

VILVÁKOK LÁNGA

1993. augusztus



Tartalomjegyzék

Bartha Zsuzsanna: Elnökségi tudósítás	3
Felhívások, közlemények	9
Dr. Vértés László: Emberekről - az emberért	
A Magyar Vakok és Gyengénlátók Szövetsége	
75. születésnapjára	10
Sipos Gyöngyvér Sarolta: A vakság feldolgozása	
vak költők verseiben (befejező rész)	13
Geldelics Ferenc verses levele Sipos Gyöngyvér	
szakdolgozatának ihletése nyomán	18
Totó IV. forduló	19
A „Vidám farsang” humorfesztivál első helyezettje	20
Felhívások, közlemények	23
Horváth Mária: Vendégszereplés Borsiban	24
Megyei tudósítások	25
Törödjünk többet egészségünkkel!	28
Zenei rovat	30
Sporthíradó	32
Hirdetések	35

A Magyar Vakok és Gyengénlátók 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 tárgyévet megelőző év november 30-ig), félévre 60 Ft-ért (a tárgyév II. féléve előtti május 15-ig).

Bartha Zsuzsanna:

Elnökségi tudósítás

A MVGYOSZ Országos Elnöksége 1993. június 30-án ülésezett. Az elnökség valamennyi tagja jelen volt a tanácskozáson.

Az elnöki megnyitó után először a Rehabilitációs és a Segédeszköz Bizottságok vezetői tettek javaslatot a bizottsági tagokra. Eszerint:

Rehabilitációs

Bizottság:

Elnök: dr. Szél Lajos; tagok: Borbély Lajos, Csengeri József, Gremann József, dr. Kiss László, Péger Ádám, dr. Szőke László.

Segédeszköz

Bizottság:

Elnök: dr. Hohl József; tagok: Geyer János (látó személy, a Műszaki Főiskola matematikusa), dr. Földi János és Varró Attila.

A javasolt személyeket az elnökség elfogadta.

Következett a második napirend, a Fogyatékos emberek jogairól szóló törvényjavaslat megvitatása. Vendégként jelen volt Tausz Katalin, az ELTE Szociológiai Tanszékének munkatársa, aki mint szakértő vett részt a törvényjavaslat munkálataiban.

A fogyatékosok esélyegyenlőségére vonatkozó törvény hosszas vajúadás után, mint alulról jövő kezdeményezés és mint kormánykötelezettség (az Európa Tanács államainak kötele-

zettsége) vette kezdetét. A mostanra elkészült ötödik variációja a törvényjavaslatnak remélhetőleg már társadalmi vitára kerül.

Jelentősége abban áll, hogy a Magyarországon közel másfél millióra becsült fogyatékos emberek ügye reflektorfénybe kerül. Rendkívül fontos, hogy a négy érdekvédelmi szervezet véleményezze a javaslatot, s hogy észrevételeik bekerüljenek a leendő törvénybe. A téma fontossága miatt egy későbbi elnökségi ülés ismételten foglalkozik a törvényjavaslattal.

A törvényjavaslatról élénk vita bontakozott ki. Az elnökség tagjai sokféle javaslattal éltek. A vita során megfogalmazódott, hogy a fogyatékosok jogaira vonatkozó törvényre szükség van, de ugyanakkor felhívták a figyelmet azokra a veszélyekre is amelyek abból fakadhatnak, hogy ha a fogyatékosok jogait az általános emberi jogoktól elkülönítetten kezelik. Ebben az esetben a törvény csak szegregálhat bennünket.

Harmadik napirendként következett a Fejér és Csongrád megyei szervezetek beszámolóinak megvitatása. Mindkét megyei szervezet előzetesen írásban megküldte beszámolóját. Fejér megye részéről meghívottként jelen volt Gelencsér Vilmos elnök és Hacsek József titkár, míg Csongrád megye részéről dr. Jáksó László elnök és Suti Lajos titkár.

Csongrád megye beszámolóját az elnökség elfogadta, míg Fejér megyé-

ét nem. Az elnökség úgy határozott, hogy Fejér megye két éven belül számoljon be tevékenységéről részletesebben. A jövőt illetően a megyei beszámolók készítésének megkönnyítésére minden megye megkapja azokat a szempontokat, amelyek alapján a beszámolót össze kell állítani. (Már két évvel ezelőtt hasonló céllal kaptak a témát érintő körlevelet a megyék.)

A mellékletben a Csongrád megyei beszámoló kivonatos ismertetését megtalálják.

Negyedik napirendként a szövetség 1994. évi költségvetési tervezetéről hallgattak meg tájékoztatót az elnökség tagjai. Amióta a költségvetési intézmények számára a pályázati rendszer létezik, azóta szövetségünk minden év júniusában készít egy előzetes költségvetési tervezetet, amelyet megküldünk a Pénzügyminisztériumnak.

A jövő évre előírányzat 80.700.000 forint (ebből az állami támogatás 70 millió forint). Az idei év összes költsége 66.500.000 forint, melyből 54 millió az állami támogatás. Az emelkedés körülbelül 30%-os.

Költségvetési tervezetünk mindig nagyon reális igényeken alapul.



A tervezet részletes ismertetésére a főkönyvelő részvételével majd októberben kerül sor.

Következett az ötödik napirend: Elekessné Horváth Márta, a Rehabilitációs osztály vezetője ismertette az őszi megyei közgyűlések és küldöttközgyűlések időpontjait. (lásd a mellékletben)

A hatodik napirendként a PHARE Programról Máriás Andrásné tartott tájékoztatót, amelyről elmondta, hogy az Európai Közösségnek a kelet-európai országok megsegítését szolgáló programja. Három csoportnak (idősek, fiatalok és fogyatékosok) biztosít fejlesztési céladományt. A pályázat 1993-ban kerül kiírásra, s 1994-95-ben realizálódik.

A szövetség feltétlenül élni kíván a PHARE Program kínálta lehetőségekkel, amelyek a regionális fejlesztéseket kívánják szolgálni és feltétlenül szükséges hozzá az önkormányzati háttér.

Utolsó napirendként dr. Szőke László arról tartott tájékoztatót, hogy június 16-án az Üdültetési és Braille Emlékérem Bizottság megtartotta alakuló ülését. Ezen az értekezleten véleményezték a megyei elnökségeknek a Braille emlékéremre tett felterjesztéseit, másrészt felülvizsgálták a MGVYOSZ Braille emlékérem adományozási szabályzatát.

A bizottságnak az idei évre tett javaslatát az elnökség megvitatta és jóváhagyta.

Következtek a bejelentések:

- Egy sorstárs segélykérelmet nyújtott be sírkőépítésre. Miután az Országos Elnökségnek van egy olyan határozata, hogy a temetési segély megszűnt, a kérelmet az illetékes megyei szervezet hatáskörébe utalta.

- Acsay Antal beadványára, amely azt javasolja, hogy a vak emberek, elsősorban a gyerekek viseljenek egy sárga karszalagot három fekete ponttal az elnökség úgy választott, hogy a karszalag viselése csak önkéntes alapon történhet. Erre kötelezni senkit nem lehet.
- A Szlovákiába történő viszontlátogatásunkra egy későbbi időpontban kerül sor.
- A MGVYOSZ úgy határozott, hogy tiltakozását jelenti be a segéd-eszközök 10%-ra történő ÁFA emelése ellen. Dr. Szigeti György elnököt pedig felkéri, hogy parlamenti képviselő minőségében tegyen lépéseket azért, hogy a segéd-eszközök maradjanak a 0%-os ÁFA kategóriában.
- Lezajlott a Magyar Gyógypedagógusok Egyesületének Konferenciája. Az ilyen rendezvényeken a jövőben is feltétlenül részt kell vennünk, hogy ne „rólunk nélkülünk” döntsenek.
- A Társadalombiztosítási Főigazgatóságtól ismét kapunk 2.200.000 forintot segédeszközökre. Amint a pénz megérkezik a pályázat kiírására kerül.
- Június 3-án lezajlott a gyógymasszőrök felvételi vizsgája. Sikerült felvenni az Egészségügyi Továbbképző Intézettel a kapcsolatot a gyógymasszőr szakma hivatalos elfogadtatása érdekében. Éppen ezért kéri a megyei szervezetek titkárait, hogy a jövőben körültekintőbben véleményezzék és javasolják a gyógymasszőr tanfolyamra jelentkezőket.
- Az ülés az elnök zárszavával fejeződött be.

Napirenden kívül:

Az Országos Elnökség 1992. december 17-én tartott ülésén a Fegyelmi Bizottság javaslata alapján Rithnovszky János és társai ügyében hozott határozatot.. Az elnökségi tudósításban nem tüntettük fel mindegyik személy nevét. Most ezúton pótoljuk:

Kuzmann Gusztáv, dr. Miskolczi Károly (mindkét személy időközben elhunyt) és Rithnovszky János ellen 1956-ban hozott határozatot (az 1956-os Forradalmi Bizottságban való részvételük miatt kizárták őket a szövetségből) a MGVYOSZ Országos Elnöksége érvényteleníti és ezzel részükre a teljes erkölcsi rehabilitációt megadja. Az anyagi kárpótlásra azonban a szövetségnek nincs lehetősége.

Mellékletek:

Az Országos Elnökség 1993. évi munkaterve

Augusztus 25.:

- ① Tájékoztató az I. félév pénzügyi gazdálkodásáról
- ② A Fehér Bot Napi ünnepségek előkészítése
- ③ A II. negyedévi határozatok megtárgyalása
- ④ Beszámoló a Veszprém megyei szervezet munkájáról

Szeptember 29:

- ① A Gazdálkodási Bizottság előterjesztésének megbeszélése
- ② A számítástechnika szerepe a lá-

6

tásszerűt emberek életében

- ③ Beszámoló a Győr-Moson-Sopron megyei szervezet munkájáról

- ④ A foglalkoztatás kérdései

Október 27:

- ① Beszámoló az 1993. évi üdültetésről
- ② Tájékoztató az 1994. évre szóló költségvetés tervezetéről
- ③ Tájékoztató a szövetségi tagok által alapított klubokról
- ④ Anyagi forrásaink, alapítványok létesítése
- ⑤ A III. negyedévi határozatok megtárgyalása
- ⑥ A vakügyi kérdések általános helyzete Hajdú-Bihar megyében

November 24:

- ① Az 1993. évi megyei közgyűlések, küldöttközgyűlések értékelése
- ② Az oktatás kérdései
- ③ Az MGVYOSZ Alapszabály módosítási tervezetének véleményezése

December 15:

- ① Az 1994. évi elnökségi munkaterv elkészítése
- ② A vakügyi segédeszközellátás helyzete
- ③ Szövetségi kiadványok és folyóiratok

1994. január 26:

- ① Az 1994. évi elnökségi munkaterv megtárgyalása
- ② Tájékoztató az Ellenőrző Bizottság 1993. évi munkájáról
- ③ Más társadalmi szervezetekkel és

társintézményekkel kialakított kapcsolatok értékelése

- ④ A küldöttközgyűlés irányelveinek előkészítése
- ⑤ A IV. negyedévi határozatok megtárgyalása

A Csongrád megyei szervezet beszámolójának kivonatos ismertetése

Több mint öt éve már, hogy megyei szervezetünk életéről, munkájáról az Országos Elnökségnek beszámoltunk. Ez idő alatt szövetségünk életében is eltelt egy választási ciklus, így a megyei szervezet is a múlt év szeptemberében új elnökséget, új küldötteket választott. A hét rendes és kettő pótagból álló megyei elnökségbe öt régi tag mellett, négy új tagtársunk került beválasztásra.

Az elmúlt ciklus munkáját megyei taggyűlésünk általában szintentartónak értékelte. A mai körülmények között (véleményünk szerint) ez jónak mondható. Mindezt a következők segítettek megvalósítani:

- ① Ismert, hogy hazánkban (a főváros után) nálunk működik szövetségünk legrégebbi szervezete. Munkája már a két világháború között is kimagasló volt, s a háború után itt jött létre elsőként a szövetség önálló szervezete 1949-ben. Az akkor megválasztott ideiglenes vezetőségéből azóta is folyamatosan tagja a megyei szervezetnek a jelenlegi titkár és elnök.
- ② Az elnökség munkája mindig tervszerűen folyt, jóváhagyott Munka-

- tervre alapult és ma is arra épül.
- ③ Az elnökség munkáját nagyban segítették az igen jól működő körzeti csoportok és klubok. Ismert tény az is, hogy Csongrád megyében alakult meg az ország első két körzeti csoportja, Makón és Szentesen. A körzeti csoportok vezetői már a korábbi ciklusokban éppúgy, mint jelenleg is tagjai a megyei elnökségnek.
 - ④ A vakügyi társintézetek és szervezetek között meglévő igen jó a kapcsolat. Így például a Vakok Intézetével és a Fonalfeldolgozó Vállalattal mindenkor a legmesszebbmenő segítségnyújtás alakult ki anyagi, technikai és erkölcsi szempontból egyaránt. Ugyanígy a megalakulás óta igen jó és szoros kapcsolat jött létre elnökségünk és a tanácsok (városi, megyei), majd szervezetünk és az önkormányzatok között.
 - ⑤ Választott tisztségviselőink mindig is szoros kapcsolatban álltak és állnak a tagsággal. Rendezvényeink nyitottak. Elsők között vezettük be a nyílt elnökségi üléseket, bár üléseink azelőtt sem voltak zártak. A titkár és az ügyviteli dolgozó a hét minden munkanapján, az elnök a hét egy napján áll a tagok rendelkezésére. Igyekszünk nekik segítséget és támogatást nyújtani.

Szervezeti élet

Taglétszámunk az elmúlt években változóan alakult. 1987 év végén 830 fő tagja volt szervezetünknek. Ez a szám ezt követően évről évre csökkent. 1990 végére 780 főre csökkent a létszám. 1991-től kezdve évenként, bár nem nagy mértékben, de folyama-

tosan nőtt taglétszámunk. A beszámoló összeállításakor létszámunk 853 fő. Az elmúlt taggyűlés óta 58 fő új tagot vettünk fel, lemorzsolódott 33 fő. Tagjaink túlnyomó többsége, kb. 80 % túl van a nyugdíjkorhatáron és kb. 50 % 70 éven felüli.

Szervezetünk minden járadékról szóló határozatot megkap, s ennek alapján kérjük fel az új járadékosokat, hogy lépjenek be szervezetünkbe. Természetesen megismertetjük velük szervezetünk célkitűzéseit és juttatásainkat. A túlságosan időskorúak beszervezését nem szorgalmazzuk.

Megyei elnökség

Minden év januárjában Munkatervet készít és ez alapján dolgozik. A testület kéthavonta ülésezik, indokolt esetben az elnök rendkívüli értekezletet is összehívhat. Az ülésekre a póttagok is meghívást kapnak, tanácskozási joggal.

Körzeti csoportok

Területünkön három körzeti csoport működik. (Makó, Hódmezővásárhely, Szentés)

Mindegyik körzeti csoport saját irodával rendelkezik, ahol hetente egyszer találkozhatnak. A körzetekben klubok is működnek, ahol különféle műsorokat, foglalkozásokat tartanak. Különösen élén a klubélet Makón és Hódmezővásárhelyen. Minden évben tartanak taggyűlést, ahol a megyei elnökség több tagja és a titkár is jelen van. A Fehér Bot Napja alkalmából mindegyik körzeti csoport ünnepséget rendez, s ugyanígy karácsony táján is. A körzeti csoportok vezetői igen jó kapcsolatokat tartanak fenn az ön-



kormányzatokkal és a társintézményekkel.

Klubok

A már említett klubokon kívül Szegeden a

Somogyi Könyvtárban működik vakok részére egy klub. Itt számítástechnikai oktatás és foglalkozás folyik, valamint különböző előadások, meghívott vendégekkel beszélgetések zajlanak.

Ez évben az újonnan megválasztott elnökség újraindította a klubéletet Szegeden az időskorúak számára.

A megyei elnökség foglalkozik egy negyedik körzeti csoport létrehozásával Csongrádon. Szervezetünknek egy fő, napi hatórás ügyviteli dolgozója van.

Munkaellátottság, szociális és érdekvédelmi munka

① **Munkaellátottság:** jelenleg megyénkben 78 fő dolgozik. E viszonylag kis számot két fő okkal lehet magyarázni:

a.) a magas életkor miatt mind többen esnek ki a munkából,

b.) az utóbbi időben, főleg az utolsó 2 évben, mind több látássérült dolgozó (telefonközpont-kezelő) válik munkanélkülivé. A foglalkoztatók, szinte elsőként teszik ki az utcára a telefonkezelőket. Vagy arra hivatkoznak, hogy „ők elmehetnek rokkantnyugdíjba”, vagy egyszerűen minden indok nélkül. Új munkalehetőséget találni nagyon nehéz, csupán csak néhány tagunknak sikerült.

A Fonalfeldolgozó Vállalat ugyan eddig kérésünkre minden látássérültet felvett, de a vállalat helyzete is egyre rosszabb.

Élő és jó kapcsolatunk van a Munkaügyi Központtal, biztosítanak is a munkavállalók részére minden olyan juttatást, amit a jogszabályok lehetővé tesznek.

A nyugdíjasok helyzete, akik szeretnének még dolgozni, teljesen reménytelen!

② **Szociális és érdekvédelmi munka.**

Szervezetünk a legjobban rászorulóknak részére évente kétszer szociális segélyt oszt, a tanulóknak pedig tanulmányi segélyt. Az utóbbi két évben a Vöröskereszt segítségével ingyenesen élelmiszereket, valamint különféle ruházati cikkeket osztottunk ki a rászorultak között.

A hozzánkfordulókat mindenféle módon igyekszünk segíteni.

Kultúra, sport

① **Kultúra.** Megyénk területén 11 fő tanul tovább. A MGVYOSZ által kiadott kiadványokra területünkön 91 fő fizetett elő. Évente legalább két alkalommal (klubdélután keretében) fiataljaink önálló műsort adnak. Ezenkívül részt vesznek az ország különböző részein szervezett összejöveteleken, vetélkedőkön.

② **Sport.** Tekintettel tagjaink életkorára, külön sportszakosztályt nem szervezünk. Ennek ellenére igen színvonalas kirándulásokat szervezünk, mind megyei és mind körzeti csoport szinten. Ezek a kirándulások a tagoknak és kísérelőknek kedvezményesek, mivel a megyei szervezet hozzájárul a költségekhez, vagy a klubok pályázatok útján nyernek pénzt ilyen célokra.

A megyei szervezetek közgyűléseinek és küldöttközgyűléseinek időpontjai

1993. szept. 7. (kedd): ...Kecskemét
szept. 8. (szerda):Szeged
szept. 9. (csütörtök): ...Békéscsaba
szept.15. (szerda): Eger
szept. 19. (vasárnap): Debrecen
szept. 22. (szerda): Salgótarján
szept. 23. (csütörtök): ... Tatabánya
szept.25. (szombat): ... Szombathely

szept.30. (csütörtök):
..... Kaposvár
1993. okt.1. (péntek):
..... Pécs
okt. 2. (szombat):
..... Szolnok
okt. 5. (kedd): Győr
okt.7. (csütörtök): Veszprém
okt.9. (szombat): Miskolc
okt. 10. (vasárnap): . Székesfehérvár
okt.6. (szombat): Budapest
okt. 18. (hétfő): Szekszárd
okt. 21. (csütörtök): ... Nagykanizsa
1993. nov. 6. (szombat): Nyíregyháza



Felhívások, közlemények



Vakok és gyengénlátók, vakvezető kutyával közlekedők tábora.

Helyszín: Berekfürdő

Időpontja: 1993. szeptember 1–9.

Elhelyezés: faházakban, többágyas szobákban. Étkeztetés étteremből.

Részvételi díj: felnőtteknek (tagnak és kísérőnek egyaránt) háromezer forint személyenként; gyermekeknek hároméves korig 1.600 forint. Program:

- strandolás (a gyógyfürdőben)
- horgászás
- lovaglás

Szabadidős tevékenység: kerámiázás. Esténként: énekesek és zenekarok fellépése, táncház.

Szolgáltatás a kutyák részére: étkeztetés kutyatáppal, kutya-kenelek biztosítása.

Reményeink szerint a VKI biztosít kutyatrénert.

Jelentkezési határidő: 1993. augusztus 10.

A táborozás díjának befizetése rózsaszínű postautalványon 1993. augusztus 20-ig.

Jelentkezés: Vakok és Gyengénlátók Karcagi Klubja, Harsányi Istvánné, 5300 Karcag, Tánacsics krt. 28.

Telefon: 06-59-311-391

(csak szerdai napokon 10-12 óra között).



Dr. Vértés László

Emberekről – az emberért

A Magyar Vakok és Gyengénlátók Szövetsége 75. születésnapjára

„.....Milyen hiba, hogy a természettudományos képzés a tudománytörténetet annyira elhanyagolja. ...Problémalátásra csak a tudománytörténet nevelhet. ...A történelem mestere az életnek, de mestere az észnek is: hajlékonyabbá teszi.”

(Németh László).

Édesanyám édesanyja fiatal korától 98. évéig nem látott, édesapám időskorában elvesztette egyik szemét. Személyes indíttatás tehát van; Látókért és nem látókért.

A vakok és gyengénlátók egészségvédelméről szeretnék néhány történelmi adattal szolgálni, a múlt hagyományain építve jövőt, születésnapjaink virágcsokorként.



Van Gogh: Önarckép

Arany János, Ady Endre, Babits Mihály, Madách Imre, Pusztasándor, Vörösmarty Mihály, Szász Károly, Váci Mihály fogalmazott örökszépén, Dürer, El Greco, Eyck, Rembrandt, Van Gogh, Velasquez festett palettáján gyengénlátókról, vakokról, gyengénlátókat, vakokat. Nem vagy alig látott egész életén át vagy annak hajlottabb idején Louis Braille, Axel Munthe, Wesselényi Miklós, Kölcsey Ferenc, Kossuth Lajos, Milton, Homérosz, Vak Bottyán. Vak volt Horváth Attila zeneköltő és Ungár Imre zongoraművész is, akiknek szép dombormű, illetve mellszobor állít emléket a Vakok és Gyengénlátók Szövetsége Székházában. A múlt jelesei érzelmi elkötelezettséggel foglalkoztak a vakság ügyével: Valentin Haüy, Dolezsálek Antal, gróf Széchenyi István.

„Önmagát becsül minden nemzedék azáltal, hogy tudomásul veszi: a világ nem vele kezdődött.”

(Sütő András)

1918-ban hadirokkant vakok kezdeményezték, legyen olyan egyesület, amelynek vezetősége és tagjai vakok, és saját érdekeiket képviselik. A Vakok Szövetsége alakuló közgyűlésére 1918 őszén került sor. 1938-ban indították újtájjá lapjukat, a Vakok Világát. Később Vakok és Csökkentlátók Országos Szövetsége lett a név, 1976-tól Vakok és Gyengénlátók Országos Szövetsége, napjainkban Magyar Vakok és Gyengénlátók Országos Szövetsége.

A szövetség 75 éve alatt (főleg az utóbbi években) kiemelt feladatának tartja tagjai egészségnevelését, egészségvédelmét. Mint tudjuk, október 15-e nemzetközi esemény: a Fehér Bot Napja. Évente előadássorozatot tartanak ebből az alkalomból, orvosi előadások foglalkoznak e témával. A Vakok Világa c. folyóirat immár hagyományos „kötelességének” tartja, hogy ilyen vonatkozású tanulmányokat közöljön.

Járuljunk hozzá az ünnephez: említünk meg néhány szemészeti-egészségnevelési, egészségvédelmi tárgyú munkát. Az Egészségügyi Felvilágosítás Társadalmi Tanácsa Budapesten 1974-ben dr. Lelkes Miklós szerkesztésében adta közre az „Orvosi munka és egészségnevelés” c. kötetet. Ebben dr. B. Sármány Judit írta: „A szemészet egészségnevelési kérdései” c., gyakorlati tapasztalatokon alapuló összefoglaló fejezetet.

Az „Egészségnevelés,” régi értékes sorozata az Egészségügyi Világnapok

figyelemmel kísérése, elemző ismertető közreadása, jeles szakemberek továbbképző jellegű munkáinak publikálása. Így történt ez 1976-ban is, az akkori világnapi téma: „Előrelátással a vakság megelőzéséért”, az eredeti jelmondat: Foresight prevents blindness!

Folyóiratunk a 17. évfolyam 2. számában sok-sok hasznos oldalt szentelt a kérdésnek: előbb olvashattuk dr. H. Mahler főigazgató üzenetét, majd az akkori lapszerkesztő, a felejtetetlen dr. Füstí Molnár Sándor sorai következtek.

Hadd hivatkozzunk André Gide, a nagy francia Nobel-díjas regényíró „La Symphonie pastorale” (magyarul: Gyergyai Albert fordításában: Pásztorének) c. csodálatos kisregényére. A svájci hegyek egyik eldugott völgyében vakon élő, elhagyott kislány a városba kerül, nagylány korában szeméről a szürkehályogot eltávolítják és a



El Greco: Önarckép



Rembrandt: Arisztotelész Homérosz szobrával

12

sikeres műtét látóvá teszi. Bár a kislány Beethoven termézetfestő „pasztorál szimfóniáját” hallva

vakként egészen másnak, szebbnek, képzelte el a látható világot és így számára a látás csalódást okozott, mégis a nagy művészi erővel megírt lélektani metamorfózis az olvasót is szinte élményszerű részesévé teszi annak az emberi megrendülésnek, amit a sötétből a fényre-lépés jelent. (49-50. oldal)

Az „Egészségnevelés” folyamatosan jelenteti meg a vakok és gyengénlátók egészségvédelmével foglalkozó könyvek ismertetését, folyóiratok referátumait.

Az Országos Szemészeti Intézet a Vakok és Gyengénlátók Országos Szövetsége és az Országos Egészségvédelmi Tanács 1988-ban, a szövetség fennállásának 70. évfordulóján adta közre dr. Brooser Gábor professzor tollából „A látás védelmében” c., gondosan összeállított, hiányt pótló füzetet.

Kedves olvasóink figyelmébe ajánljuk, hogy olvassanak a szemorvos Zamenhof Lajos Lázárról, az eszperantó nyelv megalkotójáról, a megvakult Axel Munthe-ről (a San Michele c. regényét, a róla készült filmet bizonyára sokan ismerik), a sajátos vakírás kialakítójáról, Louis Braille-ről, a szem-betegeket operáló Batthyány-Strattman László orvostól, Valentin Haüy-ről, a vakügy kiemelkedő egyéniségéről, Stanislaw Prowazek-ről, aki a trachoma kórokozóját fedezte fel.

A színmű- és a zeneirodalom is kínálja műveit: Frederick Knott „Várj, míg sötét lesz” Susy Henderson-ja vak fiatalasszony; Pjotr Iljics Csaj-

kovszkij „Jolanta” c. operájának címszereplője vak királyleány; Friedrich Dürrenmatt egyik korai drámájának címe „A vak”, a címszereplő herceg vak; Amilcare Ponchielli „Gioconda” c. operájában a címszereplő anyja vak; Németh László örökbecsű tragédiájának — „Sámson” címszereplője vak. Az egyetemes operairodalom egyik legnagyobbja, Giacomo Puccini abban a művében, amelyet talán az emberiség muzsika-kincse zenitjének tarthatunk, a Turandot-ban, felejtethetetlenül csodálatos vak embert állít elénk Timur fejedelem alakjában. Giacomo Puccini operája a Maestro (sajnos, utolsó üzenete) a lét kristálytisztaságát, az élet igenlését hagyta ránk.

A Magyar Vakok és Gyengénlátók Országos Szövetsége minden kedves munkatársának elismerés, köszönet jár: mindennapjuk lelkiismeretével segítenek Albert Schweitzer szellemében.

75. születésnap — Mindannyiunk számára pillanatnyi megállást kér, a rohanó világban elgondolkodást szeretne; ennek abban kell megnyilvánulnia, hogy társakra, társainkra terelődjön figyelmünk. Az egészségvédelem a kijelölt közös utunk. Kizárólag az EMBER, az ÉLET lehet útmutató, hagyomány és haladás útja, a HUMÁNUM.

Véssük fel Sütő András intelmét:

„...a Múlt a Megtörtént; bennünk lakozik, amiként mi is táplálékai vagyunk az étvágytalansággal sosem vádolható jövődönnek... Mert végül is az a fontos: hátunkon a múltnak terheivel merre tartunk? A derengő horizonton hol fényesebbek a reménység jelei?”

(Megjelent az Egészségnevelés c. folyóirat 1993. évi 34. számában)

Sipos Gyöngyvér Sarolta

A vakság feldolgozása vak költők verseiben. III. rész

Zólyomi Erzsébet „Tükröm, tükröm” c. versében benne van a vakon élő, de mindenkor remélő ember álma: vágy a látásra.

*Leányszoba rejtekében
tükröm, mondd meg nékem,
hogymilyen is vagyok én?
Óh, mutass be önmagamnak!
Gyors éveim elsuhanak.
Édes csoda! Üde fény!*

*Láthatok-e nyíló hársat,
holdas éjt, egy ifjú társat
mielőtt a sír bezár?
Ha hűs patak puha partján,
völgyek ölén, valahol tán
itt feledne a halál,*

*én csak várnék, egyre járnék,
mint elűzhetetlen árnyék
jövendő nagy ablakán,
míg egy orvos bűvös késén
meghalna a sötét, és én
fél életnyi éj után*

*elzokognám azt az áldott,
azt az egy szót, azt, hogy látok.
Menj el ábránd, mért hazudsz?
Játszótárs, te hű, te halvány!
Sorsom örök vastilalmán
változtatni úgyse tudsz.*

Úgy érzem, a következő versidézeti írója tovább lépett annál, amit a megváltoztathatatlan sorsba való beletörődés jelent.

Ha kérdenél...

*Ha kérdenél ma Jézus engem,
Miként a koldust egykoron:
„Mit cselekedjem én veled? — Óh,
Uram, a szívem mit mondjon?*

*Felsírjak, mint az: „Tedd, hogy lássak
Mindent, amit megalkotál!”
Óh, hányszor visszasír szívembe
A föld, a rég nem látott táj!*

* * *

*Tedd azt, hogy lássam, mindig lássam,
Mit megláttattál már velem:
Örök nagy voltod, fényességed,
Óh, áldva áldott kegyelem!”*

A lelki egyensúly eléréséhez nem kábulatra van szükség, hanem fájdalmas műtetre. E fájdalmas műtét ebben az esetben a vakság összes hátrányának és terhének felismerése és elfogadása. A vak embernek azonosulnia kell a vakságot is tartalmazó önmagával, hogy megbékéljen másokkal és az élettel. Lehetőségeit a vakság tényét is beleszámítva kell mérlegelnie, és a teljesebb, a valódi örömeiket tartalmazó életért önmagát vaknak elfogadva kell megküzdenie.

Juhász Imrét versein keresztül egy olyan embernek ismerhetjük meg, aki nem adta meg magát a vakság előtt, hanem tudomásul vette helyzetét és olyan célokat tűzött ki maga elé, ame-

14

lyeket így is elérhetett.

Felismerte és megtapasztalta azt, hogy vakasága nem zárja ki egy örömteli, értelmes

élet lehetőségét. Ezért tudott bizakodva tekinteni a holnapokra is.

* * *

*Előttem nagy, sötét, szürke fátyol
takarja azt, mi másnak világol.*

*A sors nem hajthat igába soha!...
Én nem leszek a sorsnak zsoldosa!*

*Ember leszek! Ura önmagamnak;
bár a két szemem bezárt ablak.*

*Bent a szívemben örök mécses ég
és kitérül előttem a messzeség.*

*A sorsot én is emberként hordom
és nem osztozom senkivel koncon!*

*Megmentem a magam életét,
mely sötét, de nekem mégis szép.*

*Szép, mert vagyok, s akarok lenni!...
Akarok mindig többet tenni,*

*széppé, szebbé tenni az életet
és kézben tartani a végzetet;*

*Saját sorsom kezemben tartva
virradni mindig új holnapra.*

A szűkebb szociális környezetben megélt vakság.

Azzal, hogy egy vak ember felismeri helyzetét és elfogadja önmagát, még nem oldódik meg minden problémája. Nagyon fontos az, hogy hogyan fogadja környezetét.

A boldogság sokszor azon múlik, hogy érzi-e az ember azok jóindulatát, megbecsülését, szeretetét, akik körülveszik. Ezért fontos, hogy elfogadó legyen a vak ember közvetlen környezetének a magatartása is.

Mivel a gyerek legszorosabb környezetét a család jelenti, itt találkozhat először elfogadó vagy éppen elutasító magatartással.

A szülők, akik örömteli várakozással készültek gyermekük fogadására, sérült gyermekük születésén megrendülnek, hiszen nem ezt várták. Legjobb szándékuk ellenére sem tudnak igazán örülni, s ezért ha mindent „ugyanúgy” tesznek is, mint egy ép gyermeknél, nem képesek a gyermek felé biztonságot sugározni.

Sok szülő magatartása mögött rejtett (tudattalan) elutasítás áll. Ennek lelki gyökere a szülő bűntudata. Bűntudatának forrása pedig a szülő előtt szintén rejtett (előbb említett) csalódás.

A bűntudat egyik leggyakoribb következménye az, hogy a szülő úgy érzi, törlesztenie kell. Szinte feláldozza magát gyermekéért. A gyermeket elárasztja szeretetének minden jelével, hiszen bizonyítani kell: igenis szereti, igenis mindent megtesz érte! Nemcsak anyagi erejét meghaladó áldozatok, szükségtelenül nagy időráfordítás jellemzi ezt a magatartást, hanem olykor önbüntetés is; megfosztja magát örömtől, kényelemtől, mert úgy érzi, nincs joga hozzá „e szegény vak gyerek mellett”.

Ennek a magatartásnak a példáját látjuk Zólyomi Erzsébet versében, aki megható sorokkal emlékezik édesapjára. A visszaemlékezésből kitűnik, hogy apja minden tőle telhetőt, sőt

erején felül mindent megtett lányáért,
és ma már tudjuk, hogy „feláldozott
élete” valóban szép gyümölcsöt ter-
mett. Bár király lett gyermeke előtt,
saját életére nézve koldussá vált.

Öléből szálltam a felhők közé

*Valahol messze-messze áll egy házikó,
És abban éldegél egy fáradt, vén apó.
Erdőkön, völgyeken, hegyeken túl,
Folynak az évei zajtalanul.
Alakja megtört, a haja fehér,
Már csak egy álomnak él.*

*Én vagyok az álma. Jaj, mért, hogy
éppen én?
Ha egykor szép hitét a sárba ejteném,
Öléből szálltam a felhők közé,
S olvadt itt szárnya, mint Ikaruszé.
Ha holnap szétzúzva lehullanék,
Virradna új napja még?*

*Lehet-e önzőbb zsarnok, mint a kis-
gyerek?
Egy vad lány, ha sorsa azzal verte
meg,
Hogy sose csillantsa a napvilág
Két szeme kialudt két csillagát?
S ő úgy szerette rossz kis zsarnokát,
Olvastunk estéken át.*

*Midőn a Lőcsei fehér asszony miatt,
Vagy Gróf Monte Cristo kedvéért főnn-
maradt,
Vagy ha a Koldus királyfi felett
Észrevette, hogy ránk reggeledett,
Munkába indult és úgy átkarolt,
Azt hittem, fáradt sose volt.*

*Óh, mennyi átvirrasztott éjszakánk
alatt*

*Hintette öntudatlanul a
magvakat,
Melyekből bimbóznak
halk dalaim.*

*Átzendül életem viha-
rain*

*Biztatva, lobogva szelíd szava,
Kerüljek akárhova.*

*Köszönöm azt, hogy elsőnek mutatta
meg*

*Énekiem édes forrását, a könyveket,
Hangod a könnyed, a meleg, a halk.*

*Áldott és rögös tündéri part,
Amelyet lányodnak hódítottál,
Apám, te koldus-király!*

A felnövekvő gyermek egyre inkább megérti, hogy szülei fájdalomának és szomorúságának az oka: ő maga! A szülők rejtett vagy nyílt sajnálata, fájdalma valósággal meggyötörheti és szenvedhet tőle. A szülők öröme viszont biztonságot jelent számára.

Csokonai Vitéz Gizella így mondja el ezt anyjának:

*Fényes szivárvány, fenn a suhanó felhő
Igaz, hogy nekem halvány a fogalom;
De jobban fáj, ha a te szíved is vérzik
Azért, hogy én mindazt nem láthatom.*

*Igen anyácskám, ha örömd érzem,
Ha az én terhem tőrön viseled,*

Ha közös munkánk sikerén vidulok,

Ti pedig, kik láttok, megértetek,

*Boldogan érzem, hogy a sorsom ál-
dott...*

*Anyácskám, ne sírj azért, mert nem
látok!*

Azután a féltő szülői szeretetbe két-
ségbeesés, nyugtalanság keveredik:
mi lesz gyermekével, ha ő már nem tud
róla gondoskodni? Noha sok esetben
nem is fogalmazódik meg így a szülők-

16

ben, a családban, rejtve benne rezeg mindennapi életünkben, s megmérgezi az élet nyújtotta apróbb örömeiket.

Ebből a nyugtalanságból, búsulásból szeretné a költő kiemelni édesanyját a „Vigasztaló” c. versének szavaival.

*Hogy számomra mindig
Nappal is éjjel van,
Azért sírsz, jó anyám
Olyan fájdalmasan?*

*Én vagyok a vesztes
S mégis tiéd a bú
Kettőnk közül nem én,
Te vagy a szomorú?*

*Ne sírj, ne búslakodj!
Nézd, én vidám vagyok.
Nem is hiszed, anyám,
Örömmim mily nagyok.*

*Felhő és szivárvány
Nékem csak sejtelem,
És a látó világ
Nem törődik velem.*

*De szívemen mindez
Sebet éppen nem szúr;
Tudom, szeret engem,
És el nem hágy az Úr.*

*Az én lelkem gazdag
Tele színes dallal,
Amiket a boldog
Látó ember nem hall.*

*Bánom is én, milyen
Körülöttem a táj,
Ha vidám vagy, anyám:
Nékem semmi se fáj!*

A tágabb szociális környezetben megélt vakság

A családi élet sok tekintetben megalapozza úgy az ép, mint a vak ember további életét. Kihatással van többek között az egyén későbbi szociális kapcsolatainak alakulására is. Nem elég a családot elfogadhatóvá formálni, a tágabb szociális környezetet is azzá kell tenni.

Segít a megfelelő alkalmazkodási módok megtalálásában a „szociális támasz”, az elfogadó, melléálló környezet. Nagyon fontos azonban, hogy saját belső egyensúlyának biztosításában a vak ember maga is aktívan részt vegyen, „összeszedetten” szembenézzen korlátaival, mozgósítsa „enerőit”.

Reális önismerettel megtalálhatja a vak ember is azt a helyet a közösségekben és a munkában, amelyet sikeresen, mások számára is hasznosan betölthet. Ebben az esetben saját magát pozitívan értékelheti, ami hozzásegíti, hogy munkája valóban hasznos legyen és barátai (mind a vakok, mind a látók társaságából) szintén valódiak legyenek.

Ilyen „valódi” barátokhoz szól Csikós Zsuzsa „Köszönet mindenért” c. verse.

*Kopogtam az ajtón és az mindig nyitva állt.
Zavartan álltam ott, mert kezded helyet kínált.*

18

ha olykor a sors
karnyújtásnyira
sodor egymáshoz.
Te akkor is hűvös te-
kintettel,

idegenként állsz előttem.

Hogy így miért ver a sors, –
nem értem.

Ha elveszett barátságunkat

vakon már hiába keresem.

Hűvös tekinteted sem oldja föl
levelem.

Barátság iránti szomjám
kudarcát

fájó szívvel,
de tudomásul veszem.

(Folytatjuk)

Geldelics Ferenc verses levele Si-
pos Gyöngyvér szakdolgozatának ih-
letése nyomán

„Őszinte elismerés

Ismerősen köszöntöm: Sipos
Gyöngyvért dolgozata nyomán,
ebből a vak sötétből ő ragyogó fény-
sugár.

Érdeklődése csodás, Ahogy kutat éj-
szakát;

megfigyelése számadás, Köszönjük
minden mondatát!

Minket belső látás vezet, Az ad valós
ismeretet,

Lehet az élet így is remek, Ha az
ember nem kesereg.

A vakság szörnyű állapot, Ám ki hoz-
záigazodott,

Mozgástere nem egy sarok, Lehet
boldog, nem élő halott.

Minden viszonylagos, Gyöngyvér; El-
lenség is lehet testvér;

Megtalálható a remény, Ha van hoz-
zá erő, erény.

Köszönöm az Ön figyelmét! Üdvöz-
löm Önt ismerősként!

Gyönyörű verseket írt le; Mondjuk
sorsunk ítéletét.

Keserű a hangunk sokszor, Mert
szenedünk sok dologtól;

Mert rengeteg buta ember, Bennün-
ket lenéz, bajt kever.

Sok ember csak néz, de nem lát;
Könyörtelenül tapos át;

Érvényesüléshez utat vág; Nem hall-
ja senki jaj-szavát.

De azért sok vak sikeres, Mert meg-
becsüli, amit megszerez,

Bátran vállal küzdelmeket, Bír foko-
zott tűrőképességet.

Hogy ha a vágyai tág terén, Az em-
ber elégedett, mit elért,

Ha nem csal hamis szenvedély, Bi-
zony akkor van siker, remény.

Ám ha mindig azon busong, Hogy ő
a sorsában elátkozott,

Jobb, ha kerül gondolatot, Választja
a részeg állapotot.

Bár a megoldás igazán, Állni har-
cunk az élet viharán;

Nem keseregni ostobán, Hogy a má-
sik ép ember mit csinál,

Mindenkinek van keresztje, Annak
súlyát el kell, hogy viselje;

Lehet gond egy rossz anyajegy, Ha
fogyatékoságnak éli meg.

Tűrni tanított az élet, Másan az ember
vakon is segíthet."

TOTÓ IV. forduló

1. Mikor kezdődött a fehér bot használata?

- A 20-as években (1)
- A 30-as években (2)
- A 40-es években (x)

2. Szövetségünk megalakulása után a felsoroltak közül mely személy dolgozott a legtöbbet a pontírás fejlesztésén?

- Dr. Takács István (1)
- Dr. Vitéz Kassai Béla (2)
- Dr. Bánó Miklós (x)

3. A felsorolt megyei szervezetek közül melyik az, amelynek irodája nem a megye székhelyen található?

- Tolna (1) Zala (2) Nógrád (x)

4. Ki írta a „Fekete éveim” c. regényt?

- Szántó György (1)
- Molnár Gábor (2)
- Bárczy János (x)

5. Hányadik volt a vakok azon sakkolimpiája, amelyet hazánkban rendeztek?

- Hetedik (1)
- Nyolcadik (2)
- Hatodik (x)

6. Hazánk mely városában rendezték az előbb említett sakkolimpiát?

- Zalaegerszeg (1)
- Szombathely (2)
- Sopron (x)

7. Melyik évben rendezték ezt a bizonyos sakkolimpiát?

- 1989 (1) 1987 (2) 1988 (x)

8. Melyik évben jelent meg először a Zenei Értesítő (ma Zenekultúra) c. pontírássos kiadvány?

- 1952 (1) 1953 (2) 1954 (x)

9. Melyik évet nyilvánította az ENSZ a Rokkantak Nemzetközi Évének?

- 1981 (1)
- 1982 (2)
- 1980 (x)

10. Mióta működik a VERCS (Vakok Elemi Rehabilitációs Csoportja)?

- 1981 (1)
- 1980 (2)
- 1979 (x)

11. Mikor alakult meg Budapesten a Hermina u. 21. szám alatt a Vakok Napköziotthona?

- 1990 (1)
- 1989 (2)
- 1991 (x)

12. Melyik évtől működik folyamatosan a Vakvezető Kutyaképző Iskola?

- 1980 (1)
- 1981 (2)
- 1982 (x)

13. Szövetségünk mely évtől kezdve viseli a „Magyar Vakok és Gyengénlátók Országos Szövetsége” nevet?

- 1991 (1)
- 1990 (2)
- 1988 (x)

+1 A felsorolt megyék közül melyikben nem található körzeti csoport?

- Somogy (1)
- Békés (2)
- Vas (x)

Felhívjuk figyelmüket, hogy a IV. forduló tippjeinek beküldési határideje 1993. szeptember 30.

A TOTÓ III. fordulójának helyes tippjei

1.2	8. 1
2.x	9. 2
3.2	10. x
4.1	11. 2
5.2	12. 1
6.1	13. 2
7.x	+1. 2

Juhász Imre: Krupacsek és Lapula

(Párbeszéd, melynek két szereplője a Hacsek és Sajó figuráját igyekszik megjeleníteni, de azoktól eltérő hangnemben. Ez az eltérés különösen Lapula esetében legyen szembetűnő; nyers paraszti modor és hangvétel tegye színesebbé előadását, lehetőleg valamely ismert nyelvjárásunk idiomájával élve. Krupacsek figuráját az előadó veheti akár az ismert Hacsek mintájára is).

Mindketten: (A színpad ellenkező irányából jönnek)

Krupacsek: (Amint észreveszi Lapulát) Ááá! Üdvözlöm kedves Lapula!

Lapula: Hálaisten, köszönöm. Csak megvagyok.

Krupacsek: Nem azt kérdeztem, hogy hogy van, hanem üdvözöltem.

Lapula: Ez szép magától kedves Krupacsek.

Krupacsek: Na és hogy van?

Lapula: Tudtam én, hogy erre kíváncsi. Hát, hogy úgy mondjam, tegnap majdnem szerencsém volt.

Krupacsek: Szerencséje?... Lapula, maga lottózik?

Lapula: Nem én! Lóversenyen.

Krupacsek: Hahaha, maga és a lóverseny!

Lapula: Én-e és a lóverseny? Abbi-zony ám!

Krupacsek: Aztán hanyadiknak futott be a lova?

Lapula: Lehetett volna az első is, de hát annyian voltak egy ellen... Nem is csodálkozom rajta. Még így is egyet le tudott győzni.

Krupacsek: szóval az utolsó előtti lett. Aztán melyik lóra tett maga szerencsétlen?

Lapula: A Viharra.

Krupacsek: A Viharra?

Lapula: Arra.

Krupacsek: Hiszen az nem is ló, hanem egy gebe.

Lapula: Gebe? Ezt kikérem magamnak, a ló nevében is!

Krupacsek: Kérje ki...

Lapula: Magának mi a véleménye az állatokról?

Krupacsek: Az ami magáról.

Lapula: Azt hallottam a napokban, hogy a kutya az ember leghűségesebb barátja.

Krupacsek: És maga ezt elhitte?

Lapula: Én-e? E!

Krupacsek: És ezt a kutya mondta magának?

Lapula: Nem. A metrón hallottam.

Krupacsek: Akkor kérdezze meg a kutyát, hogy neki mi a véleménye az emberről.

Lapula: Jó. És magának mi a véleménye a demokráciáról?

Krupacsek: Demokráciáról? Hol van az?

Lapula: Nálunk.

Krupacsek: Nálunk?

Lapula: Igen. Sőt mondhatnám, hogy nálunk abszolút demokrácia van.

Krupacsek: Hogy-hogy?

Lapula: Úgy, hogy mi népszavazást tartunk arról is, hogy tartsunk-e népszavazást. Nálunk a nép szava dönt.

Krupacsek: Lapula, tudja maga azt, hogy nálunk mennyit ér a nép szava?

Lapula: Tudom, tizenyolc ötvenet. Ennyiért vettem a Népszavát ma reggel az újságosnál.

Krupacsek: Meg vagyok lepve Lapula, maga újságot olvas?

Lapula: Én-e? Azt!

Krupacsek: Aztán mi érdeklí legjobban abban az újságban?

Lapula: A politika.

Krupacsek: Tudja maga egyáltalán, hogy milyen dolog a politika?

Lapula: Hogyne tudnám: sötét, mint a maga feje.

Krupacsek: Aztán mit olvasott az újságban?

Lapula: Én aztat, hogy kéthavi bért fizetnek jutalomként.

Krupacsek: Jó azoknak a dolgozóknak, akik ilyen szép jutalmat kapnak.

Lapula: Nem a dolgozók kapták.

Krupacsek: Hát kik?

Lapula: Hát a miniszterek.

Krupacsek: Ez jó. És mit olvasott még?

Lapula: Olvastam még, hogy milyen nagy munkanélküliség van.

Krupacsek: Maga szerint az jó?

Lapula: Ki tudja? Talán.

Krupacsek: Hogy lenne jó? Ha nem termelünk, üresek lesznek az üzletek.

Lapula: Azok aztán nem! Arról a kormány gondoskodik.

Krupacsek: Hogyan?

Lapula: Hoznak árut nyugatról, valutáért.

Krupacsek: Aztán mi-ből vesszük meg?

Lapula: Munkanélküli segélyből.

Krupacsek: Aztán a politikán kívül még mi érdeklí?

Lapula: A sport.

Krupacsek: Maga sportol Lapula? És milyen sportot űz?

Lapula: A lesállást gyakorolom.

Krupacsek: Maga futballozik?

Lapula: Én nem, de a szomszédban lakik egy futballista.

Krupacsek: Értem már, ezzel szokott edzést tartani.

Lapula: Na azt se! Hanem ehhez a futballistához jár egy fiatal nő, aztán ha a feleségem észre veszi, akkor mindég mondja, hogy álljunk lesbe...

Krupacsek: És maguk lesben állnak? Ez csúnya dolog Lapula!

Lapula: Tudom, de ha az asszony mondja...A múltkor az történt, hogy nagy veszekedés hallatszott a szomszédból. Akkor is ott volt az a nő a futballistánál. Azt mondja az asszony: menjünk ki a folyosóra, ott jobban halljuk.

Krupacsek: És maga kiment?

Lapula: Ki, de csak az asszonnal együtt.Ott aztán azt mondja az asszony, hogy lessek be a kulcslyukon, hogy mit csinálnak.

Krupacsek: És maga belesett?

Lapula: Nem, mert amikor lehajoltam, hogy belessek, hirtelen kicsapódott az ajtó és engem a kilinccsel úgy homlokra talált, hogy hanyattestem.

Krupacsek: Ezt megérdemelte Lapula!

Lapula: Aztán kiugrott az ajtón a Jucika, merthogy az volt a neve a nőnek...

Krupacsek: Aztán adott magának egy

pofont.

Lapula: Azt nem, hanem futott végig a folyosón és azt kiabálta: Mit képzelsz, mi va-

gyok én neked? Edzőpálya?

Krupacsek: Szerencséje volt Lapula.

Lapula: Az. De másnap reggel nagyon megijedtem.

Krupacsek: Mitől?

Lapula: Azt hittem, hogy egy orrszarvú néz velem szembe a tükörből. Ekkor kék dudor volt a homlokomon. (Öklét a homlokához szorítva mutatja).

Krupacsek: Aztán gyakran szokott megijedni?

Lapula: Én-e? Azt nem, ám tegnap este nagyon megijedtem.

Krupacsek: Ugyan mitől?

Lapula: Hát az úgy volt, hogy a ligeten keresztül mentem haza. Már sötét volt. Az út mellett megzörrent egy bokor, amint éppen odaértem. A botommal suhintottam egyet a bokorra, akkor két alak felugrik és futnak a sötétbe.

Krupacsek: Ilyen gyáva ember maga Lapula? Azoktól ijedt meg, akik elszaladtak?

Lapula: Azóta is azon gondolkodom, hogy mit csinálhattak ott a sötétben, a bokorban.

Krupacsek: Szerencsétlen ember maga Lapula. Lehet, hogy egy pásztorórát zavart meg.

Lapula: De ha két férfi volt?

Krupacsek: Akkor meg egy homokórát.

Lapula: Na hagyjuk ezt. Ma reggel meg a piacra mentem.

Krupacsek: És vett valamit?

Lapula: Én-e? Vettem ám... akkora zöldpaprikákat, mint az öklöm!

Krupacsek: Mennyiért vette darabját?

Lapula: Én is azt kérdeztem az öreg parasztnénitől, hogy mennyi darabja, de azt mondta: nem darabszám adom kedvesem, hanem kilóra, mint a Cicciolina a boldogságot...

Krupacsek: Ez jó! Meséljen még valamit Lapula.

Lapula: Én-e? Mit meséljek?

Krupacsek: Magával mindig történik valami.

Lapula: Az igen... történik. Nemrégén az történt, hogy meghívott egy régi ismerősöm látogatóba.

Krupacsek: És elment?

Lapula: Én-e? De el ám!

Krupacsek: Hol lakik a barátja?

Lapula: A Szabolcsban.

Krupacsek: Akkor sok jó szabolcsi szűzdohányt elfüstölt Lapula.

Lapula: El én! Még haza is hoztam.

Krupacsek: Lapula, maga olyan dolgot követett el ezzel, amit a törvény büntet.

Lapula: Na nem annyit hoztam, csak egy csomót. Gondoltam, hogy meglepem vele az asszonyt.

Krupacsek: Olyan szép dohány volt?

Lapula: Olyan a fenét; kétszer is elverte a jég és igencsak lukacsos volt.

Krupacsek: Akkor minek hozta?

Lapula: Hát csak azért, mert sokat meséltem az asszonymnak, hogy fiatal leánykoromban milyen sok szűzdohányt elpipáltam. Mindig azt kérdezte, hogy milyen az a szűzdohány. Hát mivel most ott voltam, gondoltam: no, megláthatod asszony most aztán, hogy milyen is az a szűzdohány.

Krupacsek: Szóval csak annyit hozott?

Lapula: Csak annyit.

Krupacsek: Aztán örült neki a felesége?

Lapula: Örült-e? Azt magának is látnia

kellett volna!

Krupacsek: De hát nem láttam. Aztán mit mondott?

Lapula: Szóval az úgy volt, hogy amikor haza érkeztem, mondom: na anynyuk, hoztam neked valamit.

Krupacsek: Erre ő kíváncsi lett...

Lapula: Hogy az-e? De még mennyire!

Alig várta, hogy elővegyem a táskámból. Aztán amikor neki adtam, csak nézte, egyre nézte, aztán egyszer csak megszólalt, azt mondja: mi ez? Én meg mondtam: szűz-do-hány!

Krupacsek: Aztán mit mondott őnagysága?

Lapula: Csak nézte, aztán csak úgy szikrázott a szeme. Egyszerre rámnéz-

zett azokkal a szikrázó szemével, majd azt mondja: innye aptyuk, de nagy marhának nézték kendet ott a Szabolcsban!

Krupacsek: Igaza volt őnagyságának. Okos asszony lehet.

Lapula: Az a! Meg aztán ha örül valaminek, akkor mindig ilyen szépen beszél velem.

Krupacsek: Aztán mást nem mondott még?

Lapula: De... azt mondta, hogy: nézd aptyuk, én elhiszem azt, hogy ez dohány; node hogy szűz?... ekkora lyukakkal?! ● ● ●



Felhívások, közlemények



Pályázati felhívás

A Rösler-Morgányi Alapítvány pályázati felhívást tesz köze vak személyek támogatására.

Pályázni lehet:

- BraiLab számítógép, Braille-nyomtató, IBM számítógép és perifériák, olvasó- és beszélő rendszerek vásárlásának támogatására,
- vakokat szolgáló segéd-eszközök vállalkozás keretében történő gyártásának támogatására,

- vakvezető kutya térítésmentes juttatására.

A pályázat tartalmazza a pályázó nevét, lakcímét, tanuló esetén az oktatási intézmény megnevezését.

A pályázatokat a Rösler-Morgányi Alapítvány kuratóriumának címére (1146. Budapest, Hermina u. 47.) kell eljuttatni 1993. szeptember 30-ig.

A pályázat nyertesait a bíráló bizottság levélben értesíti.

Horváth Mária

Vendégszereplés Borsiban

Egy napon meghívólevél érkezett a Landini Együttes részére Borsiból, ahol már hagyomány, hogy évente népzenei fesztivált rendeznek iskolás gyerekek részvételével. Ez rangos nemzetközi eseménynek számít azon a vidéken, ahol magyarok élnek.

Az idén június 5-6-án került sor erre a rendezvényre. Együttesünk június 6-án lépett fel a díjkiosztást követő gálaműsoron, melyre lelkes izgalommal készültünk.

Borsi egy szlovák falu, mintegy 1500 lélekkel, Sátoraljaújhelytől körülbelül 8-10 kilométerre. Nevezetes helységnek számít, mivel ott született történelmünk egyik legnagyobb alakja, II. Rákóczi Ferenc. Büszkén mesél erről egyik kedves vendéglátónk, Hajdu Jenő, aki egyben a kétnapos rendezvény szervezője is. Rákóczi szülőháza egyelőre romokban áll; nincs elegendő pénz a helyrehozatalra. — Reményeink szerint azonban — folytatja —, ha majd felépül a gyógyfürdő és a hozzátartozó létesítmény-együttes, talán a felújításra is

sor kerülhet. Borsi község lakossága és a környező városok (Miskolc, Sátoraljaújhely, Kassa) mindent megtesznek azért, hogy minél többen ellátogassanak a fejedelem szülőhelyére.

Az idei fesztiválra sokan eljöttek Erdélyből, Szlovákiából és természetesen

Magyarországról is.

A Landini Együttes neve nem hangzott ismeretlenül, mivel többször megfordultak már a Felvidéken. Most is szeretettel fogadtak bennünket. Annak ellenére, hogy az előzetesen eltervezett fellépés időpontja kissé megcsúszott, a közönség türelemmel várta fellépésünket.

Egyórás műsorunkat kuruckori dalokból, táncokból és zsoltárokból állítottuk össze. A korról magáról a zene mesélt: szólt Zrínyi tetteiről, Zrínyi Ilona névnapi köszöntéséről, melyet a még gyermek Rákóczi Ferenc írt. A másik dal azt zengte, hogy az ifjú Rákóczi grófnak sikerült ki szabadulnia bécsújhelyi börtönéből. A tárogató hangja pedig harcra szólította a népet...

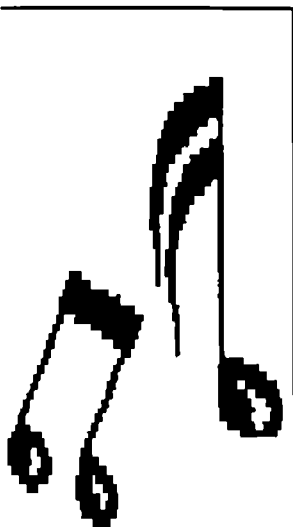
Befejezésül a száműzött fejedelem imája csendült fel.

Nemcsak mi a szereplők, hanem a lekes és hálás közönség is átéléssel hallgatta a műsort. Felfrissültek, velünk repültek a zene szárnyain, majd nagy örömmel tapsoltak.

Az előadás után sokan gratuláltak. Sikertől még barátokat is szereznünk. A Budapesti Művészek Baráti Köre felkérte együttesünket, hogy néhány kiállítás megnyitóján vegyünk részt. A megtisztelő ajánlatot köszönettel vettük.

Búcsúzóul még koccintottunk az ott termett, jóféle Tokaj-vidéki borral. Ajándékba emléktárgyakat kaptunk, majd az együttes beírta köszönő szavait a borsiak emlékkönyvébe.

Ennek a szép napnak emlékeit és élményeit sokáig őrizni fogjuk szívünkben.



Megyei tudósítások

Hajdú-Bihar megyei hír

Szonda Klára: Pista bácsi eltávozott...



Nemrégiben adtam hírt arról, hogy a debreceni intézet egyik kedves lakója, Nádasdi István bácsi ez év április 13-án töltötte be 101. életévét. Ezt a szép napot még közösen ünnepeltük.

A születésnap után ismét a hétköznapiak következtek és Pista bácsi betegeskedni kezdett és 1993. május 31-én rövid szenvedés után elhunyt.

Hosszú életének utolsó évtizedeit közöttünk töltötte el. Mondhatom nyugodtan, hogy a nővérek kedvence volt, akiket különböző becenevekkel illetett (Felügyelőnő, Kávésasszony, Szomszédasszony, stb.), mivel a valódi nevüket már egyiküknek sem tudta megjegyezni.

Csendes, nyugodt ember volt, aki soha senkit nem bántott. Sajnos akadtak olyanok, akik nem értették korából fakadó „gyermetességét”, s bizony időnként gonoszkodtak vele.

Temetése 1993. június 10-én volt. Kívánjuk, hogy nyugodjon békében. Emlékét szeretettel őrizzük.

*Hajdú-Bihar megyéből jelenti
Jakab Zsolt:*

Kétnapos rendezvény Debrecenben

Szövetségünk megyei szervezete és a debreceni Kenézi kórház együttműködéséül kétnapos rendezvény volt megye-

székhelyünkön.

Június 26-án délelőtt 10 órakor kezdődött az esemény. Tóth Árpád: Lélektől lélekig c. versét Ceglédi Anita tagtársunk mondotta el. Ezután rövid visszapillantást kaphattunk a szövetség létrejöttéről, fejlődéséről. Tizenegy órától kezdve segédeszközeinket lehetett megtekinteni egy bemutatón.



Délután 2 órától reneszánsz muzsikát hallhattunk a Budapestről érkezett Landini-együttes előadásában.

Ezután dr. Szél Lajos Vakok az utcán címmel értékes tájékoztatót tartott a látás-sérültek közlekedéséről. Szólt a fehér bot használatának fontosságáról. Beszélt a hangok, a zörejek visszaverődéséről, amely sokat segít nekünk a közlekedésben. Részletesen beszélt a vakvezető kutyák segítő munkájáról. Elmondta azt is, hogy Debrecenben a megyei szervezet bejárata felett hangjelzés segíti a sorstársakat abban, hogy könnyebben megtalálják a keresett helyet. Jó lenne, ha Budapesten a szövetség központjában is felszerelnének hasonló berendezést a tagtársak segítésére.

A tájékoztató utáni beszélgetés során több javaslat hangzott el. Dr. Szél Lajos megígérte, hogy a felmerült javaslatokat továbbítja a helyi önkormányzat illetékeseknek.

A közlekedési tájékoztató után Pap Lajos tartott ismertetőt a számítógépek legújabb típusairól.

Vacsora után két táborra oszlott a jelenlévők társasága. Az idősebbeknek dr. Szél Lajos népszerű dallamokat játszott szinte-

tizátoron. Mi fiatalok pedig viccekkel, iskolai élményeinkkel, történeteinkkel szórakoztattuk egymást. Valamennyiünk részére vidám hangulattal zárult az első nap.

A második napon a Debreceni Gyengénlátók Általános Iskolájának igazgatója, dr. Józsné dr. Pápay Ilona tartott egy tájékoztató előadást. Ezt egy újabb előadás követte, vakok a konyhában és a barkácsműhelyben címmel.

A sikeres kétnapos rendezvény hasznos tapasztalataival, ismereteivel gazdagodva térhettünk haza. Dicséret és köszönet illeti a szervezőket e tartalmas rendezvény megszervezéséért és lebonyolításáért.

*Borsod-Abaúj-Zemplén megyéből
jelenti Dizmatssek Emilné:*

„Férfinap” – ami még nem volt

A MVGYOSZ Borsod-Abaúj-Zemplén megyei szervezete nőnapjához egy isteni szikra következtében az ünneplő kö-

zönségnek eszébe jutott, hogy ne csak nőnap, hanem férfinap is legyen. Ezt az elképzelést sikerült megvalósítani Ivó napján (május 19).



A meglepett, szép számmal megjelent férfiakat e sorok írója köszöntötte, majd meghatottan hallgatták a Levél apukához című dalt, Bilicsi Tivadar előadásában.

Keresztesi Lajosné, Jolika felolvasta Semsey Istvánné, Ilike aktuális gondolatait, melyeket nagy tetszés fogadott. Portikné, Antal Veronika alapító tagunk szép népdalcsokorral kedveskedett, nem is maradt el a siker. Nem kis meglepetésnek számított a rögtönzött táncegyüttes bemutatkozása. A végén egyszerre kiáltották:

„Köszönjük a tapsokat, megmutattuk magunkat!”

A hangulat tovább fokozódott, amikor Vera néni Solohov: A kakas és a tyúk c. humoros versét ízesen elszavalta. A rövid kis műsor befejező számaként hallott énekegyüttes produkciója nem volt ugyan professzionistas-zintű, ám lelkesedésük megbocsáthatóvá tette interpretálásukat.

Ezután jött az ajándékok átadása: fakánál, papucs és egy szírom-hiányos rózsaszál, mert „nincsen férfi túske nélkül, de van túske rózsá nélkül”.

Összeszurkált kezüket szorongatták a férfiak. Fájdalomdíjként útjára indult két kancsó: – Szárazat, vagy édeset? – kérdezték a kínálók, ám meglepett nevetés tört ki, midőn kiderült, hogy az ital se száraz, se édes bor nem volt, csak savanykás gyümölcsle, – még konty alá se való!

Mind ennek ellenére a férfiak a jeles napot a következő évek során is szeretnék megünnepelni.

*Gyengénlátók látványos
ünnepsége*

(Megjelent a Déli Hírlap f. évi májusi számában)

Jeles esemény színhelye volt a miskolci Központi Leánykollégium. A Vakok és Gyengénlátók Országos Szövetsége által szervezett ünnepségsorozatról kérdeztük dr. Kiss Lászlót, a szervezet megyei titkárát.

– Többszörösen is időszerű a jubileum – mondta – országos szövetségünk a 75-ik, megyei szervezetünk pedig a negyvenedik születésnapjához érkezett. Továbbá az idén ünnepeljük a Borsod-Abaúj-Zemplén megyei Horváth Attila kórus megalakulásának 25-ik évfordulóját. Rendezvényünkön jelen volt Széni Etelka is, megyénk önkormányzata szociális és egészségügyi

osztályának vezetője, mint fővédnök. Az ország 12 megyéjéből érkezett 120 sorstársunknak adott nyitóműsor után az országos szövetség eddig eltelt 75 évéről Erhartné dr. Molnár Katalin emlékezett meg. A gróf Széchenyi István emlékéremmel jutalmazott megyei szervezet eddigi 40 évét pedig Portikné Antal Veronika alapító tagunk méltatta. Köszöntötte még az ünnepelőket Hornyánszki Tivadar elnök, Széni Etelka fővédnök, Hajdúné Molnár Katalin, a Kiwanis Hölgyklub elnöke, valamint a szlovák testvérszervezet képviselője.

– Milyen programokkal szórakoztatták még tagjaikat?

– Fellépett Szirtes Pál és zenekara, versmondóversenyen mérkőztek sorstársaink, majd dr. Hohl József zenetanár növendékei szórakoztatták vendégeinket. A zárónap fő programja egy hagyományos országos vetélkedő elődöntője volt.

– Kik támogatták anyagilag a rendezvényt?

– Ezúton is szeretnénk megköszönni a támogatást szponzorainknak. A Kiwanis Klub, a Szerencsejáték Rt. Területi Igazgatósága, a Magyar Vöröskereszt Borsod-Abaúj-Zemplén megyei szervezete, az IBUSZ Rt., az Elektron Extra Kereskedelmi Kft., valamint a Domus és a Bükk áruház mind-mind segítettek, hogy méltóképpen ünnepelhessük meg e számunkra fontos dátumokat.

Lak István: Ismerj meg bennünket Szerencsén is

A tavaly őszi ünnepélyesen bemutatott Óda a fényhez című antológiát már több városban megtartott rendezvényen is megismerhették az irodalmat kedvelők. Így a budapesti bemutató óta Kaposvárott (az ottani műsor felvételét a TV 2. nézői is láthatták ez év január 22-én), Szolnokon, Jászapátiban, Jászberényben és Debrecenben is.

A szolnoki és debreceni irodalmi esetről lapunk számolt be. Legutóbb pedig ez év június 12-én a MVGYOSZ

B-A-Z megyei szervezete rendezésében ismerhették meg alkotóink műveinek egy részét a szerencsi irodalombarátok.

Az est kezdetére teljesen megtelt a Huszárvár házasságkötő terme. Mintegy 100 érdeklődő érkezett a rendezvényre nemcsak Szerencs városából, hanem Miskolcra, valamint a környező községekből is. Jelen volt szövetségünk megyei szervezetének elnöke, Hornyánszki Tivadar titkárával, dr. Kiss Lászlóval, továbbá az egyesület számos tagja is.

Szöllősy Rózsa területfelelős, a megyei szervezet országos küldöttje, az irodalmi est szervezője köszöntötte a megjelenteket, akik között jelen volt az antológiában szereplő két szerző is. Bevezetője után ismertette az Óda a fényhez c. kötetet. Majd műsor következett, melyben látók és látás-sérültek együtt szerepeltek (German Sándorné, Nyusti Szilvia és Palásti Tibor). Először Palásti Tibor szolnoki tagtársunkat hallhattuk, aki Juhász Imre: Óda a fényhez c. versét mondta el a tőle megszokott kiváló tolmácsolással. Egyben ő volt az est zenei közreműködője is; a versek, novellák közötti szünetekben ismert népszerű dalokat adott elő harmonikán.

A másodikként elhangzott költemény szerzője, valamint előadója is szolnoki lakos volt: dr. Baranyiné Miks Mária Arcok c. költeményét jó ráérzéssel mondta el German Sándorné. Ugyancsak tőle hallhattuk később Krüzselyi Erzsébet: Szőlőhegyen c. versét is. Zólyomi Erzsébet Tükröm, tükröm c. művét Zádeczki Erika, a helyi Bocskai István gimnázium I. oszt. tanulója eleve-nítette meg lendületes, friss előadásban, jól érzékeltetve a költemény mondanivalóját.

A versek után Gábossy József Fáni c. novellája következett. Ezt a szépséges, derűt sugárzó alkotást Palásti Tibor adta

elő, jól kamatoztatva kiváló hangi-hangulati adottságát. A novella után az est legfiatalabb szereplőjét hallhattuk. Bányai Nóra II. osztályos általános iskolai tanuló Csokonai Vitéz Gizella: A kis Koródi Évike című, meghatóan szép versét mondta el gyermeki szeretettel és átérzéssel. Nyusti Szilvia, a Vakok Általános Iskolájának VII. osztályos tanulója Varga Katalin: Hiányzol c. művét szavalta el kiválóan, igen jó hangsúlyozással. Majd Bányai Istvánné olvasta fel Plothné Mezei Erzsébet: Lélekarhang c., szívbemarkoló, tragikus, szinte balladai veretű novelláját, melyben a munkában lévő házaspárt a szőlőben éri a nyári vihar. E lehetetlen körülmények között szüli meg a fiatalasszony gyermekét...

Befejezésül Szép Zoltán: A vakvezetőhöz c. versét Bódi István adta elő kiválóan, ráérezve a vers mondanivalójának lényegére.

A műsor után Szöllősy Rózsa köszönetet mondott a támogatóknak, a helyi intézményeknek, vállalatoknak és egyéneknek, akiknek segítségével létre jöhetett ez a jól sikerült irodalmi est. A kötetben szereplő

jelen lévő két szerzőt, dr. Baranyiné Miks Máriát és Plothné Mezei Erzsébet szerencsi lakost gyönyörű virágcsokorral köszöntötték.

Ezután Baranyiné Miks Mária, Palásti Tibor és e beszámoló szerzője, Lak István tartott rövid beszámolót munkájukról és a vakságból fakadó helyzetükről. Kérték a jelenlévőket, hogy tegyék fel kérdéseiket a mondottakkal kapcsolatban. Ezután kötetlen baráti beszélgetés következett.

Szöllősy Rózsa kezdeményezésére jött létre ez az igazán sikeres irodalmi rendezvény. A műsor után az irodalmat, verseket és novellákat kedvelők körében ötven példány kelt el az antológiából.

A szervezőt tevékenyen segítette munkájában Ploth Márta, Béres Mária és néhány irodalmat kedvelő helyi lakos.

Ezen az estén maradandó élményt jelentő, igazi értékeket hordozó esemény zajlott le e kedves kis városban, a „Hegyalja kapujában”. Hozzájárult a rendezvény ahhoz is, hogy a jelenlévő látó emberek megismerjenek bennünket, alkotóink műveit, valamint ahhoz, hogy látók és nemlátók közelebb kerüljenek egymáshoz ebben a megfáradt és rideg századvégi világban.

(A rendezvényről cikk jelent meg az Északmagyarország c. lap június 15-i számában). ● ● ●

Bartha Zsuzsanna:

A testsúly és az egészség

„Egyedül nem megy? Csináljuk együtt!

Fogyókúra klubunkba várjuk mindazokat, akik nem a csodákban, de magukban és a közösség erejében hisznek. Visszanyerheti alakját, életerejét, önbizalmát és új barátokra lelhet! Club Mérd Magad. GYES-en lévő kismamáknak, nyugdíjasoknak és

munkanélkülieknek kedvezményt adunk. Tel: 147-44-25 és 128-56-41”

Eloolván a fenti kis röplapot, elgondolkodtam. Igaz, hogy én nem vagyok érintett, de környezetemben jónéhány „túlsúlyos” egyént ismerek. Azután fogtam magam és megkerestem a klub vezetőjét. Megbeszélésünk eredményeként egy április végi péntek délután vendégül láttak, kizárólag mint újságíró. Látogatásom célja az volt, hogy személyes tapaszt

talatokat szerezzek a klub működéséről, s amennyiben módszerüket követésre méltónak találom, úgy kedves olvasóink figyelmébe ajánljam.

Mielőtt részletesen szólnék annak a pén-tek délutánnak az élményeiről, engedjék meg, hogy pár szót vesztegessenek az elhízás, a kövérség veszélyeiről. Lehet, hogy már sokan unják a témát, hiszen napjainkban éppen eleget hallani erről a problémáról. Mégis úgy vélem, nem lehet elégszer elmondani: az elhízás nagyon sok veszélyt rejteget magában. Elsőként kell említeni a már népbetegségként ismert cukorbetegséget. Köztudott, hogy a felnőttkorban az esetek nagy többségében a kövérség váltja ki a cukorbetegséget. A hasnyálmirigy, amely az INSULIN nevű hormont termeli, nem képes ellátni a szervezetet elegendő mennyiséggel, mivel a fölös zsírszövetek felélik az insulint. Ezekben az esetekben gyakran elég lenne, ha az illető a fölös súlyt leadná, s máris helyreállna az anyagcsere egyensúly. No, persze ez nem könnyű dolog, de nem is lehetetlen!

Természetesen a kövérség komoly terhet jelent a szívnek, a vérkeringésnek és nem utolsósorban az izomzatnak és az ízületeknek is. Gondolják csak el, mennyivel könnyebben „szalad” egy optimális testsúlyban lévő ember, mint egy túlsúlyos. Persze, nemcsak az egészségünkről van szó, de mivel a külsőnk szerves része sorunknak, ezért így megjelenésünk sem lehet lényegtelen.

Napjainkban sokféle reklámot és hirdetést olvashatunk, amelyek mindegyike eredményes és gyors fogyást ígér. Félek, hogy ezek nagy része csak „szemfényvesztés” és arra jó, hogy a pénzt kicsalja a zsebekből. Ezért azután egy kissé gyanakvással mentem el az összejevetelekre.

Referencia csoport

A klub jelenleg egy kispesti családi ház-

ban tartja összejeveteleit minden héten pénteken délután 5-7 óra között.

Először a fővárosban szeretnénk hálózatunkat kiépíteni — mondja a klub vezetője G. asszony. A jelenlegi „referencia csoport” tizenegy hölgyből áll. Mindnyájuknak elégük volt abból, hogy lépten-nyomon „másodrendű” állampolgárnak tekintették őket túlsúlyuk miatt. Az a közös cél vezérli őket, hogy tisztes időn belül (10 hét) minimum 5-10 kilót leadjanak.

Nem kell, sőt tilos koplalni!

– Mi a módszer lényege? – kérdezem.

– Módszerünknek négy alappillére van – folytatja G. asszony. Az egyik a diéta, a második a mozgás, a harmadik a pszichológiai tréning, s végül a negyedik a csoportterápia.

– Milyen diétázási módszert követnek?

— Egy doktornő és egy pszichológusnő irányításával a cukorbeteg esetében alkalmazott diétázási módszert vettük át.

Ennek lényege a mi esetünkben, hogy naponta többszöri elosztásban (4-5) étkezünk ezer és ezerötyszáz kalóriát. A legfontosabb, hogy étkezési szokásainkat igyekszünk megváltoztatni. Vagyis: sok zöldséget, gyümölcsöt, kevesebb húst fogyasztunk. Emellett gondot fordítunk az úgynevezett „kényszerevés” megszüntetésére, azaz amikor csak úgy valamilyen feszültség, vagy unalom következtében eszik az ember.

A következő alappillér a mozgás. Hetente egyszer közösen megyünk sportolni, s amikor alkalom kínálkozik, akkor közös kirándulásokat is szervezünk. A pszichológiai tréning és a csoportterápia szervesen egybekapcsolódik.

Ezeket a pénteki összejeveteleken, ahol a pszichológus és az orvos időről-időre személyesen jelen van, megbeszéljük az el-

múlt hét tapasztalatait.

– Milyen tapasztalatokról van szó?

– Először is mindenki egyenként a mérlegre áll

és összehasonlítjuk az egy héttel korábbi testsúlyt a mostanival. Ezt követően az illető saját feljegyzései alapján megnézzük, hogy milyen „bakikat” követett el a diétában, vagy az életmódban. Mindenki tanácsokat kap, de nem csak a szakembertől, hanem egymástól is.

Minden egyes összejövetelre valamilyen témából készülünk.

A dundiknak, a moletteknek, s a kövéreknek is lehet és kell szépen öltözködniük és ápolniuk magukat!

Látogatásomkor éppen ezt a témát beszélte meg a tizenegy hölgy. Szó esett azokról az üzletekről, ahol kimondotta előnyösen lehet öltözködniük teltkarcsúaknak. Beszélgettek arról is, hogy milyen formák, s milyen színek azok, amelyek előnyösek lehetnek számukra. Majd a sminkelés került szóba. Természetes, hogy ők is egyéniségüknek megfelelően kifessék magukat munkába, színházba, összejövetelre menet.

Jó hangulatban telt az idő.

A program lezárásaként egyikük „kísérleti csemegéjét”, a szójából készült fasírtot kóstolhattuk meg. Ízletes és finom volt (no és jóval kevesebb kalóriát tartalmazott, mint a „valódi” fasírt).

– Milyen terveik vannak még a jövőt illetően – kérdeztem búcsúzóul G. asszonyt?

– Amennyiben a látássérültek részéről is lenne érdeklődés klubunk és programunk iránt, úgy akár a Magyar Vakok és Gyengénlátók Szövetségében is, mint kihelyezett tagozat működtetnénk egy klubot. A szövetség kiváló adottságait (pl. az egészségmegőrző és kondicionáló terem) is kihasználhatnánk. A kérdést illetően már folytattunk tárgyalást a főtitkárossal, akinek a hozzáállása igen pozitív volt.

Várjuk tehát az érdeklődőket és akkor semmi akadálya az együttműködésnek.

Megköszöntem, hogy a klubba ellátogathattam, s mint „tiszteletbeli tag” jó szívvel ajánlom ezt a programot és lehetőséget minden fogyni vágyó sorstársam figyelmébe. ● ● ●

Zenei rovat

Németh Tamás: Beszélgetés Becht Erika tanárnóval az I. Louis Braille Nemzetközi Zenei Versenyről

Egy júniusi estén meghívtam otthonomba régi ismerősömet és jó kollégámat, Becht Erikát, hogy mesélje el a moszkvai magyar siker történetét. Közös tanítványunk, a 13 éves Érdi Tamás ugyanis május végén az orosz fővárosban rendezett nemzetközi versenyen második díjat nyert

a junior kategóriában ill. korcsoportban, mint zongoraszakos résztvevő.

– A versenyfelhívást ez év február közepén kaptuk kézhez a te közvetítéssel a Magyar Vakok és Gyengénlátók Országos Szövetségétől – kezdi a történetet Becht Erika. Már igen későn érkezett, mert március elejéig egy magnókazettán negyven percnyi zongoramuzsikát kellett megküldnünk a rendezőknek, hogy megállapíthassák a jelentkező muzikus tudásának színvonalát. Hála Istennek éppen volt idevágó kész anyagunk, és a felvétel alapján a jelentkezésünket elfogadták. Nekem Érdi Tamás az első vak tanítványom alapfokon.

Nagy izgalommal és teljes erőbedobással készítettem őt a versenyre, ahová édesanyjával együtt én is elkísértem.

– *Milyenek voltak a nevezési feltételek és milyen körülmények között versenyeztek a fiatalok?*

– A nevezési díj 150 dollár volt. Az utiköltséget mindenki maga fedezte. Azonban Moszkvában a nevezetes Roszszija szállóban laktak, ahol egy kétágyas szoba napi bére száz dollár. A 21 emeletes szálló legfelső szintjén szinte a teljes moszkvai panorámában gyönyörködhattunk. Étkezésre külön ellátmányt kaptunk. Tamással csak halat és csirkét ettünk, nehogy gyomorrontást kapjon a szokatlan ételektől.

Kaptunk egy bűbájos egyetemi hallgatót, aki jól beszélt németül. Ő mindenben segítségünkre volt a verseny idején. Gyakorolni a vakok kulturális központjában lehetett. Ez egy csodálatos létesítmény. Van színházterme, több kondicionáló helyisége, sok-sok zongorája – és nekünk ez utóbbi volt a fontos. A kemény munka mellett külön programokról is gondoskodtak házigazdáink. Voltunk operában, megtekintettük a Kreml-t, megtapinthatuk Napóleon ágyúit és hallhattuk a templomtéren a csodálatos harangszót.

– *Kik rendezték a versenyt, hány korcsoportban és milyen hangszeresek részére?*

– A versenyt első ízben rendezték meg és kétévenként szándékoznak megismételni. Az „Oroszország gyermekei” nevű alapítvány és az ottani vakok szövetsége volt a rendező, de sok szponzort is felkértek a verseny támogatására. Egy USA-beli úr például minden díjazottnak egy beszélő órát ajándékozott. De többen (így Tamás is) kaptak fényre reagáló közlekedő szemüveget, mely nagy örömet okozott a gyerekeknek. Szinte szaladgáltak viselésükre és ügyesen kikerülték az akadályokat. Jó volt látni őket, ahogyan lelkendeztek az

ajándéknak.

Visszatérve a versenyhez: két korcsoportban indultak a jelöltek. A juniorok 10-15 éves korúak, a szeniorok 16-20 évesek voltak. Három hangszer-csoportosítást írt ki a 9 tagú nemzetközi zsüri: 1. csoport zongora, 2. csoport hegedű, klarinét és trombita, 3. csoport gitár, akkordeon (harmonika) és bajan (orosz népi hangszer).

– *Hány nemzet fiait jöttek össze és milyen létszámban?*

– Erre pontosan nem tudok válaszolni, mivel én ott nem figyelő voltam, hanem felkészítő tanár. Így csak hozzávetőleg mondom, hogy kb. 15 nemzetből olyan 100 körüli versenyző játszott.

– *Hány forduló volt a verseny és meddig tartott?*

– Ott már csak két forduló volt és egy héten át zajlott. Az első fordulóban tizennégy fiatal indult, ám a döntőre csak heten maradtak.

– *Ki volt a zsüri elnöke, hol bonyolították le a versenyt és milyenek voltak a versenydíjak?*

– A zsüri elnöke egy látó orosz zongoraművész volt, aki maga is világszerte koncertező művész; a neve A.M. Voszkreszenszkij. A vetélkedés a Csajkovszki-konzervatórium nagytermében zajlott. Az elsődíjasok kétszáz dollár pénzjutalmat kaptak, valamint külföldi meghívásokat. A második helyezettnek 150 dollár járt és ehhez is tartoztak különféle „csemegék”. Erdi Tamást például egy angol szimfónikus zenekar hívta meg egy versenymű játszására; ennek időpontját Tamás határozhatja meg. De kapott meghívást június végére egy Fekete-tenger parti zenei táborba is. A harmadik díjhoz száz dollár járt, egyéb jutalmakkal.

– *Tudnál valamit mondani az elsődíjasok-*

32

ról és az elhangzott műsoro-
król?

– A verseny igen magas színvonalú volt. A játékosok között sok volt a látásmaradványos. Némelyek egyedül „patogtak” a pódiumon, egyik-másik talán síkírású kottát is olvas. Az oroszok igen sok Csajkovszkij-darabot játszottak. A Tamás előtt végző elsődíjas egy 15 éves fiú, Voronov Alekszej volt Szentpétervárról; egy gyönyörű és igen nehéz Glinka-darabbal érdemelte ki az első helyet. Az első díjat trombitával egy cseh fiatal nyerte, gitárral pedig egy perui kislány, aki mellesleg igen szépen énekelt is.

– *Hogyan sommáznád élményeidet?*
– Nagy szakmai tapasztalat gyűjtésére volt alkalmam. Hihetetlenül ügyesen zongoráznak az oroszok. Kollégáktól tudom, hogy többen tanulnak előjátás után és kottából párhuzamosan, mert a vakoknak így gyorsabb. A Braille-kották beszerzése mindenkinek problematikus, kiváltképpen ritkaságok esetében. Sok erőt kaptam Tamás további tanításához és még jobban becsülöm a vak muzikusokat, hiszen fantasztikus erőfeszítésükbe kerül az irodalom elsajátítása és a hangszerek művelése. Életem nagy ajándéka, hogy részese lehettem a moszkvai találkozóknak.

– *Gratulálok, köszönöm a beszélgetést.*

Sporthíradó

Csörgölabda hírek

A Magyar Bajnokság II. fordulójára április 24-én, szombaton került sor, melynek eredményei a következők:

Fortuna - Diák	15:1
Viktória - Diák	20:0
Viktória - Fortuna	5:3
Eger - Diák	9:8
Eger - Fortuna	4:2
Eger - Viktória	1:2
Challenger - Diák	22:1
Challenger - Fortuna	3:2
Challenger - Viktória	0:5
Haffner - Diák	13:7
Haffner - Fortuna	1:16

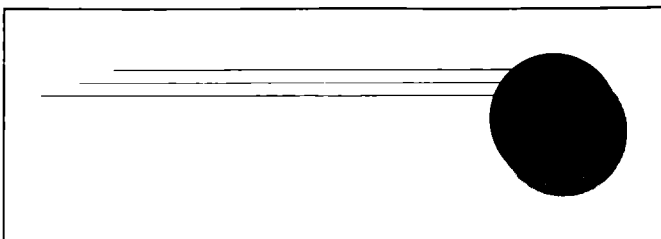
Haffner - Viktória	5:19
Haffner - Eger	5:8
Haffner - Challenger	5:14
Challenger - Eger	7:3

A bajnokság állása:

① Viktória	27 pont
② Challenger	24 pont
③ Fortuna	21 pont
④ Eger	9 pont
⑤ Haffner	6 pont
⑥ Diák SC	6 pont

A csörgölabda csapat 1993-ban is meghívást kapott a Litván Szövetség vándorkupájára, amit az idén Palangában rendeztek június 3-6-a között. A verseny az IBSA által engedélyezett torna volt.

Palanga az Északi tenger partján fekvő üdülőtelepülés, a lett határhoz



vezető úton. A város egy rendkívül gondozott ősfenyves parkban található, ahová csak külön engedéllyel hajthatnak be az autók. Ezzel a levegő tisztaságát igyekeznek minél jobban megőrizni.

A versenyen hat csapat vett részt:

- **Litvánia két csapattal,**
- **Lengyelország,**
- **Oroszország,**
- **Lettország**
- **Magyarország.**

Az a nagy vendégszeretet, ami csapatunk iránt érződött, annak volt köszönhető, hogy 1991-ben mi nyertük el a vándorkupát. A versenyeket két nap alatt bonyolították le. Egy teljes körmérkőzést játszottak a csapatok, mindegyik csapat mindegyik másik csapattal mérkőzött. A körmérkőzés első négy helyezettjét párokba sorolták és ennek győztesei a vándorkupáért, míg vesztesei a bronzéremért játszottak.

Oroszország – Lengyelország 8:6

Litvánia 1. csapat – Magyarország 2:6

A bronzéremért:

Litvánia 1. csapat – Lengyelország 13:8

A döntőben

Oroszország – Magyarország 5:5.

Kétszer három perces hosszabbítás után a végeredmény 6:5.

A magyar csapat nagy küzdelem árán a hosszabbításban maradt alul és szerezte meg az ezüst érmet.

A rendezők, az edzők és a játékvezetők véleménye alapján három külön díjat adtak ki, ebből Németh Miklóst védekező játékaért egy szép kerámia vázával tüntették ki.

A lengyel csapatból került ki a gólkirály 22 ponttal, Oroszország csapatából pedig a legjobb támadó játé-

kos.

A szervezők figyelmé még arra is kiterjedt, hogy a legfiatalabb és a legidősebb játékost ajándékkal jutalmazzák. A magyar csapatból Németh László mint a legidősebb goalball játékos kapott ajándékot.

A hét fős magyar küldöttség névsora: Pajer József – csapatvezető, Gábris László – tolmács, Németh Miklós, Németh László, Bálint András, Haffner Ernő – játékosok, Janitz Attila – edző.

Kormos Ágnes:

Az „Egri Csillagok” Csörgőlabda Szakosztály első nemzetközi versenye

A budapesti goalball játékosok különböző akadályoztatás miatt nem tudtak elutazni a Szlovák Nemzetközi Bajnokságra, ezért egy szép és izgalmas feladat hullott az ölünkbe. A mindössze féléves szakosztályunk életében ez igen jelentős állomás volt. Néhány nap állt csak rendelkezésünkre, hogy megszervezzük részvételünket az említett versenyen.

Az utazáshoz autókat kellett keresnünk, összeállítani a legelőnyösebb útvonalat, beszerezni az útleveleket. Nem kis izgalmat okozott, hogy az egyik kulcsjátékosunk az utazást megelőző este vette észre, hogy útlevele három hónapja lejárt. ..

Miután mindent sikerült elrendeznünk, május 7-én útnak indultunk.

Csapatunk játékosai: Balog Ferenc, Király Antal, Mihalovics István,

34

dr. Péter Árpád és Vancsai Katalin. Kísérőink Kormos Ágnes és Molnár Andrea voltak.

Vacsoraidőre rendben megérkeztünk Lőcsére a meglehetősen kanyargós, de csodálatos hegyi úton. A korábbi tervekkel szemben szállásunk nem a szállodában, hanem az iskolában várt bennünket, ott, ahol a versenyek is zajlottak. Így a versenyek előtt a saját szobáinkban öltözhettünk fel, s csak át kellett sétálnunk a tornaterembe. Az iskola uszodája is rendelkezésünkre állt, ami jó szolgálatot tett a hosszú és fárasztó napok után, de a versenyek előtt is felfrissülést jelentett.

Május 8-án, szombaton reggel technikai értekezlettel kezdtük a napot. Ezután precízen és pontosan elkezdődtek a versenyek.

Négy szlovák csapat, a cseh válogatott, valamint csapatunk sorakozott fel a küzdelemre. Tudtuk, hogy a csehek a legerősebbek. Velük mérkőztünk először, nem túl nagy sikerrel. Majd Lőcse állt ki velünk és 10:4 arányban jobbnak bizonyultak. Kezdő csapatunk az alábbi volt: Balog Ferenc, Mihalovics István, dr. Péter Árpád.

Lassan az ebédidő közelgett. Abban reménykedtünk, hogy ebéd után jobban fog menni a játék, de bizony majdnem póruljártunk. Ugyanis a verseny az előre kiírtnál fél órával előbb kezdődött. Szerencsénkre éppen arra jártunk, amikor csapatunkat szólították. Kassa csapata 2:0-s vezetést szerzett, amikor végre megérkezett hiányzó játékosunk. Gyorsan össze kellett szednünk

magunkat, s végül is 3:2-re győztünk.

A következő mérkőzésen már szép eredményt értünk el: 17:4 arányban győztünk! Majd az utolsó meccsünk következett Dubnyica csapata ellen. A tét nagy volt: ha legyőzzük őket és ki kapnak a csehektől is, akkor mi vagyunk a harmadikok. Reményeink beteljesültek, így a Szlovák Nemzetközi Bajnokság végeredménye a következőképpen alakult:

<i>Lőcse</i>	<i>12 pont</i>
<i>Cseh válogatott</i>	<i>12 pont</i>
<i>„Egri Csillagok”</i>	<i>9 pont</i>
<i>Dubnyica</i>	<i>9 pont</i>
<i>Kassa</i>	<i>3 pont</i>
<i>Báhony</i>	<i>pont nélküli.</i>

Május 9-én, vasárnap tartottak még egy hármastornát Lőcse, Kassa és Eger csapatai között. Ezt sikerült megnyernünk (Lőcsét 6:4, Kassát pedig 7:1 arányban).

Ezen a reggelen tarthattunk labdás bemelegítőt, amelynek szükségessége fényesen igazolódott. A magyar bajnokság II. fordulóján is elvesztettünk minden olyan mérkőzést, amely előtt nem volt módunk a bemelegítésre.

Nagyon sok tapasztalattal és élménnyel tértünk haza. Szakosztályunk életében rendkívül fontos állomás volt ez a váratlan ajándék, vagyis, hogy részt vehettünk ezen a versenyen.

Az idén októberben városunkban, Egerben szeretnénk „Agria Kupa” elnevezéssel nemzetközi versenyt rendezni, és otthont adni a magyar bajnokság egyik soron következő fordulójának is. ● ● ●

HIRDETÉSEK

29 éves, 175/65, arányos termetű, sötétzöld szemű, barna hajú, nyugodt természetű fiatalember keresi társát 19-29 éves lány személyében házasság céljából. Egy szoba konyhás lakással rendelkezik, szereti az állatokat és a gyerekeket. Válaszokat a következő címre vár: Karai Balázs Sándor, 1191. Budapest, Ady Endre u. 108.

*

53 éves vak nő szeretne megismerkedni korban hozzáillő gyengénlátó férfival. Válaszokat „Ibolya” jelígre a szerkesztőségbe vár.

*

52 éves, 160/53, gyengénlátó, leszalékoltnyugdíjas nő, magas jövedelemmel megismerkedne 60 éves korig melegszívű férfival, aki a házasságot komolyan veszi. Intézetben lakók előnyben. Válaszokat csak síkírásban kér az alábbi címre: Tamási Béláné, 4032. Debrecen, Nagyerdei krt. 100.

*

55 éves, 167 cm magas, barnahajú nem látó férfi vagyok. Keresem egy korban hozzáillő hölgy ismeretségét élettársi kapcsolatot vagy házasság céljából. A leveleket „Várlak” jelígre a szerkesztőségbe kérem.

*

29 éves, elvált, 160 cm magas, teltkarcsú, kreolbőrű, kékszemű, fekete hajú, hat éves kislányát egyedül nevelő asszony keresi azt a gyengénlátó vagy vak férfi társaságát, aki szerény otthonában élettársként vagy férjként szíve-

sen élne. A leveleket a szerkesztőség címére „Remény” jelígre kéri.

*

Eladó egy 120 basszos, 7-es váltós tangóharmonika. Érdeklődni lehet naponta du. 5-7 óra között az 1-337-843-as telefonszámon.

*

Eladó egy C-64-es számítógép floppyval, monochrom monitorral, MICROVOX beszélőegységgel. Érdeklődni lehet a 177-99-51-es telefonszámon.

*

Eladó Gombán egy családi ház, 1470 négyszögöles telekkel, gyümölcsfákkal 1,2 millió forintért. A Budapesthez viszonylag közeli községből nagyon jó a közlekedés a fővárosba. A község jól ellátott és a ház központi helyen található. Érdeklődni lehet a következő címen: Kopasz Mihályné 2217 Gomba Rákóczi u. 36.

*

Eladnám vagy elcserélném Karcag, Villamos u. 83. sz. alatt lévő házamat 200 négyszögöles portával, nagy gazdasági épülettel. Csere esetén önkormányzati lakás is érdekel, első emeletig. Hajdú-Bihar megyében vagy Érden található lakások előnyben. Érdeklődni a helyszínen vagy levélben lehet (Tatár Margaréta 5300 Karcag, Villamos u. 83.).

*

Elcserélném a XI. kerületben lévő 70 négyzetméteres, összkomfortos, telefonos lakásomat egy másfél szobás, telefonosra szintén a XI. kerületben. A leveleket „Panoráma” jelígre a szerkesztőségbe kérem.



PROXERV az ön partnere !
Informatikai, Kereskedelmi és Szolgáltató Kft.
☎ Budapest, 1052 V. Fehérhajú u. 2. ☎ 1-374-255

Számítástechnikai tanácsadás, rendszerfejlesztés

TITKÁR iroda automatizálási rendszer

- ☞ Partner nyilvántartás és céginformáció
- ☞ Lekérdezések
- ☞ Levelezés hat nyelven, szövegszerkesztővel
- ☞ Ki- és bejövő iratok iktatása
- ☞ Határidő nyilvántartás, időpont egyeztetés
- ☞ Feljegyzések kezelése
- ☞ Közvetlen telefax küldés és fogadás

Oktatás

- ☞ Alapfokú számítástechnikai ismeretek
- ☞ PC számítógép kezelés
- ☞ WORD szövegszerkesztő

Műszaki szolgáltatások

- ☞ Számítógépek és hálózatok telepítése
- ☞ Számítástechnikai eszközök javítása
- ☞ Szervíz

Komplex kereskedelmi rendszer

Export és belkereskedelmi modul

- ☞ Ajánlatok, engedélyek, kötések és a lebonyolítás kezelése
- ☞ VÁM 91
- ☞ Ügyletkövetés
- ☞ Teljeskörű gépi okmányolás
- ☞ Telefax kapcsolat

Import modul

- ☞ Megrendelések, ajánlatok, engedélyek, kötések és a lebonyolítás kezelése
- ☞ VÁM 91
- ☞ Ügylet követés
- ☞ Teljeskörű gépi okmányolás
- ☞ Telefax kapcsolat

Főkönyvi és folyószámla rendszer

- ☞ Analitikus és főkönyvi nyilvántartás
- ☞ Széleskörű lekérdezési lehetőséggel
- ☞ Állományszintű kapcsolat a kereskedelmi rendszerekkel

*Rendszereink egymással kapcsolhatók, modulonként is megvásárolhatók
Számítástechnikai segédanyag kereskedelem*

