

שבת

A MAGYARORSZÁGI ZSIDÓ HITKÖZSÉGEK SZÖVETSÉGÉNEK LAPJA

Sávuot a chászid legenda tükrében

Sávuot – a Tóra-adás ünnepe, ötven nappal van peszách után. A Tórában egyrészt mint a „gyülekezés ünnepe” (áceret), másrészt mint a „zsengek bemutatásának ünnepe” (chág hábikurim) van megemlítve, de legfőképp a Tóra-adás ünnepének tartják. Ezen a napon olvassák fel a tízparancsolatot a zsinagógában.

Az Egyiptomból csodálatos módon kiszabadult gyülevész rabszolgahad néppé-nemzetté válásának legfontosabb tényezője nem a fizikai szabadság volt. Ha így lett volna, akkor hamarosan elfoglalják az őseinknek ígért Kánaánt, az ígért földjét, és a környező népek mintájára élik életüket. Mint ismeretes, nem ez történt.

A megszabadult nép nem tudta, mit kezdjen a számára ismeretlen fogalommal, a szabadsággal. Kialakult egy kétértelmű helyzet, melynek tarthatatlansága egyre nyilvánvalóbbá vált. Egyrészt nagy lelkesedéssel, „megtartjuk és meghallgatjuk” felkiáltással (ami persze fordított sorrendben sokkal észszerűbb lett volna) fogadták a Mózes által adott Tórárt, másrészt az első adandó alkalommal megszegtek minden szavát, megkeserítve ezzel Mózes életét. Így következett aztán be a 40 évi vándorlás a sivatagban, mely idő alatt kihalt az egykor rabszolgaságban élt nemzedék, s egy új, fogékony generáció népesítette be az ígért földjét.

Később, a bírák, majd a királyok korában kiderült, hogy nem elég a függetlenség, ha hiányzik a szellemi összetartó erő, ami megakadályozza, hogy egy nép beolvadjon a környező népek kultúrájába. S a zsidó nép esetében ezt az összetartó erőt a Tóra képviselte akkor is, most is. Élhet valaki bárhol, a világ különböző országaiban, beszélhet bármilyen nyelven – mégis van egy közös nyelvük, kultúrájuk: a Tóra. A Tóra az, ami összetartó a világ minden részén szét-szóródott zsidókat. Mi tartottuk meg a Tórárt – a Tóra tartott meg bennünket, hisz ez csinált belőlünk népet.

„Figyeld és halljad, Izrael! Ezen a napon lettél az Örökkévalónak, a te Istenednek népe. Hallgass tehát a szavára, és tedd meg parancsolatait és törvényeit...” (5Mózes 27:9–10.) Ezt mondta Mózes népének vándorlásuk negyvenedik évében, amikor már közeledett a bolyongás vége. Bölcsseink szerint negyven év múltán is élénken élt az emberek emlékeztében a Tóra-adás eseménye, s ezáltal számukra a Tóra és nemzeti létük megszületése között magától értetődő volt az összefüggés.

A mai, modern világban is a Tóra az egyetlen igazi összekötő kapocs a szétszóródott zsidóság között. Ahol és akik nem tartják meg a Tóra parancsolatait, ott és azok előbb-utóbb megszűnnek a zsidósághoz tartozónak lenni.

Sávuot a második zarándokünnep.

Mindenki képessége szerint

A chászid folklór is mindenekelőtt a Tóra-adást tekinti a sávuot legfőbb jellemzőjének, de többféle jelentést is tulajdonít neki. Isten miért nem Erec Jisráélban adta a Tórárt a zsi-

dóknak? Miért a Szináj hegyén, a sivatag kellős közepén, Erecen kívül? Azért – válaszolja a midrás –, mert Isten nem akarta, hogy a Tóra viszály forrása legyen a törzsek között, hogy bármelyikük is azzal kérkedhessen, hogy az ő felségterületén történt a Tóra-adás. Ezért hasonlítja a hagyomány a Tórárt a tűzhöz és a vízhez: amiképpen ezek ingyen vannak, így kaptuk a Tórárt is ingyen, így vált minden zsidó közkincsévé, és senki nem sajátíthatja ki azt magának (Midrás Lekách Tov).

Miért nevezik sávuotot a Tóra-adás és nem a Tóra-kapás (átvétel) ünnepének? – tette fel a kérdést Jichák Meir, a guri rebbe, a Chidusé Rim szerzője. Azért, mert a Tóra adása egyszeri esemény volt, aminek emlékére üljük meg sávuot ünnepét. A Tóra átvétele pedig azóta folyamatosan tart, és még most sem ért véget.

Ugyanerre a kérdésre a kocki rebbe pedig azt válaszolta: A Tóra-adás minden zsidónak egyformán szól. Mindenki egyenlő mértékben kapta a Tórárt. Az átvétel esetében már nem lehet egyenlőség, mivel azt mindenki a maga képessége, értelme és érzelme szerint kapja.

Sávuot héberül heteket jelent. Ez utal arra a hét hétre (49 nap), ami peszách és sávuot között van. Sávuot másik jelentése: eskü (svuá). Ez arra utal, hogy a Teremtő és a zsidó nép kölcsönös kötelezettséget vállaltak, azaz hűséget esküdtek egymásnak. A zsidók arra esküsznek, hogy nem cserélik fel az Örökkévalót valamely más istenségre, míg a Teremtő arra esküdött meg, hogy nem cserél fel bennünket egy más néppel.

Feltűnő, hogy minden ünnepen – a napi áldozatok között – van egy, amit vétek-áldozatnak (száir-chátát) neveznek, egyedül sávuot kapcsolatokban nem említetik a vétek. Vajon miért? A berdicsevi Lévi Jichák szerint azért, mert ezen az ünnepen, a Tóra-adás napján minden zsidó betérnek számít, aki aznap vált zsidóvá áltál, hogy elfogadta és magára vállalta a Tóra parancsolatait. Na már most, egy betért (prozelita) olyan, mint egy ma született gyerek,

akinek nincsenek vétkei. Ugyancsak Lévi Jichák így érvelt az egekkel folytatott vitájában egyik sávuotkor: Világ Ura! Akkor Te mint király és bíró jelensz meg a zsidó nép előtt, minek következtében – akaratod ellenére – nincs módodban megbocsátónak is lenni (hiszen bölcsseink szerint egy királynak adnia kell a tekintélyére és nem hagyhatja figyelmen kívül az ellene elkövetett függelem-sértéseket). Ma viszont, sávuotkor, a Tóra-adás ünnepén mint egy bölcs rabbi jelensz meg előttünk, és ebben a minőségben már feltétlenül megbocsáthatsz az ellened vétkezőknek, hiszen „a rabbi ha lemond a neki kijáró tiszteletéről, akkor ezt jogosan teszi”, és senki nem rója ezt fel neki (Kidusin 32.).

Ismeretes az a talmudi legenda, miszerint az Örökkévaló felajánlotta a Tórárt más, korabeli népeknek is, de azok – különféle kifogásokkal – elutasították. Csak ezt követően fordult a zsidókhoz, akik viszont elfogadták. Mondá erre az egyik ismert chászid rebbe: Az Örökkévaló nagyon jól tudta, hogy a népek el fogják utasítani a Tórárt. Miért ajánlotta fel mégis nekik? Azért, mert mint utóbb kiderült, mégiscsak volt ennek némi eredménye. Bár elutasították, de a pogány népek megismertek valamit a Tórából, annak morális tartalmából.

Egy másik chászid rebbe pedig feltette ezt a logikus kérdést: mi lett volna, ha valamelyik nép elfogadja a felajánlott Tórárt? Akkor mi, zsidók, tán kimaradtunk volna belőle, Isten őrizze? Hát valóban csak azért lett a miénk, mert senkinek sem kellett? Nem erről van szó – adta meg saját maga a választ. Isten eredetileg is a zsidóknak akarta adni a Tórárt. Csúpan azért ajánlotta fel más népeknek is, hogy a zsidók megirigyeljék a többi népet, és tartsanak attól, hogy elorozzák előlük.

Amikor a polnei Jákov Jozséf – Bál Sém Tov sógora – megírta a Bál Sém Tov-i chászidizmus kézikönyvét, hogy művét el tudja adni, város-

Sovuajsz

Felhangzottak az örök ígék virágba borult Szináj hegyén:

1. Ahhoz, hogy megszentelt népem legyél, fogadd el, hogy én örökkévaló vagyok!
2. És a szívedben istenként lakom, én, az Örökkévaló Isten, csak én lakok!
3. Hiábavalóságokra ne kérj tőlem, csak ha akadnak nagy bajok!
4. Minden nap jusson eszedbe a teremtés és az én nagy munkám végén a pihenés!
5. S még az is, hogy nélkülem, de szüleid nélkül biztos hogy nem lennél!
6. A legnagyobb érték az élet, senkiét ne vedd el, ezt értsd meg!
7. És szent legyen neked a házasság, a hűség, szent legyen a családi élet, tényleg!
8. Dolgozz, és ne vedd csak úgy el a másét, mindennek ára van már rég!
9. A szó fegyver is, vigyázz, ne legyen ember ellen, az Istent féld!
10. Dolgozz érte! Ha valamid nincs, az még nem az ínség, gyűlöletes a sarga irigység.

Szavaimat továbbadjátok?! Ha jók lesztek, vigyázok rátok.

Lefkovic Péter

ról városra vándorolt. Drága pénzért, egy aranyért árulta. Berdicsevebe érkezvén, megszállt egy fogadóban, ahol várta a vevőket. Azok pedig csak nem akartak jönni. Amikor a szerző elpanaszolta bánatát a zsitomiri reb Wolfnak, aki maga is szerzője volt egy chászid témájú könyvnek (Or Háméir), az így vigasztalta: Nem te vagy az egyetlen, aki így járt. Maga az Örökkévaló, aki kétségtelenül nem rosszabb könyvet írt, mint te – a Tórárt –, bejárta vele a világot, mindenütt házalt vele, felajánlotta fűnek-fának, és senki nem akarta megvenni.

A midrás szerint a Tóra-adás úgy történt, hogy az Örökkévaló a zsidó nép feje fölé borította a Szináj hegyet „mint egy teknőt”, és azt mondta: Ha elfogadják, jó, ha nem, itt lesz a vesztük (Sábát 88.). A rabbinikus forrásokban igen sokan megkérdőjelezték ezt a tételt. Egyrészt azért, mert ez ellenkezik azzal az Írás-verssel, mely szerint a héber törzsek lelkesen, közfelkiáltással fogadták el a Tórárt, mondván: „megteesszük és meghallgatjuk” (2Mózes 24:7.), másrészt pedig mit ér az, ha valamit erővel kényszerítenek rá egy népre?

Maga a Talmud is felteszi a kérdést, s úgy válaszolja meg, miszerint az Örökkévaló már jó előre lehetőséget adott a kifogásra, ha a zsidók netán nem tartanák be a Tóra parancsolatait. Ekkor védekezhetnek azzal, hogy őket kényszerítették, hogy elfogadják.

Ezt az érvet sem fogadja el mindenki. A Tóra Tmimá szerzője azt a logikus kérdést veti fel, hogy mennyiben kifogás az, hogy kényszerítve voltak? Minden rendelet, törvény, dekrétum vagy szabály, amit hatóság hoz, kötelez mindenkit annak betartására, akár egyetért vele, akár nem. Természetesen minden törvényben van egyfajta kényszer is – így tehát ez nem lehet kifogás.

Az érdemleges magyarázat a zsidó törvénykezésben keresendő. Eszerint

(Chósen Mispát, 369. paragrafus) az állam törvényei – diná dömálchutá – csak akkor kötelezik a zsidókat a háláchá szerinti, ha azok az illető állam minden polgárára vonatkoznak. Amennyiben az állam törvénye csak egy bizonyos népréteget érint (mint pl. a jogfosztó, diszkriminatív zsidótörvények), akkor azoknak a háláchá szerinti semmi erkölcsi alapjuk nincs, és nem bírnak kötelező erővel, mivel – szól az indoklás – egy királynak (vagy egy kormányának) kötelessége egyenlő elbírálásban részesíteni minden polgárát. Ebben az esetben tehát valóban az történt, hogy az Örökkévaló rákényszerítette a zsidókra a Tórárt a Szináj hegyén, de csakis és kizárólag a zsidókra, és nem a világ más népeire. Jogos tehát a kifogásunk, miszerint kényszerhelyzet volt.

Mit mond a háláchá?

A Tóra-adás ünnepe Izraelben egy, a világ más részén kétnapos ünnep. 1. A sávuot szó szerint a hetek ünnepe, mivel pontosan hét héttel van peszách után, és egybeesve az ómerszámlálás 49 napját követő ötvenedik nappal. Innen a magyar pünkösöd elnevezés: ez a görög pentakosion (ötven) szóból származik. 2. Ezen ünnep imarendje s minden előírása megegyezik a másik két zarándokünnepével, valamint a szombatra vonatkozó tilalmak természetesen erre a napra is vonatkoznak. 3. Ha az ünnep péntekre esik, akkor szabad ezen a napon szombatra főzni, de erre az esetre el kell végezni egy bizonyos szertartást, az eruv távsilint. 4. Sávuot éjszakáját ébren töltjük, és a Tórárt tanulmányozzuk. Ez köt össze bennünket a Szináj hegyi Tóra-adás emlékével. 5. Ilyenkor általában teljes ételeket esznek. Ennek a szokásnak folklorisztikus okai vannak. A zsinagógákban Rút történetét olvassák fel. 6. Az ünnep második napján mázkirt mondunk a halottáinkért.

Naftali Kraus



Lakat került az ortodoxia központjára

Megrázó és példátlan hírt kell közölnünk: a Magyarországi Autonóm Orthodox Izraelita Hitközség legitim vezetőségének a 150 éves történelmünk talán legnehezebb döntését kellett meghoznia. A Kazinczy utcai Zsinagóga és Orthodox Központ kapuira – a vészidőszak óta először – lakat került.

Előző nap tűzvész módjára terjedt a szörnyű hír, egyként bolydult fel a Tóra világa, az Egyesült Államokból és a Szentföldről is záporoztak a telefonok, hogy ugye nem igaz a híresztelés...

Az egyházi és nemzetiségi kapcsolatokért felelős helyettes államtitkár – számunkra döbbenetes és érthetetlen módon – nem fogadta el hitközségünk közgyűlésének legitim döntését, és a deklaráltan EMIH-kötődésű, – nem mellesleg eltűnés alatt álló – személy és köre hamis akciója mellett döntött.

Az érthetetlen döntésbe természetesen nem nyugodhatunk bele, felfüggesztő végzést kértünk, és a



bíróságra visszük az ortodoxia megmentésének szent ügyét.

Tájékoztatjuk kedves hittestvéreinket, hogy ebben a vészterhes időszakban a napi imádságokat – a korábban meghirdetett időpontokban – a Desseffy utcai zsinagógában tartjuk. Ez idő alatt a Hanna Glatt Kóser Étterem sem üzemel.

Ne hagyjuk magunkat megfélé-

lemlíteni, a Tóra tisztaságáért harcolunk, hagyományaink megőrzéséért küzdünk. Ne hagyjuk hitünket megingatni, s kérjük az Örökkévaló segítségét, ahogy a zsoltáros költő mondja:

„Valljanak szegyet és gyalázatot, kik bajomat akarják. Térjenek meg szegyenük nyomán, kik azt mondják: hah, hah! Vigadjanak és örvendezzenek Általad mind, akik Téged keresnek – és mondják váltig: »Nagy az Isten!« azok, akik szeretik a segítségedet.” (Zsoltárok 70:3–5.)

A MAOIH nevében:
Deutsch Róbert
elnök

A Kneszet delegációja a Cipők emlékművénél

A törvényhozás (Kneszet) Izraeli-Magyar Baráti Társaságának tagjai elhelyezték a kegyelet koszorúit a Dunába lőtt áldozatok emlékművénél. A delegációt Jiszráél Eichler, a törvényhozás alelnöke vezette, a politikusokat Mátrai Márta, az Országgyűlés háznapja fogadta, jelen volt Jákov Hádász-Hándelszman, a zsidó állam nagykövete és Verő Tamás főrabbi.

– Imádkozunk azért, hogy ilyen rettenetes események soha sehol ne történhessenek többé a világban



Verő Tamás főrabbi imája

Fotó: Mazsihisz.hu

– mondotta Jiszráél Eichler, a Kneszet alelnöke, a törvényhozás Izraeli-Magyar Baráti Társaságának vezetője a Duna partján, a Cipők emlékművénél.

A politikus a parlament további három képviselőjével tette tiszteletét az emlékműnél, akik mindannyian tagjai a Kneszet Izraeli-Magyar Baráti Társaságának: ott volt Jifát Sásá Biton, Cegá Meláku és Simon Davidson. A küldöttséggel érkezett Dor Káidár, a Kneszet nemzetközi kapcsolatokért felelős koordinátora is.

Az izraeli delegációt Mátrai Márta, az Országgyűlés háznapja, Jákov Hádász-Hándelszman, a zsidó állam nagykövete és Verő Tamás főrabbi fogadta.

A kegyelet koszorúit Mátrai Márta és Jiszráél Eichler helyezték el az áldozatok tiszteletére, az egyik koszorúra az izraeli, a másikra a magyar parlament nevét írták. Ezután a magyar háznapja és a Kneszet alelnöke rövid beszélgetést folytatott a holokauszt emlékeztetőkultúrájának fontosságáról, arról, hogy az emlékezés és emlékeztetés hozzásegítse a világot ahhoz, hogy a rettenet még egyszer ne történhessen meg.

Végezetül Verő Tamás főrabbi héber és magyar nyelven imát mondott az áldozatok emlékére.

Együtt – egymásért

Új szociális támogatási program indul

Régen várt jó hír, hogy a Magyarországi Zsidó Hitközségek Szövetsége (Mazsihisz) a Magyarországi Zsidó Szociális Segély Alapítvánnyal (MAZS) és a Budapesti Zsidó Hitközséggel (BZSH) közösen meghirdeti az egymás iránti felelősségvállalás jegyében megszületett, új Együtt – egymásért programot. Ez a lépés része annak a törekvésnek, hogy a magyarországi zsidó közösség minden tagja, családja, nemzedéke szükség esetén számíthasson a közösség színvonalas szociális támogató rendszerére.

A JDC Humanitarian Foundation 200.000 dollárt adományoz a program megvalósítására. Nem egyedül vág bele a Mazsihisz a feladatba, partnere a MAZS Alapítvány és a Budapesti Zsidó Hitközség. Infrastruktúrájukkal, munkatársaikkal együtt működtetik majd a programot.

A közösség teljes körű, családközpontú szociális ellátásának kiépítése hosszú folyamat, amely fokozatosan, az ellátás már működő elemeire épülve valósul meg. Fontos lépése az új program, amely kielégíti a legsürgősebb szükségleteket, erősíti a zsidó egyházi és civil szervezetek együttműködését egymással és az állami ellátórendszerrel, valamint ösztönzi a közösségi életben való részvételt.

Programunk azokat a magyar állampolgárságú, a zsidó közösséghez kötődő embereket szolgálja, akik szociális, egészségügyi vagy lelki segítséget igényelnek. Az adott pénzügyi keretből körülbelül 650 jelentkezőt tudunk támogatni.

A jelentkezés két körben zajlik.

Az első körben a pályázók a program honlapján, az egyuttprogram.hu online regisztrációs oldalon nyújthatják be jelentkezésüket az adatlap kitöltésével és a szükséges dokumentumok feltöltésével, elektronikus úton. A jelentkezők szociális, lelki és egészségügyi állapotát egyaránt figyelembe véve határozzuk meg, hogy közülük kik szorulnak rá a legsürgősebben a támogatásokra.

Őket a második körben személyes beszélgetésre hívjuk, hogy helyzetüket jobban megismerhessük, és a legalkalmasabb támogatásokat biztosíthassuk számukra.

Független szakemberekből álló Jóváhagyó Testület hozza meg a végső döntést arról, hogy kiket tud a program támogatni, és milyen segítséget nyújtunk számukra.

Az Együtt – egymásért program a következő területeken tud segíteni:

– **Háztartási és egészségügyi segítség:** Pénzbeli hozzájárulás egészségügyi segédeszközök megvásárlásához, gyógyszerköltségekhez, illetve szezonális nagytakarítás megszervezése és elvégzése.

– **Lelki egészség támogatása:** Egyéni és csoportterápia, valamint családterápia a mentális problémákkal küszködő családok és egyének lelki gondozására.

– **Tanulási és viselkedési zavarokkal küzdő gyermekek és családjuk megsegítése:** Szakszerű támogatás a nehezebben beilleszkedő, szétszórt figyelmű gyermekeknek és családjuknak, óvodáskortól a felnőttkor küszöbéig.

– **Lakhatási válságban lévő családok megsegítése:** Pénztámogatás lakhatási költségekre azoknak, akik nem tudnak megküzdeni az elszabadult inflációval.

A program várhatóan a következő ütemekben zajlik le:

– **Meghirdetés:** május 2., kedd

– **Első kör** – online jelentkezés: május 2-től május 31-ig

– **Második kör** – személyes beszélgetések: június 1-től június 30-ig

– **Segítségnyújtás:** július 30-tól december 31-ig

Köszönjük fő támogatóinknak, a JDC Humanitarian Foundationnak a szakmai ösztönzést és a komoly pénzbeli segítséget. Köszönjük partnerszervezeteink, a MAZS Alapítvány és a Budapesti Zsidó Hitközség bizalmát és munkatársaik részvételét a program megvalósításában. Mindent megteszünk, hogy munkánk elnyerje a támogató és a közreműködő felek elismerését, és 2024-ben együtt folytathassuk a közösségi szociális védőháló kiépítését.

Kedves Hittestvérünk! Fontos, hogy tudjunk és merjünk számítani egymásra, különösen a nehéz időszakokban. Biztatjuk Önt, hogy jelentkezzen programunkba, ha segítségre van szüksége! Mi is számítunk Önre: jöjjön el vallási, kulturális és társas programjainkra, hogy együtt lehessünk!

Együtt leszünk erősek!



Heisler András és a pápa

Fotó: MTI/Kovács Tamás

Búcsú

A fasizmust túlélte, a kommunizmust túlélte.

Ezt nem!

Lezárult a hazai ortodoxia történelme.

Nem az intézményt búcsúztatom. De gyerekkorom és ifjúságom helyszínét siratom.

Fisch József főkantort szárnyaló tenorját! Moshe Stern Kazinczyját! Eckstein bácsi és Piri néni óvodáját! A Hannából Mancsi néni leveseit! Herczog Lacit, aki a Jóisten kegyelméből nem érte meg e gyalázatot! A Tajrászt, ahol a chümes és a gömore voltak a főtantárgyak! Sőt. A pofonokat és körmösöket is, amelyek nélkül sosem lettem volna rabbi! Oberlander rebbét, aki még nem sejtette, hogy unokája, Báruch a nevét adja ehhez a szégyenhez! Az Agudát, ahol Groszberg Slomó tanította nekünk Erec Jiszroelt! Polák bácsit, a sámeszt, aki cilinderben járta a zsinagóga sorait, „álijekat” toborozva! Az iskolát, amelyben Hiszekeggel kezdődött a tanítás, és Sömával folytatódott!

Jó hírem az új tulajdonosoknak: sovuajsz előtt segítettek Ámosz prófétát próféciájának megvalósításában! „VÖHOFÁCHTI CHÁGÉCHEM LÖÉVEL, ünnepeiteket gyáásszá változtatom!”

Kardos Péter

Emlékol dal

SZILÁGYI GYÖRGY

Miért lettem humorista

A gimnázium harmadik osztálya iránt akkori érdeklődést tanúsítottam, hogy képes voltam még egyszer végigjárni. Szerencsére hamar rájöttem, hogy a jóból is megárt a sok, ezért tizenhatodik életévem küszöbén bizonytalan időre megszakítottam gimnáziumi tanulmányaimat, és a gyors meggazdagodás reményében órabéres kuglizófogató lettem az Erzsébet királyné úti (azóta már lebontott) Kis Kulacs vendéglő kuglizójában. Szépen kerestem, mert minden második vendég kuglizott, s talán még ma is ott lennék, ha a monoton munka nem kezdi ki az idegeimet...

A kuglizóból egy cukrászhoz kerültem triciklis kifutónak, hová az édességek iránt táplált határtalan szenvedélyem és a nincstelenség űzött. Egy esős délután azonban a Baross téren felborultam a triciklivel. A végzetes szituációban egyedül az jelentett számomra némi örömet, hogy életemben először teletömhettem magam édességgel, mert a tricikliből kiborult tíz tepszi krémes kereskedelmi szempontból már amúgy sem jöhetett számításba.

Keserűen intettem búcsút az édesiparnak, és veszélytelenebb foglalkozás után néztem. Apróhirdetésből értesültem, hogy „tekintélyes belvárosi cég bevezetett közszükségleti cikk kulturált terjesztéséhez üzletszerzőket keres”. Nyomban jelentkeztem. Kiderült, hogy a „bevezetett közszükségleti cikk” nem más, mint sós heringnek álcázott közönséges dunai hal, melynek kulturált terjesztéséhez személyemet megfelelőnek találták.

Először Pestlőrincen tettem missziós körutat, hogy az eltespedt fűszeresek figyelmét felkeltsem bánatos sós heringjeim iránt. Első utam a szép Moskovicsné csemegeboltjába vezetett, ahol a helybeli intelligencia egymásnak adta az ajtóról letört kilincset... Amikor beléptem a gyömbérillatú helyiségbe, Moskovicsné szépsége azonnal elvette az eszemet. Mint akit megbabonáztak, üveges tekintettel vettem elő táskámból egy mintauveget, amelyben fegyelmezetten szorongtak a belvárosi álheringek. Moskovicsné kacéran elmosolyodott, és lágy pacsirtahangon megszólalt:

– Jó a hal?

– Ehetetlen! – kiáltottam fel valami megmagyarázhatatlan büntudattól sarkallva, és lábball tiporva az üzleti titoktartás szent zászlaját, feltártam Moskovicsné előtt a kegyetlen valóságot. Kifecsegttem, hogy az általam képviselt cég halainak fogyasztása belátható időn belül gyomorbeteg okoz, hogy a szóban forgó heringek sohasem láttak tengert, azonkívül tele vannak kellemetlen szálkákkal. Moskovicsné érdeklődéssel hallgatta végig ecetbe és hagymába burkolt szerelmi vallomásmat, majd rövid tünődés után kirúgott az üzletből. Mire visszatértem belvárosi támaszpontomra, már várt a felmondólevél...

A második világháború kitörése után hiába követtem el mindent, hogy kigolyózzanak a leventemozgalomból, mániákusan ragaszkodtak részvételemhez, mert a beígért „szebb jövőt” akkor még nem tudták nélkülük elképzelni... Később már a jelent is el tudták képzelni nélkülük, és nem rajtuk múlt, hogy – többek között – ezt az elképzelésüket sem sikerült váltniuk...

Pedig mindent elkövettek „felszámolásom” érdekében. Máig nem tudtam rájönni, mi volt a kifogásuk személyem ellen, hacsak az nem, hogy zsidó vagyok...

Egy napon leszerződtem Serpenyős Gizella kifőzéskébe „étvágycsináló ember”-nek. Új élet kezdődött számomra. Egész nap a kifőzés ablakában üldögéltem egy tányér kispörkölt társaságában, s ha elhaladt valaki az üzlet előtt, kéjes mozdulatokkal elkezdtem tunkolni a pörköltszafot. Három hétig tunkoltam, aztán benyújtottam a lemondásomat. Utólag tudtam meg, hogy sikerült megdöntenem a tunkolás világrekordját, mert két hétnél tovább eddig még senki sem bírta...

Ezután egyenesen Spatz Salamon úr vegyeskereskedésébe futottam, akinek szédítő ajánlatát képtelen voltam visszautasítani. Spatz úr bizalmasan tudomásomra hozta, hogy raktárában valósággal tobzódnak az egerek. Ha eltüntetem a virgonc rágcshalókat, gazdagon megjutalmaz: tíz fillér „fejpenzt” fizet minden élve elfogott egér után. Most megcsinálhatom a szerencsém! – vilant át az agyamon a mámorító felismerés, és tüstént munkához láttam. Speciális kalitkával naponta 25-30 egeret fogtam el, a kisebbeket azonban – jóvedelemem folytonossága érdekében – futni hagytam, hadd szaporodjanak... A vadászat hevében olykor-olykor egy doboz ringlilt vagy szardíniát is elfogtam, egy alkalommal pedig sikerült élve kézre kerítenem három kaszinótojást... Gyümölcsozó vállalkozásomnak végül egy bomba vetett véget, amely Spatz úr nagykereskedését másodpercek alatt kiskereskedéssé alakította át. Szóval bombaüzlet volt!

A szülők és a rokonok ajánlatával ellentétben nem lett belőlem se cukrász, se fogorvos, se tojáskereskedő. E tisztas pályákon jó humorú osztálytársaim érvényesültek; született mókamesterek, aranykedélyű, tréfás fiúk, akik ma is rendkívül vicces emberek, csak úgy dől belőlük a vidámság.

Ellentétben velem, aki szívből utálom a viceket, és állandóan szomorú vagyok. Kabaréba még szabadjeggyel sem járok. Vígjátékot, komédiát képtelen vagyok végignézni. Bolondulok viszont a véres drámákért, imádom a grand guignolt, a tragédiák felüldítenek. Kedvenc madaram a keselyű.

Hogy ezek után miért lettem humorista? Nem jókedvemben.



– Képzeld, tegnap a Baross utca végén a 12-es autóbusszon Rembrandtot, a világ egyik legnagyobb festőművészt pillantottam meg. Megismertem az önarcképéről.

– Szamárság! A Baross utcában nem is jár autóbussz!

*

Gelbet, a kocavadászt, aki véletlenül célba talált, megkérdeik:

– Mit lőttél? Nyulat, őzet vagy rókát?

– Foglalom sincs. Azt hiszed, hogy én szűcs vagyok?

*

Temetnek egy asszonyt. A házi barát jobban sír, mint a férj, aki így vigasztalja a házi barátot:

– Ne sírj, hiszen újra meg fogok nőszülni...

*

Ketten találkoznak. Megszólal az egyik:

– Nekem nagyon rosszul megy. Arcom verejtékével keresem a kegyemet.

SCHEIBER SÁNDOR

Munka és művészet

Tegnap még gügyögő kis pólyás. Bölcsőből nevetett reám.

(...)

Hajnal, alkony. Újból új nap jön. Így mennek homokórán évek, Kíséri kacagás és könny.

Marikám, leányom! Sokszor álltam fiatal pár előtt, hogy tanítást adjak útravalóul, de sohasem volt ilyen nehéz a szívem és ilyen nehéz a tisztém, mint most.

Mi nem szoktunk érzelmeinkről beszélni, szavak nélkül is megértjük egymást.

Első eszmélésed a könyvtárra esett, és zsidó történelmi levegőt érzélt. E kettőre tettem fel éltemet. Családunk – a petrovaszelői mártíron kezdve – rabbi ősök láncolata. Apámat szinte naponta emlegetik előttem: pedagógiáját, ékesszólását, emberségét. Édesanyám, akinek oly kevés öröm jutott, itt állhatna – milyen boldog lenne, milyen mások lennének –, ha nem ontotta volna ki vérét karjaim közt a gyilkos golyó. Nem ismerted őt, nem tudhatod, mi a jóság és tisztaság nemes ötvöze.

Megmaradt testvérem – lelke fele – lényüket és a szülői házat idézi.

Anyai Nagypádra még emlékezel. A kiválasztottakból volt való, tudományos és költői adottságokkal. Elveszett paradicsomának emlékéből élt három évtizedig. Fital hitvesétől megfosztottan, egyedül nevelte két kislányát. Ahogy egymás mellett tipegettek – Te gyermekként, Ó aggon –, mosolyából éreztem: valamivel mégis kárpótolta a Sors.

Édesanyáddal összeforrtatok. Egy reggel megkérdezte Tőled: Mit álmodtál? Csodálkozva néztél Rá, s azt mondtad: Hiszen tudod, Te is ott voltál. Részt vett az álmaidban, s Benned látta álmai megvalósulását. Elhalmozott mindazzal, amit Ő nem kaphatott. Idejével, energiájával, kulturáltságával folyvást küzdött fejlődésedért. Múltad gazdag élményanyagát, jövőd erőforrását Neki köszönheted.

Tamás fiam! Te is hozod magadban eleid hagyatékát. Anyai őseid az óbudai Kánnok. Dédatyád e történelmi közösség dájánja volt, hagyomány és haladás adeptusa, aki két halachikus művével írta be nevét irodalmunkba. Nagyanyád gondoskodásának is megőrizted optimizmusát. Irányítód volt és első barátod, játszótársad és bizalmasod. Nagyanyád gondoskodásának és szigorú szeretetének tudha-

– Én viszont más verejtékéből élek!

– Szóval maga kizsákmányoló.

– Fenét! Masször vagyok a gőzfürdőben.

*

A nagyapa hangosan beszél önmagával. Hozzá tartozói idegrovoshoz viszik. Az öreg kifakad:

– Először életemben beszélek értelmes emberrel, erre azt hiszik, hogy megbolondultam.

*

Peszách előtt a szegény zsidó elmegy a rasekolhoz, és elpanaszolja:

– Nincs pénzem, nem tudok maceszt venni.

– Apádtól ered stíluskészséged és a betű szeretete. Édesanyádtól finomságod, érzékenységed, kedélyed, szíved melege, szemed színe. Családjáért feláldozta magát és magánéletét. Tudom, ezt nem felejtjed el soha.

Kezredre bízzuk egyetlen gyermekünket. Vigyázz Rá, és szeresd nagyon.

Legendát hozok elétek, amelynek hőse 900 éve ezen a tájon bolyongott. Egyik útján kézimallommal fáradozó nő énekére lett figyelmes. Megkérde kísérőjét:

– Mondd, Walter, mi hajtja a malmot, a művészet vagy a munka?

– Mindkettő, atyám, a művészet is, meg a munka is.

– Micsoda különös dolog – feleli –, ahogyan az ember a táplálékát biztosítja. Ha nem lenne művészet, ki tudná elviselni a munkát?

Halandó létünk két sarkpontja és összetevője: a munka és a művészet.

Mióta ember él a földön, bünte-

tése és vigasza: a munka; legkorábbi híradás önmagáról: a művészet.

Az örök emberit kőbe faragni: munka. Hogy a műből mégis az isteni sugárzik: művészet.

Küzdelem a létért: munka; küzdelem az elérhetetlen válaszért: művészet.

A szükséges előteremtése: a munka feladata; boldogságot varázsolni általa: a művészet.

Hogy mindenki éljen: a munka parancsa; hogy mindenki örüljön: a művészet.

Munkával építsetek jövőtöket és művészettel szépítsetek meg azt.

Mindkettőre szórja fényét házatokban az örök zsidó szimbólum: a gyertyaláng.

Az áldás, amelyet én adok Rátok, legyen hatékonyabb annál, amellyel bennünket indítottak útnak szüleink.

Oltalmazzon, óvjon Benneteket bajtól, bánattól, megalázástól és háborútól.

Öleljen körül Titeket puha, meleg szárnyaival.

(Beszéd gyermeke esküvőjén 1973. december 9-én.)



– Lesz pénzed, nyugodj meg.

Három nappal peszách előtt a szegény zsidó újra panaszkodik a rasekolnak.

– Még mindig nincs semmi pénzem. Nem tudok maceszt sem venni.

– Lesz maceszed. Menj szépen haza.

Peszách után találkoznak. A szegény bánatosan mondja:

– Peszách előtt bevittem az agyneműmet a zálogházba.

– Na látod, hogy igazam volt. Megmondtam, hogy lesz maceszod.

*

Gelb elpanaszolja barátjának: – Külföldön megbetegedtem,

egy hónapig feküdtem, és ez hat-ezer forintomba került.

– Ezért a pénzéért idehaza három hónapig is nyomhattad volna a kórházban az ágyat.

*

Az újdonsült feleség megkérde férjét:

– Izlett az ebéd?

– A só remekül ízlett, csak kevés leves volt rajta.

*

– Nyolc cukrot teszel a kávéba?

– Így szoktam.

– És miért nem kevered meg a kanállal?

– Ugyan! Ki issza édesen a kávévét?

Magyar zseninek köszönheti a világ a színes televíziót

1969 nyarán a televízió segítségével az egész világ ámulva nézhetett, amint Neil Armstrong űrhajós elsőként lép egy másik égitest felszínére – a történelmi pillanat közvetítését egy magyar tudós, Goldmark Péter Károlynak köszönhetjük, akit a színes televízió és a nagylemez feltalálójaként is tisztel a világ, idehaza mégis kevesen ismerik a nevét.

Husadik születésnapján mutatta be első jelentős találmányát

Goldmark Péter 1906. december 2-án született Budapesten, jelentős felmenőkkel bíró családban: dédnagybátyja Goldmark Károly zeneszerző és hegedűművész volt (az ő tiszteletére vette fel később második utónevét), dédapja pedig Goldmark József kémikus, aki az amerikai polgárháborúban a puska-gyutacs fejlesztésével segítette az északi haderőket. Rokonsága több tagjához hasonlóan Péter is tehetséget és érdeklődést mutatott a zene iránt, édesanyja zongorázni, majd csellózni taníttatta, azonban már az általános iskolában elkezdődött a természettudományok iránt.

Tizennégy éves korában, a Tanácsköztársaság bukását és a trianoni békediktátumot követően a család Bécsbe költözött; Péter az osztrák fővárosban mérnöki, majd Berlinben, a charlottenburgi főiskolán fizikusi tanulmányokat folytatott, itt ismerkedett meg idősebb diáktársával, Gábor Dénes-sel. A holográfia leendő atyja felfigyelt az ifjú titán tehetségére, és néhány évvel később munkát ajánlott neki a Siemens-Halske cég általa irányított kutatólaboratóriumában, ahol Goldmark érdeklődése a televíziós közvetítérendszerek felé fordult.

A BBC korabeli kísérletei által inspirálva Goldmark megszerkesztett egy tévérendszerrel, melynek 2,5x3,8 centiméteres képernyőjén sikerült befognia a Londonból érkező kísérleti adást (az első sikeres demonstrációt éppen husadik születésnapján vitte végbe). A fiatal fizikus leleményességére az angolok is felfigyeltek, így egy ideig Londonban dolgozhatott, majd visszatért Bécsbe, ahonnan 1933-ban, a szomszédos Németországban történt politikai fordulat hatására – többen azt súgták neki, zsidó származása miatt előbb-utóbb bajba kerülhet – távozott, és meg sem állt az Egyesült Államokig.

A világon elsőként közvetített színes adást

Az amerikai tudományos világ örömmel fogadta a magyar csodagyereket, aki kezdetben független konzultánként tevékenykedett televíziós fejlesztésekkel foglalkozó cégek részére, majd 1936-ban a New York-i székhelyű Columbia Broadcasting System (CBS) rádiós-hírközlési társaság kísérleti laboratóriumának főmérnöke lett, ahol felhagyott a fekete-fehér televíziós kutatásokkal, és minden energiáját a színes adás lehetőségének valóra váltásába fektette (állítólag a legendás romantikus filmpoposz, a Technicolor színében pompázó *Elfújta a szél* hatására).

Négy évvel később, 1940. augusztus 27-én a világon elsőként sikerült bemutatnia színes adást sugárzó televíziós berendezést: találmánya egy színszűrőként szolgáló forgótárcsa segítségével a három domináns színt (piros-zöld-kék) egymás után továbbította, másodperceként húsz képkocka sebességgel.



Goldmark és a színes adást lehetővé tevő forgótárcsa

Fotó: CBS Photo Archive / Getty Images Hungary

A bakelitlemezzel, a videórögzítés és a holdra szállás közvetítése is az ő érdeme

A második világháború idején Goldmark egy időre megszakította televíziós kísérleteit, hogy segítsen a szövetséges haderőknek: a világon elsőként kifejlesztett egy radarok zavarására képes berendezést, sikeresen túljárva a német haditengerészet és légierő eszén. Hősünk a fizika mellett továbbra is a zene szerelmese maradt, és gyakran bosszankodott a 76-os fordulatszámú hanglemezek minősége és rövid lejátszási időtartama miatt, ezért „mellékesen” kifejlesztette az 1948-ban piacra dobott LP (long play), „hosszan játszós” mikrobarázdás bakelitlemezt, melynek köszönhetően nem kellett többé ötpercenként cserélni a lejátszóban a zenét.

Szintén Goldmarkhoz köthető a képmagnó alapjainak kidolgozása is, az általa kifejlesztett EVR (Electronic Video Recording, azaz elektromos videórögzítés) rendszer azonban még nem mágnesszalagra, hanem fekete-fehér filmtekercsre rögzítette a letapogatott jeleket kémiai eljárással, a hang pedig külön hangcsíkra került a tekercs szélére. Az EVR képes volt színes adás rögzítésére is, ebben az esetben két filmtekercset használtak, az egyikre kizárólag a színinformációk kerültek. 1951-ben Goldmark a CBS alelnöke lett, mely pozíciót húsz éven keresztül, nyugdíjazásáig betöltötte.

A televíziózás és a hanglemezgyártás zseniális magyar úttörőjére az amerikai űrkutatási hivatal, a NASA is felfigyelt, az 1960-as években felkérték, fejlesszen ki egy speciális

közvetítérendszert, melynek segítségével képesek lehetnek a Hold felszínéről sugárzott adást továbbítani a Földre. Goldmark munkásságának köszönhető, hogy 1969 júliusában nézők százmilliói figyelhették világszerte, amint Neil Armstrong elsőként a Holdra lép, és kimondja híressé vált mondatát, miszerint „kis lépés ez egy embernek, de hatalmas ugrás az emberiségnek”.

Tragikus autóbalesetben vesztette életét

A neves tudós idillikus életet élt Amerikában, még a világháború idején megházasodott, és született egy fia, Peter Carl Goldmark, Jr., aki újságíróként és fehér házi tudósítóként futott be jelentős karriert. 1977-ben Jimmy Carter elnök a legfontosabb amerikai tudományos kitüntetéssel, a Nemzeti Tudományos Érdemrendet adományozta a 71 éves Goldmarknak, aki nyugdíjas éveiben főként zenéléssel foglalkozott, előszeretettel jammelgetett barátja, Benny Goodman dzsesszenész társaságában.

A színes televízió atyjának életét még ugyanebben az évben tragédia oltotta ki: 1977. december 7-én az esti órákban Goldmark a New York agglomerációjához tartozó Port Chesterben autózgatott, amikor eltévedt a sávváltást, és nekiütközött egy másik járműnek. Kocsija megpördült, és átcsúszott a szemközti sávba, ahol egy sofőr, aki már nem tudott időben megállni, belehajtott. A mentők gyorsan a helyszínre siettek, de már nem tudták megmenteni a legendás magyar tudós életét.

Rudolf Dániel/Dívány

ÚJFEHÉRTŐ

Botlatókövek emlékeztetnek az értelmetlen pusztításra

„1944. április 21-én, pénteken egy lovaskocsi gördült be a kertbe két rendőr kíséretében és két tisztviselővel a városházáról. Jól ismertük őket.

Utasították anyát, hogy minden értékünket pakolja ki, melyekről ők gondoskodni fognak. Kizárólag könnyű poggyásza lesz szükséges, csak annyira, amit könnyen tudunk vinni” – így emlékezett deportálásukra a családjával Újfehértóról elhurcolt Göndör Ferenc 1984-ben megjelent, A-6171 című könyvében. Ő és testvére, Katalin emlékére, valamint a holokauszt helyi áldozatai előtt tisztelegve avatták fel az első botlatóköveket a városban. Az ünnepségen – amit az Újfehértó Zsidó Múltjáért Kulturális Egyesület szervezett – Göndör Ferenc gyermekei is részt vettek, dr. Eli Göndör Svédországból, Eva Shabtay pedig Izraelből érkezett az eseményre.

Kézzelfogható történelem

– A múlt feltárása mindannyiunknak kötelessége, így az újfehértói zsidóság történetének megismerése is. Ebben hatalmas szerepet vállal Suhajné Szoka Margit, az egyesület elnöke, akinek köszönhetően magyar nyelven olvashatjuk Göndör Ferenc emlékiratait – mondta dr. Simon Miklós országgyűlési képviselő. Hozzátette: a térségben több nagyobb zsidó közösség élt, akiknek emléke szintén nem merülhet feledésbe. Dr. Hosszú József, Újfehértó polgármestere hangsúlyozta: a botlatókövek emléket állítanak mindazoknak, akik odavesztek a második világháborúban, akiket vallásuk, származásuk miatt üldöztek. A mindennapokban teszik láthatóvá és kézzelfoghatóvá a történelmet.

– Tizenhárom éves lehettem, amikor apám mesélni kezdett az életéről. Újfehértó úgy jellemezte, mint reménytelen szerelmét: szerette, de ez a szeretet viszonzatlan maradt. Apám egyrészt csalódott volt az iskolában tapasztalt antiszemitizmus miatt, másrészt tele volt szeretettel faluja iránt, ahol boldog gyerekkorát töltötte. Szerette volna, ha együtt ellátogatunk szülőföldjére – idézte fel dr. Eli Göndör, aki 1993-ban járt édesapjával Újfehértón.

– Megmutatta a házat, ahol gyerekkorát töltötte. Az utazás alatt végig szenvedélyesen és szívmengetően mesélte történeteit. Világossá vált számomra, hogy a gyermekkorai Újfehértó még tisztán őrzi szívében. Utazásunk végén megmutatta apja, dr. Göndör Lajos és húga, Éva sírját a zsidó temetőben. „Amikor már nem leszek, neked kell őrizni az emléküket” – mondta útban hazafelé. Akkor még nem tudtam, hogy később lesznek kedves és jó emberek, akik megőrzik nemcsak az ő, hanem apám emlékét is. Nagyon hálás vagyok Suhajné Szoka Margitnak, amiért lefordította a könyvét, ezzel bezárult a kör, apám visszatért Újfehértóra, egyben szeretete viszonzásra talál attól a helytől, ahol élete első 16 évét töltötte. Biztos vagyok benne, hogy ha még élne, szívesen lenne most közöttünk.



Fotó: Pusztai Sándor

A tisztelet kavicsai

– A legsúlyosabb veszteségeket a vidéki zsidóság szenvedte el, teljes közösségeket irtottak ki, ahol pedig voltak túlélők, akiknek lelken örök sebeket ütött a holokauszt, a háború után kénytelenek voltak megszüntetni a hitközséget, mert kevesen voltak a fenntartásához – ismertette Somos Péter újságíró, megjegyezve: ez történt Újfehértón is. Így árváltak el sorra a zsinagógák és az imaházak, szűnt meg a zsidó közösségi élet számos faluban és kisvárosban, míg aztán a legtöbb helyen egyetlen zsidó lakos sem maradt.

– „Örökké tartó nevet adok nekik, mely ki nem irtatik.” A név fennmarad, és vele együtt az emlék, egy zsidó család két elhurcolt tagjé Újfehértó egyik utcáján.

Az ünnepség zárásaként a családtagok és a vendégek ősi szokás szerint elhelyezték a botlatóköveknél a tisztelet kavicsait.

CsA / Szon.hu

Rabbi és munkatársai testi épségüket veszélyeztetve segítenek Ukrajnában

Az Ukrajnai Zsidó Hitközségek Szövetségének tevékenységét méltatta a magyar uniós biztos.

Várhelyi Olivér, szomszédosságpolitikáért és bővítésért felelős biztos az Ukrajnai Zsidó Hitközségek Szövetségének az ukrajnai menekültek mentésében kifejtett erőfeszítéseit bemutató fotókiállítás megnyitóján az Európai Bizottság épületében elmondta, Raphael Rutman rabbi, a szövetség egyik vezetője kollégáival és az önkéntesekkel példaértékű munkát végez Ukrajna népének védelme és támogatása terén.

Az uniós biztos kiemelte, hogy a szövetség tevékenysége Ukrajna valamennyi régiójára kiterjed, de főleg a háború által leginkább sújtott és a legnehezebben megközelíthető területeken nyújt támogatást a rászorulóknak, zsidó és nem zsidó közösségek tagjainak egyaránt. Emberek életét védelmezi, élelmet, szállást, higiéniai ellátást és gyógyszereket biztosít, vagy az evakuálásban segít, annak ellenére, hogy munkatársainak testi épsége veszélyben van. (MTI)



Raphael Rutman rabbi Volodimir Zelenszkij ukrán elnökkel beszélget

Fotó: Wikimedia Commons

IZRAELI

SZÍNES



A memóriát javító illatot fejlesztenek

A különböző illatok és szagok mind más és más hatással vannak ránk, de ha nem elég erősek, általában észre sem vesszük őket. A rozsmaring például javítja a memóriát, a levendula pont fordítva, de közben meg enyhíti a szorongást. Egy izraeli cég most egy olyan illatot akar kifejleszteni, amely növeli az emberek teljesítményét.

Tudatalanul ugyan, de nagy hatással tudnak lenni ránk a különböző szagok. Dr. Mark Moss, a Northumbria Egyetem pszichológiai tanszékének vezetője azt tanulmányozta, hogy az esszenciális olajok milyen hatással vannak az emberi teljesítményre – írja a BBC. Kutatásából az derült ki többek között, hogy a rozsmaring segíti a memóriát.

„A zsálya és a borsmenta pedig az észlelés szempontjából hasznos. A levendula viszont rontja az emlékezőtehetséget, és lelassítja a reakcióidőt. Ugyanakkor más kutatások szerint az orvosi vagy fogászati kezelések előtti szorongást képes enyhíteni” – mondta dr. Moss.

„A szagok viselkedésre gyakorolt hatásának nagy része nem tudatos folyamat. Nem dolgozzuk fel aktívan a körülöttünk lévő szagokat, különösen a gyengeket nem. Csak azokra figyelünk fel, amelyek elég erősek” – tette hozzá.

A félelem szaga?

Ezek után nem meglepő, hogy a szagok akár arra is hatással lehetnek, mennyire vagyunk produktívak. Egy ezt befolyásoló illat kifejlesztésén dolgozik a Moodify nevű izraeli cég.

Ők azzal kerültek be a köztudatba, hogy a lakásban tartott macskaalomkra találtak megoldást. Kidolgoztak ugyanis egy olyan technológiát, amely semlegesíti az alom kellemetlen szagát úgy, hogy receptorokat aktivál a szaglógagymában, az agy azon részében, amelyik az illatok feldolgozásáért felel.

A szintén izraeli Weizmann Intézzel együtt most egy olyan illaton dolgoznak, amelytől az emberek jobban teljesítenek, jobb a közérzetük és nagyobb a biztonságérzetük. Az intézet már megállapította, hogy az ejtőernyősök „a félelem szagát” bocsátják ki, mielőtt kiugranának. A tudósok ezt az illatot



szeretnék reprodukálni, mivel szerintük ez segíthet éberebbé tenni az embereket.

Noha a félelemnek nincs felismerhető szaga, a szaglőreceptorok képesek észlelni a stresszes helyzetekhez kapcsolódó izzadság illékony molekuláit. Ezek azok a molekulák, amelyeken a tudósok dolgoznak.

Azt viszont, hogy mennyire fontos a szaglás, általában csak akkor vesszük észre, ha valami miatt elveszítjük. „Akik elveszítették a szaglásukat, gyakran elszigetelődnek, mivel attól tartanak, hogy társaságban nem vennék észre, ha rossz szagot árasztanának. Éttermekbe sem járnak, mivel már nem ízik nekik úgy az étel. Így nehezebben alakítanak ki kapcsolatokat másokkal” – magyarázta Klio Maniati vegyész-mérnök, a Moodify munkatársa.

(Forrás: hazipatika.com)

Kárpátalja.ma

Íme a Haggad.AI, a világ első, mesterséges intelligencia által létrehozott Haggadája

Annak érdekében, hogy az AI által generált szöveget megkülönböztessék a Haggada hagyományos szövegétől, az alkotók létrehozták a szédert kísérő Rabb.AI karakterét.

Néhány évente új digitális jelenség kábítja el a világot, ami azonnal beépül a zsidó életbe is. Idén minden a mesterséges intelligenciáról (AI) és a szövegek és képek automatikus létrehozásáról szól, írja cikkében a Kibic.

Most két izraeli művész megalkotta a világ első peszachi Haggadáját kommentárokkal és műalkotásokkal – mindezt mesterséges intelligencia-generátorok készítették. Az új Haggadában a Négy Fiú képe van, az ókori zsidókat pedig afrikai rabszolgákként ábrázolják.

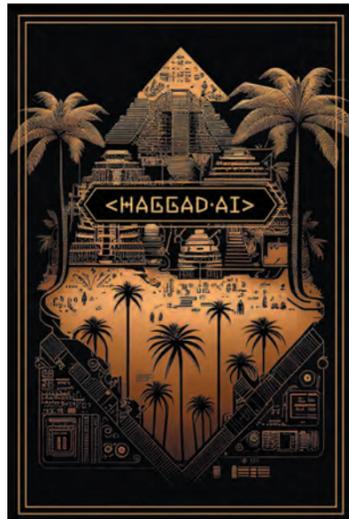
Ismerje meg a Haggad.AI projektet, amelyet Yitzchak Woolf grafikus és fotós, valamint Royi Shamir jeruzsálemi építész készített.

Woolf Torontóban született, és 17 éve vándorolt ki Izraelbe. Az egyedi és személyre szabott zsidó vallási tárgyak készítésére szakosodott Let's Bench cég társtulajdonosaként széles körű tapasztalattal rendelkezik olyan termékek létrehozásában, amelyek összekötik az embereket a hitükkel és az örökségükkel.

Shamir építész-mérnöki diplomáját az izraeli Technion műszaki egyetemen szerezte.

„Néhány hónappal ezelőtt a ChatGPT-vel és a Midjourneyvel játszottunk, és azon gondolkodtunk, hogyan lehetnek ezek hatással a zsidó világra, és milyen következményekkel járna a használatuk” – mondta Woolf a Jerusalem Postnak. „Mindkettőnk érdekel a zsidó szöveg és a dizájn közötti kapcsolat, és úgy gondoltuk, hogy a Haggada egyszerű mesterséges intelligencia-játszóter lehet.”

„A szövegek és a vizuális elemeket



egyaránt ötvöző Haggada a zsidó dizájn és művészet csúcspontjává vált, így tökéletesen illeszkedik a nyelvi és képalapú mesterséges intelligencia-modellekhez” – mondta.

Woolf és Shamir úgy gondolták, a mesterséges intelligencia mint technológia alkalmazása a széder központi szövegében „új meglátásokat és perspektívákat nyitna meg”, megvilágítva „magának a Haggadának és az általa képviselt tágabb hagyományoknak a bonyolultságát”.

Shamir azt mondta, ő és Woolf biztosak voltak abban, hogy ez könnyű projekt lesz, mivel az összes munkát az MI végzi, de tévedtek.

„Úgy véltük, ha egyszerű, nyilvánvaló utasításokat adunk, az AI-motorok pontosan azt nyújtják, amit keressük” – nyilatkozta a Postnak. „A törzsrészek esetében a ChatGPT viszonylag jól működött, de a grafika területe sokkal nehezebbnek bizonyult.”

Shamir szerint az afikománt volt a legnehezebb megtalálni. Folyamatosan olyan képek jöttek létre a maceszról, amelyek úgy néztek ki, mint a pizza vagy a focaccia. Több hébe is beletelt az afikomán előállítás.

Arra a kérdésre, miként hoztak létre kommentárokat mesterséges intelligencia használatával úgy, hogy elkerüljék a számítógép által elkövetett hibákat, Shamir azt felelte, „nem próbálták elkerülni ezeket a hibákat”, hanem „megpróbálták befogadni őket, amennyire csak lehetett”. Például azt mondta: „Bizonyos esetekben egyértelmű volt, hogy a mesterséges intelligencia nem értette, miről van szó.”

Woolf szerint a ChatGPT sokat hibázott a héber nyelvű szövegeknél, amelyek a Haggada központi részeit képviselik. „Ezeket a hibákat kijavítottuk” – jelentette ki.

Shamir elmesélte, hogy voltak olyan esetek is, amikor a ChatGPT saját történeteket készített, amelyeket a két férfi nem is ismert.

„A ChatGPT azt mondta, hogy a sivatagban való vándorlásuk során [a zsidók] addig kerestek egy darab maceszt, mígnem egyszer csak eljött egy Cafun nevű férfi, aki felfedte az elrejtett maceszt, az afikomán helyét, amely az Istennel való kapcsolatukat jelképezi” – mondta, hozzátéve, hogy ennek az elképzelésnek nincs történelmi alapja. „Bár ez egy teljesen újfajta midrás [bibliai értelmezés], úgy gondoltuk, hogy ettől még láthatunk benne igazságot és szépséget.”

Annak érdekében, hogy meg lehessen különböztetni a mesterséges intelligencia által generált szöveget és a Haggada hagyományos szövegét, megalkották Rabb.AI karakterét.

A Haggad.AI közvetlenül megvásárolható a www.haggad.ai oldalról az Izraelben élők számára. Az Amazonon világszerte elérhető.

Az izraeliek sorsa közös a diaszpórában élő zsidókéval?

Az izraeli zsidó polgárok és a világ zsidósága közötti kapcsolat megbonthatatlan kötelék, amely egyetlen történelmi és nemzeti sorsszövetség és közös múlton alapul – véli a legtöbb izraeli.

A diaszpóraiüggyel és az antiszemitizmus elleni küzdelem minisztere, Amichai Chikli bemutatta Jichák Herczeg elnöknek a Diaszpóra Proximity Indexet, amely az izraeli társadalom vélekedését tükrözi a zsidó identitásról, az Izrael és a diaszpóra zsidósága közötti kapcsolatról, valamint arról, hogy mennyit tudnak az izraeliek a diaszpóra zsidóságáról.

A kutatás szerint a legtöbb diaszpórában élő zsidó soha nem élt Izrael Államban, és többségük nem is beszéli a héber nyelvet. E tények ellenére nyilvánvaló, hogy az izraeli zsidó polgárok és a világ zsidósága közötti kapcsolat megbonthatatlan kötelék, amely egyetlen történelmi és nemzeti sorsszövetség és közös múlton alapul.

Ezt az összefüggést egyértelműen tükrözik a felmérés eredményei, amelyek azt mutatják, hogy az izraeliek megközelítőleg 70%-a sorsközösséget érez a diaszpórában élő zsidókkal, írja a jpost.com nyomán a Kibic.

Mi a közös Izrael és a diaszpóra között?

A megkérdezettek 60%-a a diaszpórában élő zsidókkal való testvériségről tett tanúbizonyságot, és úgy véli, Izrael Állam a felelős azért, hogy a zsidóság a diaszpórában is fennmaradjon, ne csak Izraelben.

A válaszadók kevesebb mint fele (49%) gondolja úgy, hogy az izraeli társadalomnak figyelembe kell vennie a diaszpórában élő zsidók véleményét és érdekeit vallási és állami kérdésekben.

Az index azt is mutatja, hogy az izraeliek hozzávetőleg 81%-át zavarják a diaszpóra zsidói elleni antiszemita támadások, de csak 61%-uk gondolja úgy, hogy Izrael Állam felelős a világ más tájain élő és megtámadott zsidók biztonságáért.

Az izraeliek mintegy fele (54%) gondolja úgy, hogy az izraeli társadalomnak figyelembe kell vennie a szórványzsidók véleményét és érdekeit olyan kül- és biztonságpolitikai kérdésekben, amelyek hatással lehetnek a külföldön élő zsidók státuszára és helyzetére.

Az izraeliek 57 százaléka egyetért azzal, hogy Izrael Államnak erkölcsi kötelessége segíteni a gazdasági problémáktól vagy természeti katasztrófáktól szenvedő zsidókon szerte a világon. Az izraeliek 69 százaléka úgy érzi, közös sorsa van a diaszpórában élő zsidókkal.

Érdekes, hogy az izraeliek közül az ultraortodoxok támogatják a legjobban (43%) azt, hogy az izraeli kormány több mint félmilliárd dolláros költségvetést különítsen el a diaszpórában élő zsidó élet támogatására. Őket követi az ún. vallási közösség 41%-kal, míg a hagyományos izraeliek (30%) és a szekuláris izraeliek mindössze 23%-a ért egyet az ilyen típusú költségvetéssel. Ez összesen 30%-os izraeli támogatottságot jelent.



Amichai Chikli diaszpóraiügyi miniszter

Delhusa Gjon: lenyűgözött a Siratófal monumentalitása

A 69 éves zenész nemrég járt először Izraelben. Jeruzsálem a bakancslistáján volt, aztán egy szuvenír miatt alig engedték hazarepülni.

A Sínai-félszigeten és Izraelben járt Delhusa Gjon, akinek nagy vágya teljesült azzal, hogy eljuthatott több bibliai helyszínre. „Egyiptom sarkában, a Sínai-félszigeten kezdtek. (...) Soha nem jártam még Jeruzsálemben, ez egy bakancslista hely volt nekem. Elmentünk a Holt-tengerhez is. (...) Nagy vágyam volt a Siratófal. Lenyűgözött a monumentalitása” – mondta a 69 éves énekes.

Delhusa Gjon egy méretes, Tutánhamon fáraót ábrázoló mellszobrot vásárolt Egyiptomban, az emléktárgyat azonban kalandos úton sikerült csak hazahoznia, írja a Kibic.

„Életem során már nagyon sok picurka kegytárgyat gyűjtöttem össze, (...) most úgy voltam vele: ha valamit hozok emlékké, akkor az valami nagyobb legyen. (...) Volt is velem problémám: amikor a repülőtéren azt akarták, hogy feladjam csomagban, azt mondtam, hogy én ki nem adom a kezemből. Nem repettek az örömtől a csekkoláshoz. Próbálták megnézni, nincs-e tele valamivel, de üres volt. Nem akartak a repülőre felengedni, és kértem, könyörögtem, hadd legyen velem. Szerencse, hogy kevesen voltak, úgyhogy megbiztonságiöveztem, és így utazott Magyarországra” – mesélte az nlc.hu szerint a zenész.



Delhusa Gjon a Holt-tengernél

Szaploncai történet

A szaploncai rabbi, Jozsef Meir Weiss (Szpinker) híres volt a kiejtett szó szentségére vett komolyságáról.

Fiatalon került Szaploncára, ahol a falu szélén egy dűledező, nyomorúságos házban lakott. Egész nap tanult és a kabbalával foglalkozott. Szomszédai, ők is szegény emberek, vittek némi ennivalót, nehogy éhen haljon. Csoda folytán lett rabbi.

Történt, hogy ros hásonó, azaz újév első napján a zsidók otthonuk felé tartottak az imaházból. Közülük Jozsef Meir is, áthatva a „rettenetes nap” szentségétől. A csoport elhaladt egy nő mellett, aki az utca porában ült zokogva. Jozsef Meir, aki a sor végén haladt, megállt, és életében először egy asszony könnyes szemébe nézett. Ő, aki hangját sem hallatta soha, megszólította az asszonyt, és ez megállásra készítette a többieket is. Miért sírsz, lányom? – kérdezte szelíden. Az asszony, aki nem ismerte, kifakadt: – Rebbe, tíz éve vagyok férjnél, nem születtem gyereket a férjemnek! El akar válni tőlem! Mi lesz velem, rebbe? Kegyelmezzem rajtam és imádkozzon értem, rebbe!

Aznap az istentiszteleten Jozsef Meir olvasta a prófétai szakaszt. Hanna történetét a meddő asszonyról, akin Isten megkegyelmezett! Jozsef Meir nem tiltakozott, hogy az asszony rabbinak szólította. – Menj haza, lányom! – mondta az asszonynak. – A kegyelmes Isten látja könnyeid őszinteségét! De ha nem, én majd beszélek Veled!

Az emberek, akik jelen voltak, elnémultak mind! Ott álltak és nézték Jozsef Meirt, és nem ismerték rá! Abban, ami történt, volt valami misztikus és szokatlan. De azután már ment is minden a maga útján, és ahogy az lenni szokott, elfelejtették az egészet.

Majd jött a zsidó pünkösd, a sviesz, és a szaploncaiak mentek a feldíszített imaházba ünnepelni, imát mondani a sok jóért, amivel Isten ellátja a világot. Hogy mondták egymásnak: „jelen lenni a Szináj-hegyi Tóra-átvételen”. Az ima még nem kezdődött el, amikor kicsapódott az imaház ajtaja, és egy idegen, kaftános zsidó lépett be sietve. Körülnézett, majd odament Jozsef Meirhez, és leborult lábai elé: – Rebbe! Csoda történt! Fiam született, ahogy azt megígérted a feleségemnek!

Jozsef Meir egy pillanat alatt Szaplonca rabbija lett. Sorsa akkor fordult jóra, amikor a falu módos embere, ráv Duvid Basch hozzáadta lányát, aki özvegyasszony volt, és idősebb a rabbinál. Ráv Jozsef Meir Weissből csodarabbi lett. Jöttek hozzá meddő asszonyok, hogy imádkozzon értük.

És a rabbi imádkozott és kámeát adott kezükbe. Megszólította a félelmetes és kegyelmes Istent, és könyörgött a nevükben, engedje, hogy anyák lehessenek. És megtörtént megannyi csoda. A meddő asszony rövidesen anya lett. Különös, hogy rabbi Jozsef Meir Weissnek nem lett gyermeke feleségétől. Azt beszéltek róla, hogy sohasem nézett asszony arcába, és ez feleségére is érvényes volt.

Szaplonca híre egyre nőtt! Aztán történt valami, amire nem volt magyarázat, és szóbeszéd tárgya lett! Megtörtént váratlanul, úgy, hogy akár „csillag hullást” is okozhatott volna. Szombat délután volt, a hívek az imaházban ültek az utolsó szombati lakomán. Bejött a sámesz, és a rabbi fülébe súgta: – Rebbe! Reb Dovid Koffler haldoklik! A Rebbét kéri!

A rabbi fogta magát és ment a beteghez, hívei meg utána! A beteg megragadta a rabbi kezét és megcsókolta. – Rebbe! Könyörgök, segítsen! Elni akarok! Férjhez kell adnom a lányom! Rebbe, félek! Könyörgök, segítsen, mert tud segíteni, ha akar!

A rabbi a megszokott szelíd hangján mondta: – Reb Dovid! Én megesküszöm a kegyelmes Isten Nagy Szent nevére, hogy meg fogsz gyógyulni!

Néma csend lett a szobában: ilyen még nem hallottak rabbitól! A beteg megnyugodott, és elengedte a rabbi kezét. A rabbi megfordult és ment vissza a beszámolóba, folytatni a szombati szentségét. Az utca sarkáig sem értek, amikor jött utánuk a szörnyű hír: Reb Koffler halott! Mintha az ég szakadt volna rájuk! A rabbi nem esett zavarba, csendesen, békésen mondta: – Burich Dajen ha Emez! Legyen áldott az igaz bíró! Tudtam, hogy menthetetlen. A hátralevő idő csak kint és győtrődést jelentett volna számára. Rettegést a haláltól! A Sulchán Áruach szerint ha egy beteg megmentéséről van szó, az élet néhány röpke pillanatáért is megszegik a szombat tilalmát! Ezért esküdtem meg neki! Pusztuljon az én túlvilági osztályrészem, az a fontos, hogy egy zsidó emberbe lelket lehelttem, elvettem félelmét!

Hát ilyen volt Ádorn Szpinker! Hívei azzal jutalmazták, hogy Cfátban, a kabbala fővárosában temették el, elismerve, hogy Jozsef Meir Weiss a cfáti kabbalistákkal, Mose Kordoverával, Jichák Luriával, Chájim Vitállal együtt bújik meg a Mindenható trónusa alatt. Ahogyan a 91. zsoltár mondja: Aki ül a magasság rejtekében, a Mindenható árnyékában időzik. Titokban és titokkal jött a földre, a maga módján hozva és hirdetve a nagy szent igazságát a Tórának! És vitte magával a titkot, amit csak kevesen tudtak. Titok, mely nem osztható meg velünk, egyszerű emberekkel!

Szerdóc J. Ervin főrabbi

Freud díványának titokzatos alakjai

Mikkel Borch-Jacobsen dániai születésű filozófus, a seattle-i Washington Egyetem oktatója Freud pácienseiről írt érdekesítő könyvet. A szerző a pszichoanalízis, a hipnózis és a pszichiátria történetének elismert kutatója, aki ezen munkájában Freud számos esetének alanyáról rántja le a leplet, megismertetve az olvasókat a gyakran csupán becenevükről vagy monogramjukról ismert hús-vér emberekkel. Vajon kiket takart, leplezett Freud? Ki volt a *Patkányember*, a *Farkasember*, *Dóra*, a *kis Hans* és sorstársaik? Borch-Jacobsen harmincnegyletrajzi portrén keresztül mutat be harmincnegyletrajzi portrét a fellelhető források tükrében.

A könyv nem csupán az életrajzi elemekre szorítkozik, de röviden ismerteti a páciensek felmenőit, szüleit, életkörülményeit, valamint azon alapszituációt, közeget, amelybe beleszülettek. Ezután kifejti magánéletüket, szakmai pályájukat, valamint pszichésen kóros állapotuk megjelenését, a Freud előtti kezeléseiket és megállapított kórképeiket. Ezt követően bemutatja a Freud által felállított analízis eredményét, a gyakran évekig tartó kezeléseket és a változó kórképet (ez utóbbit Freud gyakorta az éppen aktuális elképzeléséhez, elméletéhez, esettanulmányának igazolásához alakította – A. I.). Általában hisztériát és homoszexualitást minden páciensénél diagnosztizált.

A műből megismerjük Freud szakmai (orvosi, pszichiátriái) kapcsolatrendszerét (Josef Breuer, Carl Gustav Jung, Robert Binswanger, Jean Martin Charcot, Oskar Pfister, Abraham Arden Brill, Horace Frink, Ruth Mack Brunswick, Ferenczi Sándor stb.) és baráti körét (Ernst Fleischl von Marxow orvos, Ludwig Rosenberg és Oskar Rie gyermekgyógyászok). A Freud által igencsak kedvelt szombati tarokkpartin is elmaradhatatlan kártyapartner volt Rosenberg, Oskar Rie, valamint Alfred Rie, Friedrich Eckstein és Hermann Teleyk belgyógyász.

Az esettanulmányokban szereplő személyek életrajzán keresztül megismerkedhetünk a századforduló Bécsének életével, az Osztrák–Magyar Monarchia világával. A Monarchia megszűnését követő inflációs időszak különösen rámutat, hogy Freud számára nem elhanyagolandó tény volt magas óradíja. Ebben az

időszakban csak valutában fizető kuncsaftok látogathatták híres díványát, akik főként az elit köréből rekrutálódtak. A könyvből az is kiviláglik, hogy pályája ezen időszakában nem csupán a legkeresettebb pszicháternek számított, de honoráriuma is kimagaslott kortárs kollégái közül. Horace Frink esténél az is kitűnik, hogy anyagi támogatás esetében Freud is kedvezőbben nyilatkozott a tá-

Bécsbe analízisre. A felek és Freud között számos levélváltásra is sor került. Az eljegyzés végül kútba esett, majd később Elma más felesége lett. A könyv azt is boncolgatja, hogy Freud és sógora (Minna) milyen viszonyt ápoltak egymással, a barátok és kollégái is vallanak kapcsolataikról. Egy bizonyos: Sigmund a társasági életben nem nevelődött, hanem rendszerint Minna társaságában jelent meg.

A könyvből kitűnik a pszichoanalízis felkapottsága, annak globális elterjedése. Belepillanthatunk a Bécsi Pszichoanalitikus Társaság életébe, de megismerkedhetünk a tengerentúli terjeszkedéssel is, éppúgy, mint a New York-i Pszichoanalitikus Társasággal és annak vezetőváltóival (ki volt éppen a Freud által támogatott személy – A. I.)

Az életrajzokból kibontakozik a nyüzsgő, kozmopolita Bécs világa, Freud barátainak, kollégáinak, betegeinek és azok rokonainak kapcsolati hálóját. Kitűnik, hogy a harmincnegyletrajzi portrék jelentős része zsidó származású személy volt, vagy egyéb módon (rokonság, üzlettárs stb.) kötődött a zsidósághoz. Az is kiderül, hogy egy-egy zsidó család az Osztrák–Magyar Monarchia mely részéből érkezett, származott, és véglegesen letelepült-e Bécsben.

Kirajzolódik a könyvből, hogy Freud legtöbb páciensét a bécsi nagypolgári, arisztokrata elit köréből fogadta. Csak néhány zsidó családnevet említünk érdekességként: Pappenheim, Bauer, Gomperz, Jeteles, Weiss, Silberstein, Eckstein, vagy éppen a híres karmester, Bruno Walter. A Monarchián kívülről is voltak számos betege, de még a cári birodalom arisztokráciája is megfordult díványán Szergej Pankejev személyében.

Minden olyan érdeklődő figyelmébe ajánlom ezen érdekesítő művet, aki kíváncsi a múlt századforduló bécsi viszonyaira és viszonyaira (a számos beteg tragikus életútjára és betegségének következményeire – A. I.), valamint a pszichoanalízis bécsi, monarchiabeli, európai és amerikai elterjedésére, népszerűvé válására mind a szűkebb szakma, mind a gazdag elitrétegek köreiben.

(Mikkel Borch-Jacobsen: *Freud páciensei. Mítosz és valóság*. Corvina Kiadó Kft., Budapest, 2022)

Albert Iván

ben. Kirajzolódik a könyvből, hogy Freud legtöbb páciensét a bécsi nagypolgári, arisztokrata elit köréből fogadta. Csak néhány zsidó családnevet említünk érdekességként: Pappenheim, Bauer, Gomperz, Jeteles, Weiss, Silberstein, Eckstein, vagy éppen a híres karmester, Bruno Walter. A Monarchián kívülről is voltak számos betege, de még a cári birodalom arisztokráciája is megfordult díványán Szergej Pankejev személyében.

(Mikkel Borch-Jacobsen: *Freud páciensei. Mítosz és valóság*. Corvina Kiadó Kft., Budapest, 2022)

Albert Iván

Ember, olvass néha, ne csak szónokolj

Tudod, hányan voltunk a zsinagógában? Nem tudod. Talán húszan. És tudod, hányan lehettek ott ilyenkor 1944 előtt? Nem tudod. Dehogyan tudod! Megmondom, legalább kétszázan. De mindegy is, legalábbis nektek, nektek az kellett, nehogy oda járjon száz vagy ötszáz, vagy ezer, tízezer, százezer... És sosem akartátok, akarjátok elismerni, tudni, hányan nem kellett... és miért is, és hogy ki tette... Pedig jól tudjátok.

Azért írom ezt, mert azt olvastam: méltóságos honfitársunk egy zsidó áldozatokra emlékező összejegyzésben az méltóztatott szónoklatában artikulálni (papírból olvasva, nem ám rögtönözve!), hogy sajnos Magyarország 1944-ben nem tudta megvédeni (sic!) a magyarországi zsidókat...

Nem tudta megvédeni? Nem tudta, mert 1920-tól számos – hűsz fölötti – törvényt hozott a király és humánus nélküli magyar parlament, amelyekben az ország zsidó polgárainak helyzetét, létét, sorsát semmibe vették, semmire ítélték.

A lóra termett, tengerészből lett kormányzókat sem védett senkit a mieink közül, aláírt minden olyan jogi aktust, amely azon magyar állampolgárok ellen irányult, akiket ő világlátásban nem kedvelt (legfeljebb egy-egy kártyapartnernek előléptetett, tehetős izraelitát...). Kormányfő mint zsidóvédő? Szép is lett volna az ezeréves magyarság fejeként pajeszos zsidókat nem utálni. Teleki miniszterelnök országjárása tíz zsidótörvényt szült, Bárdossy alatt négy lépett érvénybe, Kállay M. kormányfő hatot fogadtatott el. 44 márciusáig 260-nál több rendelet zúdult a közlönnyökre, falragaszokra. (Elolvashatnád, „kedves szónok”, Karsai László történészprofesszor *A magyarországi zsidótörvények és -rendeletek, 1920–1944* c. írását – magyarul van, te is megértheted!)

Az olvasásra ajánlott sorok arra is utalnak, hogy a 44 előtti kormányrendeletekkel, parlament helyett is uralkodhatott... Hm...

Állami hivatalnokok, fő- és alispánok, főjegyzők, jegyzők,

csendőrségiek? Nem szerepelt a munkaköri leírásukban zsidó honatársaik védelme. Az igazgatás robotosai el voltak foglalva a zsidónak született vagy annak talált valakik számbavételével, merthogy tudni kellett, kik a nép ellenségei, akiket... Védelem lett volna a téglagyárak gettóvá minősítése? A marhavagonok „utaslistájának” összeállítása, az „utasok” összegyűjtése? Képzeld, amikor szülőfalujában Klein Béla bácsi a nekik épített zúzott köves rámpán felbattyogott az ingenyagonba, feleségének mosolygósan megjegyezte: „Te, Etuka, míg marhakereskedő voltam, ugyanilyen vagonba terelték a fiúkat az árumat, én is marha lettem, jó, mi?” Nem volt könnyű munka az sem, hogy melyik házat jelöljék csillagosnak – a rendcsináláshoz kellett, ugye, hogy könnyen elérhető helyen legyenek összetereelve a nemzet ellenségei.

Halkán kérdezem: a sárga csillag viselőjének védelmét szolgálta? Ugye ez sem védte meg eleinket, fél-

testvéreinket. A gettók mitől védtek meg?

Lapozom a nagyközség csendőrsége által 44 áprilisában készített listát. Ez vajon a precízen szamba vett falusi zsidók védelmét szolgálta, vagy elbocsátó rútt üzenet volt? Majdnem ezer név, leánykori név, szül. év, anyja neve, lakcím. A csendőrségi géppírnak volt-e mersze kihagyni azok nevét, akikkel együtt gyerekeskedett, szomszédolt, szüreti bálozott? Akkurátus összeírás, még a két-három éves gyerek, a munkaszolgálatban „vitézkedő” zsidó férfi is szerepel benne.

Közel háromszáz felnőtt jött vissza negyvenöt nyarán, őszén. Se öreg, se gyerek. Nem védte meg őket a lista!

A helyi járásbírósnak aztán volt dolga 45 után: egy-másfél év alatt, ird és mondd, közel hétszáz volt helybéli gyermek, felnőtt ügyében kellett ügynevezett holtak nyilvánítási eljárás indítania, mert a túlélőknek végzésre volt szükségük ahhoz, hogy a maradt hagyatékhoz övegyi, örökös státuszt kapjanak, szomszédok, élőködők által kifosz-

tott vagy elfoglalt egykori családi fészkekhez, boltjukhoz, műhelyük-höz hozzájussanak.

Az érzelmek, a gyász, az emlékek romjain születhetünk mi, 45 utániak. Különös nemzedék: régi haver-nak odaszúrtam, hogy irigy egyke! Leidiótázott, te mondd, hülyegyerekek, neked is volt anno két féltestvéred, nekem meg négy!

Ha őket és szüeleiket megvédi a szülőházajuk, akkor te talán nem is jössz a világra? Túlélő gyereke gond-e ilyenekre?

A listán, mint jeleztem, a lakcím is szerepel. Majdnem kétszáz (!) zsidó neve mellett is utca vajon mely magyar nagyság nevet viselte 1944-ben? Igen, Horthy Miklós magyar uralkodó és zsidó(t nem) védelmező nevét. Igen, még életében megkapta népetől, hogy pár ezres faluban (is) az utcátálán szerepeljen a neve: Horthy Miklós utca.

A szónok helyett én mondom, hogy a Horthy Miklós utcanév sem védte meg az utcabeli zsidó lakosságot, hogy a szoborról ne is beszéljünk...

Politzer Tamás

Ilyen tévhitek élnek a magyar társadalomban a holokausztról

Lassan 80 éve annak, hogy a magyar zsidóságot a náci és magyar kollaboránsaik gettósították és deportálták, a holokauszttal kapcsolatban mégis számtalan téves elképzelés és előítéletektől vezérelt tévhit maradt fenn – olvasható a Telex.hu összeállításában, amely a felelősség elhárításából és elkenéséből származó, makacs tévképzetek közül szemezgetett.



Zsidó nők 1944 októberében Budapesten

Forrás: Wikipedia-Bundesarchiv-CC BY-SA 3.0

A soá magyarországi áldozatainak április 16-i emléknapja apropóján a Telex annak járt utána, melyek azok a háború után és később, a rendszerváltás környékén keletkezett tévhitek, amelyek makacsul tartják magukat a köztudatban annak ellenére, hogy kutatók generációi dolgoztak és dolgoznak a múlt feltárásán, számtalan monográfia, forráskiadvány és tanulmánykötet tárgyalja a magyar holokauszt kérdéskörét, és már az interneten is fellelhető tanúvallomások tartalmazó adatbázisok – írja a portál.

Első helyre ez került: „a nem zsidó társadalom nem tudhatott arról, mi történik a zsidókkal”.

Ennek kapcsán a Telex azt mondja: ez a narratíva már közvetlenül a háború után megszületett, és jellemzően a többségi társadalom felelősségének elhárítására szolgált. A hozzáférhető források és többek között a kárpótlásról szóló kutatások egyáltalán nem igazolják vissza a hitelt.

1. A nem zsidó lakosság tudott arról, hogy a zsidók javait könnyen és gyorsan meg lehet szerezni, és élt is ezzel a lehetőséggel – amit a levéltárakban fellelhető számtalan igénylőlevél is igazol.

2. A nem zsidó lakosság tudatában volt privilegizált helyzetének, és egy része ki is használta azt a zsidók ellenében, akár erőszaktól sem riadva vissza.

3. A gettósítás napközben, a szomszédság szeme láttára zajlott.

A lap listáján a második helyen ez áll: „az egész a németek és a nyilasok hibája”.

Az összeállítás leszögezi: a zsidótörvények nem német nyomásra születtek, hanem a szuverén magyar állam parlamentje hozta meg őket 1938-tól kezdve (sőt, jóval koráb-

atlan tehát a politikai vezetés és a társadalom egy részének felelőssége. A rendvédelmi szervek jóval a nyilasok hatalomra kerülése előtt a teljes vidéki zsidóságot deportálták, így 437.402 magyar ember került Auschwitz-Birkenaubába, ahol érkezéskor a náci 75-80 százalékukat elgázósították.

Harmadik helyen ezt olvassuk: „többen jöttek vissza, mint ahányan elmentek”.

Ez a mítosz szóbeszédként, de a korabeli politikai diskurzusban is a háború utáni évekből származik, amikor a visszatérő túlélők megpróbálták új életet kezdeni, amihez természetesen szükségük volt a régi lakásukra, bútoraikra, a mindennapokhoz elengedhetetlen tárgyakra és személyes ingóságokra. Ezeket pedig sok esetben nem zsidó szomszédaitól kellett visszakérniük, követelniük, vagy jogi úton érvényt szerezniük az akarataknak. Az ilyen vitákból gyakran konfliktus keletkezett, ami nem egy esetben hozzájárult pogromok kirobbanásához is. Azok a nem zsidók, akik abban a kényelmes tudatban igényelték ki a deportált zsidók holmiját és házákat, hogy az eredeti tulajdonosok nem fognak visszatérni, ezt az antiszemita kijelentést kezdték hangoztatni.

(A teljes cikk a telex.hu/tudomany/2023/04/16/holokausztmitoszok-tevhitek-a-holokausztról-ol-dalon-olvasható.)

NAPTÁR

Május 19., péntek	Ijjár 28.	Jom Jerusálajim	Gyertyagyújtás: 8.00
Május 20., szombat	Ijjár 29.	Újholdhirdetés	Szombat kimenetele: 9.16
Május 21., vasárnap	Szíván 1.	Újhold	
Május 25., csütörtök	Szíván 5.	Erev sovujasz	
Május 26., péntek	Szíván 6.	Sovuajasz 1.	Sábbát bejövetele: 8.08
Május 27., szombat	Szíván 7.	Sovuajasz 2.	Szombat kimenetele: 9.26

MÁZKIR

Gyógyszer-és MR-támogatás igénylése

Az alábbiakhoz igényelhető támogatás:

1. Az újonnan szükségessé váló, az átlagosnál drágább gyógyszer beszerzése 50 ezer Ft összeghatárig, egy hónapi adagot figyelembe véve. Ez a támogatás egyszeri, tehát nem folyamatosan értendő.

2. Magánjellegű MR-vizsgálat elvégzése, ha állami intézmény csak túl késői időpontra tudja vállalni. A támogatás felső határa 50 ezer Ft itt is.

Várjuk a rászorulókat jelentkezését.

Részletesebb tájékoztatás a következő telefonszámon kapható: 06-1-321-3497, lehetőleg az esti órákban.

APRÓ- HIRDETÉS

Üzemorvosi, házi orvosi rendelés Zuglóban, Vezér u. 156. VITAPHARM. Hétfő-szerda 15-16-ig. Dr. Szigeti Miklós, tel.: 220-0230.

Hölgy eltartási szerződést kötne, akár otthallással is. 06-30-411-3660.

Műfogsorrögzítés minimplantátumokkal. Bp., Szt. István krt. 4. III. 1. 320-4778. www.drviragdentel.hu és www.mini-implantatium.hu

Heumann macesz rendelése országosan (kóser, strasbourg-i főrabbinátus): paszkacentrum.hu/koser, 30-991-9941.

Órajavítás, faliórák felújítása garanciával. Jung Péter, VII., Garay u. 45. www.jungoras.hu, 06-70-505-5620.

Középkorú hölgy életjáradéki szerződést kötne, otthallással is. 06-30-868-6334.

Hászenékben és más zsidó ünnepekben tapasztalt, profi fotós és videós sok referenciával örömmel vállalják megbízásait. 06-30-324-0850.

Nercet, rókát, mindenfajta szörmebundát, teljes ruhanemű-hagyatékot vásárolok. 06-20-229-0986.

Hírek, események röviden

- 1%. Kérjük, segítse személyi jövedelemadója 1%-ával a már igen idős (88 év feletti) Jad Vasem-kitüntetetteket, akik 1944-ben életük kockázatával mentették a zsidó üldözötteket. Köszönjük támogatását. Igaz Emberekért Alapítvány. Adószámunk: 18040094-1-43.

Vágó István 30-35 éves korában tudta meg, hogy zsidó

Váratlanul, 74 éves korában elhunyt Vágó István népszerű tévés műsorvezető, aki egész életében ateistának vallotta magát.

Vágó István 1949-ben született Budapesten, édesapja egykor katolikus papnak készült, a pesti Érseki Katolikus Gimnáziumban tanított. Békéscsabai édesanyját a második világháborúban zsidó származása miatt családjával együtt Auschwitzba deportálták, ahonnan Vágó nagyapja, dédszülei és testvéreik már nem tértek vissza.



Munkássága

A Magyar Televízió által meghirdetett Riporter kerestetik vetélkedőbe 1975-ban jelentkezett, a döntő után Vitray Tamás felajánlotta neki a Van benne valami című barkochbajáték vezetését. Azután több vetélkedőt is vezetett a Magyar Televízióban, később a kereskedelmi csatornákon is kipróbálta magát.

Vágó számos nyelven beszélt, sokan ismerték a Grétsy Lászlóval közös Álljunk meg egy szóra! című nyelvvelő műsorából is, amely 1987-től 1997-ig futott, és 500. adása alkalmából 1997 januárjában nívódíjat kapott.

Egy 2014-es nagyinterjúban ateista meggyőződéséről is beszélt, ő volt az alapítója a Szkeptikus Társaságnak. Ugyanebben az évben az önkormányzati választáson a Demokratikus Koalíció, az MSZP, az Együtt-PM és az Európai Föderalisták közös jelöltjeként indult képviselőjelöltként. 2015 januárjában belépett a Demokratikus Koalícióba, 2020-2023 között az országos elnökség tagja volt, ahonnan idén távozott. 2023-ban Új Köztársaságért díjjal tüntette ki a Demokratikus Koalíció pártalapítványa.

Édesanyja és zsidósága

2013-ban együtt lépett fel egy vidéki rendezvényen az édesanyjával, Vágó Györgynével, aki elmesélte, annak idején nem örült a férje családjá, hogy a fiuk zsidó lányt vesz el a háború után. Így végül Vera néni is megkeresztelték.

„Nem akartam a családomat az emlékeimmel terhelni, de amióta változik a világ és megint éled az antiszemitizmus, azóta ismét zsidónak érzem magamat. Én mindig olyan nagy magyarnak vallottam magamat, de az antiszemitizmus megint zsidóvá teszi az embert. Apám soha nem járt templomba, nem kaptam vallásos nevelést. Akkor ment el először, amikor bejött az első zsidótörvény. Azt mondta: ha üldözik, akkor vállalom” – mesélte Vera néni a Váci Napló Online szerint.

Vágó István a rendezvényen elmondta: 30-35 éves lehetett, amikor az anyukája úgy döntött, elmeséli a vele történeteket.

Mártír-istentiszteletek

Május 18., csütörtök		
Vác	10.00	zsinagóga
Május 21., vasárnap		
Pásztó	11.00	temető, botlatókő
Május 28., vasárnap		
Nagykanizsa	11.00	zsinagóga
Baja	11.00	Ady E. könyvtár
Június 4., vasárnap		
Eger	14.00	temető
Mosonmagyaróvár	15.00	temető
Zalaegerszeg	11.00	zsinagóga és temető
Révkomárom	10.30	temető
Nyíregyháza	10.00	Bernstein tér
	11.30	temető
Kecskemét	14.00	temető
Kispest	11.00	temető
Június 9., péntek!		
Csongrád	10.00	temető
Június 11., vasárnap		
Székesfehérvár	11.00	temető
Kápolnásnyék	15.00	temető
Devecser	11.00	temető
Gyöngyös	11.00	temető
Miskolc	11.00	temető (Mendikás dűlő)
Tata	11.00	temető
Tatabánya	13.00	emlékpark
Balassagyarmat	11.00	temető
Kiskunhalas	10.30	zsinagóga
Kecel	13.30	temető
Június 18., vasárnap		
Esztergom	11.00	temető
Nagykátá	11.00	temető
Szécsény	11.00	temető
Győr	11.00	temető
Veszprém	10.00	városi emlékmű, majd temető
Szentes	11.00	temető
Június 25., vasárnap		
Salgótarján	11.00	temető (Füleki út)
Kaposvár	11.00	temető
Szeged	10.00	gettóbejárat
	11.00	zsinagóga
Békéscsaba	15.00	zsinagóga, emlékfal
Gyula	10.30	emléktábla
Debrecen	10.00	zsinagóga
Cegléd	9.30	templom
Nagykőrös	11.00	zsinagóga
Szolnok	14.00	zsinagóga
Dombóvár		temető

A további időpontokat folyamatosan közöljük. Kérjük olvasóinkat, hogy az időpontokat, helyszíneket rendszeresen kísérjék figyelemmel a honlapon is (mazsihisz.hu), mert változás lehetséges.

ÚJ ÉLET

a Magyarországi Zsidó Hitközségek

Szövetségének lapja

1075 Budapest, Síp u. 12.

Telefon/fax: +36-1-413-5537,

+36-1-322-2829

E-mail: ujelet@mazsihisz.hu

Főszerkesztő:

Kardos Péter

Olaszországi szerkesztő:

Gábor Zsuzsa

Kiadótulajdonos:

Mazsihisz

Előfizetési díjak:

Belföldön: 1 évre 9600 Ft

Külföldre 13.600 Ft/év

USA és Izrael: 15.000 Ft/év

Az összeg valutában is befizethető

az aktuális árfolyamon.

OTP bankszámlaszám:

11707024-22118480

OTP SWIFT kód:

(BIC) OTPVHUHB

IBAN:

HU66 1170 7024 2026 2095 0000 0000

Terjeszti a Magyar Posta Rt. Hírlap

Üzletág, előfizethető a kiadónál.

Postacsekk: 11707024-22118480

Terjesztéssel kapcsolatos reklamációk

intézkése a 06-(1)-767-8262-es számon.

Szedés, tördelés:

WolfPress Nyomdaipari Kft.

Nyomdai munkák:

PrimeRate Kft.

ISSN 0133-1353

Szépen szeretnél megöregedni?

Ez a 9 hozzávaló lesz a segítségére

Az életkort számos tényező befolyásolja, a genetikán és a környezeti hatásokon túl az életmód is. Persze nem csak az évek száma, a minőségük is nagyon sokat számít. Ha már az idő telik, és ez ellen nem tehetünk semmit, segítünk egy kicsit okosabban (és egyúttal egészségesebben) öregedni.

A testi-szellemi jóllét egy bizonyos kor után már több törődést kíván, az idő előrehaladtával a test megváltozik, ehhez alkalmazkodnia kell egyebek mellett a táplálkozásnak és a fizikai aktivitás mennyiségének is. Az örökletes tényezők adottak ugyan, de a mindennapok során meghozott döntéseken is múlik, hogy milyen hosszú és egészséges életet élhet az ember.

Egy korábbi kutatásból kiderült, hogy több megoldás is létezik. A hiperbár oxigénterápia például az egészséges idősödő felnőtteknél megállíthatja a vérszéklet öregedését, és megfordíthatja az öregedés folyamatát a Tel-avivi Egyetem – TAU – és az izraeli Samír kórház közös kutatása szerint.

A kutatásban részt vevőktől vérmintákat vettek a hiperbár oxigénkezelés terápia előtt, alatt és utána, valamint egy kis idővel a kezeléssorozat befejezését követően is. A tudósok a vérben lévő különböző immunsejteket vizsgálták, és összehasonlították az eredményeket. Azt figyelték meg, hogy a túlnyomós kamrában eltöltött idő miként hat az öregedéssel és annak betegségeivel kapcsolatos két fő folyamatra: a telomerek hosszára és az öreg és rosszul működő sejtek felhalmozódására a szervezetben. Ezek alapján úgy tűnik, az öregedés lassan lelassítható lesz, ám amíg nem dobják piacra a kutatás során használt eszköz zsebverzióját, addig életmódunkon kell változtatnunk.

Ezt teheted az egészséges öregedésért

Az életkor előrehaladtával az elfogyasztott élelmiszerek nagymértékben befolyásolják megjelenésünket, életminőségünket és a betegségek kockázatát. Szervezetünk különféle tápanyagokra támaszkodik a természetes öregedési folyamat támogatása érdekében, és egyre fontosabb, hogy segítsük ebben, ahogy csak lehetséges. Egyes tápanyagok lassíthatják az öregedés jeleit, például úgy, hogy támogatják a bőr egészségét.

Fontos megjegyezni, hogy bizonyos ételek elfogyasztása nem fókuszál az egészséges öregedésre, hiszen a táplálkozás csak az egyik pillére az egészséges öregedésnek. Mindazonáltal ha valaki tápanyagban gazdag ételeket ad hozzá étrendjéhez, az segíthet abban, hogy a legjobban nézzen ki és a



lehető legjobban érezze magát, miközben öregszik.

A legjobb döntést ezek jelentik:

- egészséges fehérjeforrások
- egészséges zsírok
- antioxidánsokban gazdag élelmiszerek.

Íme 9 összetevő, amelyek támogatják az egészséges öregedést:

1. Extraszűz olívaolaj

Az egyik legegészségesebb olaj a világon. Gazdag jó zsírokban és antioxidánsokban, amelyek segítenek csökkenteni a gyulladást és az oxidatív károsodást, amelyet a szervezetben a szabad gyökök egyensúlyának felborulása okoz.

Az olívaolajban gazdag étrend csökkenti a krónikus betegségek kockázatát, beleértve mindet az alábbiak közül:

- szívbetegség
- 2-es típusú diabetesz
- metabolikus szindróma
- bizonyos típusú rákbetegségek.

Az olívaolaj körülbelül 73%-át az egyszerűen telítetlen zsírok teszik ki. Egyes tanulmányok kimutatták, hogy az ezekben gazdag étrend segíthet csökkenteni a bőr öregedését, köszönhetően ezen egészséges zsírok erős gyulladáscsökkentő hatásának.

Felhasználni is egyszerű: készíts salátát kedvenc nyári zöldségeidből, és locsold meg vele egy kevés balsamecet, pesto vagy kecskesajt társaságában. Nemcsak isteni lesz, de nagyon egészséges is.

Az extraszűz olívaolajban sok az antioxidáns, például a tokoferol és a béta-karotin, valamint a gyulladáscsökkentő tulajdonságokkal rendelkező fenolos vegyületek is. Egy 2012-es tanulmány kimutatta, hogy azoknál az embereknél, akik olívaolajat fogyasztottak, kisebb volt a súlyos bőröregedés kockázata. A szerzők azt írták, hogy az olívaolajban található telítetlen zsírsavak és antioxidánsok gyulladásgátló tulajdonságai a felelősek ezért a hatásért.

Ideális esetben a hidegen sajtolt extraszűz olívaolajat válasszuk, mert magasabb az antioxidáns-tartalma, és kevésbé feldolgozott, mint a más módszerekkel extrahált olajoké.

2. Zöld tea

A zöld tea magas antioxidáns-tartalma, ami segíthet a szervezetben lévő szabad gyökök elleni küzdelemben. Kis mikroellenségeink instabil molekulák, amelyek a sejt normál működésének melléktermékeként jönnek létre. Kialakulhatnak a külső környezet stresszhatásaira is, például ultrabolya (UV-) fényre vagy dohányfüstre. A szabad gyökök károsíthatják a sejteket, ha nagy mennyiségben vannak jelen.

Itt jönnek be az antioxidánsok. Ezek a molekulák stabilizálják a szabad gyököket, így nem tudnak kárt okozni.

A zöld tea különösen gazdag a polifenoloknak nevezett antioxidánsokban. Pontosabban nagy mennyiségben tartalmaz epigallocatechin-gallátot (EGCG), katekineket és galussavat is. Ezek csökkenthetik a következők kockázatát:

- szívbetegség
- neurológiai hanyatlás
- idő előtti öregedés
- egyéb krónikus betegségek.

A zöld teában található polifenolok azáltal, hogy megkötik a szabad gyököket, mielőtt azok károsítanák a bőrt, segíthetnek csökkenteni a külső öregedést az olyan környezeti stresszhatások miatt, mint a napfény és a környezetszennyezés. Antioxidáns és öregedésgátló tulajdonságai miatt sok bőrápoló termék zöldtea-kivonatot tartalmaz. Azonban további kutatásra van szükség ahhoz, hogy a zöldtea-termékeket ajánlhassák a bőr öregedésének csökkentésére.

Ennek ellenére az antioxidánsokban gazdag étrend fogyasztása a krónikus betegségek kockázatának csökkentésével és egészségesebb bőrrel jár. A zöld tea fogyasztása pe-

dig nagyszerű módja annak, hogy több antioxidánsot vigyünk be az étrendünkbe.

3. Zsíros halak

A zsíros hal rendkívül tápláló étel, amely elősegíti az egészséges bőrt. Hosszú szénláncú omega-3 zsírsavak jótékony hatással vannak a szívbetegségekre, a gyulladásokra és sok más problémára.

A lazac, az egyik legnépszerűbb zsíros halfajta további jótékony hatásokkal rendelkezik, amelyek segíthetnek a bőr egészségének megőrzésében. Először is tartalmaz asztaxantint, egy olyan karotinoid antioxidánsot, amely a lazac rózsaszín színéért felelős.

Egy tanulmányban a napfény által károsított bőrű emberek 12 héten keresztül asztaxantin és kollagén kombinációját fogyasztották. Ennek eredményeként jelentős javulást tapasztaltak a bőr rugalmasságában és hidratáltságában.

Ráadásul a lazacban és más zsíros halakban magas a fehérjetartalom, amelyet fontos enni, hogy a szervezet kollagént és elasztint termelhesen. Ez a két molekula felelős a bőr teltségéért és rugalmasságáért. A fehérjefogyasztás ráadásul elősegíti a sebgyógyulást is, így ha megérszégülnél a lazacfalattól és kisebb baleset érne, az elfogyasztott ebéd segítené a lehető leggyorsabban meggyógyulni.

4. Éticsokoládé vagy kakaó

Az éticsokoládé polifenolok gazdag forrása, amelyek antioxidánsként hatnak a szervezetben. Többek között flavanoloikat tartalmaz, amelyek számos egészségügyi előnnyel járnak, például csökkentik a szívbetegség, a 2-es típusú diabetesz és a kognitív hanyatlás kockázatát.

Ezenkívül úgy gondolják, hogy a flavanoloiban és más antioxidánsokban gazdag étrend segíthet megvédeni a bőrt a nap által okozott károktól, és lassítja a bőr öregedését is. Egy 24 hetes vizsgálatban a flavanolban gazdag kakaóitalt fogyasztó résztvevők jelentős javulást tapasztaltak a bőr rugalmasságában és a mimikai ráncok csökkenésében a kontrollcsoporthoz képest.

5. Zöldségek

A legtöbb zöldség alacsony kalóriatartalma mellett rendkívül tápanyagdús. Antioxidánsokat tartalmaznak, amelyek segítenek csökkenteni a szívbetegségek, a szürke hályog és bizonyos rákos megbetegedések kockázatát. Számos zöldségben sok a karotinoid, például a béta-karotin és a likopin. Egyes kutatások azt sugallják, hogy a karotinoidokban gazdag étrend megvédheti a bőrt a nap UV-sugaraitól, amelyek a bőr korai öregedésének fő okai.

A legtöbb zöldség gazdag C-vitaminban is, amely erős antioxidáns, és a kollagéntermelésben is döntő szerepet játszik. A kollagén a bőr kulcsfontosságú építőköve, de termelése 25 éves kor után csökkenni kezd. A legmagasabb C-vitamin-tar-

talmú zöldségek közé tartoznak a leveles zöldek, a paprika, a paradicsom és a brokkoli.

6. Lenmag

A lenmag fogyasztása lenyűgöző egészségügyi előnyökkel jár. Antioxidáns hatású, csökkentheti a krónikus betegségek, például a szívbetegség és a mellrák kialakulásának kockázatát. Kiváló forrása az alfa-linolénsavnak (ALA) nevezett omega-3 zsírsavnak is. Az omega-3 zsírokban gazdag étrend fogyasztása segít fenntartani a bőr hidratáltságát és teltségét. A 2009-ben és 2011-ben végzett vizsgálatok alapján a 12 héten át lenmagot vagy lenolajat fogyasztó nők bőre hidratáltabb és simább lett.

7. Gránátalma

A legtöbb gyümölcsöz hasonlóan a gránátalma is tele van egészséges tápanyagokkal. Sok rostot, káliumot és K-vitamint tartalmaz, amelyek hozzájárulnak az egészséges szív működéséhez. Ugyancsak gazdag antioxidánsokban, például flavonolokban, tanninokban, fenolsavokban és lignánokban. Az antioxidánsok segíthetnek a bőr egészségesebb öregedését azáltal, hogy csökkentik az UV-sugárzás okozta károsodást és a napsugárzás okozta barna foltokat. Ezek az antioxidánsok hozzájárulnak a bőr meglévő kollagéjének megőrzéséhez és az új kollagéntermeléséhez.

8. Avokádó

Az avokádó gazdag szívbarát zsírokban, rostokban, valamint számos vitaminban és ásványi anyagban, amelyek elengedhetetlenek az egészséghez. Magas egyszerűen telítetlen zsírtartalma elősegíti a bőr egészségét az egészséges bőrmembrán támogatásával, míg magas antioxidáns-tartalma felveszi a harcot a szabad gyökök ellen, amelyek károsítják és öregítik a bőrt.

Egy tanulmány kimutatta, hogy a növényi zsírokban gazdag étrend összefüggésbe hozható az idősebb felnőttek bőrének jobb egészségével.

9. Paradicsom

A paradicsom páratlan egészségügyi előnyei közül több a magas likopintartalomnak tudható be. A likopin egyfajta karotinoid, amely a vörös színét adja. Antioxidánsként is működik, és segít csökkenteni a krónikus betegségek kockázatát.

Emberi bőrmintákon végzett vizsgálatok azt mutatják, hogy a likopin kismértékben védelmet is nyújthat a nap káros sugarai ellen. Ez a védelem azonban lényegesen kevésbé hatékony, mint a fényvédő szereké. Egy tanulmányban azoknál a nőknél, akik minden nap likopint, szójaizoflavonokat, halolajat, valamint C- és E-vitamint tartalmazó, antioxidánsban gazdag italt ittak, 15 hét után mérhetően csökkent a ráncok mélysége.

Szabó Eszter/Dívány

Bankkártyalehúzóval érkeznek chászid koldusok

Bodrogkeresztúrra

A legenda szerint minden évben április 23-án éjjel jelenik meg a csodarabbi szelleme a sírnál, s teljesíti az emlékezők kívánságait. Ilyenkor három napig hömpölyög itt a tömeg, a chászidok imádkoznak, kis cetlikre

írják a kívánságaikat s dobják be a cédulákat a csodarabbi sírlemlékéhez, olvasható a *Kibic* cikkében.

A helyszínen az étkezés ingyenes, de támogatást elfogadnak. A Blikk szerint bár nincs kimondva, de 100

dolláros (34 ezer forint) adomány nál nem illik kevesebbet adni. Az egydolláros bankkártyák is nagy a kezdetjük. A zarándoklatra ugyanis chászid koldusok is érkeztek, leginkább Európa keleti részeiből – némelyik bankkártyalehúzóval, hogy minden lehetőség legyen az adakozásra.

A fehér sapkás imádkozók markukban pénzköteggel szólítják le a zarándokokat dollárt kérve, a chászidok meg fizetnek, hiszen a csodarabbi önzetlenségének emléke ezt kívánja meg tőlük.

– Én is chászid vagyok, sajnos nem minden zsidó ért a pénzhez, nem szégyellem, kéregetek – mondta az ukrán Misa. – Sok koldus ezért nem engedi hogy fényképezzék, mert szégyen, de hát ilyen a világ. 5-600 dollárra számítok a csodarabbi évfordulójának hetén, ebből két hónapig is elélek majd, nekem így segít a rabbi adományozói hírének emléke.



Ízlésficam



Megbízható forrásaink szerint a hölgy nem az auschwitzi Élet Menetén vett részt.

Fotó forrása: Twitter