület ablakainál járnak, ahol fiatal leányzók éppen rúdtánchoz készülődnek. Az okos ember mindig a legjobb kihívást választja, gondolja. Ennek is meg van a furcsa haszna, este nem kell vacsorázni. Felszolgált ételt biztos nem. Nyuggernek nem könnyű a vírussal együtt élni. A bezártság miatt meg kell gondolni mit is ígér, mivel a feladat elől nem lehet elmenekülni és a szomszédot sem lehet segítségül hívni. Már csak az unokákban van a bizalom, habár ilyenkor lehet a legnagyobbat csalódni. Azt hisszük szeretgetve cirógatva közeledhetünk

hozzájuk, de legnagyobb bánatunkra nem engedik, sőt, nagyon szigorúan leteremtene, de úgy, hogy már nem is tudjuk ki a mama, a papa, vagy unoka.

Nagyon helytelen, de ÍGY HELYES! A fiatal gondolkodik, az idős pedig reméli, még mindig ő a legokosabb a családban. És a szemtelen unoka pontosan rávilágít a valós állapotra. Eszti mama mosolyog, Frici pedig elsomfordál átnyálazni az újság sportrovátát.

A közhiedelemmel ellentétben a rádió nem lehet egyeduralkodó a szórakoztatás birodalmában. A NET-re felkapaszkodva valami nyughatatlan magamutogató actorok, akiket kizártak a jelenlegi mozgás világából összefogtak és elárasztották az oldalakat érzelmes versekkel. Sokan boldogok lettek tőle, de Frici csak sopánkodott. Nem szerette, ha mások vallanak verssel szerelmet imádott asszonyának. Pedig Eszter nap mint nap órákig szerette hallgatni, remélve, a boldogsághormonja magasabb szintre szökken.

Még hogy a versek nem hatnak az emberre! Ennek igazolására Frici az autentikus személy. Annak függvényében kanalizta a levest sós vagy sótlan formában, milyen volt az aznapi előadás. No, ilyen esetben érthető, ha egy színészre ellenséggént is lehet tekinteni. De lehet a bajokat magasabb szintre is emelni.

Nem szükséges a NET ahhoz, hogy a megkínzott lelki állapotunk felbolyduljon, mint a megrázott méhkaptár. Elég csak a délutáni szunyókáláshoz készülni, eltenni az útból az üres sörösüveget, nehogy a majdani ébredésnél felborítsuk. Fejét puha párnára helyezi Frici és az alvás édes mezejére sétál a megfáradt test.

Még az első édes nyál ki sem csordul a szája szélén, amikor mint ágyúgolyó hangja megszólal a távolban valami erős hangú zeneszerszám. A megfáradt ember felriad, semmit sem ért, de éles logikával megállapítja, alvását megzavarták. Ráadásul Eszterrel együtt mindenki örül, tapsol, fiesta hangulatban a vidámság kellemes érzetét sugározza. Tényleg egy nagy tragédia ez a vírus – állapítja meg, és fejére húzza a szépen hímzett kispárnáját. Ahogy telnek a napok enyhül a szigor, lehet apró sétákat tenni a frissen zöldbe borult parkokban. Mint fiatal szerelmesek kézen fogva andalognak, amikor megszólal a telefon.

Szia mama! Hogy érzitek magatokat? – érdeklődik a szeretett unoka. Pont most főzők a papának egy gyógyteát – válaszol Eszter, de abban a pillanatban egy kerékpáros csapat halad el nagy zajjal mellettük. Tényleg jól betartjátok a MARADJ OTTHON szabályát, szól a telefonba az unoka és elneveti magát. Bukta! Mintha a pokol tüze égetné a telefon markolatját. Eszter elvörösödik zavarában és eszébe jut régi mondásuk. „A pokol útjai is jósággal vannak kikövezve”, majd hozzátoldja: „A boldogság útjában levő apróbb hazugság göröngyét pedig odébb lehet rúgni, és az élet szép lesz!” Egymásra kacsintanak, majd ráérős léptekkel elindulnak hazafelé. Egyre jobban kezd normalizálódni a helyzet, bátrabban lehet piacra és más nagyobb tömeggel járó helyekre is elpályázni. Ami azt is jelenti, kötelező utána nézni milyen eltelt valójában a gyümölcsöket lehet beszerezni. Most igazán elmondhatjuk: drága unokám!, mert olyan drágán adják a neki szánt lekvárnak való epret, hogy kétszer is meg kell gondolni: a cefre vagy a lekvár fontosabb. Nem értem, de mindig az unoka győz. Ez valami varázslat lehet, mert a józan észnek illő lenne a cefrére szavazni.

Napról-napra lazul a kijárási tilalmát megtestesítő hurok. A vendéglátóhelyek kerthelységei egyre több embert fogadnak. Nagy csapás lett azoknak az asszonyoknak, akik megszokták a karantén idején férjük közelségét. Frici is alig várta, hogy fontos teendőkre hivatkozva elhagyja a családi fészket. Irány a haverok, kávé, pletyka, mert a férfiak is kitűnően művelik, csak politikának hazudják. Ilyen a férfiember, ha baj van kétségbe esetten húzódik szerettei szűk körébe, de amint egyszerűbb a helyzet, már nagyobb társaságban akarja megváltani a világot, nem törődve azzal szükséges-e pont az ő gondoskodása.

Eszter egyre vidámabban sürgölődik birodalmában, az eltett kompótok is szaporodnak, amikor felfigyel a rádió bejelentésére. Lecsengőben van az emberek millióit megkeserítő járvány. Oda-simul a konyhában mindig útjában levő férjéhez, belekapaszkodik a karjába és halkán megjegyzi, TÚLÉLTÜK!, majd egy kedves csókot nyom a kopaszodó fejére.

Frici örömeiben felkapja, körbe forgatja, szerelmesen magához szorítja asszonyát, mély levegőt vesz és megszólal. Esztikém! – a vírusnak sem kellünk, de nagyon jó az, ha megmaradunk egymásnak!

...Közben az ajtón bekopog a kisunoka.

Az élet tényleg szép!

④

Varga Istvánné: Ezt is túléljük...

Senki nem számított rá, mindenki arra gondolt, hogy nagyon messze van tőlünk, lehetetlen, hogy elérjen minket.

Éltük a megszokott életünket, néha szörnyülködtünk a kínai állapotokon, de minden ment tovább.

2016-ban a már korábbi ismert influenza vírus miatt Magyarországon egyszer már megemelkedett a halálozások száma. Különösebben senki nem foglalkozott vele, mivel nem volt ekkora nyilvánossága.

Aztán egyszer csak jött, mint egy hurrikán. Nem akartuk elhinni, ilyen csak a fantasztikus filmekben lát az ember.

2020.03.16-án volt az utolsó munkanapom. Egy végző csoportnak kiosztottam a Tanúsítványt és elbúcsúztam tőlük. Bevallom, érzékenyültem, mivel úgy éreztem, itt van a pályafutásom vége.

Hazavittem az utolsó virágomat és már semmim nem maradt a cégnél. Mint egy végszó.

A gyerekek parancsára papa is befejezte a munkát és felmondott. Szerettünk dolgozni nyugdíjasként is, mivel fontosnak éreztük magunkat. Megkezdődtek a felvásárlások a boltokban, hihetetlen. Élesztő, liszt a legkelendőbb most. Mint egy háborús időszak, a legfontosabb a túlélés. Szinte nevetséges a sorban állás, ahogy az emberek egymásra néznek. Ilyen lehetett a háború alatt.

Én is beálltam a sorba és felhalmoztam 3 havi készletet. Most biztonságban érzem magunkat. Sokra megyek vele, ha elkap a vírus. 65 leszek, cukor, szívbetegség. Túlélési esély? Nem fogjuk elkapni azért se! Betartunk mindent, amit kérnek, nem adjuk meg magunkat.

Bevallom még nem hiányzott a munka. Papával bevásárolni jártunk, pihentünk. Mintha szabad-ságon lennénk.

A fiam bizonytalan időre haza költözik, s önkéntes karanténba vonul. Budapesten már ekkor több fertőzött van, a halottak száma 4 fő.

Vasárnap csak addig találkoztunk, amíg segítettünk a lakásba felpakolni, még meg se puszhattuk. Hát ez szomorú.

Lányom városában is sok a fertőzött, de ők nem kapnak maszkot a munkahelyen, pedig sok ember megfordul náluk, az egészségügyben dolgozik. Nem találkozunk. Félték mindenkit.

03.23-i hét a takarítás hete, mint valószínű sok háztartásban. Papa adóspapírokat válogatott, konyhaszekrény kimosás stb.

Próbáltam maszkot rendelni, de hiába ígérték péntekre, még nem jött ki. Fertőtlenítő, kézmosó beszerzése, ez most a cél. Már van maszkunk, fertőtlenítőnk, nyeregben érem magam.

03.28. kijárási tilalom bevezetése. 65 évesek vásárlási korlátozása. Kevesebb emberrel találkozunk, valószínűleg így jó, könnyebb vásárolni. A fiatalok nem örülnek a rájuk vonatkozó 9-ig és déltől nekik szánt időnek. Mindenkinek nem lehet jó. Maszk használata kötelező.

Mindenki az Operatív Törzs jelentését nézi. Intézkedések, számok és számok. Olaszországban hihetetlen sok a halott és fertőzött. Hogy történhetett ez meg? Egy fejlett ország, hogy jutott el idáig. Hogy lehet ennyi halott? Van felelős?

Anyukám szerdán kórházba került, mert elesett, eltörött a válla és combnyaktörése is van. Nem lehet bemenni hozzá a kórházba. Anyukám mindent kibír, de félek, ha tüdőgyulladást kap, akkor annyi. 10 napig kell bent lennie.

Ha véletlenül ott is kitör a korona, nem tudom mi lesz. Bízunk az orvosokban. A félelem velünk él.

Pénteken lementem a boltba tejet venni, még volt minden, gríz kivételével. Ilyet még nem láttam a húsboltban, hangos szócsata, mivel egy 65 év feletti be mert menni vásárolni 9 óra előtt. Jó, hogy nem verték meg. Még a végén elszabadul a pokol. Ezt nem gondoltam volna. Külföldről látott közvetítéseken csak nevettünk. Na, most itt is lehet nevetni. Az ember kifordul önmagából.

A takarítás legalább leköt, hátha valamelyik gyerek végül hazaköltözik, erre készülök.

Szombat délután az erkélyen takarítottam és babot, snidlinget, metélőpetrezselymet ültettem. Kicsi kert, ez is túlélés.

Délben egy nő a füves részen piknikezett a gyerekével. Szerintem felelőtlen, a koronát nem veszi komolyan. Megmondták, maradjunk otthon! Mindenhol, még a csapból is ez folyik.

04.01-től kórházparancsnokok álltak munkába. Ez nem jó érzést kelt az emberben. Valahol a meg nem élt háborúra emlékeztet. Van orvos igazgató és gazdasági igazgató is, akkor minek? Minden ellenőrizve lesz? Ki kap maszkot és ellátást? Ezek a kérdések szinte mindenkiben felmerülnek. Remélem, nem leszünk betegek, mert hová mennénk? Házi orvos? Nincs. Ügyelet kihez megy ki?

Vajon hányan haltak meg a hiányos orvosi ellátás miatt? Erről kellene statisztika. Őszintén? Olyan, mint egy álom. Én se akarom elhinni, hogy csak úgy itt termett. Még nincs látható nyoma. Maszkot alig visel valaki, és kicsit én is nevetségesnek éreztem magam benne, mikor boltba megyek.

A határokat lezárták, már minden országban ott van. A tengeren is átkelt a hívatlan vendég. Terjed és szedi az áldozatokat. Már nincs kivétel, minden korosztályt elkap.

Az ember elgondolkodik. A természet, vagy az emberek engedték szabadon. Túl sok a kihaló állati faj, túl sok a kiirtott erdő, a szennyezett víz. Mindenki rohan, senki nem törődik a másikkal. Hány fantasztikus filmet láttunk, ami lassan kezd megvalósulni. Embereket támadó madarak, árvizek, katasztrófák, vírusok. Na, most itt van, megvalósult. Nem vagyunk kivételek, mindenkire sor kerül. A kérdés csak az, hogy előbb, vagy utóbb, és mennyire lesz agresszív.

Minek gyűjteni, halmozni, ha egyszer mindennek vége.

Nem inkább egymást kellene szeretni és élvezni az életet?

Nem a pénz számít, akkor is elkapod.

Sokan nem hiszik el a vírust. Szerintük el van túlozva és nincs vírus. Majd meglátjuk, kinek van igaza. Az óvatosság még soha nem ártott senkinek.

Azért azt nem értem, a kórházból a betegeket minek kellett hazaküldeni. Velük mi lesz? Ők már nem számítanak? Szállodai ágyak, új kórház, rengeteg ágy. De hiszen nincs is ennyi beteg a jelentések szerint.

A maszkok, gépek védőruhák egyre csak érkeznek. Több millió maszk van. Már külföldre is adunk pl. 100 ezer maszk, 5000 védőruha Moldovának. És a kórházi dolgozók ebből mennyit kapnak? A boltokban nem lehet kapni. Magad készíted, vagy interneten rendelsz.

A gyerekek béreltek egy nyaralót és leköltöztünk egy kis faluba. Itt nincs vírus, csak béke és nyugalom. A levegő jó, a távolság könnyen betartható. Csak a hírekben látjuk a vírust. Így kellene élni.

A kertben sok a kismadár, cinege, veréb rozsdafarú stb. Madármegfigyelőnek kellene lennem. Még soha nem néztem így a madarakat, a karantén egyik jó oldala. Ha nem jövünk le, ez ki marad az életemből.

Vezetem a vírus naplót a fertőzött, elhunyt, gyógyultak stb.-ről. Mint kiderült, nem vagyok egyedül. Több ember is írja az adatokat. Kicsit megnyugtató, amikor látom a csökkenő számokat.

05.18-án feloldották a kijárási korlátozást. Mindenki ünnepelt. Felszabaduló bulikat szerveznek. Na, kinek ment el az esze? Előre inni a medve bőrére? Még nincs vége, csak csökkent. A korlátozásokat minden országban csökkentik. Nyaralni készülnek az emberek. Mi nem megyünk sehová. Nekünk jó itt. Még nincs vége. Mindenki megy bulizni, nyaralni, az élet lassan visszaáll a régi kerékvágásba.

És újra emelkedik a fertőzöttek száma az országokban. Mi jön még?

Jön a második hullám. A pártok még ebben a kritikus időben sem tudnak együttműködni. Mindenkinek a hatalom érdekel. Összefogás kellene, a jót elismerni, a téves vagy rossz intézkedést közösen javítani.

Mi lesz jövőre? Megérjük egyáltalán? Az ellenszert mindenki keresi, de mikorra lesz meg és mindenkinek jó lesz? Mi lesz a mellékhatása? Milyen szortírozás szerint lehet majd hozzá jutni? Aki pénzért kapja, meg tudja fizetni?

Az biztos, ez az év nem olyan, amilyennek elképzeltük. Már semmi nem olyan, mint régen. Elmennék egy kicsit kirándulni, vagy nyaralni. Hiányzik a wellness, a séta, és minden, ami a nyárral jár.

Az idei karácsony vajon milyen lesz? Lesz egyáltalán? Jövőre merjünk tervezni? És nincs vége, itt a második hullám. Ezt is túléljük, ha nem, találkozunk odafenn.

⑤

Vidovicsné Bene Erzsébet: Drága Barátnőm, Rozál!

Először is köszönöm szépen a kedves, aggódó üzeneted, biztos vagyok benne, örömet okozok azzal, hogy írok neked az elmúlt nehéz időszakról, hogyan birkóztunk meg, éltünk együtt a COVID 19 vírus által előidézett helyzettel. Tudod, az életünk, életvitelünk megváltozott az úgynevezett karantén alatt.

A WHO március 17-én kiadott jelentése szerint, a bizonyított betegek esetei alapján, a betegség mintegy 3–4 százaléka végződik halállal, ami jóval magasabb, mint a szezonális influenza 1 százalékos alatti halálozási rátája. Az időskorúak és a más betegségben is szenvedők a legveszélyeztetettebbek. Aggodalommal figyeltem a híradásokat. Azt szűrtem le, ezekkel a vírusokkal

majd együtt kell élnünk, mert nem ez lesz az egyetlen. Hatékony vakcina egyelőre még nem létezik a megelőzéshez, ám nagy erővel folyik világszerte a koronavírus ellenszerének és az oltóanyagának a fejlesztése. Sikerül néhány hónap alatt előállítani, de a biztonságossági és hatékonysági vizsgálatok legalább egy évet vesznek majd igénybe. Koronavírus-fertőzés ellen védekezni a hagyományos védekezési módszerekkel, alapvető higiéniai szabályok fokozott betartásával, önkéntes elkülönüléssel és gyakori kézmosással, fertőtlenítőszeres használatával lehet.

Sajnálatos módon kezdetben nagyon nehezen lehetett fertőtlenítő szerhez jutni. A betegség terjedésével együtt járt az általános szorongás növekedése, a megfertőződéstől való félelem. Aggodalmat keltett, hogyan fog történni az ellátás alapvető élelmiszerekkel. Semmiképpen nem szerettem volna kiszolgáltatottá válni, a családom sorsa feletti irányítást még inkább a kezemben akartam tartani. Személy szerint elkerültem a pánikszerű felvásárlást, nehezen fogadtam el a „maradj otthon” üzenetét, egészen addig, amíg nem éreztem, hogy amit lehetett, megtettem magunkért és családomért, „biztonságban” vagyunk, ezt ismételttem magamnak. Az első eseteket 2019 decemberében fedezték fel a kínai Vuhan városában. A járványt 2020. március 11-én az Egészségügyi Világszervezet (WHO) világjárvánnyá nyilvánította. Még átgondolni sem volt időnk, hogy mit jelent ez, máris bezártak az iskolák kapui. A kollégiumokat kiürítették, lakóinak mindenüket magukkal kellett vinni. A kereskedelemben időzónákat vezettek be, megkezdődött a KARANTÉN. Házi orvos sem fogadott beteget, a telefonon keresztül való gyógyítás került előtérbe. Gondolj arra, hogy az emberek hajlamosabbak orvoshoz rohanni, ha felfedeznek magukon egy tünetet. Tehát orvoshoz sem mehettünk.

Sajnos, ezekben a napokban sokszor hallottuk a szót: karantén. Tudtad, hogy a velenceiek találták ki? A Köztársaság a nagy pestisjárványok idején élen járt abban, hogy a várost a lehető legjobban megvédje a kórtól. Persze így is sok ezer ember halt meg, de még többen elpusztultak volna, ha nincsenek az óvintézkedések. 1347-ben Velence reagált a leggyorsabban a járványra: azonnal egészségügyi feladatokkal foglalkozó, felügyelőket, oktatókat neveztek ki. A betegeket igyekeztek elkülöníteni, a holttesteket elszállították. A beérkező hajóknak pedig 40 napig kellett várakozniuk, mielőtt bárki is leszállhatott volna róluk. Ez alatt bőven kiderült, hogy van-e az utasok között fertőző beteg. Hogy miért pont 40 nap? Hippokratész szerint ennyi idő után érkezik el egy súlyos betegség a fordulópontjához..., de az is lehet, hogy Jézus pusztában eltöltött 40 napjára emlékeztek ezzel, sőt, valami csillagászati együttállás is oka lehetett az időtartam megválasztásának. Nem lehet tudni pontosan. Viszont sokak éltek át, vagy csak az ismeretségi körükben őket érintette, hogy a külföldön dolgozó honfitársaink hazatérve 14 napos karanténra kényszerültek, lakhely elhagyási tilalommal. Önkormányzatok, önkéntesek siettek a segítségükre, a bevásárlás, ételmezés terén. Ellenőrizték, hogy betartják-e a rájuk szabott KARANTÉNT, a megszegőkre pénzbírságot róttak ki. Miért kell a karantén? Azért, hogy csökkentsük a vírus elterjedését.

Kérdéses, mennyire lehetne a terjedést teljesen megakadályozni, főként a lappangási idő miatt. Ahol felbukkan egy beteg, ott idővel több is lesz, hacsak nem egy elvonult remetéről van szó, de azt akkor fel sem fedeznék. Hányan lehetnek fertőzöttek úgy, hogy nem tudnak róla, főleg, hogy a tünetek hasonlítanak egy influenzához? Ez inkább költői kérdés volt.

Zala megye első COVID 19-cel megfertőződött betege is egy ilyen külföldi munkából hazaérkezett hölgy volt. Pénteki nap érkezett haza, szombat délelőtt fodrásznál volt, délután születésnapi partira ment. Sajnos sokakkal találkozott, adta át a vírust. Tudod, embertársainknak nagyobb felelősséget kellene tanúsítani a szűkebb és tágabb közösségük tagjai iránt!

Itt volt az első igazi alkalom arra, hogy megtanuljuk együtt, mi a teendő: gyakori kézmosás, fertőtlenítés, ne nyúljunk az arcunkhoz, szemünkhöz, szánkhoz. A távolság tartást a hivatalokban is fokozottan betartottuk. A fizikai távolságtartásnak több fokozatát is megtapasztalhattuk: 1,5-2 m távolság a sorban, az önkéntes otthon maradás, az elkülönítés. Ez kisebb-nagyobb mértékben korlátozta a szabad térbeli mozgást.

Elérkezett március 15. Nemzeti ünnepünk. Minden magyarnak azt mondták maradjunk otthon, mindenkinek elkülönülve otthon kell ünnepelni. Kerülni kell a személyes találkozásokat. Már-

cius 15-ét egy 16 km-es, Kéktúra útszakasz megtételével ünnepeltük a családommal. Tehát kerültük a személyes találkozást, élveztük a tavaszt idéző napsugarak melengető simogatását. Az Olaszországból kapott hírek aggasztóak voltak, a híradások félelmet, rémületet keltettek bennem is. Számokat nem írok, mert óráról-óra változtak. Lombardia régióban kis településeket zártak le, ahol kiobbant a járvány. Ezek a piros zónák. Körülöttük óvatosságból sárga zóna volt, így egész Lombardia régióban az iskolákat bezárták, a rendezvényeket eltörölték. A cégek működtek, de a múzeumok bezártak. Gyorsan utánanéztam, mi miatt lehetnek ilyen magas számok a megbetegedés, halálozás terén Lombardiában.

Láthatod, Lombardia nagyon sűrűn lakott terület. Képzeld el 10 millió embert Magyarország területének az egyharmad részén, millió céggel, rengeteg sűrűn lakott várossal, sok turistával, rendezvényekkel (karnevál) és focimeccsekkel. Ezek mind hozzájárulhattak ahhoz, hogy ott ennyire hirtelen megnőttek a járvánnyal kapcsolatos számok.

Összehasonlítva Magyarországgal, vidéken nem egymás nyakán élnek az emberek, nem divát télen fesztiválozni. Kormányunk viszonylag korán kezdte meg a kommunikációt, hozott intézkedéseket a járvány terjedésének megfékezése, lassítása céljából. Erre a megállapításomra alapoztam az optimizmusomat, nálunk az nem fordulhat elő, hogy egy nap 500-an essenek a COVID 19 áldozatává.

Muszáj volt valami tényen alapuló fogódzkodót találnom, hogy kizárjam mindennapjaimból a rettegést, a félelmet. Anya lévén a családomért való aggodás végig kísérte az elmúlt hónapokat, te ezt biztosan érted.

A szabályokat betartottuk, férjem 70 éves, a boltba sem engedték. Vásárlási szokásaink teljesen átalakultak, 2 hetente egyszer nagybevásárlással megoldottuk az élelmiszer beszerzését. Tehát a boltba szaladgálás, leugrás teljesen száműzve lett az életünkből. Praktikum alkalmazásával, odafigyeléssel sikerült a romlandó dolgokat is hosszabb időre eltartani.

A 65 év felettiek 9-12 óráig mehetek élelmiszerboltba, gyógyszertárba, drogériába. Szerintem ezt mindenki igyekezett betartani. Személy szerint engem meglepett, hogy a boltban vevőtársaim jelezték az eladónak, én biztosan nem vagyok még 65 éves. Mondtam, sajnos már elmúltam 65. Önkéntes rendőröknek állt vevőtársaim nem tartották be a helyzet által kikövetelt, megváltozott vásárlási szabályokat: nem mindent összetapogatni! Cél, hogy mielőbb távozhassunk a megvásárolt áruval.

A digitális oktatásról is írok pár sort. Első osztályos Mór unokámmal általában én foglalkoztam a tanulás terén, azaz reggel 7.30-tól du. 5 óráig, míg a szülők munkából haza nem értek. Így ment ez március 15-től a tanév végéig. (Mindketten olyan termelő gyárban dolgoznak, ahol nem volt távmunka és nem volt leállás.)

Az első osztályos gyermek digitális oktatása abból állt, hogy minden nap megkaptunk e-mailben leírva, milyen tantárgyból melyik könyv vagy munkafüzet hányas oldalán melyik feladatot kell megoldani. Melyik betűt tanuljuk meg írni. Olvasásból mit olvassunk gyakoroljunk. Szerencsénkre Mór okos kisfiú, könnyen tanul. Mindig a nehezebb tantárgyat választotta elsőnek. Írás, szép kerekítések, bíztatás, Nóri néni boldog lesz, ha meglátja a gyöngy betűidet – bíztattam. A kész feladatot lefényképeztük, és már küldtük is a tanító néninek. Tornaóra gyanánt foci edzést tartottunk a kertben, jó volt a szabadban lenni. Sorversenyt szerveztünk, nekem mindig a 2. hely maradt. Mondtuk a szlogent: minden rendben lesz! Rajzoltunk, festettünk, ragasztottunk, anyák napjára verset tanultunk. A tavasz jókor köszöntött ránk, a környezetórát is a kertben tartottuk, figyelemmel kísértük a virágok fejlődését napról napra.

Május közepétől visszszámoltuk a tanítási napokat. A nyár beálltával egyre nehezebb volt a feladatainkra koncentrálni. Véleményem szerint ez nem digitális oktatás volt. Nagy türelmet, szervezést, időbeosztást igényelt, hogy a közös tanulás mellett tudjak ebédet főzni. A főzés általában az estékre maradt a közbeni házimunka extrával, ami a fertőtlenítés.

Az elmúlt hónapokban sokaknak kellett alkalmazkodni, változtatni a régebbi szokásaikon, úgy

tekintettem a helyzetre mint egy kihívásra, amit le kell küzdeni. Úgy vettem, mint egy lehetőséget, kipróbálni valami újat. Nekem nem volt választásom, a családi feladat adta magát. Mint mindig, ezt a helyzetet is meg fogjuk oldani, kerestem és megtaláltam benne a jó dolgokat, lehetőségeket.

Mi már úgy gondolkodunk mindenről, mintha új időszámítás lenne. Emlékszel amikor...? Az még a Vírus előtt volt? A Karantén előtti és utáni történésekre oszlanak a dolgok.

Nosztalgiával emlékezünk arra, amikor még minden másmilyen volt. Minden lehetséges! Használjuk ki pozitívan ezt az időt, rajtunk múlik, mit hozunk ki belőle!

Ne legyen hiába való ez a sok lemondás. Ne hagyjunk senkit magára!

Heti rendszerességgel a Zalaegerszegi Szív és Érbeteg Egyesület tagjait „Virtuális Kávézásra” invitáltam, megbeszéltük a hét történéseit, egymást bíztattuk, beszélgetéseinkkel próbáltuk pozitív irányba terelni gondolatait a csüggedőnek, vidám perceket csempésztünk egymás magányos, távolságtartásos estéibe.

Jules Renard gondolata jutott eszembe: "A Földön nincs mennyország, de vannak darabjai." Kívánom neked, hogy megtaláld minél több darabját! Várom a helyzet javulását, hogy aggódalom, távolságtartás nélkül élhessünk!

Szeretettel ölel: Erzsi

⑥

Melegáné CSóti Ágnes: Levél Ottawába

Szia, kedvenc unokahúgom Gabriella!

2020. április 27. hétfő, 47 napja van karantén. Lassan kezdjük megszokni a bezártságot. Eleinte furcsa volt, de szeretek itthon lenni. Tizenegy éve mentem nyugdíjba, volt időm megszokni. Nem akarok naponta embereket látni. Elég a férjem és persze az írás. Mert ahhoz nyugalom kell. Nem voltam elkeseredve, hogy mit fogok csinálni és mi lesz velünk együtt, mert eddig is csak ketten voltunk.

Levelet kapni nagy öröm, legalábbis nálam mindig az volt. Jó kávézást, szép napot kívánok, amit írtam megkaptad, és a bögre a kezedet melegíti. Aki ír, az csak rád gondol, és fontosnak tarja, hogy írjon. Biztos az az első kérdésed, hogy miért kaptad ezt? A válaszem pedig az, hogy ne tudj közbeszólni! Ez most túl hosszú lenne, és nem tudnám végigmondani, ezért választottam az írást. A Skype-on tudunk csak beszélgetni, előtte végig kell gondolnom, hogy Kanadában, Ottawában hány óra van? Te már felkeltél? Túl vagy a reggelin? Mindig vasárnap hívlak! Akkor nem dolgozol és talán nem zavarlak. Nem beszélhetünk csak az éteren keresztül, hangodat az internet fogja visszaadni, a mosolyod csak a gépektől lesz számomra látható.

...Veletek éltem Budapesten, sokat kirándultunk, jártuk a várost, a hegyeket, együtt mentünk az Adriára, az Alföldre szüretelni, olykor az ősz is hozott számunkra szép naplementét, és a folyón túl már csattogott a csalogány.

Amikor férjhez mentél, azonnal Kanadába utaztatok, mi vidéken éltünk, így nem beszélhettünk. Az első férjedet nem ismertem, a két gyereked Kanadában született, és semmi nem köti őket a szülőföldedhez.

Anyukád temetésén találkoztunk utoljára, ahová a férjed kísért.

A második férjedhez, aki egy úriember, szeret és biztos támaszod, nagy szerencséd volt és nekem, hogy három évre Londonba helyezték. Érkezésemkor ízletes vacsorával várt és az egy

hét, amíg együtt éltünk, felejthetetlen élményt jelentett. Közös nyelv híján, sajnálom, hogy nem beszélhettem vele. Amikor a repülő felemelkedett a kifutóról, lélekben elbúcsúztam tőletek és Angliától.

Eddig reménykedtem, hogy talán eljuthatok hozzád, láthatlak, újra beszélhetünk és mindent nem mesélek el, mert van, amit csak szóban lehet elmondani. Mára tudom, hogy ezt el kell engednem. Tudomásul vettem, és hidd el, ez most történt, hogy jött a világméretű pandémia. Sajnos arra nem kell spórolnom, hogy jegyet váltsak Ottawába. Kicsit nehezen mond le az ember az utazás adta szabadság élményéről, de bele kell törődni, mint abba is, hogy mindig új dolgok jönnek, és ahhoz kell alkalmazkodni. Ezt gondolom a mostani vírusos időben. Nem készültem rá, hogy ilyen nehéz lesz ez az év. Minden úgy indult, mint máskor.

Március 10-én a havonta egy alkalommal tartandó irodalmi összejövetelen voltunk, az akkor már közelgő, de hozzánk soha ide nem érő járványról beszélgettünk. Távol ültünk egymástól a könyvtár összetolt asztalánál, és ironikusan emlegettük a világon most zajló fertőzést. Nem feltételeztük, hogy minket is elér. Kína messze van — máskor is volt már ott járvány —, ide miért érne — érveltünk egymásnak.

Aztán felgyorsultak a történések, március 15-ét nem lehetett megtartani, elmaradtak a megemlékezések. Tavaly a sógorom halt meg Nagyváradon és az ünnep helyett a temetőbe mentünk. Majd jövőre! Ez most nem jött össze. A megemlékezést a tv-ben néztük, mindenkit a félelem tartott a lakásában. A tavaszra tervezett kirándulásunk elmaradt, majd őszre is jó lesz, de ha nem, akkor marad a következőre.

Mindenkivel csak telefonon beszültünk, és a sok rossz hírt az emberek nem tudták hová tenni. Mivel mi már a veszélyeztetett korban élünk a férjemmel, így minden nap meg kellett gondolnunk, ki menjen vásárolni. A barátnőm azt mondta, ő ki sem mozdul a lakásából, és csak a teraszon fog sétálni. Szerencsére egy rokon férfi minden héten ellátta annyi élelemmel, amire egy hétig szüksége volt. A listát a rokon kezébe adta, és várta a következő hetet. Azért az összetartozás meg van az emberekben.

Talán a legnehezebb, hogy a régi társas programokat, is el kellett felejteni. Már évek óta járunk könyvbemutatókra, ahol csak találkoztunk egymással és jól éreztük magunkat. Vagy az idősek filmklubja, ami nélkül már nehéz az élet. Annak is volt varázsa.

Kéthetente a hét első napján hétfőn ebéd után a könyvtár épületében találkoztunk. Előtte sokan fodráshoz mentek, hogy a hajuk szép legyen. Persze másoknak ez nem tetszett, mert a magasan feltupírozott hajkoronától a hátul ülők nem láttak igazán, és a szorosan elhelyezett székeken néha nagyon is sokan ültünk. Ez most nem lehetséges, hiszen ilyen szűk térben ennyi embert bezsúfolni nagy rizikóval járna. A rossz hírek érkezésével mindenki otthon maradt, és senki nem akarta már a jó és szép filmeket nézni.

Régen bármikor mehettem vásárolni, most meg akkor, amikor engednek. Vagyis 8-tól 12-óraig, hiszen kijárási tilalom van.

Meglepődtem, amikor a következő héten elindultam. Egy férfi jött velem szemben, fekete pelerin volt rajta, ami szinte földig ért, bakancs a lábán, a szemén egy sötét szemüveg és sem a kezéből sem az arcából nem láttam semmit! Hatalmas léptekkel ment el mellettem, fiatal volt és a látványa szinte sokkolt. Hát ekkora lehet a baj? Ez a fiú már többet tud nálam — gondoltam magamban. A férjemnek említettem, mert annyira szokatlan volt a látványa. A szorongás, beült az agysejtjeimbe.

Aztán a Jenő, aki az étteremből az ebédet hozza, csütörtökön már arcmaszokban érkezett, kezén egy mosható fehér cernakesztyűvel, de már védekezett. Szólt, ezután dobozba tudja csak az ételt hozzánk eljuttatni, és az egy 100-sal többbe kerül, azért kérünk ebédet? Mindegy mennyibe kerül, a tizedikre nehéz annyi nyersanyagot felcipelni, inkább fizetek érte! — válaszoltam. A férjem a kenyeret frissen szereti, nem eszik szárazat és vállalja a szájmaszkot, hogy boltba menjen.

Újabb meglepetés ért, amikor egy hét múlva reggel az utcán már senkivel nem találkoztam. Autók alig jártak a mindig forgalmas úton. Akkor már mindenki sálát tett az orra és a szája elé. Varrtam egy maszkot a férjemnek, mert ő nem akart sállal az arcán közlekedni. Később a várostól kaptunk 2 db arcmaszkot és így nyugodtan tudtunk a plázába járni.

Gumikesztyűt, a vitaminokat hosszú sorban állás után szereztem be. A hűtőt kimostam az éléskamrát feltöltöttem. Lekvár, krumpli, só, hagyma, eddig is volt, konzervhal és nasi, ami szűkösségre kell a hiányzó boldogsághoz, azért a polcokra került. Régen is sütöttem, most ebben az ínséges időben vígan belefér, hogy bevetem magam a szakácskönyv rejtelseibe. Szeretek sütni és a sütemény illata, boldoggá tesz. Így a háromkilónyi liszt nem tűnt túl soknak.

Szerencsém van, hogy a férjem nem egy ijedős ember, hiszen ismered, ő mindenkit a humorával nyugtázott le. Alig jutottam szóhoz, amikor egy reggel a sok baljós hír után azt mondta: Tudod, mikor lennék én megijedve? Ha azt mondanák be, hogy holnapról kocka alakú lesz a Föld! Képzeld, hogy mennyire kéne akkor kapaszkodni, hogy ne csússzunk le róla! Erre nem volt mit válaszoljak. Ettől megnyugodtam, mert ilyen rémséges dolog biztos soha nem lesz.

Tavaly rendeltem egy ózon tisztítót penész ellen, amit januárban hozott a posta. Azóta minden éjjel bekapcsoljuk, a két maszkot a fürdőszobában egy csipeszre teszem, és csak a fertőtlenített maszkot vesszük fel másnap.

Az már csak hab volt a tortán, amikor március 22-én reggel 6.22-kor arra ébredtem, hogy mozog az ágy alattam. Minden sejtemmel éreztem, alig mertem megfordulni, de aztán kiugrottam és a férjem is azt mondta, hogy mozog a Föld! Ugyan nem lett szögletes, csak felrázott minket! Most megmutatta magát, hogy milyen ereje van, ha kicsit rázkódik. A szomszéd, aki a másik ház kilencedik emeletén a nyitott ablaknál a szobában állt, azt kiáltotta: „Rémültem figyeltem, ahogy mozgott a maguk háza!” „És azt maga látta?” — kérdeztem riadtan.

Persze a Mars és a Szaturnusz szorosan együttállnak, jutott eszembe az asztrológus intelme. Most kell a Földön mindennek megváltoznia. A rossz hírek gyorsan eljutottak hozzánk, az emberek halálfélelme Olaszországban, egész Európa sokkal fertőzöttebb, mint gondolnánk. Nálunk egy emberöltő alatt megszokták a fegyelmet, és hallgatnak az intelmekre. A BCG-t mindenki megkapta, többször is, hiszen az édesanyád és a nővérem is beteg volt. Mások fertőzték meg őket, de nem haltak meg. A sok fertőtlenítő remélem megvéd, amivel mindent letisztítunk, amit a lakásba behozunk. A fák, mára a magasba törtek és az ablakon át ontják a tiszta levegőt. Lassan búcsúzom tőletek, így is túl hosszúra sikerült az írásom, és nem akarom, hogy csak panaszt halljatok. Látom, a gyermekeid jól vannak, erre jó a Facebook. Tudom, levelet szeretesz olvasni, de már az írás nehezedre esik.

Ezért írtam én neked.
Millió csók, Ági.

⑦

Kanizsai József: Ez már nem az én világom

Azt hittem, hogy engem nem tud már semmi sem meglepni, semmi és senki. Hiszen közeledek a hetvenes éveimhez. Mekkora tévedés!

Egyik szösszenetem jut eszembe.

„Győztél?

*Ha azt hiszed, hogy győztél,
Nézz körül és nevéssél,
Nevéssél kínodban, tévesen hitted
Hogy legyőzted az Istent.”
(Kanizsai)*

Milyen igaz a vers tartalma. Istent nem lehet legyőzni. Olyan szépen kezdődött a 2020-as év, majd derült égből villámcsapás, március közepétől másodrangú állampolgár lettem sokad magammal, nyugdíjasként. Persze hallottuk a híreket, ami Kína felől érkezett. Valljuk meg, nem igen érdekelt bennünket.

Hiszen a Kínaiak, mindent megesznek, ami mozog, ami meg nem, az köret. Nem is foglalkoztunk addig vele, amíg ki nem került a Földre, hogy bezártunk.

Üzemek, gyárak, intézmények leálltak, szerencsések voltak, akik dolgozhattak. Nyugdíjasként néztem ki a fejemről, az ablakon keresztül Varasdin hegyeit figyeltem, de onnan sem jöttek jobb hírek. Legalább élelem volt (már, aki meg tudta vásárolni). Engem meg korlátok közé szorítottak, időkorlátok közé, majdnem az öregeket állították be bűnösnek.

Tényleg ezt érdemeltük egy ledolgozott élet után? Persze ezt úgy csomagolták, hogy minden a mi érdekünkbe történt, történik, hiszen még mindig lappang füst alatt. Egy közmondás jut az eszembe, „A pokolba vezető út is jóakarattal van kikövezve.” Legalább az út olcsóbb lett, már mint az üzemanyag, na meg a parkolás ingyenes. Bár nem sokra mentünk vele, mert bezártak bennünket.

Ráadásul a húsvéti ünnepek előtt történt minden. Elzárva szeretteinktől, barátainktól. Akiknek nem voltak rokonai, vagy távol laktak, attól megkérdeztem, hozzak-e valamit a boltból. Egészségügy, kórházból bejelentett időpont elszállt, mint a füst.

Júniusban új időpontért mehetek kuncsorogni.

Húsvétkor a látogatóim kellő távolság betartásával rótták le a kötelező köröket. Az unoka öcsi kérte, szinte követelte, neki megígért új húsvéti versét. Hogyan okozhatunk csalódást egy 7 éves kisembernek. Szomorúan adtam át neki a verset.

2020 Húsvét

*Ez az ünnep nagyon más,
Nekem is egy csalódás.
Üresek az utcák, terek,
Bezárkóztak az emberek.*

*Mikor lesz már ennek vége?
Hogy jöjjön a nyuszi végre.
Húsvét ismét szép legyen,
Tudjunk szeretni emberek.
(Kanizsai)*

Igen, éreztük, hogy ez más, másfajta ünnepekhez voltunk szokva. A világ már sosem lesz olyan, mint volt.

Bár sokat segített a bezártságon az internet és a közösségi oldalak. Ezen tartottuk egymással a kapcsolatot. Nem is tudom mi lett volna, ha ez nem lett volna.

Két hónap után már kezdett minden kényelem mellett terhessé válni a bezártság. Hiába, rájöttünk, ha menni kell, akkor menni kell.

A halál nem végállomás csak egy megálló a hosszú úton. Ráadásul meghalni is egyedül kell. Sokszor kérdezték tőlem, hogy viselem a bezártságot. A válaszom meglepte őket. Hiszen mindig mondtam, vegyétek egy nagy úrutazásnak. Ott sem lehet elhagyni a hajót, ott is egymásra vagyunk utalva, akár évekre. Lehet, hogy a jelen pandémia nem más, mint egy nagy kísérlet, hogyan viseljük el egymást, illetve egymás társaságát.

Hát sokan úgy voltak vele, hogy „Állítsátok meg a világot, ki akarok szállni.”

Igen! A világot sikerült megállítani, és vajon sikerül elindítani? Ha sikerül is, ez már nem az a

Föld, ami előtte volt, és mint látjuk, az emberek sem ugyan azok. Átalakulóban vannak a nemzetek, lázongások, talán kisebb forradalmaknak is felfogalható. Amerikát is utolérte a saját demokráciája, rasszok összecsapása köntösében.

Tetszik, nem, elindult az újabb kihalási hullám. Ebben jelentős szerepet tölt be az ember. Mint ha mindennek az oka a fehér ember és a vallása a kereszténység. Vajon túl éljük azt a káoszt? Érdemes ebben az „új világban élnünk?”

A káosz pedig a kapuk előtt, amerre a szem ellát. Majd jön egy ember, aki veszi a bátorságot, majd békét ígér, rendet teremt a világban uralkodó káoszban. Cserében le kell mondanunk és sokan örömmel lemondanak megmaradt szabadságuk egy részéről. Benne látják a megváltót, Krisztust.

Jön majd a fenevad bélyege, csak ez a Krisztus, nehogy az antik Krisztus legyen.

Új világ születése...

*Fáradt vagyok, hogy odébb álljak,
Meghajtott háttal, fordítok hátat a világnak.
Az elveszett jövőt, súgom a füledbe,
Barátom nincs tovább, időnk lejárt.*

*Ne sajnáld magad vagy mást,
Nézz körül a világban...
és örömmel segítesz
A halál angyalának.
(Kanizsai)*

Ez már nem az én világom.

Egy új világ született, ahol csak vendég vagyok.

⑧

Soós József: Versek

Őszi délután

*Mily szép az őszi délután,
venyigéken hegedül a nap.
Egy árva sas köröz csupán
felettem, és suhintó szavak.
Dombok lágy gerincét
nézem a ritkás lombon át,
Szőlők közt a borospincék
fehérlő homlokát.
Bár itt az ősz, s szálkásodik
a fény, nem vagyok egyedül.
Örülök az árva sugárnak,
ami még rámvetül.
Már alkonyul, hullámozó ködök
gyúlnak a fák alatt.
Még látom, a dombok mögött
alázuhan a nap.*

Sors

*Már minden színes levél
sirató szelek szárnyán száll,
kereng, fénybe repül,
csak én fázok, reszketek,*

*fagyban-ködben didergek,
s maradok idefent
egyedül.
Zúgtak a fenyő-óriások
Ablak előtt a kertben
Hajladoztak mind a nagy fenyők.
Borostyán-indák ölelték körbe,
Ruhájuk túlevél-redős.
Ágakon hintált gerle és veréb,
Keresve az otthont, valami reményt.
Zúgtak a fenyő-óriások
Hűvös, hajnali szélben.
Kacéran járták a táncot
Csókolóztak a fénnel
Gótikus magány
Templom torony áll
Az ablak négyszögében
Gótikus magány*

Mormoló

*Felettem Ég ragyog
alattam Föld forog
panel az otthonom
lőrés az ablakom
Éjem ájult álom
izzadság nappalom
Megszültek – élek hát!
de mi végre vagyok?
Hitegeti magát
ember, amíg tudja:
tündöklő csillagok
földi pereputtya
Tündöklő csillagok
földi pereputtya
kire rámutatott
Istennek az ujja.*

Göcseji ősz

*Visszhangzó, kútmély délután.
Fényes égre jeleket írnak a fák,
mint üvegre a jégvirág.
Füstölög egy halom lehullt levél,
a tűzön hárs és szilvafa muzsikál.
Sír a vén, kenetlen kerék,
ahogy elhajt lassan egy megrakott szekér.
Mohos, zöld téglákon kondul a vödör,
csobban végül.
A lenti hűvös, néma égben fák magasa
körbeszédül.
Fenyő áll őrt
Fenyő áll őrt
ablakom előtt,
meleg szobámból
figyelem Őt.
Örökzöld
lombján keresztül
az őszi napfény
meg-meg rezdül*

Zuggóné Jakabfy Hajnalka: A vírus árnyékában

Kislánykoromban arról álmodtam, hogy királylány leszek és korona kerül a fejemre. Most, hogy túl vagyok a 65. évemen, nem gondoltam, hogy a „koronától” félnem kell, nehogy vírus formájában elkapjam.

Február 25-én a ptuji karneválon még nem tudtam, hogy ez a kirándulás lesz a 2020-as év talán egyetlen önfeledt kimozdulása.

A március 8-i nőnap ünnepségre nyugdíjas férfitársaink nagyon szép műsorral leptek meg bennünket. Meg is beszéltük asszonytársainkkal, nekünk is hasonló színvonalú férfinappal kell előrukkolnunk.

A nyugdíjas (Szivárvány) népdalkörrel a március 15-i ünnepségre készülve hetente tartottunk énekpróbákat, de az ünnepség elmaradt, mert jött a hír, Magyarországon is megjelent a koronavírus, a legveszélyeztetettebbek a 65. év felettiek.

Te jó ég! Hiszen én is betöltöttem a 65-öt! Borzasztó! Én is időskorúnak számítok? – hasított belém a felismerés. Itthon kell maradnom? Nem találkozhatok az unokákkal? Hogyan vásárolok be? Hogyan hozzuk el a már lefoglalt kis kutyát? – záporoztak agyamban a megválaszolatlan kérdések.

A kis labrador kutyát az utolsó pillanatban hoztuk el. Vas megyében már tudni vélték, hogy Zalában két fertőzött is van.

A bezártság miatti rossz érzést ez a fekete kis Benji kutya gondozása enyhítette. Az etetések, játékok, babusgatások rövid időre feledtették az unokák hiányát. Az unokáknak videót küldtünk a kiskutya játszásáról, fejlődéséről. Ők is küldtek magukról, mondták, Mama, Papa hiányoztok! De megértették, hogy nem találkozhatunk.

A bevásárlást a fiunk intézte és jó segítség volt a mozgóbolt elindítása is. Szembesültem vele, hogy milyen nehéz lemondani a megszokott életritmusról, a megszokott helyen levő megszokott termékek vásárlásáról, de rájöttem, hogy nem ez a legfontosabb. A fiataloknak még nehezebb lett az élete. De becsületesen helytálltak. Megtapasztaltam, hogy nélkülem is mindent el tudnak látni a fiatalok, rájöttem, hagyni kell őket, talán jobb egy kicsit háttérbe vonulni és nemcsak a vírusos időszakban.

Az unokákra nem vigyázhattunk, így minden feladat rájuk nehezedett. Elmaradtak a hétvégi nagy főzések és ebédelések, ünneplések. Furcsa volt, hogy kevesebbet kell készíteni, sokszor nem is sikerült, a kis Benji segített megenni. Nő is, mint a bolondgomba! Amikor idehoztuk, kisebb volt a cicánál, most már háromszor akkora!

Ahogy telt az idő, kezdtek hiányozni az énekkari próbák, fellépések. Sorban felhívtam énekes társaimat, hogy halljam a hangjukat.

Jó lenne már találkozni, önfeledten énekelni, mint régen. Maszkban azt sem lehet.

Az istentiszteletekre sem lehetett menni, de a Tv-ben közvetített misék erőt adtak a hétköznapiak elviseléséhez. A templomokban már tartanak miséket, de a szabályokat be kell tartani. Jó volt kimenni a hegyre, amit régebben már teherként éltünk meg, most a szabadságot jelentette. A kerti munka öröme és fáradtsága a karantén alatt gyógyír volt lelkünkre.

Közben figyeltük az eseményeket a TV-ben. Ijesztő volt, amikor Zalában is hirtelen megnőtt a fertőzöttek száma. Ilyen közel van?

Hát csak tegyük meg, amit megtehetünk ebben az esetben, vigyázzunk magunkra, hogy ne okozzunk nagyobb gondot gyerekeinknek, családunknak.

Még jó kikapcsolódást jelentett ebben a bezártságban a férjemmel való közös zenélés, éneklés. A zene szeretete oldotta bennünk a vírushelyzet okozta feszültséget. Jó szolgálatot tett a számítógép is a kedvelt zeneszámok meghallgatásában.

Reméljük, hamarosan lesz védőoltás a Covid19-re.

„Míg ennyi ember szívében van fény”

Addig sosem hal meg a remény”.

① ②

M.Kovács Ildikó: Bezárva

Az, hogy pénteken a megemlékező műsort csak osztályonként és videón lehetett megnézni, nem sok jót ígért.

Még a hét végén megszületett a döntés, hogy bezárják az iskolát, a következő döntés pedig, hogy át kell térni a digitális oktatásra. Az egészsből csak azt értettem, hogy oktatás.

Bepánikoltam.

Nem értek a számítógéphez, alap dolgokat tudok, azokat is a fiaim nehéz, kitartó munkája árán tanultam meg.

Az iskolai levelező listáról felhívtam egyik fiatal kollégát, hogy segítsen: hogyan tudom létrehozni az „osztálytermet”. Elmagyarázta. Érted? Nem értem. Jó, csináljuk együtt. Közösén létrehoztunk egy osztályt, a másodikat önállóan, de a felügyelete mellett, a harmadikat teljesen egyedül.

Hurrá és heuréka!

Keményebb dió volt a feladatok elkészítése, eljuttatása a gyerekekhez.

Segítségkérés az előbbi kollégához. Hála Istennek, nem egyedül voltam tudatlan. Létrehozott egy videó konferenciát, ő magyarázott, mi jegyzeteltünk. Aztán próbálkoztunk. Volt aki sikerrel járt, volt aki nem. Ki az, aki nem? Én vallottam, a többiek örültek, hogy újra hallják a magyarázatot. Micsoda öröm volt, hogy sikerült megértenem, és elkészíteni egy feladatlapot! Este beszámoltam a sikeremről a fiamnak.

Olyan érzés volt, mintha visszamentem volna az időben egy évtizedet. Ahogy én buzdítottam akkor a fiamat, úgy buzdított most ő engem: meg tudod csinálni, ügyes vagy, büszke vagyok rád.

Ahogy én aggódtam évtizedeken keresztül értük, úgy aggódtak most ők értünk. Minden este telefonáltak, érdeklődtek, hogy jól vagyunk-e, és úgy köszöntek el, ahogy én szoktam: csak óvatosan, vigyázz magadra!

Ha nem tudtam volna, hogy szeretnek, most többszörösen is éreztették velem. Amikor a nagyobbik hazajött, hogy a téli kereket lecserélje, előre kijelentette, hogy nem fog bejönni a lakásba, és szigorúan tartsuk a két métert. Fájó szívvel, de betartottam. Nem fogadott el ebédet. Az otthonról hozott törölközőjét használta, és amikor közelebb sündörögtem, erélyesen rám szólt: anyám, rád akarok vigyázni.

Látszott a szemén, hogy nem így búcsúzna el, de csak kiintegetett az autóból és elment.

Nem is tudom, miért sírtam. A keserűségtől, hogy nem ölelhettem meg, vagy az örömtől, hogy így vigyáz rám a gyerekem.

Hasonlóan történt a másik kerékcseré. Akkor a kisebbik hozta az autóját, ő bevállalta az ebé-

det, de szigorúan a teraszon, az előre megterített asztalnál, és csak két méterre közelíthettem meg. Ölelés nélküli búcsú, és telefonos kapcsolat.

Aggódtak értem, aggódtam értük.

A nagyobbik párjával együtt otthon dolgozott. Minden alkalommal elmondtam, hogy a szóbeszéd szerint sok kapcsolat törik szét, mert megöli az összezártság. Kértem, hogy legyen a párjával türelmes, elnéző, a járvány ne tegye tönkre közös életüket. Annyiszor elmondtam ezt, hogy – talán a harmadik héten? – felkaptam a fejem, beleszimatoltam a levegőbe. Gyanúsán nagy itthon a nyugalom és a csend. Nincs vita, nincs veszekedés. Nocsak, szót fogadtam magamnak?!

Esténként beszámoltam apróbb sikereimről, már vissza tudom küldeni a kijavított feladatokat, a feladatlapokra tudok biggyeszteni képeket, már tudok videó-meghívással feleltetni. Együtt neveltünk egy „félreértésen”: a visszaküldött feladatlap fekvő helyzetben volt, visszaküldtem azzal a megjegyzéssel, hogy legyél szíves állva lefotózni. Pillanatokon belül jött a válasz: tánártnő, én álltam.

Újra és újra elhangzott, hogy látod, meg tudod csinálni, sikerül, ügyes vagy, büszke vagyok rád. Most jöttem, rá, hogy milyen erőt tudnak adni a szavak.

Nem éreztem börtönnek az otthont, mert a fiúkért maradtam otthon. Tíz naponként mentem vásárolni, nem érintkeztem senkivel, gyakran mostam kezet, vigyáztam, hogy aggodalmuk ne legyen felesleges. Délelőttönként ültem a számítógép előtt, feladatokat adtam, javítottam, feleltettem.

Levélben búcsúztam el a nyolcadikosoktól. Ami azért volt jó, mert így nem látták, hogy bőgve kalapálom a billentyűket. Nem kellett bevallanom, hogy mégis szeretem őket. Persze, a tartalomtól kiderült, a válaszok miatt újra bőghettem.

A karanténnak vége.

Tanultam, tapasztaltam. Megtanultam – na, ne nagyképűsködjek! – tanultam új dolgokat, nem félek annyira a számítógéptől.

Tapasztaltam, hogy szeretnek – még a diákjaim is.

Ha másra nem, erre jó volt a karantén.



Eklerné Válics Gyöngyi: Mit kéne tanulnunk veszélyhelyzet idején?

Nyugdíj pedagógus vagyok, a 74. évemet taposom.

Én még hallottam történeteket, élményeket az I. Világháborút megjárt nagyapámról, aki vitézi címet és kitüntetésekkel ismert.

A szüleim az I. Világháború környékén (1917, 1924) születtek. Abból az időkből is vannak szórványemlékek.

A bátyámnak és nekem a II. Világháború és az azt követő idők jutottak születésünkkel. Meg az utána jövő történelmi helyzetek világa.

Ahogy visszatekintünk a történelemben, minden emberöltőre jut egy háború, vagy egy járvány, vagy mindkettő! Nagyon remélem, nekünk, a gyerekeinknek és talán az unokák korosztályának

se lesz része háborús helyzetben, mert a technikai fejlődés szörnyű kínokat is tud okozni az emberiségnek! De sajnos nem csak ilyen helyzetekben igaz a mondás, hogy „ember embernek farkasa”, hanem vészhelyzetekben is. (Biológia tanárként állítom: az állatvilágban a harcok „tisztességesek”, mert állat csak biológiai szükséglete céljából öl, áldozatát hamar elpusztítja, nyomorék egyedeket nem hagy. Viszont az embernél aljasabb élőlény még nem született a Földön.)

Úgy vélem nehéz, majdhogynem lehetetlen a mai fiataloknak veszélyhelyzetről beszélni, mert sok mindent nem tapasztaltak a bőrükön, sok mindent nem éltek meg, sok mindenről nincs elképzelésük.

Fegyelem, figyelem, kreativitás! Ezek lennének a járványhelyzet legfőbb kulcsszavai. Pánik helyett gondolkodni kell, hogy hogyan lehet az adódó helyzetből a maximumot kihozni. Csak egyetlen dolog volt tiltólistán! A személyes találkozók, a céltalan járkálás és sétafika. De más módja is van az emberi kapcsolattartásnak!

Kézmosás, a gyakoribb takarítás-fertőtlenítés, a gumikesztyű és maszk viselése sokaknak miért olyan rettenetesen megerőltető?! És az, hogy korosztályom egészségének védelme érdekében nekünk csak délelőtt lehetett biztonságosabban vásárolni?! Erre számomra nincs elfogadható magyarázat.

Sajnos sokaknak ebben a helyzetben sem jutott eszébe, hogy megkérdezze a közvetlen szomszédját, ismerőst, hogy hozzon-e esetleg valamit a boltból, ha már muszáj elmennie. Vagy ha végre sikerül a hiánycikknek számító szájmaszkhoz hozzájutnia, netán meg tudja azt varrni, szüksége lenne-e arra másvalakinek is, segíthetne-e.

Na, ezt kellett volna megtanulni, gyakorolni. Hogy közösséget építsünk, segítsünk egymásnak! És folytassuk a kapcsolatokat a veszélyhelyzet után is, mert így nem csak nekünk, másoknak is könnyebb lesz az élete! Hát nem lenne jobb a világ, ha mindenki boldogabb lenne?!

A hirtelen jött sok szabadidő emlékek és kacatok közti szortírozást, még több olvasást, rengeg teg jó TV-filmet és sütögetést-főzőcskézést is hozott. Előkerültek rég elfeledett receptek.

Újra sütök kenyeret! Már az általános iskolás unokám is dagasztja, mert mi nem géppel készítjük! (Meggjegyzem: ha tehetném, szívesen belekukkantanék mások mélyhűtőjébe és szemeteskukájába, hogy mennyi élesztő lapul ott a felhalmozott készletekből, mert ugye „legyen teli a spájz, másnak ne jusson”! És a sok konzerv, száraztészta, egyebek mind tányérra jutnak idővel?!)

Jó lenne tudni: vajon hányan tanulták meg, hogy a hétköznapi hősök köztünk vannak, és nagyobb megbecsülést érdemelnének mindenkitől. Kik ők? A postások, boltosok, akik nap mint nap szó szerint vásárra viszik a bőrüket. A munkások, akik ital helyett fertőtlenítőszerrel kezdtek gyártani, akik szemetes edényből fertőtlenítő-adagolót fabrikáltak. Akik minden nap mentek a földekre, az állatokhoz, hogy mindenkinek legyen mit ennie! És a tudóspalánták, akik közös erővel rekordidő alatt „okos” lélegeztető gépet készítenek nekünk, magyaroknak! A katonák, akik védik a határt, segítettek rendet tenni a kórházakban. Meg mindazok, akik zokszó nélkül, fegyelmezetten betartották saját maguk és mások egészségének védelme érdekében a szabályokat, előírásokat.

Mit kéne még tanulnunk? Azt, hogy a Földet büntetés nélkül nem lehet kizsigerelni. Őseinktől kaptuk „használatra” és „tovább kell adnunk” az utánunk következőknek. Mi mindannyian csak „átutazók” vagyunk!

A járványt felfoghatjuk úgy is, hogy „túlságosan elszaladt velünk a ló”, és ezért az orrunkra koppintottak, hogy tudjuk meg, hol a helyünk, meddig lehet feszíteni a húrt, kényünkre „száguldozni” népek és kontinensek közt.

Tanuljuk meg azt is, hogy hiábavalóság kacatokat, holmikat gyűjtögetni, amiket aztán sose, vagy csak ritkán használunk. Minek a sok színes, csilivili flakonba csomagolt vegyszer, ame-

lyekkel mérgezzük magunkat és a környezetünket? Magunknak vásároljunk, ne azért vegyünk meg valamit, mert „a szomszéd fűje zöldebb”, és ne örüljünk, mert „a szomszéd tehene is megdöglött”! Ne azért menjünk a templomba, hogy megvizsgáljuk a Mucika új frizuráját vagy ruháját, hogy lássuk, a Pali még belekarol-e Arankába, dobnak-e pénzt a templomperselybe a sóher Kovácsék...

Megtanulhatnánk végre jól érezni magunkat a bőrünkben! Tudhatnánk, hogy „a kevesebb néha több”, s „ami lényeges, az a szemnek láthatatlan”. A rendet ne a világban, hanem magunkban keressük!

Egyébként meg illene tisztában lenni azzal, hogy alapvetően három embertípus létezik: introvertált, ambivertált és extrovertált. A koronavírus járvány (is) az extrovertáltakat viseli meg legintenzívebben. Ők valóban szenvednek a helyzettől, pánikolnak, depresszívek, ingerültek, elégedetlenek, bajuk van mindennel/mindenkivel... Az introvertáltakat tulajdonképpen „nem zavarja”, sőt, ők inkább élvezik, hogy egy ideig „végre” nincs zajos nyüzsi és forgatag, túlradó ingerözőn. Az ambivertált pedig kibekeli a járványidőt és újult erővel folytatja az életét valahol az „arany középúton” lavírozva, ahogy szokta.

Mindenkinek jó egészséget kívánok, mert ha az megvan, akkor tulajdonképpen minden lehet! Amit a munkával járó pénzen meg lehet venni. A többi pedig fejben és a szívben dől el.

① ②

Murai Katalin:

A pandémia kifejezés eddig nem volt a szótáramban

Még csak egy keddi nap maradt ki a találkozásokból, és máris hiányérzetem van. Kár, hogy a tagjaink többségének nincs internet elérhetősége, így velük csak telefonos kapcsolat jöhet szóba, hiszen mindannyian tudjuk, hogy nem csak saját érdekünkben, de a személyes találkozások létrejöttét kerülni kell. Bízom is benne, hogy ezt mindannyian felelősségteljesen be is tartjuk! 10-én még megtartottuk a Nőnap-Fiúnap jól sikerült rendezvényünket. Ekkor már sejthető volt a hírek alapján, hogy a csoportos összejöveteleket ajánlatos felfüggeszteni. Mi meg is fogadtuk az ajánlást (ami azóta rendelet), és a tegnapi, 17-i március 15-i ünnepélyünket már nem tartottuk meg, pedig szép műsorral készültünk már hetekkel ezelőtt a dalkörünkkel, Kulcsárné Csejte Marianna irányításával. Szép és tartalmas heti programjaink maradnak el, de a lényeg, hogy vigyázzunk egymásra, magunkra és ezáltal a környezetünkre, hogy mielőbb véget érhesen ez a vírusos rémálom. Bizakodva nézzünk a jövőbe! Foglaljuk el magunkat tartalmasan, ne „csak” a híreket nézzük. Az olvasás, főzicskészás, kreatívskodás, netán kerti munka lehet most a fő tevékenységünk. Nem tudom a tutit, de én valahogy így csinálom. Ezeket lehet a külvilágtól elzártan is művelni, és túlélni a még nem tudjuk mennyi időt! Bizakodó kitartást és megőrzött egészséget kívánok magunknak."

Hát valahogy így kezdődött!

Mikroklímámra a makroklíma, az alábbi besugárzásokat követte el!

Március 16-tól pár napig az 5 éves fogadott unokám felügyeletét vállaltam volna el vidéken, de mivel felhívták a figyelmet a hírekben, hogy a vírus az idősebb korosztályra fokozottan veszélyes, így lemondtam az utazást a gyerekeim tanácsára. Rossz, cserbenhagyásos érzéssel töltött el a lemondás, mert számítottak rám a szülők. Velük, azóta sem találkoztam. Telefonon tartjuk a kapcsolatot.

Innentől kezdve szinte szobafogságban teltek a napok.

A híreket hallgatva, hogy az emberek hogyan halmozzák fel a lisztet, cukrot, wc papírt, mondok magamban, hát nekem is kellene vennem valami kis tartalékot, 1-1 kg lisztet, cukrot, krumplit, vöröshagymát! Egy volt kis tündér kolleganőm felhívott, hogy ha önkéntes karanténban va-

gyok, leszek, szívesen bevásárol nekem. Nagyon jól esett ez a kis gondoskodás, de szerencsére nem kellett igénybe vennem. A saját lábon állás a legjobb érzés. A vásárlási időkorlát bevezetése után vagy 2 hétig nem voltam boltban sem. Aztán ahogy láttam, hogy az utcabeliek közül páran szinte 2 naponta jönnek-mennek, hát én is felbátorodtam.

Van egy nagyon régi, nem használt fonott bevásárló kosaram, amit az idő foga kicsit kikezdett, most előszedtem, kiglancoltam, lelakkoztam, és ezzel mentem vásárolni, hogy ne kelljen köszködni a bolti kosarakkal.

Megmondom őszintén, amikor így lemerészkedtem a boltba, olyan érzésem volt, mintha valami rosszat, tiltott dolgot tennék. De azért, gondoltam csak nem jön szembe velem Györffy Pál, hogy megkérdezze: hova-hova?" Ettől kezdve viszont volt bennem egy picurka szabadság érzés, és bátrabban mozdultam ki. A piacon talán májusban voltam először.

A vírushelyzet elejétől kezdve nekem az internet, a tv és a telefon volt a mentsvár. Na és persze egy kis kertészkedés a ház körül. A fizikai erőnlétemet lehetett vele is tartósítani, mert ahogy haladtunk az időben, egyre másra jelentek meg a „fészen” házi torna-videók, amelyekből kedvem szerint válogattam. Le is mentettem egy-kettőt, és naponta gyakoroltam is, de ezen kívül a Retro rádió zenéjének a ritmusa indította be óhatatlanul a táncos lábakat. Aztán nagy sikere volt ugye a kovászolt kenyérsütésnek. Hát ezt nem próbáltam ki. Magamnak nem lett volna értelme sütögetni, de egy-két videót végignéztem, ahogy „Szabi, a Pék” munkálkodik.

A klubéletünk valamiféle életben tartásaként vissza-visszanéztem a tarsolyomban képekben meglévő emlékeket és időszakosan megosztottam őket. Néhányukból kis videót kreáltam, ami jó elfoglaltság volt számomra, és remélhetőleg örömet is tudtam vele szerezni a klubtársaknak. Néhány klubtársammal telefonkapcsolatban voltam. Ildivel szinte naponta beszélünk, Klárral pedig az Exatlonos tv adásokat elemeztük ki.

Április végén Ildivel kiszabadultunk az Azáleás völgybe egy délután. Egy másik nap pedig az Aranyos lapon lándzsás útifüvet gyűjtöttünk, amelyből szirupot készítettünk, gondolva a téli megfázásos időszakokra. Ekkor virágzott dömpingben a pitypang, a virágjából szörpöt főztem, először, fészes recept alapján. Nagyon finom lett. Májusi cseresznyézésre Klári hívott meg. Lekvár és rétes is készült belőle.

Valahogy kezdtünk egy kicsit fellélegezni, bár a tudatunkban ott lévő félszet nem tettük, tehetünk félre.

Mi számomra erről a néhány hónapról levont következtetés?

Először is megtanultam a pandémia kifejezést, ami eddig nem volt a szótáramban. A lényegét a tv-ben leadott hírek, elborzasztó képek támasztották alá, így csak az létezhetett, hogy ennek, ha rajtam múlik, ne legyek elszenvedője. Nem egyszerű a bezártság érzést leküzdeni, napi szinten feldolgozni. Én nagyon nehezen éltem meg, annak ellenére, hogy a háttérben mindig ott voltak a gyerekeim, az ismerősök, klubtársak. Nem vagyok egy nyüzsgő típus, de nagyon hiányoztak a kollektív feladatok, találkozások. De a lényeg, hogy a vírussal való találkozást sikerült elkerülni eddig, és remélhetőleg ezután is így lesz. Rajtam, az óvatosságomon, a felelősségteljes hozzáálláson, amelybe a nem éppen barátságos maszk viselés is beletartozik, nem fog múlni.

A karantén szó nekem, ezentúl a bezártsággal egyenértékű kifejezés! ami nem csak fizikai jellegű, SŐT!!!

Mrakovics Miklósné: Vészhelyzetben is talpon

Szomorúan telnek a napjaink mostanában,
 Mivel felütötte a fejét a koronavírus hazánkban.
 Ki ne mozdulj! Maradj mindig otthon!
 Ezt hallani reggel, délben, este folyton.
 Használj maszkot! Húzzál kesztyűt!
 Jól mosd meg a kezedet!
 Minket széltében, hosszában megfertőzéssel ijesztgetnek.
 Hetven felett semmi az esélyünk,
 Krónikus betegségek pusztítanak bennünk!
 A napjaink nagy kínok közt telnek,
 Nincsen, aki vigasztalna minket.
 Kopott póló, mackónadrág rajtunk,
 Hajléktalanokra egyre hasonlítunk.
 A frizuránk, mint egy szénaboglya
 Örüljünk, hogy senki sem láthatja.
 Operatív törzs mindennap beszámol,
 Mi a helyzet szerte a világon.
 A koronavírus már kegyetlenül támad,
 Nehéz az élet minden kertbarátnak.
 Idegekkel nem tudjuk, meddig is bírjuk.
 Ki lazán veszi a tilalmat, jól megszidjuk.
 Élünk magányosan a házunkba zárva,
 Egyik vigaszunk kertünk szép látványa.
 Ápolt kertünk lett a Riviéránk,
 Szinte csodát teremtet a szorgos munkánk.
 Díszlenek a szép fák, bokrok, virágok
 Éltetnek, erővel oldják a kilátástalanságot.
 Gyakran gondolok a sikeres programokra,
 Az utolsó találkozásunkon még úgy köszöntünk el,
 Hogy két hét múlva újra; de közben kitiltottak lettünk.
 A sok-sok emlék fel-feltör bennünk.
 E példátlan világválság még mindig feljövőben,
 kétkedéssel teli várakozás feszül a levegőben.
 Nélkülözzük a családot, barátot,
 csak hírekből ismerjük a való világot.
 Kell, hogy egyszer nekünk gyúljanak még a fények,
 és nekünk szóljon a pezsdítő ének,
 ezért tartsunk ki, reménykedjünk,
 hogy újra örömmel együtt lehessünk.
 Lelki békénk miatt fontos, hogy egymásra számíthatunk,
 legalább telefonon információt, vigaszt adhatunk-kaphatunk.
 Ha egymásra vigyázunk visszatérhet a korábbi rendezett
 családi élet és a Kertbarát Kör működése újra szép és vírusmentes
 lesz végleg.

Kovács Miklósné: Áldozatokat kell hoznunk a közösség érdekében

A Zalaegerszegi Nefelejcs Nyugdíjas Klub tagjai 2020 elején vidáman készültek a szokásos rendezvényeikre.

Februárban a farsangi bálra, a mi csodálatosan sikerült, a klub valamennyi tagja nagyon jól érezte magát. Mindenki vidám volt, hiszen lehetett is, mert ekkor még senki nem sejtett semmit...

Következett a hagyományos Nőnap Rendezvényünk, amit most először nem a hagyományoknak megfelelően tartottunk meg, hanem egy vacsorával egybekötött zenés helyre hívtuk meg klubtársainkat.

Két nappal ezután, mint derült égből villámcsapás, megjelent a Korona vírus.

Az első hírek után úgy gondoltuk, ide hozzánk nem ér el a betegség... Sajnos tévedtünk. Klubtagjaink és jómagam nehezen viseltük, hogy nem találkozhatunk személyesen egymással. Facebook csoportot hoztunk létre, így továbbra is tudtunk kommunikálni egymással, segítettük egymást. Ha valakinek volt valami problémája, azt tudtuk orvosolni. A klubban többen még dolgoznak 70 év felett is, sokan követik a híreket, használják a közösségi médiát.

Sajnos nagyon sokan támadták az idős embereket miért nem maradtak otthon, kerülve a tömeget.

Sokan élnek egyedül, segítség hiányában kell megoldaniuk a bevásárlást nap mint nap. Családon belül is nehéz volt a vírus okozta helyzetek problémamentes megoldása.

A tanév sajnos nem úgy indult, mint tervezték, a pedagógusok és a szülők is sok nehézséget mértek. Online oktatás alakult ki, kezdetben minden idegen volt.

Mivel az unokáim is velem élnek, így személyesen tapasztaltam meg a problémákat. Az első napokat nehezen éltük meg, mindannyian a számítógép előtt ültünk. Az iskolától és a tanároktól rengeteg segítséget kaptunk, ezáltal hamar megszoktuk a helyzetet. Furcsa volt hallani ahogy az unokám a szomszéd szobában felel a neten keresztül.

Érthető módon elmaradtak a városi rendezvények, összejövetelek. Ezek hiányában mi sem találkoztunk a klubtársainkkal, ami egy idő után nyomasztóvá vált. A vezetőséggel karöltve kitaláltuk, hogy tartsunk egy lecsó napot ahol végre viszontláthatjuk egymást.

Mivel a vírus a mai napig jelen van, ezért az eseményt a Gébárti tó partján tartottuk meg, betartva a szükséges szabályokat. Nagyon jól sikerült, mindenki örült egymásnak.

Szellemi frissességünk karbantartására vetélkedőket szerveztünk. Az élet nem állhat meg, nagyon sokat tanultunk ebből a szomorú időszakból.

Mindannyiunknak erőfeszítéseket, áldozatokat kell hoznunk a közösség érdekében.

Remélem hamarosan csak mint egy rossz élményre fogunk emlékezni, ha a korona vírus szoba kerül.

A Nyugdíjas Klub összetartása megerősített abban, hogy együtt megbirkózunk minden problémával.

Siklósi Judit Eszter: Egészséges életmód kritikus helyzetekben

Az írásnak két aktualitása is van. Először is Vilmos ma már sajnos nincs köztünk és ezért az írást az olvasó tekintse kicsit nekrológnak, emlékezésnek. Siklósi Vilmos nem feledünk! A másik az, hogy a mozgásra vonatkozó tanácsok ismét aktuálisak most a második hullám idején. Javaslom is minden olvasónak, hogy mozogjon, tornásson sokat!

2020 nagy várakozással indult, több közös programot terveztünk a nyugdíjas korosztálynak. Senior tánc találkozókat tavaszra, és ősze. Nagyatádra terveztem egyhetes egészség tábor, ahol a résztvevők a gyógyfürdő által nyújtott kezelések mellett aktív sportos mozgásokkal fásraszthatták volna el izmaikat.

Az együttlét alatt megismerhették volna a Meridián tornát, a Senior örömtáncot, a Nordic Walking bot használatát is. Sajnos jelen állapot szerint lehet, hogy ebben az évben erre nem kerül sor.

Ezért az általam vezetett Egészség Egyesület Életmód klubtagjainak az online forrás maradt arra, hogy a közösségünk ereje, egymás iránt érzett szeretete az egyedül maradt társainkat segíteni tudjam.

Minden reggel életem párja segít abban, hogy a férfiak is elhiggyék: lehet minden nap egy kis tornával tenni az egészségért, az izmok, ízületek karbantartásáért. Az az érdekes, hogy az első torna alkalmával sem tiltakozott Vilmos, hogy felvegyem az általa bemutatott tornát és közre adjuk, mert számára is fontos az egymás segítése, családon belül és a közösség irányában is.

Létrehoztunk a facebookon egy csoportot: „Maradj otthon, tornázz velünk”. Ide lehetett bejelentkezni, naponta 70-80 követőnk volt. A férjem, Vilmos nagyon lelkes és minden nap reggel a napi szükségletek végeztével még reggeli előtt felvette a pólót, amire az van felírva, hogy „Együtt a szeretetért, biztonságért, egészségért”. Van egy másik pólónk is, amire a „Nyugdíjas 10 próba” van felírva. Mindkét felirat egy-egy rendezvény sorozatra készült, amit évente több együttes közös sportolásakor használtunk fel a családokkal és a nyugdíjas klubokkal közösen. A másik csoport, amit szintén online lehetett látogatni a „Táncot kedvelők” csoportja. Itt is közösen dolgoztunk, mert a táncokat a férjem vette fel videóra, én pedig igyekszem minden nap új táncokkal megörvendeztetni a követőinket. Arra gondoltam, hogy a blokk táncok mellett minden zenére koreografálok egy székes táncot is, gondolva azon társainkra, akik szívesen táncolnának. Azoknak, akik egészségügyi kihívásokkal állnak szemben és nem tudnak állva táncolni, nekik is legyen vidám követhető mozgás, amit a bezártság ellenére velem együtt végezhetnek.

Egyesületünkben minden rendezvény szervezésénél a családok, az unokák, a gyerekek, szülők, nagyszülők együttléte, közös sportolása, egymás segítése volt a fő szempont.

Sajnos ez a vírus mindent felülírt. De az egymásra figyelés, szolidaritás, szeretet nem veszhet ki az emberekből. Sokunknak szerencséje, hogy van párunk, akivel nem érezzük magunkat egyedül. Társ, akivel örömet, bánatot meg lehet osztani. Társasjátékozni, kártyázni, régi fotókat nézegetni, elmulasztott, majd megcsinálom feladatokat elvégezni. De az egyedül maradt klubtagjaink, táncos társunk, Nordic Walking sétáló társainknak is jól esett, hogy gondoltunk rájuk és velünk, az egyesületünk tagjaihoz tartozhattak a virtuális térben.

Nagyon bízom abban, hogy minden kedves ismerősünk, családtagunk megtesz mindent a saját immunrendszerének erősítésével és a fegyelmezett szabályok betartásával, hogy ebből a nehéz helyzetből kikerülve egy közös nagy találkozót tudunk megszervezni.

Ami nagyon hiányzott az unokák, rokonok, szülők fizikai érintése, puszi, ölelés. Helyette maradtak a képernyős telefonok...

Május 21-én végre Balaicz Zoltán polgármesterünk engedélyével kimehettünk közös táncra, a Dísz térre, ahol a videó táncokból bemutathattunk pár táncot.

Igazán jól esett, hogy a programjainkra kijöttek a lakásokból és nézték, sőt megtapsolták a Szenior Örömtáncos tagjainkat. Még 1-2 bátor hasonló nyugdíjas korú hölgy is bekapcsolódott a vidám, egyszerű táncok gyakorlásába.

Ez is mutatja, hogy mennyire vágytak az emberek az együtt töltött időre.

.../...