

# Vakok Világa

2013. május

LXXIX. évfolyam 5. szám



Magyar Vakok és Gyengénlátók  
Országos Szövetsége



*A kép a Mozdulj Közhasznú Egyesület rendezvényén készült.*

*A cikk A pillanat varázsa címmel olvasható.*

## A tartalomból

### Net szemle

<b>PÜNKÖSD</b> .....	<b>3</b>
<b>Árpa</b> .....	<b>13</b>

### Mi történt a vak világban

<b>TALÁLKOZÁS 1-2.</b> .....	<b>15</b>
<b>A pillanat varázsa</b> .....	<b>16</b>
<b>Testközelben a látássérültek informatikai eszközei</b> .....	<b>18</b>
<b>A nevetés délutánja</b> .....	<b>19</b>
<b>A zene éltető ereje</b> .....	<b>21</b>

### Sport, szabadidő

<b>Csörgőlabdás hírek, rájátszás I.</b> .....	<b>26</b>
<b>Túrabe számoló</b> .....	<b>28</b>
<b>Kék Ibolya túra</b> .....	<b>30</b>
<b>Hastánc másként</b> .....	<b>31</b>

### Olvasó sarok

<b>Egy vak gépiróbajnok beszámolója</b> .....	<b>32</b>
<b>Műtét után</b> .....	<b>34</b>

### Háziasszonyoknak

<b>Pünkösdi kalács</b> .....	<b>36</b>
------------------------------	-----------

<b>Ne vessünk együtt</b> .....	<b>37</b>
--------------------------------	-----------

<b>Felhívások</b> .....	<b>39</b>
-------------------------	-----------

<b>Társkeresés</b> .....	<b>39</b>
--------------------------	-----------

## Vakok Világa

A Magyar Vakok és Gyengénlátók Országos Szövetségének folyóirata

Felelős kiadó: Szakály Melinda, az MGVYOSZ elnöke

Szerkesztő: Kovács Judit - Tervezőszerkesztő: Fehér István

A szerkesztőség és a kiadóhivatal címe: 1146 Budapest, Hermina út 47.

Telefon: 384-8440 - E-mail: vv@mvgyosz.hu

Készült a PrintPix Nyomda és Grafikai Stúdióban

ISSN 0209-6765

Az újság előfizethető az MGVYOSZ tageszcsületeinél!

## Net szemle

# PÜNKÖSD

Pünkösöd neve a görög pentekosztész 'ötvenedik' szóból származik, ugyanis ez az ünnep a húsvétot követő ötvenedik napon kezdődik. Pünkösöd a húsvét függvényében mozgó ünnep, május 10-e és június 13-a között. A magyar pünkösdi szokások a keresztény ünnephez kapcsolódnak ugyan, de mint az alábbi tiltó rendelkezések is bizonyítják, számos olyan szokás és hiedelem őrződött meg, melyek legfeljebb csak az elnevezésükben köthetők pünkösödhöz, például a csetneki zsinat határozata 1594-ben tiltotta a pünkösdi királyválasztást, táncot és játékokat. Az 1692-ből származó csíkkozmási tiltás így szólt:

"Eleitől fogva régi időben is mindenkor tilalma volt a sátoros ünnepeken való táncolásnak, királynéasszony ültetésnek, mely pogányoktól maradt szokás ezután is tilalmas." 1770-ben Tessedik Sámuel arról számolt be, hogy megszüntették a májusi fák bevitelét a templomba pünkösdkor, mert a gazdák legszebb gyümölcsfáikat láthatták ott kivagdosva. A tiltások jellegzetes pünkösdi szokásokra vonatkoznak: pünkösdi királyválasztás, pünkösdi királynéjárás, pünkösdi zöldágazás, májusfa, valamint pünkösdi multságok, táncok, játékok.

## PÜNKÖSDI KIRÁLY

A pünkösdi királyválasztásról a középkor óta vannak adataink. A 17. század végén és a 18. század elején a huszárezredekben "májuskirályt" választottak. A közmondás is ismert: "Rövid, mint a pünkösdi királyság." A többnyire lóversennyel vagy más ügyességi próbával választott pünkösdi király hatalma egy évig tartott. A múlt századi szokásgyűjtemény részletesen közöl egy lovasversennyel történő pünkösdi királyválasztást a Dunántúlról. A győztest és lovát virágokkal és szomorúfüzágakkal borították be. "Egy évig azu-

tán őt nevezik pünkösdi királynak. Nem kell pedig hinni, hogy ez csak valami üres cím. Járnak emellé hatalmas kiváltságok. A pünkösdi király egy évig minden lakodalomba, ünnepélyre, multságra hivatalos, minden kocsmában ingyen rovása van, amit elfogyaszt, fizeti a község, lovát, marháját tartoznak a társai őrizni, s ha netán valami apró vétséget követne el, azért testi büntetéssel nem illetik. Ilyen nagy úr a pünkösdi király egy álló évig."

A múlt századhoz hasonló módon választottak pünkösdi királyt Pusztá-

szemesen az 1940-es években. A győztest és lovát virággal borították. Végigvágatott az utcán, utána tíz-húsz fős lovas kísérete. A lovak nyakán csengő csörgő volt, kanászostorral durrogtattak, rikongattak, kurjongattak. Salgótarjánban ugyancsak a második világháború idején a pütkösdi királyjelölteknek 5-6 kilométeres távon kellett lovagolniuk, fejükön félig telt borosüveggel táncolni úgy, hogy a teremben méterenként borosüvegek voltak letéve. Akinek sikerült, az lett a pütkösdi király, első a mulatságban, vezető a legénybíró-választásban.

Nádudvaron a lovasversenyt tekézés és birkózás egészítette ki. A versenyek győztese lett a pütkösdi király. A bálteremben letettek egy csokor pütkösdi rózsát a padlóra, azon kellett áthajolnia, és a legények sorra rácsaptak a fenekére. Azután annyit ihatott, amennyit bírt. Majd a legényavatás következett, mely szintén veréssel járt. A legényavatás lényege az volt, hogy ettől kezdve udvarolhatott, járhatott kocsmába, bálba.

A Csallóközben, Szapon a pütkösdi királyválasztásról nincs adat, de pütkösdi volt a legényavatás ideje: "Mindzen tizennyóc éves leginnek be köllött magát körösztötetni a legények közé; A legin fizetett 5-10 liter bort, ótán választott magának körösztépat. A körösztépa utánno megkörösztüte, leöntötte a fejit kevés borraa. Aki nem kírtte, hogy leginnyé avassák nem mehetett a kocsmába".

A pütkösdi királyválasztásnak is - mint a legtöbb népszokásnak - van

gyermekjáték-változata, az alábbi a Zemplén megyei Cigádon jegyezték le: A fiúgyerekek gallyakat dugdostak le a porba, két fiút befogtak lónak és hajtották a gallyak között és körül, miközben énekelték a "Mi van ma, mi van ma" kezdetű jellegzetes pütkösdi éneket.

A múlt századi adatok még szólnak pütkösdi király- és királynéválasztásról nagylányok és legények köréből: "A szokás mai gyakorlata, kétségtelenül már sok lényeges feledésével, mint az különösen a palócoknál Nógrád, Hont, Gömörben és Csallóközben kisebb nagyobb különbséggel divatozik, tudomásomra ebből áll: pütkösdi napján, gyakrabban csupán pütkösdi délután az ifjúság a délutáni tánc és zene előtt választ maga közül, és pedig a legények külön egy királyt, s a leányok is egy királynőt, amaz az ünnepély feje és rendezője, emez díszje, az ünnepélyes öltözék, szalagok, kendők s virágkoszorú tétetik, kezükbe virágokkal díszített királyi pálca adatik, olykor azonban ezt, a király által rendelt szolgáló viszi előttük; ehhez a leány arca fehér lepellel elkendőztetik, karjára virágokkal telt kosarat tűz, s ha az adandó ajándékok sokasága megkivánná, ilyeneket visznek utána kiválasztott szolgálói is; végre négy lehámozott fehér botocskára köttetik egy nagy piros tarka kendő négy vége, s mennyezetkint vitetik felettük négy leány által; az egészet kézenfogódzva kört alakított legények és leányok táncoló serege veszi körül, s megkezdik a táncot a falu kocsmája, a király v. királynő háza előtt,

honnét a menet házról-házra folytatták, minden ház előtt eljárják a körtáncot; mire a ház gazdasszonya kilép, széket téve a ház elé a király és királynőnek a kosarába ajándékot vetve, mi a kosárbóli virághintéssel viszonztatik, a pütkösdi királyné arca lelepleztetik s az illető pütkösd ünnepére vonatkozó versek, kísérve többnyire a ház ura s asszonyára, kiktől az ajándékot vevék,

alkalmazott szerencsekivánatot s hálálkodással szavaltatnak el, vagy egyhangúan dudolgatnak, minek ismétlődő zárversei visszhangoztatása közt az egész csoport eljárja a kör- vagy tipegőtáncot". A 20. században a pütkösdi király- és királynéválasztás már csak a gyerekek, kisebb lányok körében volt ismert.

## PÜNKÖSDI KIRÁLYNÉJÁRÁS, PÜNKÖSDÖLÉS

A házról házra járó pütkösdi szokásoknak két típusa különíthető el a 20. századi adatok, leírások alapján: az Alföldön és Északkelet-Magyarországon elterjedt pütkösdölés változatai, valamint a dunántúli pütkösdi királynéjárás, mely sokfelé még az 1960-as években is élő népszokás volt.

Az alföldi típus a szereplők számának, elnevezésének az alapján ugyancsak több változatba sorolható. Egyes vidékeken pütkösdi királynő a központi szereplő, aki ruhájával, díszével is kivált a többiek közül, másutt a lakodalmas menet analógiájára menyasszony, vőlegény, vőfély, koszorúslány szerepelt, s végül előfordult, hogy nem is választottak megkülönböztetett szereplőket.

Tarnamérán pütkösdi királyt és királynőt választottak. A lányok fehérbe öltöztek, a legények gyolcsinget, gyolcsigatyát vettek fel, árvalányhajas kalapban, kislajbiban mentek a lányok után.

Táncoltak és énekeltek a házaknál. Pénzt és ennivalót kaptak, amit elosztottak, illetve közösen elfogyasztottak. Énekük:

Mi van ma, mi van  
ma piros pütkösd napja.  
Holnap lesz, holnap lesz,  
a második napja.  
Királyné pálcája.  
szálljon a házára,  
ha nem a házára,  
az úr asztalára

Lányok ülnek a toronyba,  
arany koszorúba.  
Arra mennek a legények.  
sárga sarkantyúba,  
levennem a süvegemet,  
annak örülnétek.  
Királyné pálcája,  
szálljon a házára,  
ha nem a házára,  
az úr asztalára.

A lakodalmás menet mintájára a pünkösddőlés egyes változataiban menyasszony és vőlegény szerepelt, de volt, ahol csak a menyasszony vonult a kíséretével. Legtöbbször a "vőlegény" is lány volt. Galgahévízen az 1920-as években szűnt meg a szokás. Addig a lányok ünnepi öltözetben, a "menyasszony" fehér ruhában és kendőben, fején pártaszerű koszorúval, bal karján

hímzett kendővel, jobb kezében virággal ment. A "vőlegény", aki szintén lány volt, a bal füle mellé piros pünkösdirózsát tűzött. A "főnásznagy" kezében faragott vagy színes papírba csavart botra tűzött zászló volt. Mellette haladt a "kosaras", aki az adományokat gyűjtötte. Kíséretül még 8-10 lány csatlakozhatott párosával, zászlósan vonultak. Énekük a következő volt:

Giusto 15

Mi-mi-ma-ma, mi van ma, piros pünkösdi napja.  
 Holnap lesz, holnap lesz a második napja.  
 András, bokrétás, jól megfogd lovadnak  
 zablóját.  
 ne ti-possa, ne ta-possa a pünkösdi rózsát!  
 Adjon Isten lassú esőt,  
 mossa össze mind a kettőt!  
 Dicsértessék a Jézus Krisztus!

**Mi-mi-ma-ma, mi van ma, piros pünkösdi napja,  
 holnap lesz, holnap lesz a második napja.  
 András, pajtás, jól megfogd lovadnak  
 bokrétás száját,  
 zablóját.  
 ne ti-possa, ne ta-possa a pünkösdi rózsát!  
 Adjon Isten lassú esőt,  
 mossa össze mind a kettőt!  
 Dicsértessék a Jézus Krisztus!**

Az említett harmadik változatra példa a turai leírás, ahol a szokásnak nincsenek megkülönböztetett szereplői: Turán mise után a serdülőkorú lányok és fiúk ugráló tánclépésekkel mentek házról házra, a ház előtt karéjba állva énekeltek:

**Máma van, máma van  
 Piros pünkösdi napja.  
 Holnap lesz, holnap lesz  
 A második napja.  
 András, bokrétás jól megfogd  
 Lovadnak a zablóját,  
 Hogy ne tapossa, hogy ne tapossa  
 A pünkösdi rózsát.**

**Erre mentek a kisasszonyok  
 Szép gombos ruhába  
 Beleléptek véletlenül  
 Pünkösdi rózsába.  
 András, bokrétás jól megfogd  
 Lovadnak a zablóját  
 Hogy el ne tapossa  
 A pünkösdi rózsát.**

Észak-Bánátban egy vak koldusasszony járt alamizsnát gyűjteni pünkösdkor a jellegzetes énekkel 1915 táján. A mavagyonyjárásnak, minimamázásnak nevezett szokás a Hortobágy környékén már az 1910-1920-as években szintén megszűnt.

Az alföldi, északkelet-magyarországi

püünkösdlők szövegében csak területi egységenként találunk némi hasonlóságot. Sőt, ez sem mindenütt érvényes, mert az Ipoly menti falvakban az egymáshoz közel eső községekből is különböző változatokat jegyeztek le. A jellegzetes kezdősorokhoz: "Mi van ma" kapcsolódhattak gyermekdalok, leányjátékszöveg-töredékek.

Például:

A püünkösdi rózsa,  
kihajlott az útra,  
szedje föl a menyasszony,  
kösse koszorúba.

vagy:

Lányok ülnek a toronyban,  
gyöngyös koszorúban.  
arra mennek a legények  
sárga sarkantyúban.

A püünkösdi királynéjárás dunántúli változataiban a szereplők lányok voltak. A szokás lényege a következő: többnyire négy lány házról házra vezetett egy kisebbet, a püünkösdi királynét. A kislány fehér ruhát, fején virágkoszorút viselt, a karján pedig virágszirmokkal teli kosarat vitt. Házról házra jártak. A kis királynő feje fölé piros vagy piros mintás kendőt feszítettek ki baldachin módjára, vagy fátyollal borították be. Éneklés közben mozdulatlanul álltak, vagy lassan körbejárták a királynét. Az ének végeztével többnyire a következő mondóka kíséretében magasra emelték: "Ekkora legyen a kend-

tek kendere!" Gyakran háromszor is megismételték a felemelését.

Ha valaki nem szívesen látta őket, gyorsan leguggoltatták a kiskirálynőt, hogy a gazdasszonynak ne nőjön meg a kendere.

A Csallóközben felöltöztetett bábut hordoztak a püünkösdlők, melyet Dunaszerdahelyen és környékén magasra emeltek, mialatt így kiáltottak: "A kendtek kendere ilyen nagyra nőjön, ni!" Tojást, szalonnát, pénzt kaptak. Az ételeket az egyik háznál elfogyasztották. A szokás eredeti célja, a termékenységvarázslás azonban idővel értelmét veszítette. Az utóbbi években, mikor felemelték a kiskirálynőt, már így kiáltottak: "Ekkora legyen a kiskirályné!" A dunántúli változatokban, ahogy a kendervarázsló szerepe homályosult, úgy vált ez a szokás is ünnepköszöntő, adománykérő szokássá. Az öt kislányhoz csatlakozott a hatodik, a kosaras vagy cigányasszony. Nem vett részt a játékban, csak a végén lépett elő.

Néha szavakban is kifejezték kívánságukat:

Segélje a királynénkat,  
Királyné asszonyunkat  
Pár tojással, pár kaláccsal,  
Pár katona forintokkal

A Győr-Sopron megyei falvakban a kendervarázsló mondóka helyett a kis királynőt nevetetni próbálták. A nevetési tilalomban ősi avatási próbát sejt-hetünk. Ilyenkor, ha nem nevetett, pél-

dául azt mondták: "Nem fényes menyecske, hanem királyné!" Ha azonban elnevette magát, azt mondták: "meg-

büdösült a királyné, nyüves a királyné".

Vas megyében a jellegzetes szövegváltozat az alábbi:

Elhozta az isten, piros pünkösdi napját,  
 Mi is meghordozzuk, királynéasszonykát,  
 Öreg embereknek csutora borockot,  
 Öreg asszonyoknak, kemence kalácsot,  
 Ifjú leányoknak rózsakoszorúkat,  
 Ifjú legényeknek szegfűbokrétákat,  
 Kisebb gyerekeknek porba való játszás.  
 Jácintus, jácintus, tarka tulipányos  
 Hintsetek virágot, az isten fiának,  
 Nem anyámtul lettem,  
 Rózsafán termettem,  
 Piros pünkösdi napján,  
 Hajnalban születtem.

Akkor kendergyek legyen, hogy még az esztergyát is megérgye!

A pünkösdi énekszövegek között gyakran szerepel egyházi ének. "A pünkösdi jeles napján, szentlélek isten küldötte" kezdetű egyházi ének már az 1675-ös Canthus Catholiciben is "régie ének" jelzésű.

A népzene kutatók megállapítása szerint három jellegzetes pünkösdi dallam ismeretes. A Dunántúlon a "Pünkösdi jeles napján" egyházi népének és ehhez kapcsolódva vagy nélküle a gyermekdalszerű "Elhozta az isten" kezdetű ének, míg a palóc vidékeken, az Alföldön is az ugyancsak gyermekdalszerű "Mi van ma, mi van ma" kezdetű

pünkösdi éneket ismerték.

A pünkösdi szövegekben feltűnnek személynevek: András és Szent Erzsébet. Az utóbbira példa az alábbi adománykérő szöveg: "Hugom édes hugom, Szent Erzsébet asszony, Ha váltságos volnék vagy egy pár tojással, vagy egy pár garassal". A kutatás feltételezése szerint András II. Endre királlyal azonosítható, Szent Erzsébet pedig a rózsacsodával kapcsolatos legendája miatt került a pünkösdi szövegekbe, miután a pünkösdi közismert jelképe a pünkösdirózsa.

# ZÖLD ÁG, ZÖLDÁGHORDÁS, MÁJFA

Pünkösdkor különféle magyarázatokkal a házakra, kerítésekre, istállókra zöld ágot tűznek. Általában a gonosz, rossz szellemek elhárításával magyarázzák vagy egyszerűen az ünnep jelképezésével, néhol pedig a lányos ház jeleként értelmezik. Zöldágként nyírfaágot, gyümölcsfaágot, leggyakrabban bodzát tűztek ki, a Dunántúlon Szent György-napkor, az ország többi részén pünkösdkor.

Martonoson pünkösöd reggelére a házakat bodzaággal és pünkösdirózsával díszítették a század elején. Szajánban

az ablakba, kapura tették és a pünkösöd jelének tartották. Tizzaszigeten az ablakhoz, ablakpárkányhoz tűzték a bodzaágakat, ahol lány lakott. A századfordulón Dávodon azért tűztek pünkösdkor bodzát az ablakba, hogy a boszorkányok be ne mehessenek rajta.

A zöldághordás pünkösdhez kötődött egyes falvakban. Például Somogy megyéből a Magyar Népzene Tára két változatot is közöl. A szöveg is utal az ünnepre a nagycsepelyi változatban:

16

Jöjj á - tú, jöjj á - tú, te szép a - rany - bú - za,  
ma va - gyon, ma va - gyon pün - kösöd el - sö nap - ja,  
hol - nap lesz, hol - nap lesz a má - so - dik nap - ja.  
A mi ut - cánk a - ra - nyos, a ti - e - tek tik - sz. - ros.

Jöjj átú, jöjj átú, te szép aranybúza,  
ma vagyon, ma vagyon pünkösöd első napja,  
holnap lesz, holnap lesz a második napja.  
A mi utcánk aranyos, a tietek tik sz.ros

A Zemplén megyei Pányokon a pünkösdi zöldágjárást fendijózásnak nevezték. Énekelve mentek ki a közeli erdőre, ahol gallyakat törtek, visszajövet

a falu utcáin eldobálták. A lányok öszszefogódzva vonultak végig, két lány kaput tartó keze alatt:

Bujj, bujj zöldág, zöld levelecske,  
Nyitva van az aranykapu, hadd bujjanak rajta.  
Nyisd ki rózsám kapudat, kapudat,  
Hadd kerüljem váradat, váradat,  
Szita, szita péntek,  
Szomorú csütörtök,  
Dob szerda.

Haj fendi, fendi, fendi jó  
 Cinegemadár gönci jó.  
 Vagy életem vagy halálom,  
 Vagy tetőled el kell válnom,  
 Édesem, kedvesem.

Mint a zöld ág változata, a májusfa a pünkösdi ünnepeken is fontos szerepet kapott. Egyes vidékeinken ilyenkor állították a májusfát, míg ott, ahol május elseje volt a felállítás hagyományosan megszabott ideje, az ünnepélyes kidöntésére került sor pünkösdkor. Galgamácsán például pünkösdszombatján mentek a legények a fáért az erdőbe, aznap este hordták szét. Többek között a Zempléni-hegyvidék falvaiban is pünkösdkor állítják a májusfát. A pünkösdi májusfának a fiatalok mulatságával kapcsolatos két jellegzetes példája a csallóközi vámkerék és a szabadszállási jádzófa.

A Csallóközben szokás volt a vámkerékállítás. 15 méter magas rúdra ko-

csikereket tettek, feldíszítették szalagokkal, borosüvegekkel. Az erre az alkalomra kinevezett bíró vagy csósz a párokat elfogta, és a lányokkal bírságot fizettetett. A mulatságot is a lányok rendezték, vám nélkül senki sem mehetett a kocsmába. A pénzt közösen mulatták el, úgy vélték, a bőséges evés-ivás a természetet is bőségre készíti.

Szabadszálláson pünkösdszombatján állították fel a májfát, a jádzófát. A lányok csináltak a másnapi labdázáshoz labdát. A legények díszítették fel a fát azokkal a kendőkkel, amit a lányoktól kaptak. Pünkösdvásárnap kitáncolták a fát, hétfőn pedig bált rendeztek.

## TÁNCMULATSÁGOK

A magyar nyelvterületen mindenütt kedvelték a pünkösdi bálokat. Kalotaszegen például nem ismerték a pünkösdi királyválasztás, pünkösdi királynéjárás szokását. A fiatalságnak mégis jeles ünnepe volt, mert háromnapos táncot rendeztek ilyenkor. A múlt századi adatok szerint a pünkösdi táncmulatságok összefüggésben voltak a pünkösdi királyválasztással. A Nyitra megyei falvakban a májusfaállítás szokása is a pünkösdi királyválasztással kapcsoló-

dott össze. A szomorú pünkösdi király vezetésével jártak a legények adományt gyűjteni, amit azután elmulattak. A múlt századi leírás szerint a "szomorú királyt" a kocsmában választották meg a legények. "A "szomorú király" kinek kötelessége, szomorú, komoly képet vágni - ha elneveti magát pár itcze bor vételére büntetetik, mit a legények a pünkösdi királyság után, a falut bejárván vigan elköltének".

# PÁRVÁLASZTÓ, UDVARLÓ SZOKÁSOK

Udvarlással, párválasztással kapcsolatos szokások is kapcsolódnak pünkösdhez. Például a sárközi Szeremlén ilyenkor volt a pünkösdi ladikázás. Az udvarló legény szerelmi ajándékként díszes evezőt adott a választott lánynak. Zöld ágakkal feldíszített csónakon pünkösdi másnapján ladikáztak a fiatalok.

"Topolyán a frissebb lányok búzavirágot, pipacsot hoztak a határból, s koszorút fontak belőle. Versenyeztek, hogy ki készül el hamarább, a buzgóbak még két órákor felkeltek. Az volt a virtus, ha megelőzhatték a szomszédokat. Egy-egy legényt is lehetett látni, ugyanis pünkösdi hajnalán annak a lánynak az ablakába kellett csempész-

nie a pünkösdi rózsát, akinek udvarolni szeretett volna, s cserébe el kellett lopni a lány búzavirágból font koszorúját".

Míg a fehérvasárnaphoz kapcsolódó mátkálás, komálás az egyneműek barátságkötését szolgálta, addig a pünkösdi mátkatálküldés a párválasztásban játszott fontos szerepet. Erről múlt századi leírás számol be. Egerben 8-10 éves kislány ünnepi ruhában, fején koszorúval vitte a tálat, melynek közepén koszorúra font kalács és egy üveg bor volt kendővel letakarva. A legény küldte a választott lányhoz, s ha tetszett a lánynak a legény, hasonló tállal viszonozta. A küldöncöt néhány krajccárral jutalmazták.

# TÖRÖKBASÁZÁS, BORZAKIRÁLY, RABJÁRÁS

Az országszerte ismert szokások mellett voltak szűkebb területen ismert pünkösdi szokások is. Nyugat-Magyarország egyes vidékein, így Sopron megyében egy iskolásfiút törökbasának öltöztettek a társai. Szalmával, pelyvával tömték ki a nadrágját, testének felső részét gallyakkal, virágokkal borították be. A zöld ágakra még csengőt is tettek. A törökbasát két társa kísérte házról házra. Az udvaron pálcával

ütötték, hogy ugráljon. A házbeliék pénzt és tojást adtak nekik. A szokáshoz törökkel kapcsolatos mondai hagyomány is fűződik. Ugyancsak Győr-Sopron megyei községből ismerjük az ún. borzakirályt. Egyházasfalun bodzából készítettek számára harangszerű köpenyt, őt is mondóka kíséretében vitték a társai házról házra.

Győr-Sopron megyei szokás az ún. pünkösdi rabjárás is. A pünkösdlő lá-

nyok után mentek a lábuknál összeláncolt fiúk "Segéljék ezeket a szegény katonarabokat!" adománykéréssel.

E szokások feltehetően nyugat-euró-

pai hatásra a közvetlen szomszédságból származnak, ugyanakkor helyi elemekkel keveredtek.

## PÁSZTOROK MEGAJÁNDÉKOZÁSA

A gazdasági jellegű szokások közül pünkösdhöz fűződik sokfelé a pásztorok megajándékozása. A helyi szokásoknak megfelelően bizonyos ünnepélyes formák közt a pásztorok bort és kalácsot szoktak kapni a gazdától a kihajtott állatok számának megfelelő mértékben. Például Túrkevéen pünkösds reggelén a csordással ment a felesége vagy a gyereke. Amikor a gazdák hallották, hogy dudál, kivitték a kapuba a fonott kalácsot és itallal is kínálták. A

pásztor boldog pünkösdi ünnepet kívánt. Tiszalökön pedig, mikor a gazdasszony kihajtotta reggel a csordára a tehenet, kalácsot, bélest vitt a legelőre. A csordás felesége az ajándéknak külön lepedőt terített. A kondásnak a kapuba adták az ajándékot. Hajdúböszörményben a legjelentősebb ajándékozási nap pünkösds volt. Ilyenkor minden pásztor, a gulyás, csikós, csordás, juhász és kondás kapott ajándékba kalácsot, 1 liter bort.

## PÜNKÖSDI HIEDELMEK

Pünkösddel kapcsolatos időjárás- és termésjóslásra is van példa. Gyimesvölgyben úgy tartották, ha ilyenkor esik, akkor jó termés várható. Baranyában, Palicson is mondják: "Ha pünkösdkor szép az idő, sok bor lesz." Az eső azonban nem kívánatos, mert a "pünkösdi eső ritkán hoz jót".

Magyar nyelvterületen nincs a pünkösdsnek boszorkányos jellege, mint a szláv néphagyományban. A keleti szlávoknál jellegzetes az ünnep kapcsolata a vízzel. Erre csak szórványos adataink vannak, például Szegeden egykor a lányok nemcsak nagypénteken, nagyszombaton, hanem pünkösdkor is meg-

fürödtek a Tiszában. A pünkösdi harmattal kapcsolatosan is élt az a hit, hogy gyógyító-, varázsereje van. Turán pünkösdkor harmatot szedtek, amit a szembaj ellen tartottak fogatosnak. A zsebkendőbe szedett harmatot pedig a szeplő ellenszerének. Turán a falon függő szentkép elé virágokat is tesznek, például vadbodzát, ha valaki beteg, ebből főznek neki teát.

Mint minden nagy ünnepen, ilyenkor is tiltották az állatok befogását és a kenyérsütést is.

Forrás:

<http://mek.niif.hu/02100/02152/html/07/122.html#128>

# Árpa

*Szerző: Dr. Domsa Patricia*

*Lektor: Dr. Imre László*

## Rövid leírás

(másnéven: hordeolum, gyulladáso-  
s tályog)

Az árpa apró gyulladáso-  
s tályog, ami a szemhéjszél ún. Meibom-féle olajos  
váladékot termelő mirigyeinek bakteri-  
ális fertőződése kapcsán jön létre. A  
mirigyek kivezető csöve a szemhéj szél-  
re merőleges, a gyulladás itt alakul ki.  
A kórokozó általában a *Staphylococcus*  
*aureus* nevű baktérium. Az árpa nyíl-  
hat a szemhéj szemgolyó felőli, belső ol-  
dalan, ezt belső árpának (*Hordeolum*  
*internum*) nevezzük, de nyílhat a bőrrel  
fedett, külső felszínre is, ez a külső ár-  
pa (*Hordeolum externum*). Egy időben,  
egymás mellett több árpa is megjelen-  
het.

Megjegyzendő, hogy az árpa és a jég-  
árpa a szemhéjak igen gyakori, hétköz-  
nap és egymáshoz sokban hasonló  
gyulladáso-  
s állapotai. Éppen ezért a  
két betegség típusát sokszor összekeverik  
egymással.

## Előfordulás és okok

A betegség igen gyakori, banális álla-  
pot, bárkinél előfordulhat. Hajlamosító  
tényező lehet a nem kellően higiénikus  
munkahely, kisgyermeknél is több-

ször ismétlődhet, követve a szintén gya-  
kori felső légúti hurutokat. Fontos tud-  
ni, hogy mint több más fertőzőse-  
s eredetű bőrgyulladás, ez is gyakrabban  
fordul elő cukorbetegknél. Olyan be-  
tegnél tehát, akinél az árpa visszatérő,  
makacs, és kezelésre rosszul reagál, ér-  
demes vércukor vizsgálatot kérni, az  
esetlegesen még fel nem ismert diabé-  
tesz tisztázására.

## Tünetek és diagnózis

A szemhéj bepirosodik, megduzzad,  
és fájdalmassá válik az árpát körölve-  
ző területen. A külső árpa különösen  
feltűnő, piros, érzékeny duzzanat képé-  
ben jelentkezik a szemhéj széle alatt. A  
belső árpa nem mindig okoz látható  
csomót. A látás kicsit homályos lehet a  
belső árpa felszínén meggyűlő, onnan  
elúszó váladéktól, valamint attól, hogy  
a felső szemhéjban növekvő árpa fino-  
man eldeformálja a szaruhártya egyéb-  
ként szabályos felszínét. A szemgolyót,  
annak egészségét - tehát a látóképessé-  
get - ez a betegség nem érinti.

A szem és a szemhéjak szabad szem-  
mel és réslámpával történő vizsgálata -  
a réslámpa tulajdonképpen egy bio-  
mikroszkóp - egyértelművé teszi az ár-  
pa diagnózisát. Az árpa eleinte egészé-

ben piros, gyulladt, fájdalmas és rugalmas tapintású. Ahogy a folyamat előrehalad, a gyulladt terület "beolvad", az árpa kissé megpuhul, már nem feszül annyira, rajta sárgás gennyecsap jelenik meg a mirigy kivezető csövének megfelelően, akárcsak az arcon jelentkező pattanásoknál. Ez az állapot már azt jelzi, hogy a tályog hamarosan spontán felfakad, vagy műveleg kitisztítható.

## Kezelés

Sok esetben az árpa magától kifakad, ezt elősegíthetjük meleg - de nem forró! -, nedves borogatással vagy párakötéssel: A borogatáshoz a tiszta zsebkendőt vagy kéztörülőt meleg vízbe mártjuk, jól kicsavarjuk, hogy csak egy kevés nedvesség maradjon benne, és óvatosan beborogatjuk vele az érintett szemhéjat. Újra és újra belemártjuk a vízbe, hogy nedves és meleg maradjon.

A párakötéshez 4x4 cm-es, gyógyszerárban kapható gézlapocska (Mullap), valamilyen semleges szemkenőcs - pl. Irgamid -, egy nejlon zacskóból kivágott kerek folt, vatta és hosszú ragtapasz csíkok szükségesek. Az érintett szemhéjat bekenjük a kenőccsel, ha belső árpáról van szó, a szemrésbe kenünk a krémből egy keveset. A lehunytt szemre egy száraz gézlap, arra egy tiszta vízbe mártott, majd jól kinyomkodott vattapogácsa kerül, efölé a nejlon folt vízzáró-réteg, majd a legtetejére még egy gézlap. Ezt a réteges kötést ragtappasszal rögzítjük a homlokra és

az arcon. A párakötés tulajdonképpen egy egyszerű dunsztkötés, amelyben nedves, meleg pára keletkezik, ez elősegíti az árpa érését és tisztulását. Érdeemes a kötést este felhelyezni, és egész éjjelre feltenni, így a napi tevékenységet, vezetést nem zavarja.

Az árpa kezelésében a meleg borogatáson és párakötésen túl hasznos lehet antibiotikum-tartalmú szemcsepp vagy kenőcs. Ennek kiválasztását bízunk a háziorvosra vagy szemész szakorvosra, sose használjunk orvosi előírás és adagolási javaslat nélkül ilyen készítményt.

Ha a kezelés pár napon belül nem hoz eredményt, és az árpa nem fakad ki, vagy nem szívódik fel magától, keressük fel újra a szemészeti szakrendelést. Sose próbáljuk az árpát magunk kinyomni vagy megnyitni. Ezzel a szemhéj laza kötőszöveti közé préselhetjük a gyulladáshoz vezető anyagot, és ez súlyos, lap szerint terjedő, akár a szemgödör szöveteinek épségét fenyegető gyulladást idézhet elő.

Ha az árpa nem nyílik meg, vagy nem szívódik fel magától, az akut gyulladás elmúltával a következőkben említendő jégárpához válik hasonlóvá. Fájdalmatlan, rugalmas csomócska marad a helyén. Ezt a szemész szakorvos pár perces, ambuláns beavatkozással kitisztítja. A beteg kevés érzéstelenítő szert kap injekció formájában az árpa körüli bőrbe. Ezután az árpát egy speciális csipeszbe fogják. Ennek az eszköznek az egyik szára kerekded fémlapban végződik, a másik szár vége ezzel szemben gyűrűt formáz. Ebbe a csí-

pőbe fogva az árpát az a környezetétől elszigetelődik, elődomborodik, így finom szikével könnyen megnyitható és kitisztítható, anélkül, hogy a genny a környező szövetekbe préselődne. Rövid vérzéscsillapítás után a beteg antibiotikumos kenőcsöt és pára kötést kap, amit pár óra múlva, otthonában eltávolíthat. Az árpa csúcsán ejtett apró nyílás pár napon belül nyomtalanul beheged.

## Hasznos tudnivalók

Az árpa hétköznapi, jól gyógyítható szemhéjgyulladás. Életében legalább egyszer az emberek nagy százaléka "növeszt" egyet. Ha többször ismétlődik, és a megfelelő kezelésre nem jól reagál, diabétesz, illetve az immunrendszer szerzett gyengesége állhat a háttérben.

[www.hazipatika.com](http://www.hazipatika.com)

## Mi történt a vak világban

### TALÁLKOZÁS 1.

*(Évzáró közgyűlés)*

Gördülékenyen zajlott a Komárom-Esztergom Megyei Vakok és Gyengénlátók Egyesületének rendhagyó, évzáró közgyűlése Tatabányán, március 30-án.

Az esős, borongós szombat délelőtt ellenére zsúfolásig megtelt a szolgáltatóház nagyterme.

Az egybegyűltek egyhangúlag fogadták el az előző évi gazdasági beszámolót, a felügyelő bizottság beszámolóját, valamint a 2013. évi költségvetési tervezetet.

Napirendre került a tagdíjemelés is, valamint az elhunyt, a kilépő és a tagdíjhátralékos tagok törlése is.

A hivatalos program után pedig még hosszan beszélgettek a megjelentek az üdítővel és pogácsával teli asztal mellett.

### TALÁLKOZÁS 2.

*(jegyzet)*

Ebédidőben beszélgetünk a Vakok és Gyengénlátók Egyesületének tatabányai irodájában; Nagyné Edit az elnök, Tóth Sándor helyettes és jómagam.

Önként csöppentem a társaságba, egy másik világba, önkéntes munkásnak.

Egy érzelmileg színesebb, napsütötte világba.

Hasonló korosztály vagyunk, s rövid időn belül az is kiderült, sok dologról ugyanaz a véleményünk.

Nem politizálunk, noha megvannak a magunk kis gondolatai az egyre jobban elszegényedő társadalmi rétegekről.

Az egyesületnél is egyre nehezebb a pénzügyi háttérrel megteremteni, pedig folyamatosan és szorgalmasan írják a pályázatokat, szép sikerrel. A nyerevények kifizetése viszont rendre késik. Gyakran hónapokat.

Viszont ez idő alatt is eleget kell tenni a kifizetési kötelezettségeknek, mert szigorú megrovásként gyarapodik a késedelmi kamat is.

Szót ejtünk a kiszolgáltatottságukról. Arról, hogy a HIVATALOKBAN lekezelően bánnak a vakokkal, szinte meg kell alázkodniuk egy-egy ügyintézés során.

"Csak" megnyugtatóként mondom; a munkanélküliekkel, a nyugdíjasokkal sem különb a bánásmód.

A HIVATALOKBAN dolgozók ítélkezhetnek, viselkedhetnek lekezelően, mert ők egészségesen dolgozók. Még.

Közben Gyuri önkéntes is beviharzik az irodába fehér botjával, elkápráztat bennünket számítógépes tudásával, profi angol kiejtésével.

Aztán az alelnökről az is kiderül, hogy még humora is van.

A telefon nincs tekintettel az ebédidőre, Editke higgadt, nyugodt hangjával igazítja el a hívó feleket.

Szóval, kell ez a csapat! Kell a húzó erő, az érdekképviselő, a valakihez való tartozás érzése. Kell a Vakok és Gyengénlátók Egyesülete, és nem a világtalanok egyesülete.

Mert Nekik is megvan a saját világuk.

Becsukom a szemem, mint amikor meditálok. Nem látom a külvilágot.

Helyette viszont látok egy fényes, csillogó, színes világot, amelyet csak mindenki saját magának álmodhat, látó és nem látó egyaránt.

Úgy érzem, itthon vagyok.

*Simon Katalin*

## A pillanat varázsa

A Mozdulj! Közhasznú Egyesület Képzőművészeti és versíró pályázatot írt ki ez év elején A pillanat varázsa címmel. A szervezet felhívását olvashatta az érdeklődő a lap hasábjain, esetleg az MGVYOSZ hírlevelében. Szerencsére több látássérült sorstárs-

hoz eljutott a hír, akik beküldték alkotásaikat. A versíró pályázaton amatőr költők indulhattak; az úgynevezett épek és fogyatékossgal élő személyek írásaiból a szakmai zsűri válogatott. Nem volt hiába való senki fáradozása, az eredmények magukért beszélnek.

A Mozdulj! Közhasznú Egyesület az ünnepélyes eredményhirdetést 2013. április 06-án tartotta meg a Budapesten található Aranytíz Kultúrházban. A díjátadón a szakmai zsűri által legjobbnak ítélt képeket rögtön szemügyre vehette a kíváncsi érdeklődő.

Haladjunk sorjában! A nagyszabású rendezvény tartogatott meglepetéseket. Örömet, mosolyt varázsolt az arcokra.

Három órára a terem zsúfolásig megtelt, álló helyet is csak nehezen talált a későn érkezett vendég. Gyerekek és felnőttek őszinte kíváncsisággal néztek a délután elé. Az eredményhirdetéssel egybekötött kiállítás megnyitó ünnepélyes műsorát Tálás Mariann, a Mozdulj! Közhasznú egyesület elnöke kezdte meg: "Időt kell szakítanod embertársaidra, tégy valamit másokért, ha még oly apróságot is - valamit, amiért fizetséget nem kapsz, csupán a kiüntető érzést, hogy megtehetted." - olvasta fel a pályázat mottóját.

Ezt követően Dr. Szőke László, az Emberi Erőforrások Minisztériuma Szociális és Családügyért Felelős Államtitkársága képviselőjében, a Fogyatékoságügyi Főosztály vezetőjeként köszöntötte az egybegyűlteket. Elmondta, hogy a fogyatékos személyek jogairól és esélyegyenlőségük biztosításáról szóló 1998. évi XXVI. törvény kimondja, hogy a valamilyen fogyatékossgal élő emberek a társadalom egyenrangú és egyenlő méltóságú tagjai. Az egyesület mostani kezdeményezése is ezt példázza. Dr. Szőke László a fogyatékossgal élők nevében osztotta meg gondolatait, miszerint a fogyatékos ember a társa-

dalom tagjaként akkor élhet teljes életet, és közvetíthet mindenki számára olyan értékeket, ha ahhoz megkapja azt a segítséget, amely életéhez elengedhetetlen. Továbbá hangsúlyozta, hogy a sérültek szívesen adják értékeiket a társadalomnak: a szorgalmat, a kitarást, az akaraterőt, a szakértelmet és a tudást. A bizonyítás lehetőségét az egyesület képviselői biztosították, de véleményem szerint erről a képek és az irodalmi alkotások beszélnek.



A rendezvény védnöke, Rúza Magdolna köszöntő szavai után a Vakok és Gyengénlátók Hermina Egyesülete Horizont Kultúrcsoportja mutatta be rövid zenés-verses műsorát. A blokkban elhangzott Kormorán: Egy csepp emberség maradt című, szívhez szóló dala, Nagy Ilona: Emlékezetes pillanatok varázsáról szóló költeménye, de megismerhette a publikum Gyengéné Fogarasi Margit: Költő vagyok című versét is Bereczkné Bihari Erzsébet tolmácsolásában. Balla Ilona, szegedi énekesnő szintén bemutatta tehetségét, engem őszintén lenyűgözött produkciója.

A meglepetések csak most következtek. A díjak átadása előtt a zsűri értékelő szavait hallgattuk. A versírók alkotásait Pogány Judit művésznő, Karácsonyi Zoltán színész és Ézsiás László előadóművész értékelték. Mind a hárman elmondták, hogy nehezen tudtak csak választani az írások közül, hiszen valamennyi vers az olvasó szívébe hatol, írója pedig a világgal valamit közölni akar.

A képzőművészeti alkotásokat szintén szakmai zsűri vette szemügyre: Fark László grafikus, a zsűri elnöke, Kesselyák Rita grafikus, Kelemen Dénes festőművész és Tálosné Violányi Marianna, a Mozdulj! Közhasznú Egyesület amatőr festője. A verseket kettő, a képeket pedig négy kategóriában díjazták. Igen hosszú volt a díjazottak sora, kicsiket és nagyokat egyaránt jutalmaztak. Az ajándékok kiosztásában segítettek többek között Dr.

Szöke László fősztályvezető úr, Garamvölgyi Annamária, a MÜOSZ Fogymatékossággal Élők a Médiában Szakosztályának vezetője, Rúzsza Magdolna énekesnő, illetve a közhasznú egyesület vezetői.

Az eredmények alapján a látássérültek méltán lehetnek büszkéek két különdíjasra: Nagy Ilonára és Kovács József-re. Lepsényi Bálint harmadik, Rácz J. Zoltán második, Bereczkné Bihari Erzsébet pedig első helyezést ért el. Koleszár Norbert a Mozdulj! Közhasznú egyesület különdíját érdemelte ki munkájával.

Búcsúzóul Napsugár Anna jeltáncművész és csapata mutatta be produkcióját könnyed percekkel szerezve ezzel közönségének.

A magam nevében tiszta szívvel gratulálok a díjazottaknak. További sikereket kívánok!

*Kovács Judit*

---

## Testközelben a látássérültek informatikai eszközei

A Látássérültek Észak-alföldi Regionális Egyesületének fontos feladata, hogy megismerjék a látásukban korlátozott személyek és hozzátartozóik az életvitelüket megkönnyítő eszközöket, azok használatát. Ennek érdekében, felkérésére az Informatika a Látássérültekért Alapítvány 4 dolgozója tartott előadást Debrecenben április 4-én. Ennek alkalmával az Egyesület mun-

katársai és önkéntesei illetve a Fehér Bot Alapítvány munkatársai megismerkedtek a látássérültek részére kifejlesztett szoftverekkel, segédeszközökkel. A közel 6 órás foglalkozáson az Alapítvány bemutatta az általuk kifejlesztett illetve honosított beszélő és nagyító szoftvereket, amelyeket számítógéphez és telefonokhoz egyaránt lehet használni. Közvetlenül megismerhették

a Jaws, a Belin, a Magic, a Dex, a Daisi, a Talks programokat, kipróbálhatták azok működését. Sok okos és hasznos tanács hangzott el a programok beállításairól. A szoftvereken túl különböző segédeszközöket is hoztak a bemutatóra. Az érdeklődők kipróbálhatták az olvasó TV-t, láthattak a gyengénlátók által használható okostelefont, továbbá az Iphone beszélő programját is ismertették az előadók. Az Alapítvány munkatársai a megjelenteknek egy kiad-

ványt adtak át, amelyben képek és leírások találhatóak a látássérülteket segítő eszközökről. Ezáltal azokról is tudomást szereztek az érdeklődők, amelyeket nem tudtak magukkal hozni az Alapítvány munkatársai.

Köszönjük az Alapítvány lelkes csapatának az előadást és a Fehér Bot Alapítványnak a helyszínt!

*Dr. Nagyné Berke Mónika  
Látássérültek Észak-alföldi  
Regionális Egyesülete*

## A nevetés délutánja

Idén negyedik éve annak, hogy a Vakok és Gyengénlátók Hermina Egyesülete (VGYHE) Közművelődési és Kulturális Bizottsága megrendezte vidám műsorát a színházi világnap alkalmából, amelyet március 27-én ünnepelnek. A Magyar Vakok és Gyengénlátók Országos Szövetsége (MVGYOSZ) kiselőadó termében március 23-án gyűltek össze a nevetésre, humorra és jókedvre vágyó emberek.

Bereczk Istvánné köszöntőjében az előző években megtartott hagyományőrző programokról beszélt. Elmondta, hogy első alkalommal Koltay Tamás kritikust hívták meg vendégnek, majd az azt következő években mindig az MVGYOSZ valamelyik megyei szervezete, valamint a VGYHE égisze alatt működő csoportok (Horizont Kultúrcsoport, Nosztalgia Klub) fellépői biztosították a garantált vidám perceket.

Március 23-án, szombaton a csongrád megyei vakok egyesülete Árnyalat Kultúrcsoportja és a VGYHE Horizont Kultúrcsoportja mutatták be műsorukat. Az előadást jelenlétével megtisztelte a VGYHE elnöke Borai Botond is, aki személyesen köszöntötte a résztvevőket.

A műsor Bereznainé Nagy Ilona szavalatával kezdődött, aki saját bevallása szerint sosem leli kulcsát, pedig arra nagy szükség volt a továbbiakban, hogy egy úgynevezett kincsesládikából a többi produkció is előkerülhessen.

Tukudides: A kulcs című verse segítségével nem rejtette véka alá mérgét:

*"A kulccsal csak baj van.  
Soha nem találom.  
Kerestem nadrágban,  
Néztem a kabátom.  
A táskámban sincsen.  
Átkozott vagy tollas,*

*Ha megtalállak is,  
 Más zárba való vagy!  
 Kötöttem rá mindent!  
 Plüssmacit, lópatát,  
 Induláskor mégis  
 Búvik a nyavalyás!  
 Kulcscsomó! Hol vagy ma?  
 Gyere, nem bántalak.  
 - Úgy megtaposlak,  
 Egy recéd sem marad! -  
 Volt már ráolvasás,  
 megátkoztam százszor,  
 De ő csak vidáman  
 Velem bújócskázott.  
 Megvagy! Elcsíptelek,  
 De nem mondok csúnyát.  
 Az nevéssen, aki  
 Nem kereste kulcsát!*

Végül kattant a kincsesláda zárja, és folytatódott a vidám délután. A Vakok és Gyengénlátók Csongrád Megyei Egyesülete Vaskóné Kiss Éva vezetésével és a velük együttműködő Szegedi Amatőr Alkotók Körének tagjai komplett műsorral kedveskedtek a résztvevőknek. Összeállításukban humoros versek, kabaréjelenetek szerepeltek. Elhangzott többek között: Czuczor Gergely: Egy falusi kislány Pesten című költeménye, Móra Ferenc: Szakad-e már a cérna monológja. Természetesen nem hiányoztak a kabaré számok közül a komikus helyzetképek sem. Górcső alá kerültek a férj és feleség visszatérő problémái, de megtestesítették az ittas embert is: "A fiam iszik, az anyósom iszik, a feleségem viszik a diliházba, miattam." Hangzott el a komikus mondat a Presszó című írásból. A

klasszikusokon a közönség pedig jókat mosolygott és nevetett, néhány percig feledve a realitást. Mindenki gondolja meg: a kabaréjelenetek nincsenek távol a valóságtól! Hiszen a mindennapok történései, eseményei a humor elsődleges mozgatórugói.

Elnézést kérek az olvasótól az elkalandozásért, a műsornak korántsem szakadt vége. A szegedi egyesület vidám produkcióit a VGYHE Horizont Kultúr csoport szintén jókedvre derítő, színes összeállításával követte. Szabó Józsefné népdalokkal kedveskedett, Bereznainé Nagy Ilona Gábor József: Bor-barát avatójával hangolta a publikumot. Nagy Krisztina pedig Zorán örök slágerével, a (Kócos kis ördögök voltunk kezdetű) gondoskodott a vidámságról. Bódai Sós Judit: Háj monológjában a kövér nők védelmére kel, praktikus megoldásokat kínál a túlsúlyosság kifejezésére. Ezt az írást Borso di Zsuzsanna tolmácsolásában hallgatta meg a nagyérdemű. Nagy Krisztina és Nagy Mária a telefonos ügyintézés rejtelseibe vezették be az érdeklődőket. Szolgáltatók telefonbeszélgetéseiből szemezgettek, ahol az értetlen ügyfelek ügyes-bajos problémáikra kerestek megoldásokat. Búcsúzásként Lazítani, próbáld meg lazítani! - szólított fel a közismert énekkel mindenkit Nagy Krisztina Hofi Géza slágerével.

A tanácsot érdemes megfogadni, mert a nevetés gyógyítja a lelket, feledtet a hétköznapi szürkeségét!

*Kovács Judit*

Beszélgetés Horváthné Dunaveczi Leonával

## A zene éltető ereje

Horváthné Dunaveczi Leonát a 2000-es évek elején, a Vakrepülés Színházi Egyesületben ismertem meg. Régen nem beszéltünk már, nevét láttam itt-ott az interneten, ahol többnyire a látássérült énekesek között bukkant fel. A háromgyermekes anya családjának él, szabadidejében pedig blogot ír, vagy dalra fakad. Ismerőseimtől megtudtam, hogy több látássérült fiatallal együtt, ő is jelentkezett a Nemadomfel Alapítvány Gospel Kórusába. Lentebb a vele készült interjút olvashatják.

*Mióta foglalkozol az énekléssel?*

1999-ben kezdtem el komolyabban foglalkozni az énekléssel, amikor barátokkal közösen megalakult egy együttes. A Cédrus Istenes verseket zenésített meg, és adott elő. Először Matkócsik Éva operaénekesnőhöz jártam énekelni tanulni, akinek a szavai ma is visszacsengenek. Tőle kaptam az alapokat a hangképzéshez. Aztán a szegedi Talent Tehetségkutató Énekstúdió vezetője, Györkey László támogatott szakmai tudásával, mert a kedvenc műfajom a musical. 2005-ben az ő bátorítására a gyömrői énekelni szerető fiatalokkal kezdtem együtt énekelni, gyakorolni az ő szakmai instrukciói alapján. Február eleje óta abban a kiváltságban van részem, hogy Bolyki Balázstól tanulhatok rendkívül sokat a társaimmal együtt, akikkel részt veszünk a Never Give Up Gospel Kórus

próbáin. Ott nem csak énektechnikai dolgokról hallunk, hanem szemléletünket, hozzáállásunkat értékes gondolataival erősíti. Ezért elhatároztam, hogy a tőle kapott gondolatokat hétről hétre közzé teszem a blogomban, mert azt gondolom, hogy nem csak az énekelni szerető embereknek adnak sokat.

*A zene szeretetét családodtól örökölted?*

A nagymamámról tudom, hogy zongorázott és szerette a zenét. Anyukám az, aki elvitt óvodás koromban zenei foglalkozásokra, de aztán ahogy iskolás lettem, ez a szál nem futott tovább. 21 évesen indultam el az éneklés útján.

*Saját magad örömeire muzsikálsz, vagy lehet téged valahol hallani?*

Ha meghívást kapok valamilyen rendezvényre, akkor örömmel megyek. Rendszeresen minden évben Gyömrőn szervezek egy könnyűzenei koncertet, ahová el szoktunk hívni egy közismert énekest, a helyi tehetséges énekesek is fellépnek, s közben adományt is gyűjtünk.

*Gyermekeid is fogékonyak a zenére?*

Igen. Attila 8 éves lesz. Már az óvodában szóltak, hogy feltétlenül írassuk be majd valamilyen zenei foglalkozásra, mert rendkívüli ritmusérzéke van. A hallása is nagyon jó. Anna, aki most 6 éves, nagyon tisztán énekel, imád táncolni is. Szilvike, aki 3 éves, amikor gyakorlom otthon a dalokat, velem

együtt énekel és hallom, hogy ügyes lesz ő is. Ez nagy öröm nekem, mert én, amikor láttam gyerekkoromban a Muzsika hangja című filmet, elkezdtem álmodozni egy olyan családról, ahol a szülők és gyerekek együtt zenélnek. A férjem gitározik egyébként. Mostanában éppen dalszerzésre adta a fejét.

*Mi adta az ötletet, hogy a Gospel Kórus válogatásán elindulj?*

Mindenkinek elmesélem, hogy én először egyáltalán nem akartam jelentkezni. Viszont annyi irányból érkezett a felhívás, volt, aki telefonon érdeklődött, hogy látta valamelyik csatornán, hogy mi készülődik, s megkérdezte, hogy jelentkeztem-e. Nem volt mit tenni, nem kezelhettem felszínesen a kérdést, komolyan el kellett gondolkodnom, hogy ott van-e a helyem, mert annyian bátorítottak. Végül a mindent eldöntő tény egy kérdésként szólalt meg a lelkemben: - Ha itt nincs helyed, akkor hol van? A válasz legbelül egy nagy csend volt. Rá kellett ébrednem, hogy ki kell derítenem, vajon ott van-e a helyem vagy sem. Ezért eldöntöttem, hogy elmegyek a meghallgatásra, s ha felvételt nyerek, akkor mindent beleadok, mert akkor az a válasza az életnek, hogy ott kell most lennem.

*Mesélnél arról, hogy hogyan zajlott a kiválasztás?*

Két válogató történt a Hotel Intercontinental-ban és egy plusz alkalom az első próba előtt. A helyszín azért bizonyult jó választásnak, mert a megfelelő környezeti háttérrel is a megvalósuló értéket és üzenetet akarta az alapítvány közvetíteni a sajtó és

mindenki felé. Világszínvonalú produkcióhoz történt a válogatás. A meghallgatáson mindenki külön-külön ment be, nem hallottuk egymás hangját. Bolyki Balázs egyik kórusából, a Bolyki Soul Gospel Kórusból voltak ott sokan közönségnek. Mikor beléptem, nagy taps fogadott. Balázs megkérdezte, hogy mivel készültem, s aztán azt kellett énekelni. Persze előtte azért igyekezett oldani a hangulatot, kicsit viccelődött és beszélgettünk a zenei előletről. Mikor távoztam a teremből, ugyanolyan vastapsot kaptam. Amikor kint voltam már, hallottam, hogy mindenkinek ugyanekkora bátorításban volt része. A válogatás első részlete a youtube-on is megnézhető, meghallgatható.

*Jól tudom, hogy a kórusban nem csak látássérültek, hanem fogyatékosággal élő fiatalok együtt, közösen énekelnek?*

Igen. Vannak hallássérült, mozgássérült, értelmi sérült emberek is közöttünk.

*Jó ötletnek tartod, hogy közösen hoztok létre megismételhetetlen produkciót?*

Bolyki Balázs szemlélete az, hogy attól, hogy egy kórusban sokan éneklünk, mindannyian külön egyéniségek vagyunk. Ő nem szeretné összemosni egy egyenletes masszába az embereket, hanem inkább azt szeretné látni, hogy kik vagyunk valójában. Mindig arra bátorít és tanít bennünket, hogy vállaljuk fel magunkat úgy, ahogy vagyunk. A közönség is csak ekkor fogja azt érezni, hogy mi is olyanok vagyunk, mint bárki más. Így tudunk azonosulni egymással és így történhet meg az is,

hogy át tudjuk adni minden hamisság nélkül azt, amivel készülünk.

*Véleményed szerint mi a kórus üzenete, célja?*

A nevében hordozza a kórus a világnak az üzenetét. Never Give Up, azaz soha nem adom fel. Éppen a legutóbbi próbán beszélt nekünk Balázs arról, hogy ahhoz, hogy az emberek át is tudják venni az üzenetet, az az útja, hogy a legjobbat adjuk magunkból. Profizmusra kell törekedni. Egy vesztes csapat üzenetére senki nem kíváncsi, de ha létre tud jönni egy csodálatos dolog, akkor annak az üzenete is átmegy. Nehézségeket mindenki hordoz az életében, van, akinek a fogyatékossága, van akinek az anyagi körülményei, van, akinek egyéb problémája akadályozza az életét. Az hoz eredményt csak, ha a megoldási lehetőségeket keressük és nem a problémákon sajnálkozunk. Ez is sokat elhangzik a próbákon.

*Hányan, és milyen összetételben vagytok az énekkarban?*

Jelenleg 29-en vagyunk. Arányaiban a látássérült emberek teszik ki a kórus létszámának felét, a másik felét pedig azonos arányban a többiféle sérüléssel élő társaink. Vannak, akik halmozottan sérültek.

*Milyen gyakran próbáltok?*

Heti egy alkalommal van egy három órás próba. Plusz, aki úgy érzi, hogy segítséget jelent számára a közös gyakorlás, azok részére a Nemadomfel Alapítvány önkénteseként szervezek egy lehetőséget. Itt Balázs által elkészített hangfelvételekre és instrukciókra támaszkodva gyakorlunk, s közben azért

a többszöri találkozás egyfajta közösségépülésre is remek alkalommal szolgál.

*Nehézséget okoz az neked, hogy fogyatékosággal élő személyekkel kell együtt próbálni?*

Nem. Hiszek abban, hogy mindenkire vezet egy személyes út. Nyilván vannak alapismeretek, hogy például egy hallássérült embernek mi jelent segítséget, mire kell odafigyelni, de inkább mindenkivel személyesen szoktam megbeszélni, hogy kivel hogy jobb kommunikálni.

*Gondot okoz a kommunikáció?*

Van, aki nem tudja használni például a számítógépet, tehát a szülőkön keresztül tudok e-mailben beszélni velük. Van, akinek nincs telefonja, vagy nem tud sms-t írni, ezért sokféle szinthez és készséghez kell alkalmazkodni, de ez nem lehetetlen feladat. Van viszont egy hozzáállási nehézség is. Ez nem azért nehéz, mert fogyatékos emberekkel kell kommunikálni, hanem csak egyszerűen azért jön elő, mert személyekkel muszáj kommunikálni. Mindenkit más dolog motivál és mindenki más párbeszédhez szokott. Tényleg a személyes megkeresés a megoldás, ha az egymás segítése és a közösség épülése is a cél. Márpedig egy produkcióra véleményem szerint az is hatással van, hogy azok az emberek mennyire válnak egy egységes élő közösséggé. Az idő rövid, de igyekszünk ebbe az irányba segíteni egymást.

*A karnagy milyen eszközöket, technikákat használ a produkció létrehozásában?*

Minden dalhoz megkapjuk a hang-

anyagot. Minden szólam fel van énekelve, illetve van olyan felvétel is, ahol az összes egyben szólal meg. A látó tagok kottát is tudnak a kezükbe venni. Megkapjuk a szöveget is, a fonetikus kiejtést írásban, illetve lehetőségünk van a próbán felvételt készíteni, hogy ritmikusán tudjuk megtanulni a szöveget. Amit még ezen kívül meg kell tanulnunk, ahhoz Bolyki Balázs minden szemléltetési eszközt igyekszik megragadni, hogy segítsen bennünket a kívánt eredményekhez. Az egyik legnagyobb kihívása például a látássérült emberek esetében az, hogy a mozgást szemléltesse. A levegő útjának szabad-tételéhez elengedhetetlen, hogy megfelelő tartásunk legyen. A dalok alatti mozgás pedig a dalban megvalósítandó dinamikát kell, hogy szolgálják. Ezért rendkívül fontos, hogy rá tudjunk érezni. Bizony hosszú órákat foglalkoztunk csak azzal, hogy egyenként szemléltette nekünk azt, hogy hogyan is néz ki a dalog. Látás hiányában könnyen elveszít-hetjük a stabilitásunkat, ha nincs biztos pont a közelünkben. Ezért például arra is bátorít minket, hogy bízzunk a kórustársakban, ne féljünk, hogy neki-megyünk valakinek, vagy meglökünk valakit véletlenül. A mozgásszabadság megélése nagy kihívás.

Aki mozgássérült, azokat is bátorítja, hogy amit képesek megmozdítani testükben, azt mozdítsák meg.

*Jól gondolom, hogy az előadáson az ének mellett a látványelemek is dominálnak?*

Attól függ, hogy mit értünk látványelemek alatt. Balázs azt igyekszik elér-

ni velünk, hogy az látszódjon rajtunk, akik valójában vagyunk. Minden érzés igazi legyen, minden mosoly valódi örömet fejezzen ki. A dalokhoz van olyan rész, ahol konkrét mozgást csinálunk, a koreográfia pedig azt szolgálja, hogy életre hívjuk a dalok üzenetét, azok dinamikáján keresztül.

*Veled a produkció előtt beszélgettem, de arról mit gondolsz, lehet folytatás?*

Már többen szóltak nekem személyesen, hogy elhívnának minket rendezvényekre, tehát igény szerintem lenne rá a közönség részéről. Én örülnék, ha április végével nem lenne vége ennek a csodás időszaknak az életemben, s más kórustagoktól is hallottam már ezt. Ha ebben a formában nem is folytatódna az éneklésem, akkor is ezen az úton szeretnék haladni tovább. Meg fogom keresni a lehetőséget erre.

*Beszélgessünk kicsit a gospel műfajáról. Mennyire érzed magadhoz közel?*

Én teljesen közel érzem magamhoz. Mind a szövegek tartalmi részét illetően, mind a zenei megoldásokat illetően.

*Nem idegen számodra ez a világ?*

Nem. Én teljes szívvel hiszem azt, amiről énekelünk. Olyat nem is tudok elénekelni, ami soha még nem érintett meg, vagy aminek a tartalmával nem tudok azonosulni. A hit Istenben, s ezáltal a reménység a jövőre nézve, számomra biztonságot ad a hétköznapi kihívásaihoz. A feltétel nélküli szeretet, amit kaphatok felülről nap, mint nap, ez adja a nyugalmamat, békességemet az élethez.

*Mennyire tértek el a hagyományos kórusénekléstől? Hogyan birkózol meg a*

*rögtönzéssel, a szólisztikus elemekkel?*

Az első próbán már látszott, hogy ez nem egy hagyományos értelemben vett kórus lesz. Nagyon sok lelki alapozást is kaptunk, sőt ezzel kezdtük. Aztán a másik különlegesség, hogy itt arra bátorít minket Balázs, hogy úgy énekeljen mindenki, mintha szólózna, persze az instrukciók alapján. Így hívhatjuk elő valódi önünket. Ő nem akar egybemosni ennyi embert, hanem az egyéni sajátosságokból szeretne harmóniát teremteni a produkcióban. Improvizálnom nem kell sehol, az én szóló részemnél, ami egy dalban egy versszak, meghatározott a dallam és a ritmus is. Van, akinek mondta Balázs, hogy tegyen bele saját maga által érzett megoldást egy adott részhez, de mindig arra helyezi a hangsúlyt, hogy az egység meg kell, hogy maradjon. Minden egyén az egészet szolgálja a saját hangjával.

*A próbák folyamán tanultál újat, valami érdekeset társaidtól?*

Van egy erősen nagyothalló társunk, akinek a zene és a tánc nagyon sokat jelent. Neki sokkal nagyobb kihívás egy dalt megtanulni és tisztán énekelni. A kitartása bátorít. Egyébként ő saját dalokat is ír és fel is énekelt párat belőlük. Van egy zenész jó barátja, aki segítette őt. A youtube-on megtalálhatók a dalai saját előadásában. Napsugár Annáról írtam most, aki egyébként a jeltánc művészeti ág megalapítója is. A blogomban be is mutattam őt részletesen, mert nagy hatással van rám az ő élete.

*Változott a véleményed a fogyatékos-sággal élő emberekről?*

Én igyekszem elkerülni, hogy általá-

nos véleményem legyen a sérült emberekről. Arra törekszem, hogy mindenkit személyesen ismerjek meg és az csak másodlagos, hogy éppen fogyatékos személy az illető.

*Az integráció sikeres formájának tartod ezt?*

Nagyon örülök a kérdésnek, mert a kezdeti felhívásnál éppen ez okozott számomra egy kis elvi problémát. Csak sérült emberek leszünk egy csoportban, hogyan képviselheti ez a kezdeményezés az integráció elvét? Nem tudtam elképzelni. Ehhez be kellett, hogy kerüljek, hogy lássam. Hiszen mi sérült emberek is egymás nehézségeivel ugyanúgy nem vagyunk tisztában és ugyanúgy előjöhetnek az előítéletek. A közös munka folytán viszont van esély, hogy tanuljunk egymástól és formálódjunk egymás által. Azt sem tudtam elképzelni, hogy vajon milyen hatással lesz majd a közönségre, ha meglátnak ennyi fogyatékos embert egyszerre egy helyen. Nem lesz sokkoló a látvány? Erre a kimondatlan kérdésemre a próbák alatt kaptam szintén választ. Balázs célja az, hogy az embereknek ne az jöjjön le az énekünk után, hogy jaj, szegények, milyen aranyosak és milyen jó, hogy énekelnek. Neki az a célja, hogy maga a produkció legyen olyan minőségű, hogy ennek legyen elsőpró ereje. Ehhez ő rendelkezik minden szakmai eszközzel és az empatikus készsége is rendkívüli. Én csak hálás lehetek a szervezőknek, hogy tőlük tanulhatok. Már tapasztalom az énektudásomban a fejlődést, s nagyon sok olyan új ismeretre tettem szert már eddig is, ami az

életem más területeire is kihatott.

*Köszönöm a beszélgetést. Az énekléshez további sikereket kívánok!*

Aki ízelítőt szeretne olvasni Leona élményeiről, a <http://sikerul.com/kezfogo> linken blogbejegyzéseket talál!

*Kovács Judit*

## Sport, szabadidő

### Csörgőlabdás hírek, rájátszás I.



A magyar csörgőlabda bajnokság februári fordulója az alapszakasz végét jelentette. A felsőházba 27 ponttal a Vakok és Csökkentlátók Wesselényi Miklós Sportegyesülete (Wesselényi SE), 18 ponttal a Női válogatott, 27 ponttal a Vak Diákok Sportegyesülete I. (VDSE I.) és 12 ponttal a Vak Diákok Sportegyesülete II. (VDSE II.) kerültek.

6 ponttal a Vakok és Gyengénlátók Integráló Sportegyesülete (Eger), 6 ponttal a Gyengénlátó Diákok Sportegyesülete (GYDSE), 0 ponttal Nyíregyháza és 0 ponttal Tatabánya az előzőekben elért eredmények alapján az alsóházban küzdenek meg egymással.

A csoportkörben elért helyezések alapján minden csapat vitt magával to-

vább pontokat.

A csoportelsőek 4, a másodikok 3, a harmadikok 2, a negyedikek pedig 1-1 ponttal vágta neki a rájátszásnak. Ennek értelmében a Wesselényi SE. és a VDSE I. 4 ponttal, a Női Válogatott és a VDSE II. 3 ponttal, a GYDSE, valamint Eger csapata 2 ponttal, illetve Tatabánya és Nyíregyháza együttese 1 ponttal kezdte meg a rájátszást.

A március 23-án lebonyolított fordulónak ismét a tatai edzőtábor adott otthont.

#### Felsőház

Reggel a felsőház kezdte meg mérkőzéseit. Mind a négy együttes jelen volt a fordulón, így összesen 6 mérkőzést bonyolítottak le. A Wesselényi SE. könnyedén nyerte meg meccseit: a Női válogatottat és a VDSE II. csapatát leléptetéssel (10 góllal), a VDSE I. fiait pedig kétgólos különbséggel utasította maga mögé. A nők sajnos mind a három viadalon vereséget szenvedtek, a két VDSE alakulattal viszonylag szoros harcot vívtak.

**A felsőház mérkőzései:**

1. mérkőzés: Wesselényi SE. - Női Válogatott 11-1
2. mérkőzés: VDSE I. - VDSE II. 14-6
3. mérkőzés: Wesselényi SE. - VDSE I. 7-5
4. mérkőzés: Női Válogatott - VDSE II. 3-5
5. mérkőzés: VDSE II. - Wesselényi SE 3-13
6. mérkőzés: Női Válogatott - VDSE I. 11-1

**Felsőház tabella:**

1. Wesselényi SE.	31:9	14 pont
2. Vak Diákok SE I.	30:14	10 pont
3. Vak Diákok SE II.	14:30	6 pont
4. Női válogatott	5:27	3 pont

**Alsóház**

Az alsóház rájátszásán Nyíregyháza nem jelent meg, így azok a mérkőzések rendre elmaradtak, és potya pontokat hoztak a többieknek. A GYDSE és Eger egyaránt egy döntetlennel és egy győzelemmel, veretlenül zárták a for-

dulót, míg Tatabánya két meccséről pont nélkül távozott. A nemrég alakult csapat játékosai derekasan helyt álltak, amelyet a 8 lőtt gól is jól mutat. A gyengénlátó diákok és az egriek fej-fej mellett haladnak, köztük májusban nagy csata várható.

**Az alsóház mérkőzései:**

1. mérkőzés: Eger - GYDSE 4-4
2. mérkőzés: Nyíregyháza - Tatabánya elmaradt
3. mérkőzés: Eger - Nyíregyháza elmaradt
4. Mérkőzés: GYDSE - Tatabánya 15-5
5. mérkőzés: Tatabánya - Eger 3-13
6. mérkőzés: Nyíregyháza - GYDSE elmaradt

**Alsóház tabella:**

1. Gyengénlátó Diákok SE	19:9	9 pont
2. Eger	17:7	9 pont
3. Tatabánya	8:28	4 pont
4. Nyíregyháza	0:0	1 pont

Az eredményekből és a mérkőzések-ből látható, hogy a bajnoki cím sorsa már eldőlt, a többi helyekért viszont még folynak a küzdelmek. A következő

rájátszást a tervek szerint májusban, Győrben bonyolítják le a rendezők.

## Túrabeszámoló

Jeremcsuk István a Látássérültek Szabadidős Sportegyesülete egyik lelkes túrázója. Számtalan teljesítménytúrán részt vett már az évek alatt, egyre nehezebb túrák teljesítésére vállalkozik. Természetesen látó kísérővel indul útnak, egyedül sosem vág neki az ismeretlennek. Az alábbiakban olvasható élménybeszámolót Kimmel Péter vetette papírra, aki több látássérültnek segített már egy-egy kirándulás alkalmával. A Mátrabérc túrán Jeremcsuk Istit kísérte, amelyet 2013. április 13-án rendeztek meg a szervezők.

Én gratulálok mindkettőjüknek a remek sportteljesítményhez, és mindenkiket arra biztatok, ha teheti, kiránduljon és sétáljon a szabadban, hiszen ezzel óvja testi-lelki egészségét!

### Mátrabérc, avagy az akarat diadala!

Nem túl rég ismertem meg Istvánt és tudtam meg róla picit többet. Egy álom, a Kinizsi 100! hát látóként sem könnyű, de az Én agyam is elég elborult, ha "marhaságokról" van szó. El is vállaltam! Gellért (látássérülteket segítő túrázó) azt mondta, hogy a Sárga 70 kötelező lépcsőfok lenne és szerintem tökéletesen látta meg a dolgot, így be is került "bakancslistába". Idén nem nagyon futottam, de a Mátrabérc, mint tizenegyedik teljesítés, kötelezően tervben volt. Arra gondoltam, ha ez menne

Istivel, a másik két kihívásnál csak nem szabad elaludni. Tempós kis séta, gondoltam, de az időjárás, a hó és a sár kicsit megcsúfolt idén. Már a futós tervemnél is beszélgettem apukámmal, kértem kísérjen el, de ez a lehetőség így is elég fontos volt. Tudtunk enni rendszeren és tudtunk folyadékot vételezni bőven.

Hajnalban indultunk el, minimális alvás után, sőt még autóval is sikerült picit nagyobb kunkorral odaérnünk. A 6:35-ös hivatalos indulási időnk előtt egy bő perccel elindultunk és pedzegettük, tán még szükség lesz rá. A tömeg miatt azt mondtam Istinek, vegye fel a LÁSS Egyesület pólóját, mert az előzőseknél jobban fognak ránk figyelni, no meg jobban észre is veszik ezt a nem kis vállalkozást. Természetesen LORD, a kutyám is elkísért minket, ha már adott volt a fuvar, nem hagytuk otthon. A cuppogós sár kicsit marasztaló volt, de egész jó tempóban haladtunk felfelé. Bő négy órát lőttem be Kékesig, úgy voltam vele, ha ez sikerülne, adna anynyi tartalékot, ne kelljen izgulni a későbbiekben. Útközben, mikor dolgomat végeztem, Hajduska Balázs kezdte igazgatni Isti cipőjét! Ez olyan látvány volt, amit nem lehet elmesélni! No, ekkor derült ki, ez a cipő csak nagy jóindulattal nevezhető alkalmasnak erre a túrára. Többen eltettek követ vagy ágat az útról, hihetetlen volt látni! Egy fickó gratulált, mire Isti: Még nem értünk be! Kékes felé már nagyon húztam Istit

és jött is az aggódó telefon, hol vagyatok!? Székely Jani volt éppen Apával, eljött lesétálni a Hanák Kolost, de nem nevezett, mert most éppen nem fért bele a havi limitbe, de megvár és jön ve-lünk. Isti arca el volt torzulva, kicsa-varta az első húsz! Láttam rajta a gon-dolatot, de nem hagytam beérni! Tud-tam, vissza lehet még jönni ebből az ál-lapotból! Háromnegyed ötös menetidő-vel indultunk le és ettől az ereszkedés-től nagyon féltem Egy bottal piszkál-gattam magam előtt, Isti fogta a vállai-mat, Jani fogta Istit! Nem nagyon men-tem volna egyedül sem gyorsabban, na-gyon jól vettük az akadályt. Az aszfal-ton kis kocogás és fel a Csór-hegyre, ketten két oldalt fogtuk és adtunk kis lendületet neki. Na, itt jött a BAKI!!! Nem találtam a kutyát, egyszerűen nem tudtam kétfelé figyelni! Jani vitte tovább Istit. El is mondtam és kétszer csörögtem Janinak, csak húzd, ami a csövön kifér, majd jövök! Mögénk ke-rült és azt hitte, mögötte vagyunk, várt az erdőben, és nem mert elmozdulni egy szakasról, többen látták szeren-csére! Már az aszfalton voltam, amikor hívott valaki, Én meg kértem, húzza magával. Kétszer két kilométerem bán-ta, de ez van, Én nem figyeltem rende-sen. Egyszer csak jött! Olyan érzés le-hetett, mikor Lassie hazatért. Tudtam, az kell, minél később tudjam őket utol-érni, nekik meg nagyon kell tolni. Nem volt könnyű a terep. Tápoltam Galyate-tőn és húztam is tovább. Néhol elme-rültem lábszárközépig, de már nem iz-gatott, mentálisan nem voltam a hely-zet magaslatán, a három óra alvás és

kis nátha megtette hatását. Mátra-szentlászlón fogtam be őket, Jani be akarta vinni teázni Istit, de láttam van folyadék bőven, így el is oszlattam ezt a szándékot. Éreztem kellenek a másod-percek, a finom kis percek. Jó volt néz-ni, ahogy mennek, nagyon megtalálták az összhangot. Az volt az érzésem, Én most nem tudnám vinni ebben a rit-musban, Isti azt mondta, most kezdi él-vezni a dolgot. Janival a közös élmé-nyeinkkel próbáltuk kicsit feldobni a hangulatot. Néhol viszont szóltam, húzd jobban, told neki. Ágasra fel már előreálltam, lassú volt Jani felfele, bár Isti ezt nem bánta. Elég jól vettük ezt a lejtőt is, nem változtattunk a bejött stratégián. Bő két kilométer Mátrakeresztes és viszonylag sík, haj-csár voltam, folyton nyomtam neki. Szűk három óránk maradt, így három perc depót adtam. Felfelé Jani már üresben sem volt túl gyors, így előre álltam. Két bot hátra, mint a szegedi te-hervonat, húztam felfelé. A Múzsla nem viccel Nem tudom honnan vettem az erőt, de húztam izomból! Próbáltam a valóságot mondani, mi is jön még. Az volt az érzésem néha, Isti lobog a bot végén. Nyolcvan perc, ennyit szerettem volna, ha kapunk lefelé, ez volt az, amit úgy gondoltam kell. Jani leszakadt, nem tudtam utolér-e. Brutális szél volt fent, ittunk és indultunk. Nyolcvanöt! Ennyi percünk volt, éreztem, éreztem, de menni kellett. Egyetlen pillanatra sem lehetett kiengedni útközben, ennél azért kicsit derűsebbnek gondoltam.

El volt fagyva a lábunk, a szél majd-nem levitte a sapkám. Húztam lefelé és

megjött Jani. Ha Jani nincs ma velünk na, de velünk volt! Amíg nem értük el a Diós patakot, még a felesleget sem merem kiengedni. Németh Csabi ért utol, igaz, Ő egy órákor indult. Edit rengeteg fotót készített és sokat biztatót. Huszonöt percnél kászálódtunk ki a mederből és innen 2,2 kilométer. Egy pár telefon és örömfutás! Ez már a miénk mondtam! Láttam Isti arcát, ahogy felszabadul. Talán a százasokon éreztem ekkora fáradtságot. Eufórikus érzés volt beérni, nem nagyon lehet körbeírni sem. Ez egy olyan emberi kapcsolat, ahol feltétel nélküli a bizalom. 12.53 szintidőben ott, ahol 100%-

os adottságokkal is nehéz célba érni! Ez volt a leghúzósbab teljesítem a tizenegyből, de nem kételkedtem a sikerben, ha felmerült volna a kudarc lehetősége, tuti nem sikerül! Rengeteg pozitív jelet kaptunk útközben, sok biztatót és mindent köszönünk! Nem tudtam aludni este, csak az élmények jártak a fejemben, újra és újra végiggondoltam! Nem a cél a fontos, hanem az út, de jó volt célban lenni! Nem nehéz ez a túra, hiszen VAKON IS LEHET TELJESÍTENI!

*Kimmet Péter*

## Kék Ibolya túra



2013. 04. 06-án a Vakok és Gyengénlátók Heves Megyei Egyesülete 20 fővel részt vett a BENE Kulturális és Hagyományörző Egyesület vala-

mint a Nyugdíjasklubok és Idősek "Életet az éveknek" Országos Szövetsége Heves Megyei Szervezete által szervezett Mátrafüredi "Kék ibolya" túrán.

A látássérült tagjaink 3 órás hosszú túrát teljesítettek a rossz idő ellenére. A verseny helyismereti totó kitöltésével, és egy jó hangulatú ebéd elfogyasztásával zárult.

A Vakok és Gyengénlátók Heves Megyei Egyesülete I. helyezést ért el, nagy örö-

münkre.

Ezzel is bizonyítva az életben a látássérült emberek kitartását, egyenjogúságát, esélyegyenlőségét.

## Hastánc másként



A következőkben a Hastánc más szemmel cikksorozat első darabját olvashatják az érdeklődők, melyben olyan táncsoportokat kívánok bemutatni, melyek valamiképp, hogy úgy mondjam, "kilógnak a sorból". Elsőként a Látássérültek Szabadidős Sportegyesületéhez (LÁSS) látogattam el, ahol látássérültek és látók heti rendszerességgel együtt táncolhatnak immár 2009 óta.

### LÁSS másképp

A LÁSS akadálymentes sporthelyisége az Andrassy út 76. alatt található, és várnak minden érdeklődőt szeretettel. Az egyesület 2006-ban alakult azzal a céllal, hogy minél több látássérült fiatal és felnőtt, valamint látó szimpatizánst biztasson rendszeres sportolásra. Az alapítók meggyőződése és személyes tapasztalata volt, hogy a közös, akadálytalan sportolás segít a fogyatékos és nem fogyatékos személyek közötti

szakadékok áthidalásában. Sportolás alkalmával a résztvevők beszélgetnek, ismerkednek, és kötetlen formában szerezhetnek ismereteket egymás életéről. A szabadidősport fontos hozadéka a LÁSS esetében a közösségépítés. Tagjaink szabadidejüket nem otthon a televízió előtt, hanem társaságban, aktívan töltik. A sportolás ugyanakkor az érzékenyítés, a sérült emberekkel szem-

beni tolerancia növelésének hatékony eszköze. Kis segítséggel látássérülteként is sokféle sportot választhatunk.

A csoport tanára, vezetője Lenkey Zsuzsanna, aki már tíz éve foglalkozik hastánccal, és öt éve tanít. A kezdeti 8 fős csoportlétszám mára már leapadt 3-4 hölgyre, akik annál kitartóbban folytatták a táncot. Olyannyira, hogy van, aki vidékről jár be az órákra. Zsuzsi és a lányok elmondása szerint itt még a hagyományos hastáncórákhoz képest is különösen fontos szerepe van a kétirányú kommunikációnak. Az egyes mozdulatokat nem csupán elmondani kell, hanem megmutatni is, ha szükséges egyenként. A társaság nagyon vidám, a pörgős zene vérpezsdítő, hamar elmúlik belőlem is a délutáni fáradtság. Megfogott Zsuzsi jelmondata: "egy óra csak magunkra". Könnyű bemelegítéssel kezdtünk, majd egy koreográfia mozdulatait gyakoroltunk, melyet a lányok már korábbi alkalmakkor elkezdtek tanulni. Ezekben az órá-

kon mindenki tanul; a lányok az újabb és újabb mozdulatokat, míg Zsuzsi azt, hogy tudja az ismereteket minél hatékonyabban átadni. Nevetve mesélik, hogy néha a részletes instrukciók ellenére mindenki máshogy mozog, mást csinál, mint, amit kéne. Ilyenkor Zsuzsi türelmesen körbejár és segít minden résztvevőnek, így nekem is.

Látogatásomkor két törzstag, Bogi és Réka vett részt az órán. Megkérdeztem őket, hogy érzik, milyen hatással van rájuk a hastánc, mind fizikailag, mind lélektanilag. Elmondásuk szerint a tánc érezhetően fejlesztette az állóképességüket, mozgásuk lágyabb, nőiesebb lett. Javult a tartásuk, mozgásuk kevésbé darabos. Kérdésekre, miszerint mennyire érzik bizalmi kérdésnek, ki tanítja őket hastáncolni, elmondták,

mivel az esetükben sok fizikai kontaktust igényel az oktatás, a bizalom elengedhetetlen. Úgy gondolják, a látásuk nem befolyásolja a tánc élvezetét, de bevallották, nem mernének elmenni látók közé, "rendes" hastáncórára.

A csoportban jelenleg csak látássérültek táncolnak, de várják szeretettel azokat az érdeklődőket is, akik szívesen részt vennének az óráikon, vagy egyéb más, a LÁSS által szervezett programon. További információkat az egyesületről a [www.lassegyesulet.hu](http://www.lassegyesulet.hu) oldalon találhatunk.

Bízom benne, hamarosan még hallunk a LÁSS-os táncosokról, viszont láthatjuk őket egy-egy rendezvényen.

**Forrás:**

<http://hastancvilag.hu/hastanc%20lata%20sserult>

## Olvasó sarok

### Egy vak gépíróbajnok beszámolója

*Írta: Brix G. Chem Nitz ("der blinde Brüoangestellte" 1939. 2.)*

*"Bajnoki verseny az írógépen"*

Bizonyára minden gépíró, minden irodista hallott már erről. Erre a mérkőzésre évente egyszer kerül sor, s abban az időtájban sokat foglalkoznak vele a szaklapok.

Régi vágyam volt már, hogy egyszer magam is részt vegyek rajta. Mint egy nagy írógépgyár alkalmazottja, könnyen megtudakolhattam minden rám

nézve fontos részletet. Bizony kéte-lyeim merültek fel, vajon versenyre kelhet-e egyáltalában egy vak a látóval a gépírásban? Vajon eleget tud-e tenni a megszabott feltételeknek? Komoly előkészületre nem volt alkalmam, mert saját gépem nincs és így szabadidőmben nem gyakorolhatok.

Amikor megtudtam, hogy a bajnoki verseny 1938. november 27-én lesz

Bayreuthben, mégis elhatároztam, hogy jelentkezem. Nevezésemet legnagyobb örömmre elfogadták. - a Vizsga ideje egyre közeledett. Az indulás péntekre, november 25-ére volt kitűzve. A meghatározott időben kinn voltam a pályaudvaron; itt már várt rám néhány hivatalbeli munkatársnőm, akik szintén a versenyre készültek. A szász iparvidéken át bányatelepek és füstöl-gő gyárkémények között repített a vonat célunk, Bayreuth felé. Az étkezőkocsiban elfogyasztott ízletes ebéd fokozta az utazás örömét. Bayreuthbe való megérkezésünk után először is szállásunkra mentünk; a délutánt a város nevezetességeinek megtekintésével töltöttük. A szombati nap utána ugyancsak szabad volt, pihenésre, készülődésre szántuk. Néhányan (kisebb) autótutatt tettünk az úgynevezett Frank Svájcban. A délután folyamán felkerestem cégünk itteni üzleti helyiségét, hogy gépemet még egyszer alaposan átjátsszam. A készülő nagy eseményből idáig semmi sem volt észlelhető, de most egyszeriben megváltozott minden. Mert itt az üzlethelyiségben zsibongó élet folyt: Németország legkülönbözőbb vidékeiről érkezett írógépeket csomagolták ki, hogy még egy utolsó próbának vessék őket alá. Sok mesteríró gyűlt már össze. Egymásra talált régi ismerősök lezajlott versenyek közös emlékeit idézték. Számok, elért teljesítmények adatai röpködtek a levegőben, és természetesen meghányták-vetették az

elkövetkezendő mérkőzés kilátásait is. Miután meggyőződtem róla, hogy gépemen minden rendben van, szállásomra mentem, hogy alapos pihenésből erőt merítsek másnapra.

Vasárnap reggel pontosan fél tíz órakor ott voltam a Német Gyorsírás Házában a számomra kijelölt szobában. Engemet, mint vakot, külön osztályban vizsgáztattak. Pár perces próbaírással bemelegítettem az ujjaimat, azután komolyra fordult a dolog. A vizsga első részében öt percen át 120 szótagos sebességgel üzleti levelet diktáltak, ezt a legrövidebb időn belül át kellett tenni gyorsírásból gépírásra. Emellett ügyelni kellett a szép külalakra, az írásjelek helyes alkalmazására s a hibamentes átvitelre. A második tétel félórás másolás lett volna, de vak létemre ezt a feladatot nem teljesíthettem. Helyette félóráig tartó gépbediktálást kaptam. Hogy minél nagyobb sebességet érhessek el, a felolvasó igazodott hozzám.

Munkám végeztével elhagytam a vizsga színhelyét, hogy elfogyassam a jól megérdemelt ebédet. Délután valamennyi versenyző autón kirándult a közeli Fenyves hegységben fekvő Berneck üdülő helyre. De korán visszatértünk a városba, mert nyolcra volt kitűzve a várva várt, és kicsit mégis rettegett eredmény kihirdetése. Az Országos Gyorsíró Szövetség vezetője, Baier, kereskedelmi főiskolai tanár, - miután a tíz legjobbat birodalmi győztesse nyilvánította - név szerint szólította mindazokat a versenyzőket, akik sikerrel állták meg a próbát.

Ezeket "német bajnok az írógépen" címmel tüntették ki. Magam is ezek között a szerencsések között voltam. A kihirdetés alkalmával megtudtam, hogy a 600 szótag terjedelmű kereskedelmi levél gépírásba való áttételéhez 10-12 percre volt szükségem, a gépbe mondott szövegen pedig 365 betűs percenkénti sebességet értem el.

Ezt követőleg a versenyírók a késő éjszakai órákba nyúló, kedélyes hangu-

latú összejövetelel vettek részt. Másnap reggel, mivel minden jónak vége szakad, búcsút kellett vennünk Bayreuthtól; vonatra ültünk, hogy ki-ki visszatérjen munkahelyére. Jóleső érzéssel töltött el a tudat, hogy a magam részével hozzájárulhattam a vakok hírnevének öregbítéséhez.

**Forrás:**

*Vakok Világa 2. évfolyam 9. szám,  
1939. szeptember*

A Mozdulj Közhasznú Egyesület versíró pályázat I. díjas verse

## Műtét után

1.

Bordáim között sóhajok szorongnak,  
Tarkómon puhán motoz a félelem,  
Vergődő öntudat mezsgyéjén járok,  
Bénult agyamban bizonyosság dereng.  
Küzdök. Nem emel föl az emlékezet!  
Tarka selymében elbotlott a lelkem.  
Földig érő vágyaim széjjelszórtam,  
Álmok sugarán mégis térdre estem.

2.

Hangok hírmondó pecsétjét feltörte  
Vadul a rémület páncélos ökle  
Nincstelen percek könnyörgő könnyei  
Elszántan mosták arcom eszméletre.  
Szirénák elveszett hangüzenete  
Rám talál, átfog a csend hullámhosszán  
Piros ködök riasztó vijjogása  
A fájdalom, parázsló üszköt dob rám.

3.

Vagyok? Vagy nem vagyok? Kérdem magamtól  
Tudatom csendül az üres szavaktól -  
Élek! Riadót dobol szívverésem,  
A sors vallat, spanyolcsizmába présel  
Inkvizíciót tart rajtam az élet.  
Jaj Istenem e kínokat túléltem?  
És azután talpra hogyan is állok,  
A világban magamra hogy talállok?

4.

Mi lesz ha sorsom tolószékhez láncol  
A vakságon túl milyen bűnök lángja  
Éget, kényszerít megadásra engem?  
Magányomban lehet-e még remélnem,  
Hogy szeretnek majd s én is szerethetek?  
Kérdőjelek útvesztőjébe kerget  
A bizonytalanság makacs félelme,  
Gondolataim szeszélyes gyötrelme.

5.

Fekszem a kórházi ágyon tűnődve  
A februári fények búvkörében.  
Vigaszról csivitel egy fázós címke.  
Az orvos jön, mosolyában ígéret:  
Gyógyulok ha viselem türelemmel  
A szenvedést mint Krisztus a kereszten.  
A mindenségen túl örök, egyetlen  
Megfejtethetlen nagy titok az ember.

*Bihari Erzsébet*

# Háziasszonyoknak

## Pünkösdi kalács

### Hozzávalók

#### Tészta

1 kg liszt  
fél liter tej  
csipet só  
2-3 dkg élesztő  
10-15 dkg cukor  
8-10 dkg margarin



#### Töltelék

40 dkg cukrozott juhtúró vagy tehéntúró

#### Elkészítés

A hozzávalókból a szokásos módon kalácstésztát készítünk. A tészta puhasága a fánktésztaéhoz hasonló legyen.

Amikor a tészta megkelt, három egyenlő részre osztjuk. Az első lapot az előre elkészített kizsírozott lábasba tesszük, megkenjük zsírral vagy margarinnal, és rákenjük az előre elkészített cukrozott juhtúrót.

Ezután kinyújtjuk a második lapot, és ráhelyezzük. Ezt ismét megkenjük zsírral vagy margarinnal, és rákenjük a második adag juhtúrót.

Erre ráhelyezzük a harmadik kinyújtott lapot, és a tetejét tojássárgájával megkenjük.

A kalács tetejére késsel kereszt alakot vágunk.

Sütési idő: 30-40 perc.

## Ne vessünk együtt

### Papírmunka

A köztársasági elnöki rezidencián a takarítónő az egyik WC-ben pakolgat, közben egy darab vécépapír kirepül a kezéből az ablakon.

Utánanéző, és látja, hogy az a lichthofon keresztül éppen az elnök ablakán repül be.

Odarohan a titkárságra, és elmondja mi történt, kéri, hogy még mielőtt valami baj történik, csempésszék ki a papírt.

A titkár bemegy, majd kijön: Késő - mondja - már aláírta...

### Micimackó

- Melyik a legdrogosabb mese?

-A Micimackó!

Füles folyamatosan be van lassulva - fű.

Malacka folyamatosan retteg - LSD.

Tigris ugrál, nem bír magával - speed.

Micimackó dülöngél - heroin.

Egyértelmű, hogy Róbert Gida a dealer.

### A becsületes hivatalnok

Himácsal város polgármestere elhatározta egyszer, hogy próbára teszi hivatalnokai őszinteségét. Egy forró nyári napon maga elé szólította őket, felmutatott az égre, és igen ellágyult hangon így szólt:

- Nézzétek, ma mennyi csillag ragyog odafenn! Hogy tündökölnek, hogy sziporkáznak!

A szolgálalelkű hivatalnokok készségesen bólogattak, csupán egyetlen írnok rázta kételkedve a fejét.

- Miért nem bólintasz, talán bizony nem látod a csillagokat? - kérdezte ravaszul a polgármester.

Az írnok méltatlankodva felelte:

- Uram, én csupán a ragyogó napocsát látom az égen!

Vagy az én szemem rossz, vagy az összes hivatalnok téved! Egyetlen csillagot se látok!

A polgármester elégedetten hallgatta az őszinte választ.

Gazdagon megjutalmazta és főírnökká léptette el a gerinces fickót, míg a hízelgőket keményen leszidta, és vakságukért alírnökká fokozta le őket.

Az őszinteség, az egyenes út választása elnyerte méltó jutalmát!

## Politikusbaleset

Egy politikusokkal teli busz kirándulásra indul vidékre. A sofőr belefeledkezik a festői tájba, így belesik egy szakadékba egy tanya mellett. Másnap megérkezik a rendőrség, kihallgatják a tanya tulajdonosát:

- Nem talált áldozatokat?

- De, találtam.

- És hol vannak?

- Hát, eltemettem őket.

- Az összes politikus meghalt?

- Némelyik azt mondta, hogy nem, de én már nem hiszem el ezeknek egy szavát sem...

## Esti párbeszéd...

Esti párbeszéd férj és feleség között a házassággal járó kötelezettségek elvégzése után kellemes fáradságérzet közepette, egymás karjában.

Feleség (álmodozón): Mit tennél, ha meghalnék? Újra megnősülnél?

Férj (álmosan): Biztosan nem!

Feleség (izgatottan): Miért nem? Nem érzed magad jól a házasságban?

Férj (óvatosan): De, igen.

Feleség (kibújik a férj öleléséből, felkönyököl és kérdően néz a férjére):

Szóval akkor miért nem nősülnél meg újra?

Férj (éberén): Jó, akkor újra megnősülnék.

Feleség (fájdalommal az arcán): Megnősülnél...?

Férj (felsóhajt és átfordul az oldalára).

Feleség (kitartóan): És a mi ágyunkban aludnátok?

Férj (bizonytalanul): Hát hol aludnánk?

Feleség (kitartóan): A képeimet kicseréled az övéire?

Férj (értelmesen): Ezt tartanám illendőnek.

Feleség (még mindig kitartóan): És a golfütőimet is használná?

Férj (megkönnyebbülve): Nem. Balkezes.

Feleség (csend).

Férj (fejével a párnában): Akkor ez nem sikerült!

## Felhívások

### Aláíró tanfolyam

Az aláírás az okmányok, hivatalos dokumentumok azonosítására szolgál, amely kizárólag az írástudó ember egyéni, kialakult kézjegye. Az ép látású személyeknek használata természetes, rutinszerű a minden napokban. Sok látássérültnek - viszont érthető okokból, - problémát, nehézséget jelent neve aláírása, pedig szükség van rá az élet számos területén.

A Magyar Vakok és Gyengénlátók Országos Szövetsége az aláírás megtanítását tűzte ki céljául. Már több mint tíz látássérült személy tanulta meg aláírni nevét, vagy korrigálta hibáit. A MVGYOSZ továbbra is aláíró tanfolyamot szervez a látássérült emberek számára.

A foglalkozásokat tapasztalt gyógy-pedagógus tartja, aki egyénre szabottan foglalkozik a résztvevővel. Várjuk tehát:

- az aláírást soha nem tanuló szüle-

tett vakokat, aliglátókat és gyengénlátókat,

- az aláírást már ismerő, de ritkán használó veleszületetten vakokat, aliglátókat és gyengénlátókat,

- a később látásukat elvesztett gyermekeket és felnőtteket, akik aláírása javításra, korrekcióra szorul. A foglalkozás ingyenes, időtartama 60 perc, amely hetente egy-két alkalmat jelent. Az óraszám nem meghatározható, hiszen az aláírás elsajátítása, készség szintű használata és alkalmazása a tanuló személy képességeitől, ismereteitől, látásmaradványától is függ. Az órák az MVGYOSZ székházában vannak, kezdési idejükről mindenkivel külön egyeztetés történik. A tanfolyamról és a részletekről érdeklődni és jelentkezni Szőke Mártánál lehet a: [szoke.marta@gmail.hu](mailto:szoke.marta@gmail.hu) e-mailcímen vagy a 06-30-576-54-00-as telefonszámon.

### Társkeresés

165 cm magas, 70 kg, 63 éves, rendezett körülmények között, Pesthez közeli településen élő, látássérült özvegyasszony keresi hasonló körülményekkel rendelkező, független, egyszerű, de nagyszerű társát-barátját 65 éves korig.

Érdeklődni a 06-20/433-58-76-os telefonszámon lehet.

# Magyar Vakok és Gyengénlátók Országos Szövetsége

**Hungarian Federation of the Blind and Partially Sighted**

**1146 Budapest, Hermina út 47.**

**Telefon: (36-1) 384-8440 - Tel./Fax: (36-1) 384-5028**

**Honlap: [www.mvgyosz.hu](http://www.mvgyosz.hu) - E-mail: [titkarsag@mvgyosz.hu](mailto:titkarsag@mvgyosz.hu)**

**Adószám: 19002464-2-42**

**Adományszámla: 11714006-20012704**

## Szolgáltatásaink:

**Hangoskönyvtár - Braille-könyvtár**

**Segédeszközbolt**

**Kedd és csütörtök: 10-18**

**péntek 8.30-12**



**Magyar Vakok és Gyengénlátók  
Országos Szövetsége**