



MHRB 1644

VILÁG

valók

1993. március



TARTALOMJEGYZÉK

Március 15.	3
Köszöntő	4
Bartha Zsuzsanna: Elnökségi tudósítás	4
Sajtófigyelő:	
Fény az éjszakában	6
Akiktől a fehér bot származik	6
Dr. Domján László kandidátus:	
Tanuljunk meg lazítani!	8
Felhívás	12
Sportrovat:	
Az elmúlt év nagy sikere volt!	12
Vak szerző műve:	
Gábossy József: Fáni	13
Figyelem!	15
Dr. Domonkos János:	
Az ország egyedülálló különlegessége, a mohácsi busójárás	16
Zenei rovat:	
Lakatos Tamás: lapunkat ajánljuk	17
Törődjünk többet egészségünkkel	
Kiss János: Amit a szívről tudni kell	19
A tudomány híreiből	22
Hidvéginé Nyúl Krisztina: A Vakok Világszövetségének (WBU) 1. számú határozata	26
Az árueledás hírei	27
Lak István:	
Megyei hírek	30
Felhívások, közlemények	32
Hirdetések	34
Végső búcsú Szóó Gyulától	36
Olvasóink figyelmébe!	37

A Magyar Vakok és Gyengélátók Országos Szövetségének havi folyóirata. Felelős kiadó: Erhartné dr. Molnár Katalin. Felelős szerkesztő: Bartha Zsuzsanna. Szerkesztőségi munkatársak: Kas László olvasószerkesztő, Lak István szakmai szerkesztő. Kiadóhivatal: 1146 Budapest, Hermina út 47. Telefon: 1-210-440/14 mellék. ISSN: 0209-6765. Előfizethető a megyei szervezeteknél: egész évre 120 Ft-ért (a tárgyévét megelőző év november 30-ig), félévre 60 Ft-ért (a tárgyév II. féléve előtti május 15-ig).

Tisztelettel és hálával emlékezünk
1848. március 15-re, a magyar forradalom és szabadságharc 145. évfordulójára.
(a szerkesztőség)

**Petőfi Sándor:
Föltámadott a tenger**

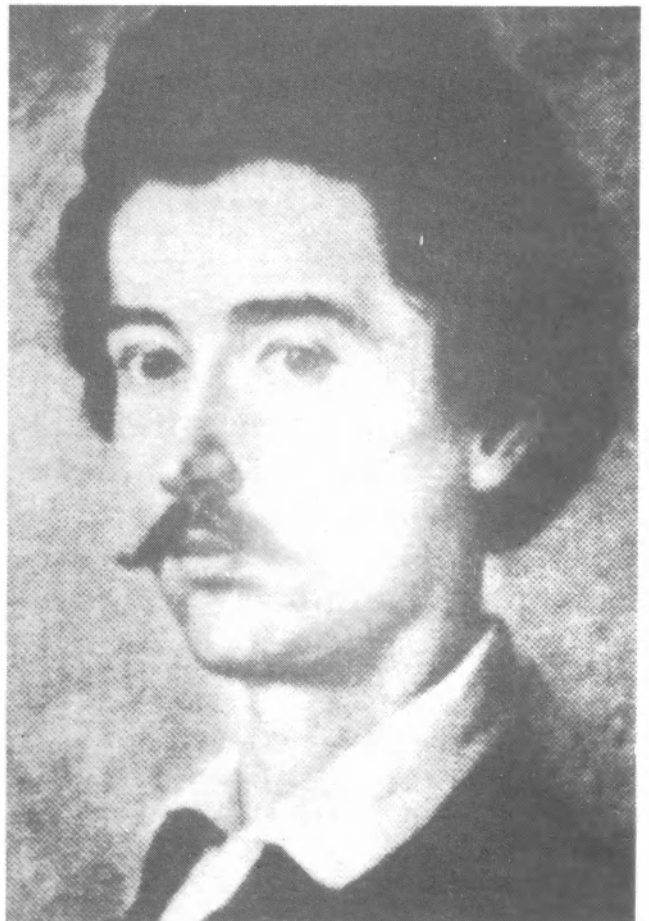
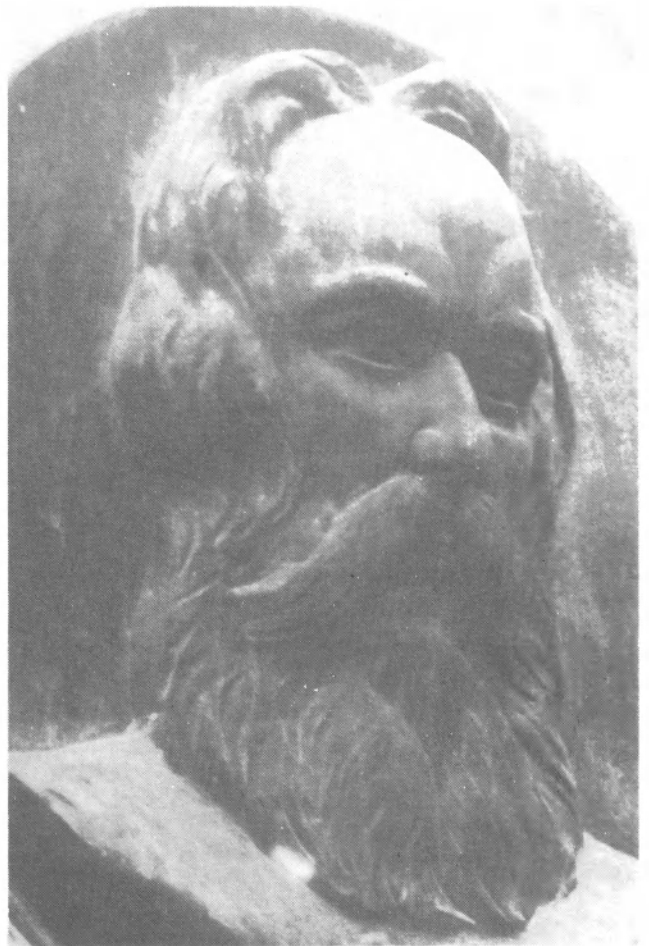
*Föltámadott a tenger,
A népek tengere;
Ijesztve eget-földet,
Szilaj hullámokat vet
Rémitő ereje.*

*Látjátok ezt a táncot?
Halljátok e zenét?
Akik még nem tudtátok,
Most megtanulhatjátok,
Hogyan mulat a nép.*

*Reng és üvölt a tenger,
Hánykódnak a hajók,
Sülyednek a pokolra,
Az árbóc és vitorla
Megtörve, tépve lóg.*

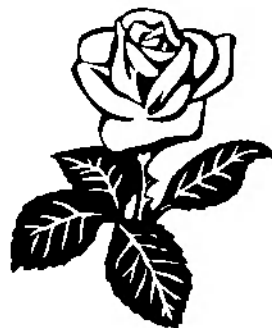
*Tombold ki, te özönvíz,
Tombold ki magadat,
Mutasd mélységes medred,
S dobáld a fellegekre
Bőszült tajtékodat;*

*Jegyezd vele az égre
Örök tanúságúl:
Habár fölül a gálya,
S alúl a víznek árja,
Azért a víz az úr!*



Köszöntő

**Sok szeretettel köszöntünk
minden kedves hölgy
olvasónkat az alábbi verssel
a nőnap alkalmából**



Dani Ferenc: Éva

Az Éden kertjében Ádámnak
végzete te voltál

S Julius Cezárt a mogorva
hadfit is legyőzted.

Dúlója tested s támasza ritkán
az erősnek.

Rajtam is diadalt nyertél és
földig letiportál.

Ám mégsem gyűlöllek. Éva,
csak Lucifer ne volnál.

Bartha Zsuzsanna

Elnökségi tudósítás

A MVGYOSZ Országos Elnöksége 1993. január 28-án ülésezett. A tanácskozáson minden elnökségi tag jelen volt.

Az elnök köszöntője után, első napirendként az Országos Elnökségnek az Országos Küldöttközgyűlésre készülő beszámoló-tervezetét vitatták meg. A napirend előadója Erhartné dr. Molnár Katalin, főtitkár volt.

A beszámoló tervezetét előzetesen mindegyik elnökségi tag megkapta magnókazettán. A főtitkár

szóbeli kiegészítésként elmondta, hogy a küldöttközgyűlés lebonyolítására sikerült szállást találni. A küldöttek és kísérőik két szállodában lesznek elhelyezve, melyek a MVGYOSZ-tól jól megközelíthetőek, és nincsenek nagy távolságra.

Az Országos Küldöttközgyűlés 1993. március 27-28-án kerül megrendezésre.

Az elképzelés szerint az első napon reggel tíz órától délután négy óráig tartana a tanácskozás. Estére egy közös vacsorát terveznek.

A beszámoló-tervezet az elmúlt öt esztendő munkáját igyekszik összefoglalni. Az elnökség tagjai a tervezethez való hozzászólásaikban felhívták a figyelmet egy-egy területre, eseményre. A napirend



megtárgyalása során elfogadták a tervezett beszámoló szerkezeti felépítését.

Emellett megvitatták a technikai előkészítés egyéb tennivalóit is.

A második napirendi pont témája az Ellenőrző Bizottság Működési Szabályzatának megvitatása és elfogadása volt. Meghívottként jelen volt dr. Földi János, a bizottság elnöke.

Az 1992. évi Országos Küldöttközgyűlés határozata értelmében az Ellenőrző Bizottság Működési Szabályzat tervezetét az Országos Elnökség elé kell terjeszteni jóváhagyásra.

Az írásban elkészített tervezet pontról pontra megtárgyalta az elnökség és végezetül egyhangúlag elfogadta. (Az Ellenőrző Bizottság Működési Szabályzatát lapunk egy későbbi számában leközöljük — a szerk. megj.)

A harmadik napirendként tervezett témakör, a Fegyelmi Bizottság Működési Szabályzatának megtárgyalását februárra halasztották a bizottság vezetőjének kérésére.

Következtek a bejelentések:

- » Dr. Szigeti György 1993. február 24-én, délután 5 órakor a MVGYOSZ Székházában képviselői tájékoztatót tart. Vendégként jelen lesz Magyar Bálint képviselő úr is. Minden érdeklődőt szeretettel várnak.
- » A Közösség Fejlesztők Egyesülete egy úgynevezett „Civil Rádió”-t szeretne létrehozni, amely először csak a fővárostól 50 km-es körzetben sugározna. A rádiót közvetlenül fenntartó alapítvány céljára

1000 forint belépési díjat kell befizetni. Az alapítványhoz minden civil egyesület csatlakozhat.

Elvben csatlakozik szövetségünk is.

- » A Vakok Világszövetsége az 1996. évi Közgyűlésére vendéglátó országot keres. A MVGYOSZ az ismert gazdasági nehézségek mellett nem vállalkozhat egy ilyen nagyszabású esemény megrendezésére. Egyébként is az 1996-ban megrendezésre kerülő Világkiállítás kapcsán egy Európai Rehabilitációs Kongresszusra kerül sor Budapesten, amelyet a MVGYOSZ szervez.
- » Ez év őszén Lengyelországban kerül megrendezésre az EBU Közgyűlése. A vendéglátók egy vak küldött és kísérője valamennyi költségét fedezik. A másik küldött és kísérője részvételi díját pedig a MVGYOSZ finanszírozza.
- » A Vakvezető Kutyával Közlekedők Szakosztálya javasolja a szövetségnek Rithnovszky János vakvezető kutyákról szóló könyvének újbóli kiadását. A VKKSZ a kiadást támogatja, de anyagi segítséget nem tud nyújtani. Az elnökség javasolja a VKKSZ-nek, hogy ajánlja fel saját adományából támogatást a könyv kiadásához.
- » A Vakvezető Kutyával Közlekedők Szakosztálya a nyári hónapokban különféle klubösszejöveteleket tervez a VKI területén. Rithnovszky János azon javaslatát, hogy a vak emberek kötelező ér-

6

vénnyel megkülönböztető karszalagot viseljenek, az elnökség elutasította.

- » A Magyar Gyógypedagógusok Egyesülete (MAGYE) tisztújító közgyűlést tartott január elején. Szövetségünk, mint tag képviseltette magát a közgyűlésen.
- » A jövőben a gyógymasszörképző tanfolyam az Egészségügyi Továbbképző Intézet (EFI) tagozataként működik. Ezzel sikerül megteremteni a szakmai háttérét.
- » A közeljövőben aláírásra kerül a Perkins/Hilton alapítvánnyal az első együttműködésről szóló szerződés. Az alapítvány körülbelül két millió forint támogatást nyújt a magyar vakügynek, elsősorban a 0-6

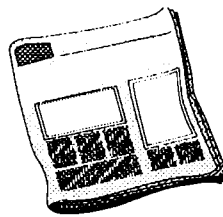
éves korú látássérült gyermekeknek.

- » Egy spanyol cég, a Szerencsejáték Felügyelőség támogatásával, „Világ” elnevezéssel szerencsejátékot szeretne indítani Magyarországon. Előzetes megállapodási szerződést írtak alá szövetségünkkel és a mozgássérültekkel. A játék pénzügyi finanszírozását teljes egészében a spanyol cég vállalná.
- » Az elnökség elhatárolja magát a „Szól a szív” Alapítvány elnökének a Rádió „Látatlanul” c. műsorában elhangzott felhívásától, miszerint a normál általános iskolások pénzt adományozzanak a vak gyerekek uszodájának megépítésére.

Az elnökségi ülés az elnök zárszavával fejeződött be.

SAJTÓFIGYELŐ

Fény az éjszakában



(Megjelent a Napló c. folyóirat 1993. január 4-i számában)

Mintha gyertyát gyújtottak volna az éjszakában. Ez volt a benyomása annak a betegnek, aki egy bostoni kórház műtőasztalán feküdt. Az önkéntes páciens fényérzékelő sejtjeinek elvesztése miatt teljes vakságban szenved. A beavatkozás abból állt, hogy a retina hártya idegvégződéseit egy elektromos vezetékkel ingerelték, majd egy óra elteltével eltávolították a szemből a vezetéket. A kísérletben akkora feszültséget kapcsoltak az

idegpálya bizonyos pontjaira, amekkora természetes körülmények között éri a látó ember szemidegvégződéseit. Az áramimpulzusok hatására az ingerelt sejt fényességérzetet küldött az agy felé.

A kutatások végső soron arra irányulnak, hogy a vakok mintegy 10%-ánál, akiknél túlzott szemnyomás nem sértette meg a szemlencsét vagy az üvegtestet, és ahol az idegvégződések is épek, egy olyan fényérzékelő chipet ültessenek be a szembe, amely fekete-fehér mozaikképet továbbítana az agyba. Ezzel olyan hatás lenne elérhető, mintha a vak ember egy kezdetleges tévékészüléken látná a világot. Egy 1024 fényérzékelő lapot tartalmazó chip segítségével

akár már újságot is lehetne olvasni.

A chip áramellátását apró gombelemekkel, vagy a szem mozgása révén keletkezett energiával oldanák meg. A szemben ugyanis elegendő hely van ahhoz, hogy akár egy miniatűr generátort szereljenek be, ami száz évig is képes villamosenergiát termelni; mind ezt talán nem is a távoli jövőben.

Akiktől a fehér bot származik A Lions magyarországi kormányzója

(megjelent a Délmagyarország 1993. január 6-i számában)

Karácsonykor nagyon szép koncert hangzott el a budapesti Operaházban (Bach: Karácsonyi oratórium, a Failoni kamarazenekar előadásában). A rádió és a televízió által is rögzített eseményt itt most azért indokolt felidézni, mert bevételeit teljes egészében a gyengénlátók gyógyítását elősegítő műszerek beszerzésére fordítják. Az est társrendezője ugyanis a Lions International magyarországi kormányzósága volt.

Szabados Györgyöt, a szervezet magyarországi kormányzóját (az 1,4 millió tagot tömörítő 177 nemzeti klubhálózat vezetőjének világszerte ez a titulusa) kérjük arra, hogy tájékoztasson bennünket: mi is a Lions?

— Örülök a kérdésnek, mert a Lions International tevékenységé-

ről a magyar lakosság csak keveset tud. A szervezet működését 1917-ben az Illionis Állam-beli Malvin Jones kezdeményezte a háború alatt megvakultak szörnyű veszteségének enyhítésére. Nevéhez fűződik a nem látók fehér botjának használata az öt földrészen. A Lions 1948 óta Európában, 1988 óta Magyarországon is megvetette a lábát. Immár 31 klubunk van Budapeستől és az ország nagyobb városaitól Nyírbátorig, és más, kisebb településig. Tevékenységünk a vakok támogatása mellett nevelőotthonok, öregek, bármilyen szempontból hátrányos helyzetű gyerekek, mozgássérült sportolók segítésére is kiterjed. — A célokat akciónként a klubok maguk határozzák meg.

A középpontban továbbra is szemünk fényének védelme áll. Gondoljunk bele: 40 milliónál több embertársunk nem lát. Ha nincs hatékony akció a folyamat megállítására érdekében, ez a szám 25 év alatt megduplázódhat.

Felhasználom az alkalmat, hogy köszönetet mondjak — az Operaház vezetőinek, művészeinek, szponzorainak —, aki segít anyagiakban és nevünk terjesztésében. Örömmel mondhatom: négyéves magyarországi tevékenységünk, amelyet a Lions minden tagja a nyolcadik évtizedes "We serve" (Szolgálunk) jelszó jegyében csakis lelkiismerete parancsára folytat, máris számottevő eredményeket hozott. ● ● ●

Dr. Domján László kandidátus

Tanulj meg lazítani

(Megjelent folytatásokban a Rádió- és Televízióújság január 4—31 közötti számaiban)

Közellenség manapság a stressz, a feszültség, hiszen a fejlett országokban leggyakrabban halált okozó betegségek közül az első hat helyezett bizonyítottan és szorosan összefügg a stresszel.

Lehet tenni ez ellen valamit? Igen! A stressz egyetlen természetes ellenszere a relaxáció, magyarul a lazítás. A hatékony lazítás azonban nem velünk született képesség. Jó hír viszont, hogy könnyen elsajátítható. Igen egyszerű, gyorsan, bárki által megtanulható, és más szempontból is praktikus út ehhez a Silva-féle agykontroll.

Érdemes ezzel bajlódni? De még mennyire! Az USA számos államában egyes biztosítótársaságok például kifizetik biztosítottjaiknak a Silva-féle tanfolyam árának 80 %-át, s azt hiszem, azt felesleges bizonygatnom, hogy amerikai üzletemberek csak arra adnak ki pénzt, aminek haszna feketén-fehéren bizonyított. Nos, az elmúlt 26 év eredményei alapján állíthatjuk, hogy az agykontroll tanfolyamot elvégzettek átlagosan hosszabb ideig élnek és egészségesebbek, mint a tanfolyamot nem végzett társaik.

Szeretnék segíteni Önöknek, hogy legalább a lazítás alapjait megtanulják. A következőkben leírom a Silva-féle agykontroll, „a nyugati világ jógája” elsajátításához vezető út alaplépéseit, bár a tapasztalat szerint legjobban és leggyorsabban természetesen a 40 órás tanfolyamon lehet a módszert elsajátítani.

Kedvcsinálóként hadd idézzem egy kedves kaposvári asszony levelének részletét, melyből megtudhatjuk, milyen lehetőségeket tár fel a Silva-módszer.

„1990 decemberében egy 85 kilós hájpacni voltam, ráadásul szemüveges. Már évek óta kezeltek szívritmus-zavarokkal, visszatérő epehólyag-gyulladással. Lábam gyakran fájnak, vérnyomásom ingadozott. Gyakran voltam ingerült, rosszkedvű. Úgy döntöttem, hogy ennek véget kell vetnem.

A Silva-módszert könyvből tanulva programozni kezdtem magamat, hogy lefogyjak. Meglepődve vettem észre, hogy éhségérzetem egyre csökkent. Megvettem a Testkontroll című könyvet, és azonnal alkalmazni kezdtem az ott olvasható alapelveket is.

Hétről hétre csökkent a súlyom. Áprilisban elvégeztem Kaposváron az agykontroll-tanfolyamot. Azóta hitem megingathatatlan. Legtündöklőbb nyári sikerem — azon kívül, hogy tíz év után először újra parányi bikiniben élvezem a strandolást — hogy megjavítottam a látásomat. 18 év eltelte után lettem a szemüvegemet, nincs rá többé szükségem. Ma már nem szedek semmiféle gyógyszert, teljesen egészséges vagyok. Súlyom beállt 60 kg-ra. Közérzetem kitűnő, derűs vagyok, és egyáltalán minden téren pozitív módon megváltoztam. Gyermekeimet a tanfolyamon tanult módszerrel leszoktatam az ujjszopásról. Anyagi helyzetem apránként, de folyamatosan javul. Sikeresen programozom a párkapcsolatot. Tanítványaim körében egyre eredményesebben alkalmaztatom a gyorstanulás technikáját. Képes vagyok megszüntetni fájdalmat és vérzést, kezdek sikereket elérni a gyógyításban.

Úgy érzem, elmém számára nincs lehetetlen. A világ csodálatos, én pedig egyszerűen boldog vagyok.

Tulajdonképpen hogyan is alakult ki a Silva-féle agykontroll? Ez legvilágosabban ugyan a „José Silva, az agykontroll megteremtője” című, lebilincselően érdekes könyvből derül ki, de fussuk át röviden. A Texasban élő autodidakta kutató kezdetben csupán gyermekeinek szeretett volna segíteni, hogy könnyebben tanuljanak. Eleinte hipnózissal próbálkozott, de hamar rájött annak hátrányaira. Hosszas kísérletezéssel sikerült azonban olyan szendregés-szerű, ellazult, mégis éber állapotba juttatnia gyermekeit, amelyben többek között a gyors tanulásra is képessé váltak. Véletlenül az is kiderült, hogy ezen a tudatszinten döbbenetes mértékben felerősödik az intuíció, tehát a hatodik érzék vagy megérzés képessége, s hogy az öngyógyítástól kezdve a szokások befolyásolásáig, számtalan praktikus cél elérését teszi könnyebbé az említett tudatállapot.

1966-ban tartotta José Silva első nyilvános, csoportos tanfolyamát, s az eredmények lenyűgözték a résztvevőket. Nem csak gyorsabban tudtak tanulni, de önbizalmuk szárnyakat kapott, nyugodtabbá, kiegyensúlyozottabbá, energikusabbá is váltak. A gyakorlatok hatására ugyanis hozzáedződik a szervezet az ébrenlét és alvás határának megfelelő állapothoz, tehát olyan lazák vagyunk, mintha aludnánk, mégis éberek maradunk, így ki tudjuk használni ennek a különleges állapotnak valamennyi előnyét: a stressz levezetődését agyunk két felének összehangoltabb együttműködéséből eredő hatalmas kreativitást, ötletességet; „számítógépünk” programozhatóbb állapotba kerülését és a felerősödött megőrzőképességet.

Hogyan kezdjük az ellazulás elsajátítá-

sához? A kísérletező kedvűeknek javasolom, hogy reggel könnyítsenek magukon a WC-n, majd kis időre feküdjenek vissza az ágyba, vagy üljenek egy fotelbe vagy székre. Hunyják be szemüket, sóhajtsanak egy nagyot, lazítsák el testük minden izmát, és behunyt szemmel számoljanak vissza 100-tól 1-ig. Eközben képzeljék maguk elé a számokat is, mintha azok például a mennyezeten, illetve ülve lazulás esetén a szemközti falon kirajzolódnának. (Azok megnyugtatóására, akik kevésbé vizuálisak, vagy más ok miatt úgy érzik, hogy nem „látják” a számokat: tökéletesen megteszi, ha csak gondolnak a számok alakjára, ha felidéznek, hogy miként is írnák le azokat. Ne várják el, hogy feltétlenül úgy „lássanak”, mint a moziban, vagy mint álmodáskor). Közben végig tartsák csukva szemüket, csak a számokra figyeljenek, s adják át magukat a pihenésnek. Tíz napon keresztül tegyék ezt, s minden alkalommal a relaxáció végén mondják el magukban: „Mindennap és mindenhowan egyre jobban és jobban vagyok. Hamarosan 1-től ötig számolok, öthöz érve kinyitom a szememet, friss és éber leszek, jól és tökéletesen egészségesnek érzem majd magamat. 1, 2, 3. Öthöz érve kinyitom a szememet, friss és éber leszek, jól és tökéletesen egészségesnek érzem majd magamat”. 4, 5. Ekkor nyissák ki a szemüket, s mondják ismét magukban, vagy hangosan: „friss és éber vagyok, jól és tökéletesen egészségesnek érzem magamat”.

Jó lazítást!

Nézzük most meg, hogy vajon miért és hogyan

9



10

segíti a hatékony relaxációt a számok elképzelése?

Agyunk bal fele az ún. bal agyfélteke logikus, racionális, mindent elemző és bíráló részünk. Többek közt a számolás is az ő feladata. Jobb agyféltekénk játékosabb, fantáziadúsabb; egyebek mellett a lelki képek megjelenítésével foglalkozik. Amikor egyesével visszafelé számlálunk és a számokat behunyt szemmel magunk elé, a mennyezetre vagy a falra képzeljük, akkor a számlálással lekötjük agyunk bal felét, a számjegyek elképzelésével pedig a jobbat. Foglalt mind a kettő? Hiszen akkor nem marad olyan agyterület, ami a problémákon rágódna, s így feszültségben, görcsben tartana minket! Pontosan ez a cél!

És miért visszafelé számolunk? Mert az előre való számolás túl könnyű feladat, automatikusan megy, így nem köti le eléggé a figyelmünket.

És miért egyesével számolunk visszafelé? Ha például tizenhármasával kellene visszafelé számolnunk, az meg már túlon túl nehéz lenne, igen nagy figyelmet igényelne, ami már akadályozná a teljes ellazulást. Az egyesével történő visszazámolás behunyt szemmel, ellazított izmokkal némi koncentrációt igényel ugyan, de csak annyit, hogy ébren maradjunk. S éppen ez a cél: megtanulni úgy megmaradni az alvás és az ébrenlét határán, hogy testünk eközben laza legyen, mintha aludna, de öntudatunkat megőrizzük, mintha ébren lennénk, s így ki tudjuk használni ennek a kellemes és hasznos állapotnak minden előnyét. Ilyenkor például pozitív gondolatokon és lelki képeken keresztül javíthatjuk testi—lelki egészségünket, sőt — tudom, nehezen hihető —, másoknak is segíthetünk.

Hadd idézzek ismét egy levélrészletet: „Kétkedtem — megtértem. Azok közül való vagyok, akik azt hitték, hogy csodák csak másokkal fordulhatnak elő, de azért érdekelt a dolog. Most lelkes híve vagyok az agykontrollnak, pedig még ki sem próbáltam minden lehetőségét, „csak” az öngyógyítást és a gyógyítást.

Magamnak elmúlasztottam sokéves hátfájásomat, asztmámat, allergiás náthámat. Munkabírásom, mely nyakizmaim görcse miatt igen gyenge volt, sokszorosára emelkedett.

Hozzá tartozóim, kollégáim sokféle betegségét eredményesen enyhítettem, időnként el is múlasztottam (elhúzódó légúti fertőzés, szívinfarktus utáni tartós rosszullét, gyomorrontás miatti rossz közérzet, hőemelkedés, szívbaj miatti fulladás, stb).”

Hogyan folytassuk az ellazulás elsajátításához vezető utat? A következő tíznapos időszakban reggelente ugyanazt tegyék, mint azt az előzőekben leírtam, de most már csak 50-től lefelé számoljanak visszafelé. A relaxáció végén most is mondják magukban: „Mindennap és mindenhol egyre jobban és jobban vagyok, hamarosan egytől ötig számolok. 5-höz érve kinyitom a szememet, friss és éber leszek, jól és tökéletesen egészségesnek érzem majd magamat. 1, 2, 3. 5-höz érve kinyitom a szememet, friss és éber leszek, jól és tökéletesen egészségesnek érzem majd magamat. 4, 5.”

Ekkor nyissák ki a szemüket és mondják magukban, vagy hangosan: „Friss és éber vagyok, jól és tökéletesen egészségesnek érzem magam.”



A harmadik tíznapos periódusban már csak 25-től, végül csupán 10-től kell viszszaszámolni 1-ig. Eközben egyre jobban hozzáedzódik agyunk a félig éber, félig alvó állapothoz, így egyre inkább kezükben tartják elméjük „gyeplőjét”, hiszen mindezt önkontrollra tanít, mindannyiunkban ott rejlő lehetőségek tudatos irányítására és alkalmazására. A hozzáedződés azzal jár, hogy egyre kevésbé érzik magukat „elvarázsoltnak”, mégis ugyanúgy élvezhetik a gyakorlat utáni nyugalmat, megnövekedett felfogóképességet, kreativitást, a jobb testi-lelki egészséget.

Az agykontroll nemcsak az egészségügyi gondokon enyhít — természetesen nem helyettesíti, hanem kiegészíti az orvosi kezelést!!! —, tapasztalatom szerint a legtöbb embert mégis ez a vonatkozás érdekli manapság leginkább. Tényleg lehetséges befolyásolni egészségi állapotunkat gondolatokon, lelki képeken keresztül? Igen, a neuro-pszicho-immunológia nevű orvostudományi ágazat kutatási eredményei egyre szilárdabban bizonyítják a testi és lelki állapot közötti szoros összefüggést. Hadd meséljem el egy amerikai ismerősöm, az 53 éves Norman Dribelbis tanulságos történetét:

Norman vastagbélrákját 1987-ben diagnosztizálták. Eltávolították a daganatot, de műtét közben látták, hogy már nagymértékben szétterjedt a hasüregben. Orvosai közölték is vele a tényt: menthetetlen, a gyógyszer csupán lassítani képes a rák szétszóródását. Megkezdődött a gyógyszeres kezelés, ám az rendkívül kellemetlen mellékhatásokat okozott. Ekkor végezte el Norman a Silva-féle tanfolyamot, amerikai kollégámnál. Ellazult, tehát befolyásolható állapotban rendszeresen azt képzelte, hogy a daganatellenes gyógy-

szert a daganatsejtek fagylaltnak nézik, beabálják és feldobják tőle a talpukat, ám az ép sejtek nem nyúlnak a „fagylaltnak” (Az infantilisnak tetsző képsor csupán jelképes üzenet a szervezetnek és azt szolgálja, hogy figyelmünk a mentális öngyógyítás során ne kalandozzon el). Tíz napon belül minden gyógyszer-mellékhatás elmúlt. Néhány hónap múlva már nem lehetett daganatot kimutatni Norman testében. Ám három év múlva, 1990-ben ismét jelentkezett a betegség. Norman ezúttal is mentális úton segített, s a rák ismét visszafejlődött. 87-ben orvosai kinevezték, mikor relaxációról és képzelgésről beszélt nekik. 90-ben már valamennyien biztatták erre, mert időközben meglehetősen közismertté és elfogadottá vált a tudat test feletti hatalma. (Amerikában sok orvos manapság magánrendelésen már tanítja a relaxációt és a testben zajló öngyógyító folyamatok elképzelésének módját). Tanulsága még a történetnek, hogy a maradandó gyógyuláshoz az egészség testi és lelki feltételeit egyaránt meg kell teremteni, hiszen nemcsak testünk, de lelki világunk is van. A betegség lelki gyökereinek felszámolása nélkül a test újra megteremtheti ugyanazt a kórt. Érdemes hát érzelmeink körében is rendet teremteni, például szélnek eresztetni a haragot, gyűlöletet, megszabadulni a meglévő önvád érzésétől, irigységtől.

Viseljük hát gondját egyaránt testünknek és lelkünknek, hiszen így teljes az EGÉSZ-ség! További jó lazítást kívánok, és remélem, találkozunk majd egy agykontroll-tanfolyamon, hiszen a Silva-féle „pakliban” a kellemes és egészséges ellazuláshoz sokkal több „nagy lap” rejlik még!

(Vége)

A Vakvezető Kutyával Közlekedők Szakosztálya (VKKSZ) és a Vakvezető Kutyaképző Iskola (VKI) közös szakmai előadással és gyakorlati tanácsadással egybekötött klubnapokat tart 1993—ban, márciustól — októberig, minden hónap utolsó szombatján délelőtt 9 órától délután 14 óráig. Felhívjuk a VKKSZ tagjainak, a vakvezető kutyával közlekedő sorstársaknak és az érdeklődőknek figyelmét, hogy részvételi szándékukról tájékoztassanak bennünket az MVGYOSZ címén (Budapest, 1146 Hermina u. 47.). A klubnapon való részvételi díj személyenként 150 forint, amely összeget a VKKSZ tagjainak fizeti. A klubnapok időpontjai és témái a következők:

- 1993. március 27.: Bevezető: a vakvezető kutya funkciója. (Helyszín: MVGYOSZ Székház).
- 1993. április 27.: A vakvezető kutya tartása, ápolása, higiénijája. (Helyszín: MVGYOSZ Székház).
- 1993. május 22.: Fegyelmezés a gyakorlatban. (Helyszín: VKI).
- 1993. június 26.: Vezetési problémák. (Helyszín: VKI).
- 1993. július 31.: Klubnap a VKI területén.
- 1993. augusztus 28.: Közömbösítés idegen állatok iránt — elmélet és gyakorlat. (Helyszín: VKI).
- 1993. szeptember 25.: Betegségek, egészségügyi problémák. (Helyszín: MVGYOSZ Székház).
- 1993. október 31.: A VKKSZ éves taggyűlése.

Általános napirend:

10—11 óra: előadás.

11.30—12.00 óra: ebédszünet.

12.00—14.00 óra: vita, kérdések megválaszolása. Azoknak a tagoknak, akik a fővárostól távol laknak, előzetes megbeszélés alapján szállás lefoglalható.

Sportrovat

Az elmúlt év nagy sikere volt!



Sakkünnepély a Magyar Vakok és Gyengénlátók Országos Szövetségében

— Soha nem remélt meglepetést kaptunk — hálálkodott a résztvevők nevében Mikulás előtti szombat este a vakok sakkcsapatának egyik tagja.

Fáradozásunk nem volt hiábavaló.

Igazi sakkünnepélyt rendeztünk a MVGYOSZ játékosainak. Ne gondoljon azonban senki fanfárokra, látványos bevonulásokra vagy csinnadrattára! Ünneppé a délutánt az tette, hogy Portisch Lajos 25 táblás szimultánt adott. Nemcsak lapunkat szerettük volna bemutatni, de barátságot is akartunk kötni, ezért határoztuk el, hogy hagyományteremtő szimultán-sorozatunkat a vakok csapatával nyitjuk. E szándékunkhoz Portisch Lajos kiváló partnernek bizonyult. A játszma előtt több mint egy órahosszat kötetlenül beszélgettünk versenyekről, gondolatairól és élményeiről. Mi közben rájöttünk, hogy nemcsak a sakkban (nemzetközi) nagymester.

A felkészültségről csak elismerőleg írhatunk.

Egy versenyző győzött a szimultánt adó ellen: RÉV MIKLÓS.

Hárman értek el döntetlent: Kovács Ferenc, Molnár István és Nemes György.

Köszönet illeti a Tschibo Budapest Kft-t és a HÜHA reklámújság szerkesztőségét a felajánlott ajándékokért!

Vak szerző műve

Gábossy József

(1895—1970):

Fáni

(Novella. Megjelent az Óda a fényhez című, Vak és gyengénlátó költők és írók antológiája kötetében)

Édesapám élete delén betegeskedni kezdett.

És a gond odatelepedett házunk küszöbére.

Mi négyen gyermekek kezdtünk felcseperedni. S a gondot sűríteni.

Gyakran esett szó szüleink között az iskoláztatásról. Ilyenkor édesapám homloka gondbarázdákba borult.

Abban végleg megállapodtak, hogy mindnyájunkat taníttatni fognak. De hogyan? Az volt a kérdés. A föld kevés. Annak jövedelméből a taníttatásra is nem futja.

Hetekig tartó tanácskozás után döntöttek.

— Felköltözünk Szeredába. Állást vállalok. A földeket kiadjuk felesbe — mondta ki édesapám a határozatot.

Ekkor kezdődött a mi furcsa kétlaki életünk. Felesgazdálkodás és kishivatalnokoskodás.

A munka nehezét, a háztartás vezetését és a falura járást édesanyám vállalta. Szüntelenül útban volt. Ki a falura, be a városba. S hogy zavartalanul tudjon jönni-menni, a lovakat megtartották.

Kedves falusi életünkből csak ez a két szürke maradt meg emlékül.

Azt a legrútabb állatot, a Gondot, a szürkék is segítettek elriogatni azzal is, hogy évente kiscsikókkal ajándékoztak

meg minket. Édesapám pedig a katonaságot. Mert úgy értett a csikóneveléshez, hogy majd mindegyiket elvitték a huszárok. Nagy szó volt az! Mert oda akármilyen csikót nem soroztak be. És kaptunk értük más csikókat. Sárgákat...tízkoronás aranyakat.

Hej!...De tudtak azok a csikók nyargalni!... Adóba...Interes-be...Cipőért...Ruháért...S ki tudná megmondani, még mi mindenért.

Ezek a csikók elhordogatták a háztól a bajok apraját, de a nagyjával, az adósságokkal nem boldogultak.

Időközben én is beleérkeztem az első hosszúnadrágba. Ez idő tájt, egy derűs napon édesapám azt mondotta:

— Te Jóska! Ha ez a Fáni csikó megnő, a tiéd lesz.

— Ho...ho...hogyan?

— Hallottad.

— Igen, de jól hallottam? —

— Jól...Igaz, nem mintha rászolgáltál volna a tanulással...

Ó, de jó is, hogy nem folytatódott a megszakadt mondat. Mert az alighanem elrontotta volna a szárnyakat kapott örömet.

Fürgén odatáncoltam az udvaron ugrabugráló új tulajdonomhoz. Megölelgettem a karcsú nyakát. Aztán féllábon körültáncoltam. Fáni ezen nem lepődött meg. Inkább velem együtt játékoskodott.

Ettől a leggyönyörűbb naptól kezdve egy helyett mindig két kockacukrot csemtem az ő számára.

Ezentúl az ellátásról is nekem kellett gondoskodni. Szénát mindig a legjavából kapott. Zabot is, nem keveset. A sok gondoskodást meghálálta. Szemmel láthatólag fejlődött és szépült. Talán még jobban is, mint szerettem volna.

Egy alkalommal édesapámat egy barát-

14

ja látogatta meg. Fánin nagyon rajtafelejtette a szemét. Nézte, nézegette, aztán megszólalt:

— Te, Mihály! Lajtorját vettél-e?

— Azt minek?

— Hogy Jóska fel tudjon mászni erre a nyakigláb csikóra.

— Ne féltsd te Jóskát. Feltalál ő erre lajtorja nélkül is. Meglásd!

Mi gyermekek nem sokat törődtünk az ilyen beszéddel. Inkább kényeztettük és becézgettük a „nyakigláb” Fánit. El is kapattuk! De még csakugyan!

Egyik napon, mikor éppen ebédhez készülődtünk, furcsa kopogást hallottunk.

— Jóska! Hamar! Nézd meg, ki jár a tornácon? — szalasztott meg édesanyám.

Az ajtót kinyitottam. A nyíláson Fáni tolt be hosszú lámpásos fejét. Hiába akartam útját állani, ő csak betolakodott.

— Nohiszen! Éppen csak ez hiányzott! — zsörtölődött édesanyám. — Mintha nem volnátok elegendő! Hajtsd ki! De azonnal!

Nagy volt a szigor. De azért édesanyám is megsimogatta a váratlan vendéget.

Fáni körbeforgott a tágas konyhában. Mi is vele együtt. Ő felhúzott ínnyel röhögött a játékon.

Édesanyám a tűzhely mellett szorgoskodott. Fáni a fehér fogaival kioldotta a kötényt csokrát.

— Viszitek ki azonnal ezt a buta csikót? Mert ha nem, fakanállal verem ki!

Kihúztam a kenyeres fiókot. Jókora karéj kenyeret szeltem le. Azzal csalogattam ki az udvarra.

Másnap ismét nyitva felejtettük a tornác ajtaját. Fáni újból betalpalt a konyhába. Most már ő húzta ki a fiókot. És kicsengette a kenyeret. És édesanyám csakugyan fakanállal kergette ki. Mi pedig majd széj-

jelszedtük a kis kajtárt.

Fáni nőtt, egyre csak növekedett... Nekem... Már a nyeret is kinéztem, amelyik éppen ráillett színben is, méretben is.

És ezen a napon megjelent a városban a sorozóbizottság.

— Jóska! — szólt édesapám. — Fánit vigyük el a sorozásra...nem szeretem... igen nagy a lámpása...— bizonygatta nekem s önmagának. — Helyette neked adom a Betyárt... Az szebb csikó!... Jobb lesz neked, meglátod!

A fülem hirtelen megforrósodott. Ha nem szégyenlettem volna, legény létemre, sírva fakadok.

Mikor Fánit a bizottság elé állítottuk, mindnyájan felugráltak. Kutató, vizsla szemmel járták körül. Minden porcikáját megtapogatták. Agyba-főbe dicsérték. Hogy ilyen gyönyörű állatot már réges-régen nem láttak. Büszke lettem. A mellem dagadozott.

Egy pillanatig.

Hogy még jobban megsajduljon a szívem.

Édesapámnak átadtak egy tekercs aranyat és még öt darabot.

És Fáni gazdát cserélt.

Édesapámnak évek múlva dolga akadt Nagyszebenben. Korán végzett. Még fél napja maradt a vonat indulásáig.

Az olyan nagy katonaváros, mint Nagyszeben volt abban az időben, sok látnivalót ígért. Hiszen édesapám is katonaviselt ember volt.

Az utcákon egymást érték a menetelő csapatok. Pattogtak a vezényszavak. Nem csoda; több tiszt sétált, mint mennyi csillag az égen.

Kürt harsant. Apám felkapta a fejét.

— Lovasság! — ismerte fel a kürtszót.

Kiállt a járda szélére.

— Igen, igen! — örvendezett.

Csattogott a kövezet a sok kényeskedő

paripa patája alatt. Daliás legények ülték meg táncoslábú lovukat.

A parancsnok alatt arabs telivér mén szegte szügyébe formás kicsi fejét. Úgy szedegette vékony lábait, mintha táncot tipegne.

Édesapám tágranyílt szemmel figyelte a sok nemes állatot. Elismerően bólogatott.

— Ez igen! Ezek lovak!...

Az élsor lovas eléje ért.

— Fáni!... Fáni! — szakadt ki belőle önkéntelenül az örömkialtás.

Az első sor jobb szélén haladó paripa felágaskodott. Lovasa minden igyekezete hiábavaló volt. Nem lehetett féken tartani. Két lábra ágaskodva topogott édesapám felé. Nyerített, nyihogott. A lovas hiába vágta sarkantyúját a ló szügyébe. Hiába csapkodta nádpálcájával. Már—már ledobással fenyegette az izgatott, két lábon álló ló.

Nem volt hatalom, mely vissza tudta volna tartani. Odarúgtatott apám elé. Nyakát a vállára fektette. Nyihogott...röhögött... Minden ízében reszketett.

Két nagy szemében könny csillant.

Édesapám simogatta, dédelgette, csitítgatta.

Fáni csak egyre kapálta a kövezetet.

Már egész csődület figyelte kettejüket.

A parancsnok álljt vezényelt.

— Was für ein Skandal ist da? — csattant a hangja és visszavágtatott.

— Kapitány úr! Ez a ló az enyém volt! Én neveltem fel. Három éve sorozták be. Megismert. Azért vágott ki a sorból.

Közben simogatta, paskolgatta a nyakát, vakargatta lámpását, mint régen.

A reszkető szép jószág lecsillapodott. Ismét vezényszó harsant.

Fáni egy ideig még akadékoskodott, nem akart visszaállni a helyére.

Végül is csak akkor engedelmeskedett, mikor édesapám küldötte.

A század elindult.

Fáni minden lépés után hátratekintett.

Édesapám összeszorult szívvel nézett utána, míg csak messze, az utca végén elkanyarodott a menet.

És Fáni eltűnt a szeme elől...örökre!

F I G Y E L E M !

Regeneráló és Egészségmegőrző Centrum nyílt a Magyar Vakok és Gyengénlátók Országos Szövetsége, Budapest, XIV. Hermina u. 47. szám alatti Székházában.

Az igénybe vehető szolgáltatások:

- Gyógymasszázs (kb. 15 perc) 100 Ft.
- Szauna (kb. 20 perc) 80 Ft.
- Kondicionáló terem használata (futógép, evezőpad, szobakerékpár, bordásfal és különféle súlyzók állnak rendelkezésre) kb. 30 perc 50 Ft.

Több szolgáltatás igénybe vétele esetén kedvezmény!

- Gyógymasszázs plusz szauna 160 Ft.
- Gyógymasszázs plusz kondicionáló terem 130 Ft.
- Szauna plusz kondicionáló terem 110 Ft.
- Mindhárom szolgáltatás igénybe vétele 200 Ft.

Nyitvatartás: hétfő, kedd, csütörtök: de. 6.30—12.00 óra, szerda, péntek: 14.00—20.00 óra. Jegyek a szövetség portáján kaphatók! Az MVGYOSZ tagjai és alkalmazottjai a fenti szolgáltatásokat 50% kedvezménnyel vehetik igénybe.

Dr. Domonkos János

Az ország egyedülálló különlegessége, a mohácsi busójárás

Az idén február 21-én tartották a busójárást Mohácson. Évtizedek óta vonzza az érdeklődőket messzi földről is ez a látványos farsangi népszokás. A Mohácson szokásos úgynevezett tavasz ünnep sokác nyelven így hangzik: Poklada. Átöltözést, átváltozást, újjászületést jelent. Egyszerre jelenti a szülőhazát és őrzi a nemzetiségi tudatot. Máig élő hagyomány az álarcos, álruhás felvonulás Mohácson, melynek kiindulási helye a Koló tér, ahol az 1967-ben felavatott, totemoszlopra emlékeztető busó bronzszobor áll. A városba látogatók újabban felkeresik a Mohácshoz fűződő történelmi emlékhelyeket is, köztük az 1526. augusztus 29-i sorsdöntő csatának közben, bronzban, élő és holt fákban megörökített emlékművét. A csatavesztés évszázadokra kirekesztette Magyarországot az európai fejlődésből, s 150 éves szenvedést zúdított a magyar népre. A török uralom végére a magyarság lélekszáma alig érte el a három milliót.

A busójárás az idők során sokféle

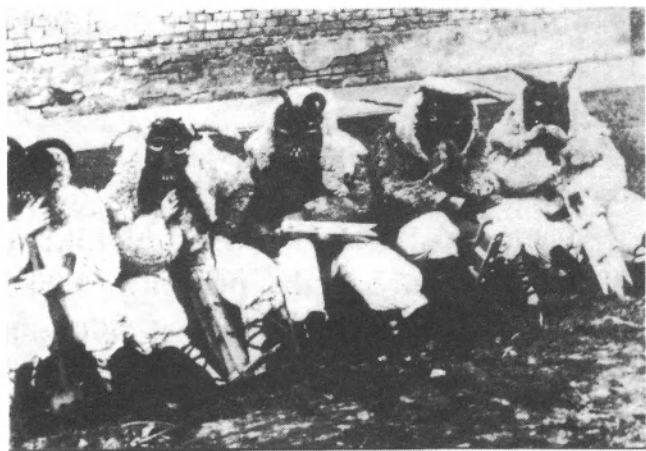
változáson ment keresztül, de mai formájában is felejthetetlen élmény. Eredetét a mohácsiak a török uralom végére vezetik vissza. A monda szerint, a városból annak idején a busók kergették ki a törököket. Ugyanolyan szilaj zenebonával, ahogy ma is köszöntik, ünneplik és temetik a farsangot.

Azonban bármilyen szépen is hangzik ez a monda, nincs valóságalapja. A törököket ugyanis a városból és környékéről az úgynevezett második mohácsi csata, a győztes nagyharsányi ütközet (1687. augusztus 12.), űzte ki Szebeni György és hajdúi vezetésével.

A busójárás valójában pogány korabeli hagyomány, amely az ősi, farsangi misztériumot, babonás, játékos világot eleveníti fel.

A mohácsi busójárás az ország egyedülálló különlegessége. Előke-rülnek az ijesztő, színes faálarcok, a nagyhangú, rozsdás kolompok, a zizegő fűzfakürtök, a fülsiketítő kereplők, a dudák, a pendelyek, a sokráncú gatyák, a hosszúszerű subák.

A farsang vasárnapjára érik el csúcukat az események. Az utcákon megjelennek a „homokzsákos jankelek”, valamint az egyéb busófigurák. Ijesztő a sok faragott, színes álarc hatalmas kunkorodó kos szarvaikkal, fehérén villogó hiányos fogazataikkal, merev tekintetükkel. A bajuszos, kenderszakállas álarcot hosszúszerű suba fedti. Az ing pedig derékban széles, szalaggal átkötött. Különleges öveiken vaskos kolompok szólnak. Emlí-



tést érdemel, hogy Mohácson maszkfaragó műhelyek működnek, Kalkán Mátyás és Salga István mesterek nevével fémjelezve.

A zajos, vidám menettel azután megérkezik a busókirály. Sokác, német és magyar lányok csoportja veszi körbe. Tamburások, cigányzenészek, citerások, dudások, bőgősök húzzák a talpalávalót. A farsangolók sokasága színes kavalkádnak látszik. A téren a látványos „kóló” is összeáll, melyben 80-100 fő is táncol. Mögöttük a simildobát dobáló „jankelék”, buzogányukat forgató kordésok, ágyúval érkező busók, babatáncoltató gajdolók

hangoskodnak, mókáznak. Közben nagyot puffan az előltöltős ágyú. Tetőpontjára hág a vigalom, a jókedv, a zene és a tánc.

A vasárnap esti szürkületkor elkövetkezik a máglyagyújtás. Magasba szöknek a lángok, s felszállnak a farsangot temető pernyék. Az elhamvadó parázs szimbolizálja az egész napos mohácsi busójárás végét. A busók is elindulnak, közülük többen átmennek komppal a szigetre. A város utcáin még elbúcsúzhatunk a busójárás kelteitől és hangulatától. ● ● ●

Zenei rovat

Lakatos Tamás:

Kedves olvasóink!

Egy kissé talán elfeledett újságra szeretném felhívni szíves figyelmüket az MGVYOSZ Zenei Szakosztálya nevében, mivel (kimondva-kimondatlanul) e lap a szakosztály hatáskörébe tartozik. Bizonyára kitalálták már: a „Zene-Kultúra”, korábban „Zenei Értesítő” c. folyóiratról van szó.

Az elmúlt rendszerben a hivatalos politika sajtót elszűrítő magatartása különösen azokon a lapokon volt érezhető, amelyek forrásai jelentős részben „külső”, országosan megjelenő sajtótermékek voltak, hiszen hiába akart a szerkesztő érdekes kollekcióval az olvasók elé állni, az összeállításba csak azt tehette be, amit a síkírású újságokban talált. Bizonyos, hogy olvasóink jóval kevesebbet tudnak a „Zenei Értesítő” megújulásáról, mint például a Vakok Világa c. folyói-

ratról, amely szövetségünk legismertebb sajtóorgánuma.

Az alábbiakban zenei újságunk megújulásáról szeretnék beszámolni Önöknek.

A Zenei Értesítő szerkesztői posztján Kárpáti Tünde lépett Barna Zoltán örökébe. Az új szerkesztő viszonylag rövid, olvasmányos cikkek megjelentetését tűzte ki céljául, amelyek a hazánkban közreadott, zenei tárgyú írások változatosságát tükrözik. Kerülni igyekszik a túlzottan elméleti kérdéseket taglaló munkákat, mert ezek csak az olvasótábor kis része számára élvezhetők. A lap tükrözi, manapság különösen mozgásban lévő világunkat, mely mozgás természetesen a muzsika területén is megmutatkozik. A „Zene-Kultúra” fő forrásai a következő újságok: Muzsika, Parlandó, Képes Hét, Magyar Nemzet, Zeneszó.

A megújulás legfrissebb keletű jele a folyóirat nevének megváltozása. Sokszor a megfelelő cikkek hiánya, de Kárpáti Tünde szándéka is szerepet játszik abban, hogy nem csupán zenei írások olvashatók a „Zene-Kultúra”

hasábjain. Ezzel is gazdagítani kívánja a szerkesztő lapját.

Szövetségünk irodalmi folyóiratának példáját követve javasolta 1992. nyarán a Zenei Szakosztály elnöksége, hogy a „Zenei Értesítő” a jövőben a „Zene–Kultúra” nevet viselje.

Kedvcsinálólul megismerhetik most olvasóink az idei februári szám tartalmát:

- Kodály tanár úr növendéke voltam — Sulyok Imre visszaemlékezése (Zeneszó 1992. X.sz.)
- A régi és az új zeneszerzők egyaránt élő személyiségek — interjú Szathmáry Zsigmonddal a Muzsika 1993. januári számában. A riporter: Halász Péter
- A zenekar mindig jó barátja volt. Ferencsik János emlékezete (Devich Márton cikke, Magyar Nemzet 1993. január 23.).
- Kultúra. Molnár Ferenc tükörpostája. Miért bukott meg a Liliom? (Bános Tibor írása, Magyar Nemzet 1993. január 23.).
- Művész szoba. Legyen a Bartók mindenkié. Hollós Máté elmélkedése a Rádió profiltisztítása felett. (Magyar Nemzet 1993. január 23.).

Szignó nélküli írások

Zenei jegyzetek

- Athéni képeslap — Farkas Zoltán beszámolója a fesztiválzenekar turnéjáról (Magyar Nemzet 1993. január 25.)
- Könyvajánló: Bónis Ferenc: Hódolat Bartóknak és Kodálynak (Fittler Katalin, Zeneszó 1992. X. szám).

- Lemezajánló: „O Wunderbare Harmonie!” — A Tomkins Együttes lemezét Fittler Katalin ismerteti (Zeneszó 1992. X. szám)
- Varnusz Xavér és Xaver Varnus. Apa és fia krónikáját N.Zs. szigno közli a Szórakoztatózenészek 1992. IV. negyedévi számában

Pop-rock

- Lemezbemutató koncert a Körcsarnokban: Pál utcai fiúk (bujáki szigno)
- Együtt a Beatlesekkel. Könyv és fotóalbum (steigervald szigno)
- Az amerikai nő — Kiállítás a Budavári Palota A épületében
- A magyar Josephine — rövid tudósítás Jónás Judit produkciójáról (szigno nélkül a Magyar Nemzet 1993. január 29-i számából)

A külső lapok cikkein kívül a „Zene–Kultúra” rendszeresen közli Zenei Szakosztályunk elnökségi üléseinek jegyzőkönyveit is. Sorstársaink zenei életének kiemelkedő eseményeiről inkább a Vakok Világa hasábjain számolunk be, mivel így ezek a rendezvények jóval nagyobb publicitást kapnak. Reméljük azonban, hogy a „Zene–Kultúra” olvasótábora is hamarosan növekedni fog. (A második félévre 1993. június 30-ig kell előfizetni a megyei szervezetek irodáiban — a szerk. megj.).

Innen-onnan

- Fővárosi muzsikus kitüntetések (Zeneszó 1992. X. szám).
- Az Erkel Színházban újra: A próba (Magyar Nemzet 1993. január 23.). „Choral” Kulturális Szolgáltató Kft. (Zeneszó 1992. X. szám).



Kiss János:

Amit a szívről tudni kell

Az ember szíve szüntelen összehúzó-dással végzi a vér továbbítását. Percenként mintegy 60-80-szor húzódik össze. Egy-egy összehúzódás 50-70 milliliter vért dob ki a főútóérbe. A szívizom működésének ritmusát saját ingerképző, ingervezető rendszere biztosítja. A szív összehúzódásának megfelelően az ütőerek lüktetnek, ez az ember csuklóján, nyakán kitapintható. A pulzust legkönnyebben a csuklón érzékelhetjük, meg is számlálhatjuk frekvenciáját (az egy perc időtartam alatti szívdoobbanások számát).

A percnkénti 60-80 összehúzódás azt jelenti, hogy a szív (65 éves átlagos életkort figyelembe véve) mintegy 3 millió liter vért mozgat meg az élet folyamán. Természetesen mindig ugyanaz az ötletnyi vér áramlik át a vérkörökön újra és újra, változó összetételben. (Képzeljünk el egy akkora kockaalakú tartályt, melynek egyik éle több mint 14 méter; vagy egy kockaformájú négyemeletes ház. Egy ekkora tartályt töltene meg a 3 millió liter vér).

Ezt a hatalmas munkát a szív könnyedén végzi, ha rendszeres és egyenletes edzésben van, mert teljesítőképessége a gyakorlattól és az igénybevételtől is függ. A rendszeres testi munka, a mozgás, az edzés harmonikus egyensúlyban tartja a szív működését. Am ha hiányzik a rendszeres edzés, úgy ártalmas lehet a nagy erőlkifejtést igénylő fizikai munka, de ugyanígy a renyhe, mozgásszegény életmód is.

A szív és az érrendszer tárgyalása során említsünk meg néhány gyakori betegséget.

Az egyik ezek közül a szívelégtelenség. Ez többféle okra vezethető vissza. Gyakran valamilyen betegség következtében alakulhat ki, mint pl. a fertőzések, vagy a heveny mérgezések. Ezek ugyanis a szívizomzat károsodását idézhetik elő.

A szívizom károsodása néha csak lassú folyamat során keletkezik és egyéenként többféle oka lehetséges. Bekövetkezhet azonban hirtelenül is, szinte percek alatt. A szív elégtelen működésének jelei felismerhetők. Kezdetben az álló munkát végző ember bokaduzzanatot tapasztal. Ez már a szív figyelmeztetése. Szívizombetegség nélkül is előfordulhat bokaduzzanat, főleg nyáron, ugyancsak álló munkát végzőknél, de felléphet pl. terhes nőknél is. Orvosi vizsgálat állíthatja csak fel a diagnózist.

Másik tünete a szívizom-elégtelenségnek a nehézlégzés; főleg lépcsőn való járáskor jelentkezik. Figyelmeztető jel lehet az éjszakai gyakori, vagy bőséges vizelés. Ennek oka az, hogy a szív a test fekvő helyzetében hatásosabban dolgozik. Hatásosabb keringés, megnövekszik a vizeletkiválasztás.

Természetesen mindez egyéenként is változhat, a tünetek nem egyformák. Annak eldöntése, hogy a szívelégtelenség kórképe áll-e fenn, kizárólag az orvos feladata. Megfelelő gyógyszeres kezelés és bizonyos kímélő életmód azon-

20

ban az ilyen betegek munkaképességét hosszú időn keresztül képes fenntartani.

Gyakori szívbetegség a szíverek, mindenekelőtt a koszorúerek ritkább vagy gyakoribb megbetegedése. Ez az állapot mellkastáji fájdalommal, szívszorítás érzetével járhat. Oka lehet ennek egyebek mellett a rendszertelen életmód, a túlzott mértékű dohányzás, a kevés mozgás, az idegesség, szorongás. Előidézhetheti még (az előzőekkel szoros összefüggésben) a vérnyomás elégtelensége, ingadozása, valamint a vér zsírtartalmának megnövekedése. Orvosi vizsgálat szükséges mindenképpen a panasz okának felderítésére.

Tudni kell ugyanis, hogy a szív táji fájdalmakat, a ritmuszavarokat, a hevesebb szívdobogást egyéb okok is kiválthatják. Így bizonyos izom- vagy ízületi betegségek, gyomorbajok, epebetegségek vagy a bordaközi idegek gyulladása. Óva intünk tehát mindenkit attól, hogy ilyen tünetek jelentkezése esetén baját saját maga próbálja diagnosztizálni.

A koszorúerek legsúlyosabb betegsége az infarktus, melynek bekövetkezése gyakran halálos kimenetelű. Előfordulása világszerte (így hazánkban is) növekedőben van. Mai tudásunk szerinti legvalószínűbb oka a már említett

dohányzás, mozgásszegény életmód, az elhízás és a nem megfelelő étkezési szokások, a túlzásos étrend.



Ma már világszerte ajánlják az orvosok a rendszeres testedzést, a könnyű, lazító tornagyakorlatokat, ezek közül is megkülönböztetetten az úszást és a nem megerőltető kocogást.

Magyarországon minden második ember szív- és érrendszeri betegségben hal meg, minden tizedik pedig infarktusban. Egészséges életmóddal azonban a szívbetegségek többsége megelőzhető. Ha az egészséges szívet fokozatosan, tartósan terheljük (pl. napi 30 perc futással vagy úszással, kétszer 15 perces kiadós tornával), úgy a szívizomzat megerősödik, bizonyos mértékig meg is vastagodik. Ezért az edzésben lévő ember szíve munkavégzéskor nagyobb vérmennyiséget képes áramoltatni anélkül, hogy a szíve szaporábban verne. A Fővárosi Egészségnevelő Központ „Tornarecept”-jeit szakorvosok készítették, de ha ez nem áll rendelkezésünkre, úgy saját kezelőorvosunktól is kérhetjük a számunkra megfelelő gimnasztikai gyakorlatok „know-how”-ját. Az edzett szív erei is rugalmasabbá válnak a gyakorlatok során; a szív izomzatát képesek ellátni elegendő vérrrel, ennek következtében szívünk élettartama (úgymond) az emberi kor legvégső határáig meghosszabbodhat.

Mindenki számára hasznos tanáccsal fejezzük be cikkünket: legyen szívügyünk a szívünk!

Miért képes nagyobb teljesítményre az edzett szív?

A nyugalomban lévő, fekvő, mozgást nem végző ember szíve percenként 4-6 liter vért továbbít az érrendszeren át a szervezetbe. A vér szállítja az oxigént és ez a mennyiség elegendő a mozdulatlan

ember szöveti anyagcseréjének ellátásához, a szükséges hő- és mozgási energia termelődéséhez.

A munkát végző ember szívének a terheléstől függően viszont már 20-60 liter vért kell továbbítania percenként ahhoz, hogy a működő izmokhoz elegendő oxigén jusson el. Ezt a szív elvégezheti úgy, hogy egy-egy szívlökés alkalmával nagyobb mennyiségű vért juttat az erekbe, illetve oly módon is, hogy szaporodik a szívlökések száma.

Az erős izomzattal rendelkező, tágulni és összehúzódni megfelelően képes szív elsősorban az előbbi módon tesz eleget feladatának, viszont a petyhüdtobb, vékony falú szív a szívlökések számának emelésével tudja csak teljesíteni ezt. Az is érthető, hogy a lassúbb ritmussal működő szív gazdaságosabban dolgozik, mint a gyorsabb ritmusú, amely hamarabb ki is fárad.

Még egy jelentős haszna van az erős izomzattal bíró szív tevékenységének. Nemcsak a szöveteket látja el jobban vérrel és oxigénnel, de a koszorúereket is, és így a szív saját vérellátása is kedvezőbb. A vizsgálatok kimutatták, hogy

az aktív, rendszeres mozgást végző személyek jóval ritkábban kapnak szívinfarktust, mint az ülőfoglalkozásúak. Azok, akik életük során fizikai munkát, testedzést rendszeresen végeznek, általában kevésbé vannak kitéve szívartalmaknak, infarktusveszélynek. Finnországban végzett vizsgálatok azt mutatták, hogy például a síkfutásban rendszeresen részt vevő személyek hét évvel magasabb életkort értek el, mint az egyéb férfilakosság.

A szív izomzata, mint minden más izomzat is, rendszeres gyakorlással fejleszthető. Ennek során megvastagszik, megerősödik és képes lesz a nagyobb terhelések követelményeinek is eleget tenni. Az edzetlen szív ezzel ellentétben a terhelést nehezebben bírja, súlyos esetben fel is mondhatja a szolgálatot. Fontos tehát a szív izomzatának erősítése, hogy váratlan terhelésekre is károsodás nélkül tudjon reagálni.

Nem mindegy azonban, hogy milyen módon, milyen igénybevétellel próbáljuk szívünket erősíteni. Edzettségét azok a tevékenységek segítik elő legjobban, melyek párhuzamosan a tüdőt és az érrendszert is munkára serkentik. Ilyenek a kirándulás, a futás-kocogás, az úzás és a kerékpározás. Az edzettség nem csupán az izmok erején mérhető le, hanem azon is, hogy mennyi oxigént tud a tüdő és a szív munkája a tónusban lévő izmokhoz szállítani. Az izomfejlesztő gyakorlatok önmagukban csak egyes izomcsoportok vagy a helyes testarányok kifejlesztését szolgálják. A valódi edzettséghez azonban hozzátartozik az is, hogy a szív és a tüdő egyaránt edzett legyen. ● ● ●



A tudomány híreiből

Forradalmasítja-e a nefrológiát az új találmány?

Beültethető művesét konstruál a professzor

(A cikk megjelent a Vesevilág c. folyóiratban, írta: Leopold Györgyi)

— A 12-es házszámot keresem —, mondom egy öszülő asszonynak felé kaptatva az úton, ebben a csodálatos panorámájú kertvárosban, ahol már Hidegkút felé visz az út.

Tanácsstalanul néz rám: — De kit keres? — Hardy Mátyást —, mondom és azonnal felderül az arca: — Hát miért nem azzal kezdte, hogy a professzor úrékat keresi? Az a szép fehér ház ott az övék.

A ház új, fák még nem nőnek a kertben. Kutya szalad elém, olyan puliféle, csaholva, üdvözölve a vendéget, nem éppen házőrzőhöz illő kedvességgel.

Fiatalosan siet elém a házigazda, dr. Hardy Mátyás is, akinek illendő módon nem akarom elárulni a korát, de ha leírom, hogy 50 évig élt Angliában, akkor nem kell fejszámológéppel számolni, hogy következtetni tudjon valaki a korára.

A tágas nappaliban ülünk le beszélgetni, de ez a beszélgetés meglehetősen egyoldalúnak indul, a professzor nem túl bőbeszédű.

— 17 éves voltam, mikor kimentem Angliába — meséli. Orvosnak készül-

tem, s amikor végeztem korboncnok lettem, a Cambridge-i Egyetemi Klinikán dolgoztam. Még 1954-ben elnyertem egy magyarországi ösztöndíjat és Pécssett dolgoztam 1956 augusztusáig, akkor az itteni események miatt mentem vissza.

— Hogyan került érdeklődése középpontjába a vesekutatás?

— Mint korboncnok, közel kerültem az ember belső szerveihez. Mind közül engem a vese érdekelt legjobban, és 35 esztendő szántam az életemből tanulmányozására. Magyarországon is sokat tanultam Pécssett, ahol Hámori professzor mellett dolgozhattam ösztöndíjam idején.

Akkor vissza kellett mennem Angliába, ott egy frissen felkínált egyetemi tanári állás várt, de a vesével kapcsolatos kutatásaimat nem hagytam abba. És addigra rájöttem, hogy amit mi a vese működésével kapcsolatban tanultunk és tanítottunk, az nem egészen úgy van.

— Ön erre a felismerésre alapozva dolgozta ki a művesét?

— Igen. Amit olyan anyagból — nevezetesen szilikongumiból állítunk elő —, amit nem dob ki magából a szervezet. Azért jöttem haza 1989-ben, ezért adtam be itt a művesét találmánynak, mert Magyarországon szeretném megvalósítani elképzeléseimet.



— De hiszen ez igen sok pénzbe kerül.

— Ez valóban így van. Eddig is igen sokat költöttem a találmányra és most, a megvalósítás szakaszában is csak viszi a pénzt ez a munka. Nézzen körül. Ezért vettem itt e tiszta levegőjű helyen a házat, mely bővíthető, ezért állítottam fel itt a laboratóriumot és itt akarom a gyárat is létrehozni, melyben a művesék készülnek majd. Persze, ha a műveséket embernél alkalmazzuk, annak a haszna pénzben szinte ki sem fejezhető. Ezek a művesék, ha beválnak, egy életre szólnak majd, nem csupán néhány évre és a dialízisnél (művese kezelés — a szerk. megjegy.) mindenképp olcsóbbak lesznek.

— Úgy hallom, van alapítványuk is.

— Igen, mert kell a pénz a további munkához. Már eddig is sokan segítettek, az OMFB adott 10 millió forintot, az OKHV 19 milliót, a TB 5 milliót és egy milliót a VORSZ. De ezek a kísérletek sok pénzt felemésztenek és a berendezések is, melyekkel felszereltük a laboratóriumot. Van még két másik találmányom, az egyik a Farmatológiai Fantom, ez arra vonatkozik, hogy vérképet lehessen készíteni kivett vér nélkül, vértelen véranalizátor segítségével. A másik arról szól, hogy ne kísérletezzenek élő állatokon. Az alapítvány neve: Angus-Hardy Alapítvány. Ezzel tragikus körülmények között elhunyt fiam emlékének kívántam áldozni.

— Ha a művese beválik, óriási jelentősége lesz.

— Ez így van, hiszen öt millió vesebeteg van a világon és, ha az általam felfedezett és nálunk készített művesét megkaphatják, megszabadulnak a

várakozás bizonytalanságától és attól a rossz érzéstől is, hogy a transzplantált donorvesét kilöki egy idő után a szervezet.

Úgy gondolom, ha minden rendben megy, a Népjóléti Minisztérium egy év múlva megadja a klinikai kísérletekre az engedélyt és a már kijelölt kórházakban, az I. sz. Sebészeti Klinikán, a Bajcsy Zsilinszky és a László Kórházakban megkezdhetjük a gyakorlati munkát is.

Ezután bejelenthetjük a világnak a szenzációt, mely a vesebetegek életéselyeit forradalmi módon változtatja meg.

— Kívánjuk, hogy mindez az Ön elképzeléseit igazolja!

Technikai újdonság látássérülteknek

EURÓPAI AUDETEL Projekt

Az európai fogyatékos polgárok számára lehetővé teszi a televíziózást
Mi is az az AUDETEL Projekt?

A televízió oly fontos a szórakoztatás, a híradás és a tájékoztatás szempontjából, hogy csak nagyon kevés ember képzelheti el nélküle az életét.

A sok vizuálisan észlelhető tartalom és a feliratok nem teszik lehetővé, hogy a vakok és a gyengénlátók is teljes egészében élvezhessék a televíziózást. Mindez megfosztja őket attól, hogy aktív szerepet játszanak a társa-

dalom életében, s hogy teljeskörűen informáltak legyenek a világ dolgairól.

Az AUDETEL Projekt változtatni fog ezen, egy különleges hangcsatorna révén, amely hallhatóvá teszi a programokat és elmondja a feliratokat.

A hangos leírás előre felvett kommentár, amely a programban akkor hangzik el, amikor éppen nincs szöveg és elmondja a látványt, a ruházatot, a mimikát és a cselekményt. Mindez kitölti a megértéshez és a szórakozáshoz szükséges réseket, valamint a látássérült hallgatóság életéhez közelebb hozza a televíziózást. A színházban az előadások, még a pantomim is, sikerrel leírhatók így.

Világmeéretű fejlesztés

Az amerikai háztartásoknak már több mint a felében található hangos leíró, hetente több tízórás programmal. Ugyanez Japánban is széleskörűen elterjedt. Az AUDETEL Európa számára is alkalmas technológiát fog előállítani.

Mikor fog megérkezni Európába?

1992 folyamán az AUDETEL megvizsgálja a különböző technikai lehetőségeket és megfelelő szabványokat fog javasolni az európai adóállomásoknak. Az adóállomásoknak és az európai államoknak tett elkötelezettség következtében az évtized végére milliók számára válik lehetővé a televíziózás.

„Mindenkinek jogában áll szabadon részt venni a társadalom kulturális életében, s gyönyörködni a művészeti alkotásokban, valamint része-

sednie a tudomány vívmányaiból és javaiból.”

Az Emberi Jogok Egyetemleges Nyilatkozatának 27. cikkelye.

A Projekt célja

Az adóállomások vezetői, a hálózati szakemberek, a televíziós műhelyek, a látássérültek szervezetei és az egyetemek szaktudásukkal összefogtak az AUDETEL Projekt céljainak kidolgozásában annak érdekében, hogy:

- * egy felhasználóbarát technológiát fejlesszenek ki alacsony áron,
- * először egy külső vevőkészülékkel, majd később a tv készülékbe beépített egységgel és optimális fülhallgatóval szereljék fel,
- * a vevőkészülékek kereskedelmi forgalmazását inspirálják,
- * az időskorú embereknek lehetőséget adjanak a hallás jobb minőségéhez,
- * a hangos leírás a legmegfelelőbb módon történjen magukkal a látássérült emberekkel kell konzultálni,
- * a minőségi hangos leírás létrejön, elveket támaszt,
- * gazdaságos és gyakorlatias stúdió-programok jöjjenek létre,
- * meghatározásra kerüljenek azok az európai hivatalos rendelkezések, amelyek könnyen elterjeszthetők,
- * hozzákezdjenek az európai technika szabványosításához.

A felmérés eredményei 1993 tavaszán kerülnek nyilvánosságra.

AZ AUDETEL Projekt

- * Több mint 10 millióra becsüli Európában a látássérültek számát,
- * Több mint 90 %-uk rendszeresen néz televíziót,

- * Ugyanannyi időt töltenek tv nézéssel, mint a látó emberek,
- * Ugyanakkor a televíziózás élvezetében hátráltatja őket a vitális vizuális nyelvezet elvesztése,
- * Annak a hanggal történő leírása, hogy mi zajlik a képernyőn közelebb hozhatja a televíziózást élőkhez,
- * Az AUDETEL Projekt egy nemrégiben kifejlesztett élenjáró technika, a hanggal történő leírás továbbítására és fogadására.

Daganatpusztítás gyors protonokkal

(Megjelent az Élet és Tudomány c. lap 1993. febr. 5-i számában)

Ez év tavaszán a jülich-i COSY gyorsítóban létrehozandó gyors protonokkal (hidrogénionokkal) atommag-fizikai kísérletek kezdődnek. Várhatóan nem sokkal később ezen erősen nyálbölt részecskesugarakkal rákos daganatok elpusztításához látnak hozzá.

E célra a legtöbb esetben célszerűbb ionizált részecskéket alkalmazni, mint röntgen- vagy gamma sugarakat. Ezen elektromágneses sugarak hátránya ugyanis, hogy a testben erősen szóródnak, a szervezetbe való behatolásuk mélysége ingadozik és energiájuk a mélységgel exponenciálisan gyengül. Ezért például a mélyen fekvő tumort kisebb röntgen- vagy gamma-sugár-adag éri, mint a közvetlenül bőr alatt elhelyezkedő szövetrétegeket.

Ellenben a proton- és az egyéb ionsugarakat olyan villamosan töltött részecskék alkotják, amelyek nyílegyenes utat járnak be a testben a

tumorig, jobbra megkímélve az egészséges szöveteket. A proton-sugár további előnye: behatolási mélysége a kezdeti energia, illetve a sebesség változtatásával szabályozható, energiáját késleltetve, majd egy csapásra, s csupán néhány milliméter területen adja le.

Az elektromágneses és az elektromosan töltött részecskék eltérő viselkedésének a betegségre nézve fontos következményei vannak. A röntgensugárzás az egészséges szöveteket a proton-sugarakénál háromszorta-négyszerre erősebben terheli meg. Ha pedig a tumor (például a nyirokmirigy némely daganata) érzékenyebb a besugárzásra, mint az egészséges szövetek, 10-40 %-kal erősebb sugárral kezelhető anélkül, hogy a besugárzással összességében járó kockázatok növekednének. A tumor által elnyelt erősebb és az egészséges szerveket érő kisebb sugáradag azt jelenti, hogy kevesebb a mellékhatás, gyorsabb a gyógyulás, kisebb a későbbi szövődés valószínűsége, röviden: javul a beteg életminősége és túlélési esélye.

Az ionbesugárzás főképp ott vált be, ahol különálló, jól körülhatárolt tumorközvetlenül életfontosságú és érzékeny szövetek mellett foglalnak helyet. Ezek sora az agyi tumoroktól a gerincvelő és a szembéli ér daganatán át a medencében lévő daganatig terjed. Jóllehet az ionsugarakkal elért eredmények még csak „előzetesnek” minősülnek, azok nagyon ígéretesek. Mégis Európában csupán Svájcban, Svéd- és Franciaországban, Belgiumban, valamint Nagybritanniában működik ionsugaras orvosi központ. En-

26

nek oka: az ionokat létrehozó gyorsítóberendezés hatalmas költsége. A COSY mintegy 90 millió márkába (kb. 4,6

milliárd forint) kerül. De az említett európai központokban sem tudnak nagy energiájú nyalábokat létrehozni, s ezért velük csak kis, a felszínhez közeli tumorokat, pl. a szem melanomáit képesek gyógyítani. Ellenben a COSY azt ígéri, hogy benne az orvosi kezeléshez szükséges valamennyi energiájú részecske létrehozható, s így sugarai nem csak a koponya, a fej és a nyak kisebb tumorait, hanem a testbelső nagy daganatait is el tudják majd pusztítani.

Mi okozza a tejtűrés hiányát?

Az emberi szervezetben a laktóz (tejcukor) a laktáz nevű emzim irányításával bomlik le, majd maradványait a vékonybél emésztí meg. E biokémiai reakció nem szerzett, hanem öröklött tulajdonság. Holland kutatók figyeltek fel arra, hogy az ázsiai és a negroid kisgyermekekben mintegy ötéves ko-

ruk után már csak csökkenő mértékben termelődik laktáz, s ezért ők tejérzékenyvé válnak. E baj háttérében az áll, hogy az ő laktáztermelést kódoló génjük ezen idő után elveszíti aktivitását, aminek nyomán elsovad vékonybelüknek az a szakasza, melynek sejtjei a laktázt kiválasztják. Ellenben más népek, így az indoeurópaiak körében e gén aktív marad úgy, hogy bennük a laktáz (rendes körülmények között) a kisgyermekkor után is folyamatosan termelődik.

A tejet fogyasztó laktázhiányos embereket gyakran teltségérzés, hasgörcs, rosszullet kínozza, hánynak, hasmenésük van. Betegségüket közvetlenül az okozza, hogy vastagbelükben a le nem bontott laktózt baktériumok fogyasztják el.

A rasszok közötti genetikai különbség valószínűleg azzal függ össze, hogy az ember fejlődésének útja mintegy tízezer évvel ezelőtt „elágazott”: a mai „tejivók” (köztük az indo-európai népek) ősei már korán szarvasmarhát tartottak s tejet ittak, úgyhogy az ő szervezetük tudott a tejfogyasztáshoz alkalmazkodni, míg a „nem tejivók” ősei körében a szarvasmarha tartás csak jóval később kezdődött. ● ● ●

Hidvéginé Nyúl Krisztina

A Vakok
Világszövetségének
(WBU) 1. számú
határozata

„A látássérült embereket világszinten képviselni csak a WBU-nak áll jogában.”

A WBU határozottan visszautasítja a fogyatékos emberekkel való „kísérletezést”, hogy a fogyatékosok nevében mások beszéljenek. A WBU együttműködik más szervezetekkel nemzetközi ügyekben, de ez az együttműködés mindig egyenlő partnerekkel, egyenlő alapokon történjen.

Szövetségünk egyetért a WBU határozatával és ennek a szellemében tevékenykedik.

Az árueledás hírei

*Árueledásban jelenleg az alábbi
termékek kaphatók:*

Kazetták:

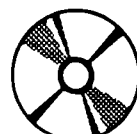
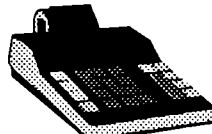
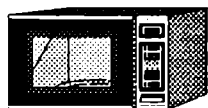
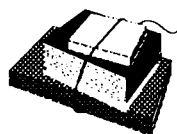
- 60 perces polimer kazetta
tokkal együtt:52,50 Ft.
- 90 perces polimer kazetta
tokkal együtt:40,00 Ft.
- Siptár-féle német nyelvlecke
(5 db-os kaz.):459,00 Ft.
- Dr. Komizsár Lajos: válaszok a szobanö-
vény-kedvelő kérdéseire
(7 db-os kaz.):430,00 Ft.
- Oktatási anyag, telefonközpont-kezelők
számára (2 kazetta):115,00 Ft.
- Masszázs-kazetta (8 db.):729,00 Ft.
- Zöldségtermesztés a házi-
kertben (11 db.)672,00 Ft.
- Homelab-szoftver rendszere
(3 db-os kazetta)200,00 Ft.
- Mit kell tudni a kutyámról?
(2 kazetta) :142,50 Ft.
- 1111 ötlet háziasszonyoknak és férjük-
nek (4 kaz.):257,50 Ft.
- Angol nyelvlecke alapfokon
(4 kaz.):257,50 Ft.
- 182 recept a mikrohullámú sütőhöz
(5 kaz.):315,00 Ft.
- Mikrohullámú sütő titkai
(4 kaz.):257,50 Ft.
- Gárdonyi Géza: Egri csillagok
(26 kaz.):1534,00 Ft.
- 60 perces Samsung-kazetta: ...67,50 Ft.
- Illyés Gyula: Petőfi Sándor
(20 kaz.): 1181,00 Ft.

1992. évi Adótörvény.
Megjelent a Magyar
Közlöny januári
számában.

- (4 kaz.): 257,50 Ft.
- Czobor-Horlai féle
angol nyelvkönyv: 372,50 Ft.
- Új munkatörvénykönyv
(8 kaz.): 62,00 Ft.

**Könyvek,
nyomtatványok:**

- Braille-lap (dupla ív): 1,60 Ft.
- Vakvezető kutyakönyv (sík): .. 50,00 Ft.
- Schiff Ervin: Phyllis
minikönyv (sík): 100,00 Ft.
- MÁV vasúti térkép (Braille): .. 20,00 Ft.
- Eszperantó nyelvkönyv 9 füz.
(Braille): 270,00 Ft.
- Eszperantó magyar szótár 5 füz.
(Braille): 150,00 Ft.
- MVGYOSZ érdekvéd. 60. éve
(sík): 10,00 Ft.
- Ismerjük meg, segítsük őket (sík): 20,00 Ft.
- Kézimunkakönyv 2 füz. (Braille): 60,00 Ft.
- Magyar—Eszperantó szótár
1-20-ig (Braille): 300,00 Ft.
- Német nyelv kezdőknek
6 füz.(Braille): 180,00 Ft.
- Német nyelv haladóknak
7 füz. (Braille): 210,00 Ft.
- Orosz sztár 14 kötet (Braille): 280,00 Ft.
- Telefonkezelők kézikönyve,
belföldi (Braille): 5,00 Ft.
- Nemzetközi távhívó (Braille): .. 5,00 Ft.
- Nemzetközi távhívó
pótkötet (Braille): 3,00 Ft.



Illyés Gyula:
Szemelt szőlő. 4 kötet
(Braille): 160,00 Ft.
Utak és kiutak
(sík): 10,00 Ft.

Czobor—Horlai-féle angol nyelvtani ösz-
szefoglaló, 3 füz. (Braille): 90,00 Ft.
Kézimunkakönyv, 1 füz.

(Braille): 30,00 Ft.

Brai—Lab használatához útmutató,
1 füz. (Braille): 30,00 Ft.

Budapest térképe (Braille): 50,00 Ft.

Magyarország úthálózata térkép
(Braille): 50,00 Ft.

Gyógymasször-tankönyv
(sík) tagnak: 150,00 Ft.

Gyógymasször-tankönyv (sík)
nem tagnak: 300,00 Ft.

Gyógymasször-tankönyv (Braille)
9 füz.: 270,00 Ft.

Hangoskönyvtári katalógus,
2 füz. (Braille) régi: 40,00 Ft.

Angol rövidírás: 30,00 Ft.

Alapszabály (Braille és sík): ... 20,00 Ft.

Panov sakk-könyv, 12 kötet
(Braille): 480,00 Ft.

Út az érettségiig füz. (sík): 30,00 Ft.

Látás nélkül meghódított világ, füz.
(sík): 30,00 Ft.

Könyv az Abakusz
használatához (sík): 72,00 Ft.

Műanyag képeskönyv
(tapintható): 100,00 Ft.

Karácsonyi lap (magyar—angol nyelven,
Braille): 28,00 Ft.

Szórakoztató zenészek vizsgaanyaga, 1
füz. (Braille): 30,00 Ft.

Czobor—Horlai-féle angol nyelvkönyv, 3
köt. (Braille): 120,00 Ft.

Hangoskönyvtári katalógus
(sík): 80,00 Ft.

Dr. Pálhegyi Ferenc: Mit tegyünk, hogy
életünk teljesebb legyen? (sík): 100,00 Ft.

Óda a fényhez. Könyv (sík): .. 200,00 Ft.

Ihász—Kovács Éva, Jókai Attila, Verebé-
lyi Gréta: Versek; Amulett: ... 50,00 Ft.

Vad Zsigmond: Fénytelen
csillagversek: 100,00 Ft.

Ihász—Kovács Éva, Bornemissza—
Jákói Attila: Fénylő fohászok

(versek). 166,00 Ft.

Egyebek:

Rakéta zsebóra: 384,00 Ft.

Ébresztőóra: 485,00 Ft.

Bűvös kocka: 61,00 Ft.

Picht-írógép: 5694,00 Ft.

Tejór: 7,20 Ft.

Adapter írógéphez (1 pár): 52,00 Ft.

Braille-vonalzó: 30,00 Ft.

Kirakótábla: 60,00 Ft.

Műanyag pontozó: 20,00 Ft.

Orsószalag dobozban: 15,00 Ft.

Orsó üresen: 5,00 Ft.

Doboz üresen (orsós): 5,00 Ft.

Svájci női karóra (dublé): .. 7200,00 Ft.

Svájci női karóra

(aranyozott): 7990,00 Ft.

Svájci férfi karóra (dublé): . 7200,00 Ft.

Svájci férfi karóra

(aranyozott): 7990,00 Ft.

Svájci zsebóra (ezüst): 3500,00 Ft.

Üvegszálas hosszú fehér

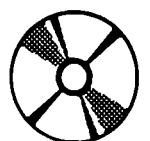
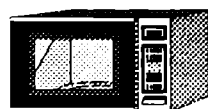
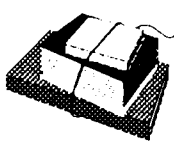
bot (kp.): 250,00 Ft.

Üvegszálas hosszú fehér

bot (vényre): 37,50.

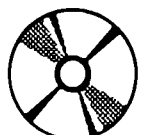
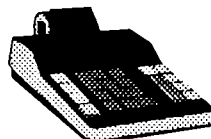
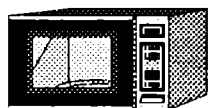
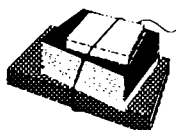
Üvegszálas hosszú fehér

bot (vényre): térítésmentes



Abakusz:350,00 Ft.
 Braille-tábla fémből:486,00 Ft.
 Rakéta karóra:730,00 Ft.
 Braille-ABC:40,00 Ft.
 SILVA Tájéoló iránytű:1980,00 Ft.
 PC adapter:10500,00 Ft.
 Nagy IBM beszélő kártya: . 15.000,00 Ft.
 Fix állványos nagyító:1251,00 Ft.
 Angolul beszélő ébresztőóra
 (hengeralakú):2000,00 Ft.
 MIKROVOX 64 beszélőgép: 7875,00 Ft.
 T—10 angolul beszélő ébresztőóra (há-
 romszög alakú):1560,00 Ft.
 TC—80 beszélő kalkulátor: . 1530,00 Ft.
 Talking kalkulátor
 (angolul beszélő):2870,00 Ft.
 Akusztikus személyi riasztó: .1625,00 Ft.
 Szünetmentes áramforrás: .. 3300,00 Ft.
 Szabó centiméter:34,00 Ft.
 Kéttáblás fajték:345,00 Ft.
 Háromtáblás fajték:390,00 Ft.
 Négytáblás fajték:435,00 Ft.
 Zöldségszeletelő:475,00 Ft.
 Kétkéses szeletelő:2309,00 Ft.
 Angolul beszélő CASIO
 (kockaalakú):4062,50 Ft.
 CASIO falóra (konyhai): ...1225,00 Ft.
 TV előtét
 37 cm-es TV-hez:750,00 Ft.
 47-51 cm-es TV-hez:1000,00 Ft.
 51-56 cm-es TV-hez:1200,00 Ft.
 56-63 cm-es TV-hez:1500,00 Ft.
 Telecomputext kártya
 szoftver:18750,00 Ft.
 Zenélő játék
 (teniszütős, gördeszkás, műanyag, billen-
 tyús):1117,00 Ft.
 Italkiöntő (műanyag):38,00 Ft.
 Teamix:150,00 Ft.

Síp:25,00 Ft.
 Zenélő hajkefe (gyere-
 keknek)118,00 Ft.
 Logikai játék
 (fából):150,00 Ft.
 Nagyító 10-szeres,
 20-szoros:4500,00 Ft.
 Nagyító, nyeles 6-szoros,
 (világítós):1550,00 Ft.
 4-szeres:1800,00 Ft.
 3-szoros:1875,00 Ft.
 Nagyító 6-szoros, világítós: .. 883,00 Ft.
 Nagyító, nyeles 3-szoros,
 szögletes:3200,00 Ft.
 Nagyító nyeles, bifokális,
 2,5/5-szörös:1725,00 Ft.
 Ferde nyeles nagyító
 3-szoros:2212,50 Ft.
 Nagyító nyeles,
 7-szeres:1637,50 Ft.
 3,5-szörös:2612,00 Ft.
 4-szeres:1472,00 Ft.
 Nagyító 3,25-szörös:229,60 Ft.
 2,5-szörös:533,00 Ft.
 2,5-szörös:750,00 Ft.
 Nagyító nyeles
 2-szeres:1041,00 Ft.
 Zsebnagyító 3,5-szeres:617,00 Ft.
 3,5:819,00 Ft.
 3,5:985,00 Ft.
 3,5:988,50 Ft.
 Zsebnagyító
 3,5-szeres:1140,00 Ft.
 CD lemez angolul
 (könnyűzene):599,00 Ft.
 Kiss Sándor: Zongoraálmok.
 Műsoros kazetta:200,00 Ft.
 CD lemez ADZIDÓ:500,00 Ft.
 Homérosz kórus lemez:90,00 Ft.



Megyei hírek

Jász-Nagykun-Szolnok

Lak István: Könyvbemutató Szolnokon

A MGVYOSZ Jász-Nagykun-Szolnok megyei szervezete és a Jászkunság Baráti Kör 1993. január 18-án irodalmi est keretében mutatta be az Óda a fényhez c. antológiát, amely 36 vak és gyengénlátó szerző verseiből és prózáiból ad válogatást. A városi könyvtárba tartott rendezvényen a szolnoki Varga Katalin gimnázium I/a. osztályának tizenegy tanulója verseket és novellákat adott elő a szerzők alkotásaiból. Tagtársaink közül közreműködött Palásti Tibor versek előadásával, valamint Kerekes Géza, aki az elhangzott művek között zenei részleteket szólaltatott meg harmonikán. A termet megtöltő hallgatóság nagyobbik része a látók sorából került ki.

Az est műsora Lengyel Klárának, a baráti kör elnökének, az antológia lektorának rövid bevezetőjével kezdődött. Többek között elmondta, hogy hazánkban eddig még soha nem jelent meg egy összefoglaló gyűjteményes kötet vak- és látássérült szerzők munkáiból.

A bevezető után a kötet következő szerzőitől hangzottak el versek, novellák: Baranyiné Miks Mária: Késében; Kerekes Géza: Égő lakat, Érints is engem; Dénes Géza: Szigeti kaland; Juhász Imre: Óda a fényhez; Gábossy József: Fáni; Csikós Zsuzsa: Üdvözet Ikából; Kovács Vendel: A Legek ítélete; Ihász Kovács Éva: Démetter fohásza; Bényei József: Tárgyaim;

Rácz Lilla: Este a tóparton; Szántó György: Egyedül mindennel.

Az elhangzott műveket életre keltő fiatalok szeretettel, szívvel-lélekkel szólaltatták meg a verseket, novellákat. Nagyon komolyan vették azt amit csináltak, érezték az alkotások lényegét, mondanivalóját. Egy-egy novella előadásában többen is közreműködtek. Alapos felkészülésüket bizonyította, hogy szinte hibátlanul, és a legtöbben szépen artikulált szövegmondással adták elő az elhangzottakat. Az antológiában lévő alkotásokból és a szereplők tudásából csupán csak ízelítőt kaptunk az est folyamán. A színvonalas előadás után a két szolnoki szerző, Dr. Baranyiné Miks Mária és Kerekes Géza beszélgetése következett a szereplőkkel és a hallgatósággal. Ezen főként a könyvről, a vakok és gyengénlátók helyzetéről, életéről esett szó. A beszélgetés kezdetén még meglévő kissé feszültebb légkör néhány perc múltán feloldódott. Mind a hallgatóság, mind a szereplők sok-sok kérdést tettek föl két tagtársunknak. Ez a közvetlen, baráti hangulatú beszélgetés nagyon fontos és hasznos volt, a látók pedig számos információt tudhattak meg a látássérültekről.

Nagyszerű kezdeményezésnek lehetünk tanúi ezen a szolnoki rendezvényen, hiszen elsőként az országban itt mutattak be látó fiatalok vak szerzők antológiájából válogatott műveket.

Az est sikeréhez nagy mértékben járultak hozzá a rendezők, a helyiséget rendelkezésünkre bocsátó könyvtár, a lelkes diákok és az őket felkészítő Kondor Erika tanárnő. De elismerés illeti mindazon köz-

reműködőket is, akiknek a lelkesedés és az ügy iránti elkötelezettség motiválta buzgólkodásukat.

Csongrád

Ballai Anna: Tintahal a krumplisveremben

A szombat délután itt Szegeden is olyan, mint másutt: a boltok bezárnak, az emberek hazamennek. A Belváros fái mély lélegzetet vesznek a tisztuló levegőből, ritkábban hallatszik a villamos csöngetése, az autók is türelmesebben várakoznak a jelzőlámpáknál. Elcsendesedik a szép város. Mindenki behúzódik a sűrű felhők, a nyirkos hideg elől a meleg szobába. Karosszékbe ül a lármas városi élet, hogy egy kicsit kifújja magát, mielőtt hétfőn újra kezdené a rohanást.

Csak a Somogyi-Könyvtár Dóm téri épülete előtt nem volt csönd január 9-én, délután. Hogyan is lett volna, mikor úgy négy óra tájban, a csütörtöki ónoseső maradványain csúszkálva megérkeztünk a könyvtár elé. Ez volt az a szombat délután, melyen mi a pót-Szilveszterünket tartottuk. De nem egy hagyományos eszemizomra gyűltünk itt össze: tavaly októberben volt egy kedves vendégünk az egyik klubdélutánon, akit Tóth Mihálynak hívnak. Tizenöt évig tengerjáró hajókon dolgozott szakácsként. Nagyon sokat járt Afrikában és Ázsiában, s az útjai során összegyűjtött gyönyörű kagylókat, korallokat, szobrokat hozta el és mutatta meg nekünk. Ráadásul meghívott bennünket egy igazi vacsorára. Ezért voltunk hát a nagy könyvtárban ezen a hideg, sűrű szombaton. Bevezettek minket a klubterembe, amit az ottaniak egyszerűen

„krumplisverem” néven tisztelnek. Nevét onnan kapta, hogy az alagsorban van, sötét és gyorsan lehűl, ha kikapcsolják a fűtést. Érkezésünkkel azonban kellemes volt az idő, a lámpák pedig elegendő fényt adtak. Elfoglaltuk helyünket az asztal körül, és gyorsan bekebeleztük azokat a finom süteményeket, amelyeket társaink hoztak; közben az elmúlt ünnepekről beszélgettünk. Amikor kiosztották a szalvétákat és az evőeszközöket (egy kanalat, egy háromágú villát és a pálcikát) hangos eszmecsere kezdődött a pálcikával történő táplálkozás mikéntjéről. Mivel még egyikünk sem evett vele, így természetesen mindannyian nagy hozzáértéssel adtunk tanácsokat egymásnak arról, hogyan kell bánni ezzel az európai ember számára szokatlan eszközzel.

Dörgő tapsvihár fogadta a „bevonuló” jércelevest. A lében csak a húst és a gombát főzte meg szakácsunk, a zöldségfélét csak akkor tette bele, mikor már majdnem megfőtt. Így azok szinte teljesen nyersen maradtak, s természetesen vitamintartalmukat is megőrizték. Nagyon finom volt, bár nekem egy kicsit erős, mert a kínaiak is (hozzánk hasonló módon) igen fűszerezik ételeiket. Második fogásként természetesen rizst kaptunk sertéshússal és a tenger gyümölcseivel: kagylóval, polippal, tintahallal. Mivel nem kaptunk szakszerű útmutatást a távol-keleti evőeszköz használatához, kénytelenek voltunk saját fantáziánkra bízni magunkat. Először is az egy darabban lévő pálcikát hosszában ketté kell törni. Majd az egyiket a nagy és a gyűrűs ujj közé, a másikat a hüvelyk és a mutató ujj közé fogjuk, s így felfegyverkezve megindítjuk a támadást a tintahal ellen. Célszerű csak az egyik pálcikát moz-

gatni, amelyiket a két legügyesebb ujjunk fog, mert így nagy a valószínűsége annak, hogy ügyetlen kezünk mégis

képes lesz legalább minden második próbálkozásra egy-egy falatot a szánkba juttatni. Fontos, hogy egyetlen pillantást se vessünk hasonló módon étkező szomszédunkra, mert a nevetés elvonja figyelmünket saját vacsoránkról és különben is zavarjuk barátunkat, aki éppen nagy igyekezettel próbál elcsípni egy-egy okvetetlenkedő tengeri herkentyűt. A salátát már villával fogyasztottuk. Ez is nagyon finom volt: káposzta, citrom, retek és kivi szeletekkel, egy kevés citromlével leöntve.

Szóval egész finomakat esznek a kínaiak, s mi is ezt tehattük kedves vendéglátónk jóvoltából. Az is nagy érdeme volt ennek a vacsorának, hogy alkalmat nyújtott nekünk a találkozásra, a beszélgetésre, a táncra és a játéokra. Együtt kezdhettük az új esztendőt.

Felhívások, közlemények

A Vakok Állami Intézetében (1146 Budapest, Hermina u. 21.) működik a Vakok Napközi Otthona.

Szeretettel várjuk mindazokat a vak és gyengénlátó felnőtt sorstársakat, akik önmagukat nehezen tudják ellátni, de a napi bejárást vállalni tudják. A szociális helyzet-től függően térítéses ebédet tudunk biztosítani, egyéb szolgáltatásaink pedig díjtalanok. Kulturális programokat, kirándulásokat szervezünk, valamint társalgó-étkező- és pihenőszoba áll rendelkezésre.

Nyitvatartás: munkanapokon 8—16 óráig. Bővebb felvilágosítást a 122-60-50-es telefonszámon a 11-es melléken kaphatnak a napközi otthon vezetőjétől. Várjuk jelentkezésüket!

★

Felhívás gyógymasszörképzőtanfolyamra

A MVGYOSZ Rehabilitációs Osztálya felvételt hirdet az 1993—94 tanévre szóló gyógymasszörképző tanfolyamra.

A jelentkezés feltételei:

- legalább nyolcosztályos általános iskolai végzettség,
- 18—30 év közötti életkor,
- körzeti- vagy háziorvosi alkalmassági vizsgálat, különös tekintettel a szembetegség eredetére, valamint a várható izületi megterhelésre,

A felvételi vizsga anyagát a gimnáziumok III. osztályos biológia tankönyv Embertani része képezi.

Jelentkezési lapot a megyei szervezetek irodáiban lehet beszerezni. A jelentkezés határideje: 1993. március 31. A felvételi vizsga helyéről és idejéről minden jelentkezőt értesítünk!

★

Felhívás versmondó-versenyre

A MVGYOSZ Kulturális Osztálya 1993. április 24-én, szombaton délelőtt 10 órakor versmondó-versenyt rendez szövetségünk székházában (Budapest XIV. Hermina

út 47). A versenyen indulóknak egy kötelező és egy szabadon választott költeményt kell elmondaniuk.

A szabadon választott versek szerzője bárki lehet; ajánlhatjuk forrásul az Óda a fényhez c. antológiát. A kötelező anyag az alábbi két vers, mely ugyancsak az említett Óda a fényhez c. antológiából származik: Juhász Imre: Csak csend legyen, valamint Kúsz Jenő: Fogaskerék. (E két verset felhívásunk végén közöljük).

A szabadon választott versek síkírású szövegét minden versenyző hozza magával (könyv, vagy gépelt változat formájában).

Jelentkezni írásban, telefonon vagy személyesen lehet szövetségünk kulturális előadójánál Nagy Péternél, április 9-ig.

Juhász Imre

Csak csend legyen

Csak csend legyen...
Illatos tavaszok harsogó csendje...
Nyári hajnalok madárfüttyös csendje...
Őszi esték bordalos csendje...
Téli éjszakák süvöltő csendje...
Korai ébredés virrasztó csendje
Fecskefészkek csicsergő csendje...
Dúslombú erdők susogó csendje...
Búzamezők hullámzó csendje...
Tóparti nádasok zizegő csendje...
Mindegy, hogy melyik,
csak csend legyen végre,
csak csend legyen,
csak csend és BÉKE!

Kúsz Jenő

A vén fogaskerék

Pörög a vén fogaskerék,
forog a lánc,viszi a gép;
az elejét le a földre,
s újat pörget ki belőle.

Pár napja még nagyapám volt
az egyik szem, ki ma már holt;
s jött az apám — Béke rája! —
s engem kapcsolt e forgásba.

Még itt vagyok...de ki tudja,
hogy az idő meddig futja.
Fél út elment már alattam,
s láncom én is tovább adtam.

Tovább adtam fiaimnak...,
s általa, kik itt maradnak;
itt maradnak s tovább élnek,
kapjuk, adjuk: ez az Élet!

*

A Vakokért Ifjúsági Klub értesíti az érdeklődőket, hogy klubnapjait az alábbi napokon tartja: március 26; április 30; május 28. A programok a fenti napokon délután 5 órakor kezdődnek.

*

1993-ban is keressük játszótársainkat.

Mindazok jelentkezését várjuk, akik ismerik saját és sorstársaik világát, jól érzik magukat társaságukban és nyitottak, otthonosak a látó emberek között is.

Feltételeink az új játék jellegére utalnak: önismereti, közösség for-

máló alkalmakat szeretnénk teremteni. Ezúttal nem első-sorban tárgyi tudást, ismeretanyagot fir-

tatunk. Lényegesebb a játékosok általános műveltségének, intelligenciájának megismerése. A megmértetés, az önértékelés változatos formáit dolgoztuk ki erre. A spontán tudatosság és a humoros komolyság elve a vezérfonalunk.

Öt fős társaságok jelentkezhetnek április 15-ig általuk szerkesztett hangkazettával.

Mit tartalmazzon a 30 percnél nem hosszabb, jó technikai minőségű hangmontázs?

- A társaság választott nevét, szignálját;
- Tagjai életformáját, mindennapjaik jellemzőjét;
- Rövid lakóhely ismertetést, környezet szemléltetést;
- A csoport fantáziájának színeit és legkedvesebb játékát.

Kétnapos előválogatókat tervezzük vidéki vendégszerető szervezőtársaink bevonásával. Az ősszel várható finálé Budapesten lesz.

A legönfeledtebben, legokosabban játszani tudó társaságok jutalomként kétnapos belföldi autóbusz kiránduláson vehetnek részt a szövetség jóvoltából.

A beszédes kazettákat Debrecen városába kérjük küldeni a Dózsa György u. 10. szám alá címezve. Telefonon pedig mindkét játékszervező várja előzetes érdeklődéseket:

Szolnokon dr. Baranyiné Miks Mária: 56-341-919, Debrecenben

Rózsa Dezső: 52-11-400.

*

Felhívás

A Német Vakok Szövetsége azzal az ajánlattal kereste meg szövetségünket, hogy az érdeklődő tagtársaknak ingyenesen biztosítja hivatalos lapja, a GEGENWART című újság pontírású (német rövidírás) példányait. Kérjük tagtársainkat, szövetségünk titkárságán jelezzék igényeiket – legkésőbb március 31-ig – írásban vagy telefonon (1146. Budapest, Hermina út 47. 1227-028

Hirdetések

Eladó egy felhangolásra szoruló, 120 basszusos, Royal Standard gyártmányú tangóharmonika olcsó áron. Érdeklődni lehet a délelőtti órákban a 62 317-034-es telefonszámon (Kádár László zenész).

*

Eladó egy jó állapotban lévő hegedű vonóval és tokkal, valamint egy COMMODORE 64 típusú számítógép, egy magnetofonnal, egy fekete-fehér Junoszty típusú televízióval, két joystick-kal, és négy kazetta játékprogramokkal. A számítógép és a tartozékok együttes irányára: 25 ezer forint.

Érdeklődni lehet naponta 8—18 óra között a 120-1964-es telefonszámon (Forgony József).

*

Eladó egy IBM kompatibilis, két éve vásárolt XT számítógép. AT-buszos, CGA színes monitor, 16 Mhz-es processzor, 1 Mb memória,

21 Mb merev lemez stracker-elt. A billentyűzet és az 1,2 Mb-os floppy meghajtó új. Programokkal és a beszélő rendszerrel együtt instalálva. Ára: 37 ezer forint. Érdeklődni lehet: a 266-44-11 telefonszámon a 219-es melléken, vagy a szerkesztőség címére Ecsedi Csaba nevére levélben.

*

Eladnám, vagy elcserélném AKAI 4000 X-7B típusú üvegfejes, kétsebességes szalagos magnódecemet. Eladnám továbbá AIVA 450-es kazettás deckemet, vagy vásárolnék ugyanilyen típusút, kazettáról kazettára történő átjátszási lehetőség megteremtése céljából. Érdeklődni lehet munkaidőben a 114-3230-as, vagy 16 óra után a 184-1122. sz. lakástelefonon.

*

Eladó egy alig használt HomeLab-4 típusú beszélő számítógép. Irányár: 10 ezer forint. Cím: Hosszú János, 7400 Kaposvár, Búzavirág u. 31. A leveleket sík- vagy pontírásban várja.

*

1980 óta Franciaországban élő pakisztáni földbirtokos család sarkja megismerkedne házasság céljából egy vak lánnyal. Idézet leveléből:

"Nézeteim szerint az élet legnemesebb célja az emberiség segítése, szeretete és szolgálata. Ezért szívesen feleségül vennék egy vak lányt, hogy megadjam neki a föld minden boldogságát."

A leveleket angol vagy francia nyelven a következő címre kéri: Mr. Rao Shoukat Ali, 18 Assage des Reolletc, 75010 Paris, France.

*

Jugoszláviában élő 39 éves magyar lány levelezne korban hozzáillő lányokkal vagy fiúkkal kizárólag pontírásban. Cím: Csőr Erzsébet, 24321 Mali-Idos, Kis F. u. 38. Jugoszlávia

*

42 éves, 170 cm magas, gyengénlátó, kékszemű, barna göndör hajú, leszázalékolt nyugdíjas (de dolgozó) férfi keresi korban hozzáillő gyengénlátó hölgy ismeretségét. A leveleket az alábbi címre kéri: Nagy Nándor, 3515 Tarcsl, Mikszáth Kálmán u. 5.

*

50 éves, jó anyagiakkal, lakással rendelkező, 167 cm, 65 kg súlyú gyengénlátó férfi keresi 40—50 év közötti igényes látó hölgy ismeretségét házasság, vagy élettársi kapcsolat céljából. Válaszleveleket a szerkesztőségbe „Rossz egyedül” jelígre vár.

*

59 éves, 167 cm magas gyengénlátó özvegyasszony keresi hasonló sorsú férfi ismeretségét barátság céljából. Válaszleveleket „Megbecsülés” jelígre a szerkesztőségbe vár.

*

49 éves, elvált, gyengénlátó, barna hajú és szemű, erősen molett testalkatú, két tini lányát egyedül nevelő hölgy megismerkedne korban hozzáillő férfivel házasság céljából. A vidámságot és a humort kedveli. A leveleket „Még mindig reménykedem” jelígre a szerkesztőség címére kéri.

36

Nagyon sokan ismerték Nógrád megyében a barátságos, kedves, jószívű embert. Lá-

tóként is a segítőkészség, a jószándék vezérelte. E tulajdonságait megtapasztalhatták sorstársai is, amikor látásának romlása után tagja, majd később vezetőségi tagja lett a vakok és gyengénlátók megyei szervezetének. Elődje, Sidó Endre halála után 1984 novemberétől volt a megyei szervezet titkára élete utolsó napjáig, 1993. január 20-ig. A szövetség országos értekezletein tisztelték, becsülték segítő munkájáért, magatartásáért, reális értékítéletéért.

Szoó Gyula 1924. március 10-én született Salgótarjában. Az elemi iskola után kereskedelmi középiskolában érettségizett. A helyi társadalombiztosítási intézetben ellenőrként, majd később osztályvezetőként dolgozott. Húsz évi munka után, 1966-ban látásának romlása miatt rokkantsági nyugállományba helyezték. Ebben a nehéz helyzetben is megtalálta a kivezető utat. A Vakok és Gyengénlátók szövetségének tagjaként hamarosan bekapcsolódott az egyesületi munkákba. Mint a szervezet vezetőségi tagja, töle telhetően igyekezett sors-

Lak István

Végső búcsú Szoó Gyulától



társain segíteni. 1972-től a megyei szervezet elnökségének tagja, 1984 novemberétől pedig titkára volt. Több éven át országos küldöttként képviselte megyéjét a szövetség küldöttközgyűlésein. 1979-ben Braille-Emlékéremmel tüntették ki.

Mélyérzésű, kiegyensúlyozott, családszerető, vallásos ember volt. Feleségével együtt mindent megtett, hogy nehéz helyzetükben is tisztességgel, becsületben felneveljék gyermekeiket. 36 éven át éltek egymás mellett boldog házasságban.

1993. január 26-án egy szeles, hideg téli napon nagyon sokan elkísértük őt utolsó útjára a salgótarjáni központi temetőbe, ahol a római katolikus vallás szertartása szerint helyezték örök nyugalomra. Mély fájdalommal búcsúzott tőle felesége, három lánya, két veje, unokái, rokonai, barátai, továbbá sorstársai a város és a megye területéről, Budapestről és Heves megyéből. Sírját teljesen elfedték a kegyelet virágai. Szoó Gyula emlékét szívünkben örökké megőrizzük. Nyugodjék békességben!

Olvasóink figyelmébe!

A TET—MAGAZIN (természet—egészség—társadalom) kezdeményezésére a Konzervipari Kutató Intézet, a Politur Vegyipari Szövetkezet, az Enter Kft., a Bioenique Europe Kft., a Vital Kft., és a Bioperla az egészségmegőrzési program keretében együttműködve forgalmazzák termékeiket a TET Centrum Egészségboltban. (Budapest, IX. Földváry u. 4., Konzervipari Kutató Intézet épülete).

A fővárosban és vidéken egyre több az úgynevezett egészség- és bioboltok száma, ezért kezdeményezésünk ebből a szempontból nem újdonság. Az már inkább, hogy az itt kapható termékeket egyrészt betegségtípusonként csoportosítottuk, másrészt olyan árukat is forgalmazunk, amelyek preventív célzattal az egészségmegőrzést szolgálják.

Egészséges és beteg vásárlóinkat kívánságra orvosi rendelőkben megvizsgáljuk: EKG, vércukor mérés, vérnyomás, vizelet vizsgálat után állapotuknak megfelelően szakképzett dietetikus állít össze (javasol) heti étrendet, napi hatszori étkezést feltételezve. A diabetesben (cukorbetegség), cöliákiában, érrendszeri vagy éppen vesebetegségben szenvedők itt hozzájuthatnak az alapfontosságú élelmiszerekhez, biotermekekhez, kozmetikumokhoz. A termékek számát folyamatosan bővítjük úgy, hogy az árak többnyire alatta maradnak a szokásosnak. A gyógyíthatatlan betegségben szenvedők eleve hátrányos helyzetűek, ezért üzletpolitikánk elsősorban erre a negatív tényre épül, és arra, hogy a nyereség-

képzést a megfizethetőség határán belül kalkuláljuk. Ennek érdekében a nyugati termékek mellett favorizáljuk a hazai produktumokat is. A TET Centrum „Metodikáját” tervezzük Budapesten és vidéken is elterjeszteni.

Kísérletezünk ruhaneműk, játékok, háztartási cikkek forgalmazásával is. Ezen termékekből kollekción állítottunk össze, s a várható kereslet függvényében biztosítjuk a folyamatos utánpótlást (vizonteladókát, „hiénákat” nem szolgálunk ki!)

A TET—MAGAZIN első számának bevezetőjében (diabetes) írtuk többek között, hogy rendszeresen foglalkozunk az egyes betegségekkel, azok szövődményeivel. Igyekszünk meggyőzni a beteget kényeszerű életmódváltoztatásának pozitív oldalairól is. Ezt szolgálja több speciális receptúra, kiegészítve a helyszíni dietetikus tanácsadással.

A közeljövőben valószínűleg megoldjuk diabetikus sütemények forgalmazását is boltunkban.

Kezdeményezésünk a Centrum nevet viseli, ami folyamatos szervezést, meggyőzést, választékbővítést jelent. Puritán körülményeink ellenére bízunk elképzeléseink racionális voltában, főleg azért, mert mi segíteni, nem pedig sajnálkozni akarunk!

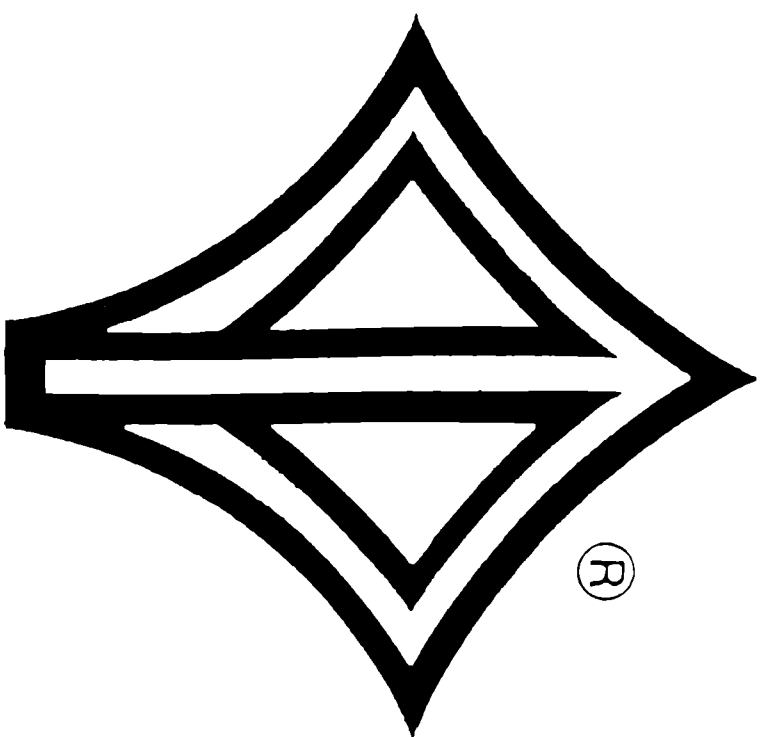
Vállalkozásunkat segítette a MEDICOR RT (EKG-készülék), A 77 Elektronika Kft. (vércukormérő készülék), és a Szent István Kórház gyógyászati segéd-eszközökkel.

*(Hollósy Zoltán,
a TET—MAGAZIN szerkesztője)*

37

**Készült a Sygnatura Nyomdaipari és Kereskedelmi Kft. nyomdájában,
1300 példányban. Felelős vezető: Rózsavölgyi László, ☎ 166-44-09**

*Sport- és
szabadidőruházat
Sport- és
szabadidőruházat
Sport- és
szabadidőruházat*



Gyártja:

SENIOR

VÁCI KÖTÖTTÁRUGYÁR



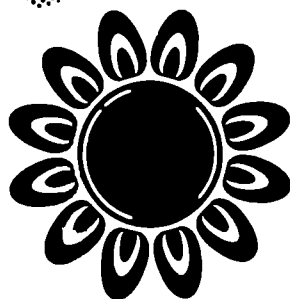
A
GÁZTŰZHELY
FŐZÉSRE
SÜTÉSRE

SZOLGÁLÓ KÉSZÜLÉK

FŰTÉSRE

HASZNÁLNI

TILLOS!



SZÉP A FÉNYKÉP F O R T E P A P Í R O N
SCHÖN SIND DIE BILDER AUF F O R T E P H O T O P A P I E R
YOUR PICTURES ARE NICE ON F O R T E P H O T O P A P E R S



PHOTO FILMS
PHOTO
AND PAPERS

FÉNYKÉPEZÉSHEZ HASZNÁLJA A FEKETE-FEHÉR ÉS SZÍNES
F O R T E A N Y A G O K A T !

BENUTZEN SIE ZUM PHOTOGRAPHIEREN DIE SCHWARZ-WEISSEN
UND FARBIGEN F O R T E M A T E R I A L I E N !

USE IT TO THE BLACK-AND-WHITE AND COLOR
P H O T O - M A T E R I A L S M A D E B Y F O R T E !

F O R T E F O T O K É M I A I I P A R

2661 VÁC, VÁM UTCA 3. PF. 100. TELEX: 22-5022

HUNGARY