

MerekMozaik

II. évfolyam, 3. szám
2025. szeptember

Paál Éva segítőmunkájának elismerése

Örömmel tájékoztatunk benneteket, hogy intézményünk dolgozója, Paál Éva mozgásterapeuta nemrégiben kitüntetésben részesült. A Gordosné Szabó Anna-díjat vehette át. Az elismerést az Eötvös Loránd Tudományegyetem (ELTE) Bárczi Gusztáv Gyógypedagógiai Kara alapította, azzal a céllal, hogy honorálja a kar gyakorlati képzésében huzamosan és kiemelkedő módon részt vevő személyek munkáját. Ők azok a szakemberek, akik a tudomány és a kutatás legfrissebb elméleti eredményeinek felhasználásával reflektív és innovatív módon gazdagítják/gazdagították a szakterületüket.

A díj évente egyszer kerül kiosztásra, Éva a Szomatopedagógia szakirány kitüntetett gyógypedagógusa, a tanúsítványt az ELTE Bárczi Gusztáv Gyógypedagógiai Kara ünnepélyes tanévnyitóján, 2025. szeptember 4-én vehette át. A díjazottak az adományozást igazoló oklevelet, valamint egy fogyatékossgal élők által készített alkotást kaptak. A MEREK munkatársával a gyógypedagógiai kar rövidfilmet készített, mely az egyetem honlapján megtekinthető.

Évának nagy szeretettel elismerésünket fejezzük ki, a munkájához örömet és további sok sikert kívánunk!

Kis Orsi



Nagy Vivien Európa-bajnok!

A MEREK SE igazolt versenyzője, Nagy Vivien a Zágrábban 2025. július 8-16-a megrendezett boccia Európa-bajnokságon aranyérmet szerzett. A magyar paralimpiai csapat beszámolója szerint Nagy Vivien a BC2-es kategória döntőjében bravúros mérkőzésen 0–3-ról fordítva 10–3-ra győzött. A hatalmas sikerhez szívből gratulálunk!

Vivien eleinte úszott és a vívással is kacérkodott, végül azonban rátalált a bocciaira. BC2-es kategóriában versenyzik Szász Zsolt keze alatt, a Merek SE színeiben. Vivien a sport mellett a tanulmányaira is fokozott hangsúlyt fektetett, kommunikáció- és médiatudomány alapszakon végzett, majd nemzetközi kapcsolatok elemzés mesterszakon szerzett diplomát.

MM



Szent Mihály hava

Mikor van a túrós csusza neve napja? Egyed ünnepén. Azaz ekkor, szeptember 1-én kerül sor több tájegységen a kenyérgabona vetésére. Ezen a napon az is szokás volt, hogy „hízóba fogják”, azaz gyarapodásra bírni azt a disznót, amit karácsonyra terveznek levágni.

Szeptember 8.: a Kisasszony napja, Szűz Mária születésnapja. Kezdődött a dióverés. Az emberek hosszú botok segítségével verték le a diófa termését. E napot Fecskehajtó Kisasszonynak is mondták, mivel megfigyelték, hogy ilyenkor indulnak a fecskék hosszú vándorútjukra.

Szeptember 29.: Szent Mihály napja és Szent Mihály lovának hagyománya, a jeles nap Szent Mihály arkangyal ünnepe. A szent a kísértőtestvér a túlvilágra költöző lelkeknek. Az arkangyal a temetők védőszentje. Ez magyarázza, hogy a halottszállító saroglyát róla nevezték el Szent Mihály lovának.

A pásztorok az állatok viselkedését figyelték. Ha Szent Mihály éjszakáján a juhok vagy a disznók összebújtak, hosszú, kemény tél várható. Szent Mihálykor a keleti szél igen komoly telet ígér.

Lux Gabriella etnográfus

Visegrádi vendégségben

Bangóné Tóth Kata szociális segítő szervezésében az intézményi társaink ötfős kiránduló kedvű csoportja vett részt június 14-én egy visegrádi várlátogatáson. Különösen élménytelivé tette a nyári kiruccanást a dunai hajóút a válalkozó kerekesszékesek számára. Ugyanis a MEREK-ből indulva a pesti kikötőben hajóra szálltak és úgy utaztak a Dunakanyar reneszánsz kisvárosába.

A nap hét ágra sütött, a vízi nagy motoros kényelmesen – és akadálymentesen – tolta maga előtt a

hullámokat, hogy a céljukra érjenek. Ez a Kispalotajátékok helyszíne volt, az erődtítmény udvara, ahol korabeli viseletekbe öltözött lovagok és katonák vívtak látványos küzdelmeket, szórakoztatták a közönséget. Egy kisvárosi séta – és a harapnivaló elfogyasztása – után a koraesti órákban jött vissza a csapat. A kiránduló lányok és fiúk egybehangzóan azt mondták: nagyon megérte a fáradságot ez a nyári túra.

MM



A legújabbkori lovagok

Hogyan tanultam meg újra mosolyogni?

Már régóta készülök megírni ezt a cikket, de eddig féltem, hogy meg fogtok bántódni. Pedig bántani nem szeretnék bárkit is. Én egy olyan világból jöttem, ahol naponta, reggeltől estig be voltunk fogva. Naponta tartottak nekünk tornákat (fekvőt, ülőt, csoportost, egyénit), és a tornák között is az önállóság volt a kizárólagosság. Egyedül ettem, ittam és senkit nem érdekelt, ha összemaszatoltam a ruhámat. Intézetis öltözeteket hordtunk, ha leettem, kaptam tisztát. De az a viselet nem volt a miénk. Tízévesen engedték meg, hogy otthoni pizzamában aludjunk. Mekkora szabadságot jelentett a SAJÁT PIZSI!

Engem nem az édesanyám fektetett le esténként, hanem az éjszakás takart be és bakelitlemezeiről szólt az esti mese. A szüleimet kéthetente láthattam. Ezt és az iskolai szüneteket leszámítva Budán éltem hároméves koromtól tizenegy éven át. Hiszti gyerek voltam és ezért állandóan szidtak, ezért csak egyet akartam: hazamenni anyuékhöz. De nem lehetett, hiába üvöltöttem. Önállónak kellett lennem, hogy normális életem lehessen.

Az igazi lelki traumát mégis édesapám okozta, aki húszéves koromban elhagyta a családját, hogy az új feleségével „mélto” életet élhessen, amihez kellett a pénz, alig akart fizetni anyának. Édesanyámnak folyamatosan a bíróság

segítségét kellett igénybe vennie, hogy apám fizessen. Anyukám ráment az egészsre, én meg csak üvöltöttem. Közben elvégeztem a főiskolát és informatikus-közgazdász lettem. De munkát nem kaptam. Hiszen kinek kell egy mozgássérült?

Négy éve kerültem el otthonról és másfél éve nem jártam otthon. Én! Aki csak családra vágyott egész életében...

Hogy hogyan éltem túl? Nem tudom. Egyik lábamat tettem a másik elé, összeszorítottam a fogam és nem gondoltam/gondolok a múltra. Néha kényszerítem magam, hogy örüljek például a napsütésnek, egy szép virágnak vagy a tiszta kék égnek. Így, ha lassan és nehezen, de megtanultam újra mosolyogni és néha már szívből nevetek. Nem bosszankodom a megváltoztathatatlanon, inkább a jövőbe tekintek. Elkezdtem bocciazni, ami nemcsak jó kikapcsolódás, hanem koordinációfejlesztésnek is remek. Soha eszembe nem jutott a sport és íme, itt van.

Tanulom az elektromos kerekesszéket vezetni és most már álmodozok, hogy ha megkapom a „tűtűmet” (az elektromos kerekesszékeimet), elmegyek Győrladamérra és jó fej nagynénje leszek az unokahúgomnak és az unokaöcsémnek. Talán, ez még sikerülhet...

Üveges Kata

Kedd asszonya és a két boldogasszony köze

Kedd asszonya: július 26-a Anna napja. Szent Anna, Szűz Mária édesanyja, Jézus nagyanyja. Régebbi időkben a keddi napot neki szentelték, így kedd asszonya elnevezéssel illeték. A katolikus vallású asszonyok hozzá fohászokdtek gyermekáldását. Védőszentjüknek tekintették a szabók és a bányászok is. A járványos betegek és a haldoklók pártfogója szintűgy Szent Anna volt. A néphit szerint akit az ő nevére kereszteltek, annak különösen gondját viseli.

Két boldogasszony köze: augusztus 1-e, Nagyboldogasszony napja és szeptember 8-a, Kisboldogasszony napja közötti időszakot nevezték az emberek két boldogasszony közének. A gazdasszonyok ekkor ültették a tyúkokat, hogy jó tojók legyenek. Hiedelmek szerint az ilyenkor összegyűjtött tojások sokáig elállnak. „...tegnap még július volt, tikkadt hőség és ma már ki-megyünk a nyárból. Elmúlt megint egy nap, egy hónap, egy év...” (Fekete István: *Nyárvég*).

Lux Gabriella etnográfus

Mit akar a papír? – szabadon szárnyaló képzelet

Akkor találkoztam először a nevével, amikor megpillantottam az emléktábláját a D épület földszintjén: „Horn Ákos (1971-2007) a nagyszerű origamiművész (*) és ember”. Ki lehet ő?

Horn Ákos 1995-ben gépészmérnökként végzett Gödöllőn, azután a Testnevelési Egyetemen – hazánkban elsőként – a snowboard-oktató szakon végzett. Pingvin néven snowboardiskolát nyitott. Tíz évig dolgozott intézményünkénél, illetve elődjénél, a Mozgássérültek Állami Intézeténél. Reáltárgyakból korrepetált középiskolásokat. Zsebe Józseffel megírta *Az életre keltett papír* című könyvet.

Nagyon sajnálom, hogy egyelőre nem vehettem kézbe ezt a gyönyörű kiadványt, bár még így is elbűvölő a szépsége, mesterien kidolgozott modelljei (egér, sólyom, sas, virág, arc), színes képekkel gazdagítva ámulatba ejtőek. A természetben készített felvételhez tartozik egy origami állatfotó. Lenyűgöző!

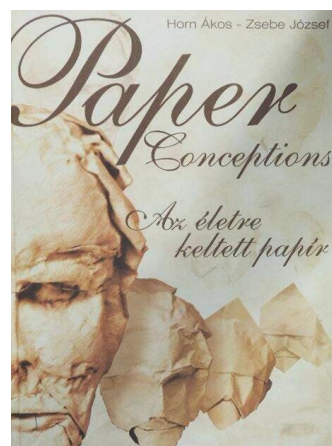
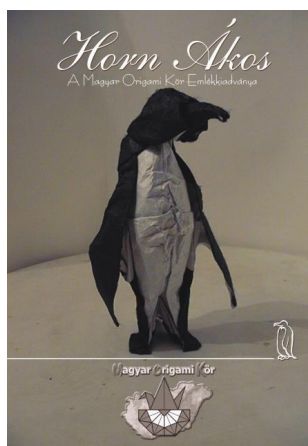
Kicsit még szégyelltem is, hogy nem tudtam róla semmit, aztán ahogyan rendre több helyen olvastam róla, néztem munkáit, ámultam-bámultam alkotásain, ahogy a megjelent riportokat, videófilmeket láttam, már nem is volt ismeretlen előttem. Sokat segített Novák-Garab Kati (szociális munkásunk) is, aki személyesen ismerte, így amikor beszélt róla, egyre jobban megkedveltem azt a különleges figurát, kreatív művészlakót (Kati így nevezte őt), akinek sokféle művészből álló, hatalmas baráti köre épp oly színes volt, mint ő maga. Kati mesélt arról a különleges esküvői meghívóról, amit férjével tőle kapott, vagy az egyedi papírtechnikával ellátott CD-tartó-családról, a szabadalmaztatott, egyedi dobozok (például bonbonos), illet készített a japán császárnak is. Számtalan díjat nyert (arany-, ezüst-, közönségdíj) szabadalmi kiállításon, origami világkiállításon. Végtelenül értelmes, szerény ember volt az a langaléta fiatalember, aki annyi mindennel foglalkozott, hogy még felsorolni is nehéz: festett akvarellel, sakkozott, zongorázott, szerette a havas sportokat, a bravúros, trükkös szánkózást a síelés követte, gördeszkásoktól az ugrásokat, a deszkabiztonságot tanulta, majd meglátni és megszeretni, ez a snowboard; mindeköz-

ben jött a másik szerelem a papír, a hajtogatás, az origami; a papírszobrok, dobozok, arcok, állatok (pelikán, strucc, bagoly, bölény, pingvin, orrszaru), lehetett zongorista, szájharmonikás, skorpió színházi díszlethez, majd különböző vonalú, mintájú bumerángokat „farigcsált”.

Mit akar a hegy? Mit akar a papír? Mit jelent Ákos nekem? Hálás vagyok, hogy megismerhettem. Talán legjobban a mindenben benne rejlő harmóniát, ízléses, könnyed eleganciát csodálom. Egész életében azt vallotta: „Szeretnék olyan figurákat csinálni, ami közvetít valamit, egy-egy érzést, hangulatot. Nem az a fontos, hogy ide-oda hajtom a papírt, ez csak eszközszer, technika, hanem mit akar a papír, nem görcsösen teszem, hagyom, hogy megtörténjen...”.

Mezei Mónika

(*Az origami szó japán eredetű, papírhajtogatást jelent.)



Az origamiművész két fontos könyve

Holt költők és élők társasága

Walt (Walter) Whitman költő, esszéíró, újságíró volt, aki szembe szállt a konvenciókkal, így az amerikai költészet megújítója lett, de hatása Európát is elérte. „Ó kapitány, kapitányom!” – neki köszönheti a *Holt költők társasága* című film a legendás befejezését is.

Talán kevesen tudnak róla, de a MEREK falain belül működik egy irodalmi szakkör. Néhány esetben én is elmentem, és észre sem vettem, már is résztvevője lettem a társaság munkájának. A lakók által írt verseket, elbeszéléseket olvassuk fel és kivesézzük. Spontán vélemények, érzések eszmecseréje alakul ki. Történik mindez oldott, könnyed, családias, vidám hangulatban.

Az irodalmi műhely életre keltője és vezetője Merényi Krisztián. Az önképző csoport a *Holt Költők Társasága* nevet kapta. Aki eljön, annak igényesen felépített, tartalmas foglalkozásban lesz része.

Lux Gabriella szakköri tag



Fotó a névadó filmből

Zamárdi anziksz

Idén nyáron is az intézményünkben „vakációs különítmény” indult a dél-balatoni városba, hogy pihenjen. Az alábbiakban a kikapcsolódásról – a lubickolásról és egy kirándulásról – beszámolóinkat olvashatjátok, Lux Gabi és Domokos Heni jóvoltából.

Egy kellemes ebéd utáni csendespihenő alkalmával meghívást kaptam a zamárdi táborba. Somi Zsuzsi azt kérdezte tőlem: „akarok-e menni”? Tanácstalan voltam. Ekkor Johanna jött be hozzám, aki részletesen tájékoztatott a dél-balatoni nyaralásról (*Fóris Johanna, az intézmény igazgatója – a szerk.*). Segített dönteni.

Megérkeztünk a táborba, ahol már meleg vacsorával vártak bennünket. Következett a szoba elfoglalása. Szobatársam Heni lett, akivel rögtön ítéletet mondtunk néhány bútor fölött, ami feleslegesnek bizonyult, főleg azért, hogy harmadik szobatársunk, Tündi is kényelmesen beférjen. Kedves segítőink azonnal akcióba léptek: Lina kivitte a nem kívánatos bútorokat, Niki ruháinkat rakta szekrénybe a bőröndjeinkből. Közben Johanna is figyelte a rendezkedést és megállapította, hogy át kell csoportosítani az ágyakat. Kata segítségével sikeres lakberendezést rögtönöztek. Segítőink mindig ott voltak, ahol kellett. Néha egy praktikus tanács is jól jött. Látszott, milyen rutinos csapatot alkotnak ők hárman.

Aztán jöttek a sztorik, poénok és hangos nevetéstől zengett a szobánk. Johanna is ott volt közöttünk, figyelt ránk. Jó volt érezni a gondoskodását. A táborban helyben üzemelt a konyha. Ebédre, vacsorára meleg ételt kaptunk. Házias ízek, tisztes adagok. Aki nem akart repetázni, az is kért újra, hiszen ki tudott volna ellenállni segítőink szíves kínálásának.

Illendő, hogy köszönetet mondjak, de a nevek felsorolásától eltekintek csatlakozva Spiró György író gondolatához: „...az ember 65 éves kor felett már ne kezdjen olyan mondatba, amelyben nevek lesznek”.

Köszönöm mindenkinek, hogy biztosították a tábor barátságos hangulatát!

Lux Gabriella

Balatoni pancsolás és kastélylátogatás

Nagyon nehezen szántam rá magam, hogy jelentkezsek az idei táborba. Végül az utolsó pillanatban rábólintottam Zsuzsi szociális munkás megkeresésére a tábor kapcsán (*Somi Zsuzsanna – a szerk.*).

Elérkezett az indulás napja. Kaotikus volt minden, mire a kocsikba szálltunk, addigra letisztult, ki melyik kocsival megy. Megérkeztünk a szállásra, ezután az új lakók felfedezték a környezetet, így tettek a szobatársaim is, velem együtt. Rá kellett jöjjünk, hogy néhány bútortól meg kell válnunk, néhányat meg át kell forgatnunk. Kijöttem pár percre, hogy legyen hely ezekre a műveletekre, mire visszamentem a szobába, egy teljesen új helyiség fogadott és ezt részben Johanna segített nekünk kivitelezni a segítőinkkel karöltve. Este vacsorával vártak minket, késő este pedig egy kis csapatépítő vetélkedőre került sor.

Másnap délelőtt szabad program volt, délután strand. Egy év szünet után ismét a habokba csobbanhattam, és egy rövid időre – kisebb-nagyobb segítséggel – úszhattam is, minden segédeszköz nélkül. Estére kifáradva bedőltünk az ágyba, de alvás helyett hosszas beszélgetésbe kezdtünk a szobatársaimmal.

Szerdán kirándulni mentünk a szép Keszthelyre a Festetics-kastélyba. Ezt a programot vártam a legjobban, mert ez már a második látogatásom volt. Ugyanazt a hidegrázós, bámulatos érzést éltem át, mint az első alkalommal. Az időjárás nem kímélt senkit, szó szerint megfőzött minket. A kastélylátogatás után elmentünk a hintómúzeumba is, majd a keszthelyi sétányra.

Csütörtökön délelőtt ismét szabad programon időztünk, délután újra strand. Ekkor már nem mentem a Balatonba, pechemre, mert nagyon jó volt a víz, ráadásul egy kisebb sérülést is szereztem az így is megégett lábam fejére. Este a benti vacsora után nyolctól elkezdtünk gyülekezni és vártuk a szalonnasütést. Speciel én a sültzsiros-kenyeret vártam igazán, amit meg is kaptam.

Pénteken 10-ig el kellett hagyni a szállást és utána még néhány órát eltöltöttünk a parton egy közös ebéd mellett a törzshelyünkön. Mindenki, aki tavaly vagy idén velünk tartott, azoknak a nevében mondhatom azt: nagyon jó élményekkel gazdagodtunk.

Domokos Henriett

Tüskevári és keszthelyi emlékek

A Mazsi Buszon utazom. Úti cél: Keszthely, Festetics-kastély. Az utazás élménye jóleső emlékeket idéz fel. A Kis-Balatonhoz érkezve újra átélem, amit olvasva és filmen látva Fekete István *Tüskevár* című regényében ismerhettem meg. A Zala-híd, alatta a folyó, ahol Matula bácsi ül a csónakban és Katica integet a fiúknak, akiket lovaskocsi visz a vasútállomásra. Ott a falu, a nádas, a berek.

– Megérkeztünk! Kiszállás! – zökkenek vissza a jelenbe. – Na, hol az a szalámis zsemlye?

Kísérőinkkel és lakótársaimmal a birtok árnyas fái alatt ebédeltünk. A palotában három tárlatvezető fogadott bennünket. Érdekes ismereteket mondtak el a kastély lakóiról, életstílusukról.

Ez a nap megint egy szép napja volt a zamárdi táborozóknak. Élményeket kaptunk, amiket hordozunk, őrzünk, míg – újabb – emlékekké válnak.

Lux Gabriella

Csodaút Tirolba, a meseszép Ötztalba

Ötztal egy lenyűgöző, vadromantikus gleccservölgy a Tiroli Alpokban, háromezer méter feletti hegycsúcsokkal, vízesésekkel, apró, takaros településekkel. A Keleti pályaudvarról közvetlenül, nyolc óra hosszan vonatoztunk oda. Ausztriában szinte minden akadálymentes, sok természeti látnivaló is, ezért utaztunk oda a barátnőmmel, aki egyben profi segítők is volt.

Az osztrákok nemcsak jólétben élnek, de szeretik a rendet, a tisztaságot, igényesek, praktikusak, és számomra rendkívül kellemes ízlésük van, ami a környezetüket illeti. Ötztalban szinte csak régi stílusú házakat látni, csinos, modern köntösben, tarka virágoktól roskadozó balkonokkal.

Az akadálymentes apartmanunk egy 1833-ban épült alpesi ház alsó szintjén helyezkedett el. Élőben még szebbnek bizonyult, mint a honlapjukon.

Első teljes napunkon a Piburg nevű gleccsertő felé vettük az irányt. Egy gyors folyású, hangos robajlású, meglehetősen félelmetes erejű hegyi folyó mentén haladtunk. Nem győztem magamévá tenni az elem táruló, szemkápráztató látványt. Megálltunk egy pihenőhelyen szendvicsezni, de szemeteskukát sehol sem találtunk. Viszont eldobott szemetet sem. Akkor esett le: az osztrákok bárhol járnak, nem szemetelnek, hanem magukkal viszik a megfelelő szemétyűjtőig. A tőig sajnos nem jutottunk el a terep nehézsége miatt – valószínűleg a másik útvonal lett volna a megfelelő, de kipróbálni nem jutott már időnk az ott tartózkodásunk alatt, el kellett engednünk.

Az Alpokban az időjárás igen szeszélyes. Egyetlen online előrejelző oldal sem találta el a várható csapadék mennyiségét. Szerencsére a jósltnál sokkal kevesebb esőben részesültünk. Hőmérsékletben viszont helyesen jelezték előre, hogy július második hete sajnos hűvös lesz. A hónap elején 35°C-os hőség tombolt, de július 8-ára leesett a hó a hegyekben. A 25°C-os hétfőnk után kedden 12°C-ban dideregtünk, így némi vásárlást követően a szálláson Kata barátnőm nekiállt zöldséglevest és mindenben gazdag rántottát készíteni – étkezésben önellátók voltunk.

Másnap felpaprikázott egy ismételtlen tiszteletlen buszsofőr – ott is sokfélék, akárcsak itthon, úgyhogy daczból mégis nekiindultunk a nyárközepi hónap a világ legmagasabb függőfelvonóján, a 3058 méterre lévő Gaislachkoglbahnon. Egyrészt a magas hegyek miatt libegődőmping van náluk, másrészt ott magától értetődő, hogy azok is akadálymentesek. Előtte is, közben is, továbbra is félek libegni, de a félelemmel együtt fellibegtem a csúcsig. Megizzasztott. Ahogy a panoráma, mi is elvesztünk a felhők ölelésében, de legalább végigjártuk a hegytetőre épített

James Bond-múzeumot. Ugyanis, a 2015-ös James Bond-film (*Spectre – A Fantom visszatér*) egyik epizódját abban a különleges magaslati építményben forgatták, így abból is turistalátványosságot kreáltak.

A csúcson nem volt 3°C, lent a völgyben kevesebb mint 17°C, úgyhogy kiötlöttem, hogyan nézzük végig Ötztalt fűtött helyről. Átutaztunk a regionális busz teljes vonalán (másfél óra), és biztos állíthatom, hogy ez volt a tiroli utazásom legkellemesebb élménye. Nem kellett a lábam elé vagy a forgalomra figyelnem, senkit és semmit sem kerülnem, és melegben, kellemes sebességgel, tágas, tiszta ablakokon át szentelhettem minden figyelmemet a szokatlan, ámde meseszép látványnak. Imádtam.

És amit semmiképp sem hagyhatok ki a beszámolómból: az osztrákok a kerekesszékes emberekhez való hozzáállását. Legalábbis amit én tapasztaltam. Ha szembe jöttek velem, bátran, mosolygósan rám néztek. Előzékenyen utat adtak nekem, és ha ajtóhoz közeledtem, azonnal ugrottak kinyitni azt. Amikor elhaladtunk egymás mellett, tekintetükből az alábbi

üzenetet éreztem ki: „Tudjuk, hogy milyen nehéz helyzetben vagy, ezért pláne örülünk, hogy itt vagy köztünk és élményeket gyűjtesz magadnak. Segítünk, amiben tudunk”. Drága hazám, Magyarország még messze van ettől az érzékenységtől. Itthon a járólőtársaim kerülnek a velem való szemkontaktust – vagy félre- vagy lenéznek.

Mindezek ellenére, biztos néhányan bolondnak tartanak, mert már vágytam vissza a melegbe és a lankásabb terepre körülöttem. Szerettem ott a lenyűgöző természeti környezetet, az igényes és ízléses jólétet, az elfogadó légkört, de mégsem bántam, amikor elérkezett az ott-tartózkodásunk vége. Talán ennyi jóval hirtelen egyszerre nem tudtam mit kezdeni?! Bizony, a jót meg kell tanulni befogadni, ha előtte a rosszból akadt több az életünkben. Örültem nehéz volt megengednem magamnak ezt az utazást és úgy általánosságban, óriási erőfeszítéssel jár a figyelmemet a negatív dolgok helyett a pozitívra irányítani. De, esküszöm, igyekszem. Csak így lehet a vegetálás helyett életem.

Dékán Alexa



A szerző élvezi a hegyi patak csobogását

Érik a szőlő, hajlik

Szeptemberi este. Felöltik régi szüretetek emléke. Amikor elsősorban közösségépítő szándékkal a komplett gimnáziumom legénysége (és leánysága) a tokaji dűlőkre vezényeltetett, hogy ott szemezessen. Mert azt nehezen hittem el már akkor is, hogy a nemzeti borászat a mi (egyébként dolgos) kezeinkre szorul, vagy hogy kinyújtja az övét érette.

Kötelező őszi munkára vállalkoztunk. Vállalkoztunk, mert kötelező volt. És persze imádtuk a nem-tanulás örömét, pedig titkon és legbelül tudatában voltunk: ami időt és tanórát elbohóckodunk a Hegyalján, azt később pótolni kell. Ezt egyébként már a megérkezéskor világossá tette matematikatanárunk kaján tekintete. Nem emiatt indult meg nehezen a munka, a másfélórás buszút kissé eltompította a korai keléstől fáradt érzéseinket. De végül is, megkaptuk a magunk szőlősorait, és persze egyből mohón vetettük magunkat a reggeli napban parádésan aranyló szemekre, az összeaszúsodott bogyók között találtunk bőséggel (jó kedvvel) ép, lédús szőlőket (is). Ennek következtében gyors ütemben feszes hasra – és még feszeőbb húgyhólyagra tettünk szert, és kisvártatva egymást váltva ostromoltuk a távolabbi tőkéket, miközben sűrűn köszöngethettünk a felügyelő tanároinknak. Akik meg voltak győződve, nem a szükség, hanem a lógás terelt minket kijelölt munkaállomásunktól el. Ahogy kell: aztán eligazítottak, miszerint nem a lédús fürtök üdvösek a népgazdaság számára, hanem a mazsolákat mor-

zoljuk csak kifelé, egyenként, türelmesen. Az első óra hamar elröppent, de addigra már a fülünk töve is koszlottá lett, gonoszok ám az ilyen szemecskék, előszeretettel ragadnak mindenhová, és alig akartak gyűlni a gyűlésükre kijelölt ládába (legalábbis nálunk, cudar legényeknél, a leányoknál más kérdés). Mivel – mint kiderült – súlyra és nem szépségre díjazták a teljesítményt, a masszásodó aszúládákat igyekeztünk a kezünk ügyébe eső eszközökkel feljavítani, így esett például, hogy jelentős mennyiségű otthonról hozott citromos teával hígítottuk, majd jól összetapostuk az egészet, hogy a látható hatás (a láthatás, hehe) olybá tűnjön, hogy a szüretmény saját, iszonyatos súlyától levét eresztett. A terv bevált, majdnem a mi brigádunk lett az első.

A késődélutáni fájrontig megtömtünk vagy öt ládát (lehet, hogy három volt, ugyebár, az idő megszépítő messzesége). Hazafelé vezető úton fáradtan hortyogtunk. Emlékszem, álmomban megfogadtam, az 1983/84-es aszúborot kerülni fogom. Csak tudom, én szedtem.

Pesti Pisti

Egy rejtélyes sziget emlékezete

Benyák Zoltán: *Egy különös tavasz emlékezete (Requiem I.)* című könyvének története az évezred végén játszódik, és egy különleges, rejtélyes sziget végnapjaiba nyerhetünk betekintést. A sorozat első részében az író nagy hangsúlyt fektet a karakterek kidolgozására. Több családi sors bontakozik ki a regény lapjain, amelyek nagyon emberiek – számomra éppen ezért volt letehetetlen ez a könyv. Különösen tetszett, hogy néhány helyen bibliai utalásokat is felfedezhettem. Az olvasás gördülékenységét az is segítette, hogy szórakoztató párbeszéddek és csoda szép leírások tarkítják az elbeszélést. Egy igazán pörgős, misztikus, fordulatokban bővelkedő regényt tarthat kezében az olvasó, ha ezt a kötetet választja.

Kiknek ajánlanám? Azoknak, akik kedvelik a letehetetlen, fordulatos, rejtélyekkel teli, emberi meséket.

Happy Moly



Szent Jakab hónapja

Július 2. a Sarlós Boldogasszony napja. A római katolikus egyház ezen a napon emlékezik meg a biblia egyik eseményéről. A legenda szerint a gyermeket váró Szűz Mária meglátogatta Szent Erzsébetet. A magyar néphagyomány e napot is az aratás kezdőnapjának tekintette. A nap elnevezésével a sarlós aratásra emlékeztek oly módon, hogy gyógyfüveket vágtak le sarlóval, melyeket a templomi szertartáson megszenteltek.

A hónap régi elnevezését Szent Jakab apostolnak, a búcsújárók, utazók és hajósok védőszentjének tiszteletére kapta. Ezenkívül júliust Áldás havának és kalászosnak is nevezik, utalva a nap aratás kezdetére és a bőséges termésre.

Lux Gabriella etnográfus



MS Mester: Vízitáció

Fekete pont: szarkazmusból jeles

Ha ős, sokan az iskolakezdésre gondolunk, jó páran nagyon várják és vannak, akik egyáltalán nem, ebben még semmi különös nincs. A *Fekete pont* a fiatal rendező, a 38 éves Szimler Bálint első nagyjátékfilmje, melyet a 77. Locarnói Filmfesztiválon mutattak be, ahol a rendező különdíjat kapott, a legjobb színész díját pedig a filmbeli főszerepéért Mészöly Anna vehette át. Hazai mozikba egy hónap múlva, 2024 szeptemberében került. Operatőre az Emmy-díjas Rév Marcell.



A filmet hatalmas casting előzte meg, így választották ki az iskolásokat, szülőket, még a tanári kar néhány szereplőjét is, a konyhán dolgozókat, a portást... Úgynevezett improvizatív technikával készült a fim, sokszor kaptak instrukciókat a szereplők, de a megvalósítást, megfogalmazást rájuk bízta a rendező. Így lett a film teljesen természetes, élethű.

Épp egy éve, ős végén láttam nővéremmel a *Fekete pont* című filmet a legközelebbi moziban. Annyit tudtam róla, hogy a film bemutatja a magyar közéletet folyamatosan megosztó témát, a közoktatást és annak a „régí” arcát, ami sok megegyezést mutat az „újjal”. Nem sok különbség van a kettő között. Akkor is sokat beszélgettünk róla, azóta is jó párszor előjött, többnyire tanárbaráti körben, hogy erről a filmről minden nézőjének van véleménye. A filmben is szerepel egy tanári kar, abban sokféle jellem felismerhető: a bizonytalan, a határozott, az okoskodó, az agresszív. Sokszor megfigyelhető, hogy a kis hatalommal felruházott portás a hatalmával visszaélő, megalázó tud lenni, nem csak a – főszereplő – diákkal, de a tanárral szemben is. Nekünk pedagógiaórán ki kellett dobni az ablakon a tankönyvet, miután azt olvastuk: a gyerek nem bögre, amit tele kell tömni, hanem fáklya, amit meg kell gyújtani.

A film elején anyukájával repülővel érkezik meg Németországból a főszereplő, Palkó (Paul Matis, *a képen*), a tízéves fiú, aki az 5. c-ben folytatja tanulmányait. Nagy barna szeme, a tekintete hang nélkül is beszédes, de sokszor nem árul el minden érzelmet, gondolatot. Az ő szemén keresztül ismerjük meg az iskolai élet nehézségeit. Újonnan jön az iskolába a fiatal, pályakezdő Juci néni is (Mészöly Anna), aki próbálja lelkesen megváltani a világot, saját pedagógiai ötleteit megvalósítani, megérteni, segíteni Palkót a beilleszkedésben, és ő is küzd a tanári karral, de még a szülőkkel is.

A filmben az iskola megszokott lakótelepi panelépület – megtévesztésig hasonlít arra, ahol elkezdtem dolgozni –, a hatalmas udvaron néhány fa árválkodik. A *Fekete pont* egy tanévet mesél el. Rögtön a tanévnnyitón találjuk magunkat. Tűző nap az udvaron, hosszú beszéd, műsor, énekkar, közben elájuló gyerekek. Eközben Palkó leül a földre, unatkozik. Ez persze szabálysértés. És így tovább.

Számomra a legmegdöbbentő jelenete a filmnek az, amikor órakezdés előtt néhány perccel, azonnali hatállyal, indok nélkül kirúgják azt a tanárt, aki kedvesen, empatikusan, segítőkészen kezelte a tanulókat, például Palkót is. „Valami civil-szervezet tagja volt” – ennyit tudtak néhányan.

Szerintem zseniális ez a film. Érdekes megnézni, beszélgetni róla. Elgondolkodtató, néhol szórakoztató, groteszk humorral gúnyolódik. Szatirikus, miközben mindenkit érint a téma. Néha elkésérítő is, gyomorszorító és felháborító, de nekünk szól, rólunk szól.

Mezei Mónika



Fagylalttörténet – avagy mivel hűsítették magukat az őseink?

A következőkben megismerhetjük a hideg édesség eredetét. Az „elmaradhatatlan kedvenc finomságunk” rovatunkban a gyümölcsökkel ízesített banánfagyit botmixer és górcső alá is vesszük.

Nekünk a nyár napsütést, meleget, kánikulát, páraput, szökőkutat, táborozást, Balatont, strandolást, napozást jelent, és persze nem is tudjuk elképzelni finom hűsítő, például fagy vagy jégkrém nélkül.

Ugorjunk vissza az ókorba! A kínaiak már évezredekkel ezelőtt, i. e. 5000 körül készítették gyümölcsleiből, hóból és jégből üdítő finomságot, ezt leginkább jégkásának nevezhetjük, melyet mézzel édesítettek. Aztán perzsa, arab közvetítéssel, Egyiptomtól a Római Birodalomba jutott, és nem maradhattak ki a görögök sem ebből az ingyencsodából. Hippokratész (ókori görög orvos, filozófus) i. e. V. században egyenesen gyógyírként javasolta gazdagabb betegeinek ezt a hideg édességet, természetesen mértékletességre intve a fogyasztóit. (Azt hiszem, pont ezért is hőiesen viseltük a gyerekkori mandulaműtétet is, hiszen frissen műtött, fájó torkunkra orvosságként kaptunk egy hűsítő gombócot.)

Eleinte csak a felsőrétegek, a kiváltságosok elmaradhatatlan édessége volt. Csak sokkal később engedhette meg magának a „nép egyszerű gyermeke”.

A rómaiak közül talán a legismertebb fagy-őrült Néró császár volt, akinek egyik kedvenc csemegéjét rózsavízzel ízesítették. A véres császár rabszolgáival akár több száz kilométerről hozatott jeget.

A reneszánsz idején Mátyás király udvarába is eljutott a fagy receptje itáliai felesége, Beatrix közvetítésével. Olaszhonból ered a fagylaltkészítés mai technikája is, a palermói származású Francesco Procopio del Coltelli nevéhez fűződik.

Már nem a havat, jeget keverik az alkotóelemekhez, hanem a fagy anyagát hideg, hűtött edényben forgatják tovább.

Hétpecsés titokként őrizték ezt XIV. Lajos király udvarában is, ahonnan azonban a király kertésze kilopta a receptet, így hamarosan a köznép is élvezhette az úri csemegét. Aztán már az első szakácskönyv is megjelent, ami nyolcvanfélé változatos fagyireceptet tartalmazott.

A nagy változást az hozta, amikor tej, tejszín került a fagyiba. (Kerülhetett bele alkohol is, például pezsgő vagy bor.) Az első fagylaltgépek kézi hajtásúak voltak, inasok, nyalánságra éhes gyerekek végezték ezt a munkát. Terjedését az ipari forradalom, a gépésítés nagyban segítette elő.

A mai fagy elnevezés csak nagysokára jelent meg a magyar nyelvben, hívták például jegecedett tejhabnak, fagyosnak, hideg nyalatnak, gombócnak is.

Most egy olyan finomságot készítettünk, melyet akár vegán ismerőseink is bátran fogyaszthat. Hozzávalók: banán, szilva, áfonya, málna,

de érdemes más gyümölccsel is kipróbálni. Nagy szerepet kap most egy hűtő (mélyhűtő) és egy turmix is. A gyümölcsöket a mélyhűtőben megfagyaszttjuk. Először a banánt felkarikázzuk kb. 2-3 centiméter hosszú darabokra, héjától megszabadítjuk. És jöhet a turmixolás! Már ez is haboskrémes állagú, a többi hozzáadott fagyos gyümölcs fagyink színét és végső ízét adja. Nagyon egyszerű, könnyű és finom desszertet készíthetünk így, de – az igazat megvallva – mivel gyorsan olvad, mielőbb fogyasszuk el. Jó étvágyat!

Kis Séf Móni



Mélyhűtött banánpüré málnával

Fogjuk rája

A bizzar szárazföldi és vízi állatok nagy rajongói lévén dzsungel-felfedező útra merészkedett intézményünk hős pionír csapata. A budai monszunpára augusztus 15-én a klimatizált Camponába vezérelt, hogy megtekintsük a Tropicariumot, a „cápás állatkertet”. A cápák mellett láthatóak voltak aligátorok, egzotikus hüllők (jellemzően: kígyók és gyíkok) és kétéltűek, kis majmok, madarak és több ezer színes halfaj. A cápaakvárium alatt húzódó 12 méteres látványalagútban karnyújtásnyira lehetett megcsodálni a homoki tigris- és barna szirtcápákat. A rájasimogató akváriumban pedig minden látogató megsimogathatja a rájakat. Utóbbi élmény kihagyhatatlan: a kezét a vízbe lóbálva odajönnek a szárnyas halak, de nem a potenciális harapnivalóért, hanem a simogatásért. Azóta ízlelgetem a gondolatot: barátom a hal. Vagyis: fogjuk rája.

Gulya István



Halpajtások

Egy úr az űrből – magyar asztronauták a Millenárison

Átgurultam a Millenárisra augusztus 23-án délelőtt, hogy részt vegyek Cserényi Gyula és Kapu Tibor űrhajósok élménybeszámolóján. Kapu Tibor – Farkas Bertalan 1980-as űrutazása után –, a második magyar asztronauta 21 napot és 12 órát töltött az űrben, ő büszkélkedhet a leghosszabb ideig az űrben tartózkodó hazai kutatóűrhajós rangjával. A Szent István-renddel kitüntetett gépészmérnöknek a felkészülésben űrhajóstársa Cserényi villamosmérnök volt.

Szujó Zoltánnal, az ismert sportriporterrel arról beszélgettek, hogy mi történt az elmúlt közel három év és húsz nap alatt, a jelentkezéstől a visszaérkezésig. Kiderült, hogy habár tisztában voltak, hogy Kapu Tibor az elsőszámú pilóta, Cserényi Gyula egészen a felkészítési karantén végeztéig együtt gyakorolt Tiborral, mert bármikor előfordulhatott volna, hogy be kellett volna ugrania az elsőnek kiválasztott űrhajós helyére. Közös küszködtek végig a kiképzés minden fázisát és csak akkor váltak el, amikor Tibor a fellövésre indult.

A vidám élménybeszámolóból arra a NASA-hagyományra is fény derült, hogy a start előtt mindig minden legénység játszik egy kártyapartit, aminek a célja, hogy a csapat megverje a kapitányt – jelen esetben Peggy Watsont, a legtapasztaltabb űrhajóst, aki 695 űrben időzött napnál tartott a játék előtt –, mert ha nem, úgy nem rajtol el a küldetés. Eláruhatjuk: a fiúk győztek. *(A beszélgetés visszaneézhető a Hunor-program YouTube- és Facebook-oldalán.)*

Üveges Kata



Kíváncsi tömeg előtt az űrhajósok

Lányok, anyák, nagymamák, sorsok: Dudi

– Nagymama! Miért hívja anyut mindenki úgy, hogy Dudi? – faggatom nagyanyámat kilenc évesen.

– A testvérei között erősebb, kövérebb volt, olyan duci.

– Hogyan lettem volna kövér?! – háborodik fel anyám. – Hiszen mindig éhezünk.

Dudi apja sem tért vissza a háborúból. Anyukája falura vitte testvéreivel együtt. Nagyszülőkre bízta őket, míg ő a városban dolgozva támogatta őket. Éhezés, nélkülözés, nyomor. Ebből lett elege, és 13 évesen Dudi elindult. A városban kapott munkát egy gyárban. Nagynénjénél lakott, aki férjével együtt szintén egy – másik – gyárban dolgozott. Két kiskorú lánykáikat időnként Dudi hozta-vitte bölcsődébe, óvodába.

Dudira is rátalált a szerelem egy fess fiatalember személyében, aki ipari inasként végig szorgalmaskodta a tanulóéveket. Így lett megbecsült dolgozó. Ő lett az apukám, miután Dudival összeházasodtak. Az albérlet után kicsi házat vásároltak, majd családi házat építettek.

Közben eltelték az évek. Engem a teendőim más utakra vittek. Apámat a betegség ragadta el. Dudi egyedül maradt a háznál, ami talán megvalósult álmát tartalmazta. Büszkén vigyázta, szépítgette, gondozta. Törekény alkatával, fürge mozgással végezte a teendőket. Ha mi is segédkeztünk, hamar szóvá tette.

– Ne a szájakat járjon, hanem a kezetek! Hamar, gyorsan! Ne álldogáljatok annyit!

Most – ne vedd rossz néven –, de mégiscsak megállunk a sírod mellett. Itt vannak ismerőseid, rokonaid. Gyermekeim, akiknek nagymamája voltál és én, akinek az édesanyám.

Nyugodj békében!

Lux Gabriella

Menekülés az állatkertből

Ez a nyár is nagyon forróra sikerült. Épp egy ilyen forró hétfő délután vettük célba az idén 159 éves Fővárosi Állatkertet. Én pedig életemben először mentem terepre elektromos kerekesszékkal...

Kettő körül érkezett meg a helyszínre a húsfőcs csapatunk, a legnagyobb hőségbe, ezért a legtöbb állat épp elbújt hűsölni. Azok, amelyek mégis a kifutóban maradtak – mint például a zsiráfok –, valahogy inkább a hátsó fertályuk mutogatták. Hiába vetettünk be különféle hangokat, nem mutatták meg a jobbik énjüket.

Valamit biztosan megéreztek, mert három óra körül hirtelen beborult az ég és feltámad a szél. Az év vihara csapott le ránk. Még szerencse, hogy Pisti és Péter – *Lukács István és Forstreuter Péter (a szerk.)* – a közelben maradt, így hamar visszajöttek az akkor már menekülő kompániánkért. Az időjárás bebizonyította elemi erejét, többek között leszakította a szegedi egyetem tetejét, de mi épségben visszaértünk a MEREK-be.

Üveges Kata

Történelmi bocciasikerünk az országos bajnokságon

A Para Boccia Országos Bajnokság (OB) 2025. évi tavaszi fordulóját két etapban rendezték meg május 31-én Kecskeméten, immár igazán méltó helyszínen, a Messzi István Sportcsarnokban. A MEREK SE lenyűgöző teljesítményt nyújtva tarolt.

A megmérettetésen kilenc egyesület képviselőjében összesen 48 versenyző lépett pályára. A MEREK SE ismét kiemelkedő erőt képviselt: nálunk indult a legtöbb sportoló, akik közül többen is éremesélyesként érkeztek a versenyre. Mindez annak ellenére történt, hogy a csapat fele hajnali indulással, busszal vagy vonattal kényszerült útra kelni – de a lelkesedés és az elszántság minden nehézséget felülírt.

Az első fordulóban különösen nagy erőt adott csapatunknak a motivációs mondatunk: „Én is azt akarom, amit mindenki, csak én jobban!”. Ez az elszántság be is igazolódott: minden esélyesünk továbbjutott, így bizakodva vártuk a második forduló. Szébbnél szébb mérkőzéseket láthattunk, melyeken egyértelműen visszaköszönt az elmúlt hónapok tudatos felkészülése és a sok gyakorlás.

A folytatásban Kis Balázs tavaszi formája mindenkit lenyűgözött: megállíthatatlanul, minden mérkőzését megnyerve, paralimpikonunkat, Nagy Vivient is legyőzve megszerezte az országos bajnoki címet a BC2-es kategóriában. Szívből gratulálunk Balásznak az aranyéremhez, Viviennek az ezüsthöz,

valamint Bobrovác Attilának, aki bronzérmével tette teljesé a dobogót. Úgy tűnik, lassan hagyománnyá válik, hogy a BC2-es kategória élmezőnyét egyesületünk sportolói uralják. A Hazai 1-es kategóriában Juhász Anett hibátlan játékkal és rendkívül pontos dobásokkal verhetetlennek bizonyult egészen a döntőig. Történelmi sikert ért el Tóth Antal Tibor is, aki a MEREK SE első Para Boccia OB-érmét szerezte a BC4-es kategóriában: látványos gurításokkal, a bronzmeccsen a negyedik szettben megfordítva a mérkőzést, válogatott játékost is maga mögé utasítva bronzérmes lett.

Összesen hat érmet gyűjtöttünk, így a MEREK SE lett a 2025. évi Para Boccia Országos Bajnokság tavaszi fordulójának legeredményesebb csapata.

Ez az eredmény nemcsak versenyzőink kitartásának és tehetségének, hanem a felkészítők, kísérők és segítők áldozatos munkájának is köszönhető. Hálásan köszönjük mindenkinek, aki hozzájárult ehhez a fantasztikus sikerhez!

Köhler Gábor

Nagy érdeklődés kísérte az intézmény első terepfutó versenyét

A MEREK SE szervezésében július 19-én megnyílt az egyesület állandó Trail-O pályája a Mozgássérült Emberek Integrált Intézménye Budapest kapui mögött.

A megnyitó keretében egy házi verseny került megrendezésre, ahol szép számban indultak a résztvevők. Az esemény során megtudhattuk, hogy a Trail-O középpontjában a térképolvasás és a tájékozódás áll, amit a városi és az erdei környezet színesít, de közel sem olyan egyszerű, mint amilyennek hangzik *(a nyomvonal-tájfutás egy tájfutó sport, amely a tájékozódási térkép és a hozzá tartozó terep pontos leolvasását foglalja magába ellenőrző pontok révén, a Trail-O az angol trail orienteering kifejezés rövidítése, magyarul azt jelenti: terepfutás – a szerk.)*. A bójákkal feltűzdelt pályán eligazodni a térkép segítségével sem egyszerű, főleg nem a keskeny és meredek utakon, tűző napsütésben.

Az intézmény lakói, illetve külsős résztvevők három kategóriában indulhattak. A legbátrabbak egyéniben, ahol Domokos Henriett lett az első. Tóth József a második és Akli Miklós a harmadik helyezést érte el. Páros kategóriában a Mészáros László–Novák-Garab Katalin kettőse harmadik helyezett lett, Tóth–Turnyogi család a második helyen futott be és első helyen a Juhász Anett–Juhászné Patikás Éva duója végzett. Gratulálunk!

Akik még ismerkednek a sporttal, azoknak lehetőségük nyílt csoportban is indulni, és itt is szép eredmények születtek, Csoportban az első Kicherer Beáta lett, a második helyen Bobrovác Attila ért a célba és a harmadik helyezést Bodor Tünde érte el. Szintén őszinte elismerésünket fejezzük ki!

A megnyitón rövid beszédet mondott Mihácz Zoltán, a Magyar Tájfutó Szövetség versenybizottságának vezetője, Tóth-Turgonyi Dóra, Flex-O szakági referens és Fóris Johanna, a Mozgássérült Emberek Integrált Intézménye Budapest igazgatója. Hálásan köszönjük a Magyar Tájfutó Szövetség szakembereinek támogató szakmai segítségét és mentorálását!

Husztik Ágó



A lelkes versenyzők az eredményhirdetésre várnak

Méltó helytállással bizonyított a MEREK SE a Tátra Kupán

Egyesületünk egyik régi, közösen dédelgetett álma vált valóra 2025 júniusában. Pályázati forrásoknak, valamint a Mozgássérült Emberek Integrált Intézménye Budapest támogatásának köszönhetően hat versenyzőnk számára lehetőség nyílt, hogy részt vegyenek egy rangos nemzetközi sporteseményen, a Tátra Kupán, Szlovákiában.

Az utazást hosszú és kitartó felkészülés előzte meg: heti rendszerességgel zajlottak a hétközi és hétvégi edzések, valamint a rengeteg gyakorlás. A felkészülést szakmailag segítette Szappanos Zoltán, a Magyar Para Boccia Szövetség elismert szakembere is, aki ellátogatott intézményünkbe és hasznos tanácsokkal, valamint gyakorló feladatokkal támogatta a csapatot.

Közel négy és fél órás utazás után a hatfős csapat és segítői megérkeztek a Tátra festői környezetébe, a verseny helyszínére, Liptovský Ján – Szentiván – településére, ahol szokatlanul meleg időjárás fogadta a résztvevőket. A szállással kapcsolatos kisebb kezdeti nehézségek gyors megoldása után végre megkezdődhetett az akklimatizáció. Az első napot egy meghitt hangulatú, szívhez szóló megnyitó ünnepség és kulturális műsor koronázta meg, amely méltó módon indította a versenyt.

A csoportmérkőzések során a MEREK SE versenyzői álmyszerű kezdést produkáltak! Nagy Vivien mindhárom csoportmeccsét megnyerve magabiztosan jutott a nyolcaddöntőbe. Tóth Antal Tibor fantasztikus játékkal nemcsak a csapatnak szerzett örömet, hanem a hazai szurkolókat is meglepte: a szlovák válogatott egyik legnagyobb esélyesét, a paralimpikon Martin Streharskyt is legyőzte, ezzel kiemeltként lépett tovább a nyolcaddöntőbe. Juhász Anett szintén remek teljesítményt nyújtott: rutinos, válogatott és paralimpikon ellenfelek felett aratott győzelmekkel menetelt előre. Pálincás László és Hopka Katalin bár nem tudtak mérkőzést nyerni, minden ellenfelüktől pontot raboltak, és derekasan helyt álltak a kifejezetten nehéz sorsolás ellenére is.

A torna végére csapatunk kiemelkedő eredményeket ért el: Nagy Vivien és Tóth Antal Tibor a 7. helyen végeztek, Kis Balázs a 8. helyet szerezte meg.

Ez óriási siker, figyelembe véve, hogy versenyzőink közül többen most vettek részt először nemzetközi tornán. Ráadásul



A szentiváni sportcsarnok előtt a csapat

szul válogatott játékosokat és a világranglista első tizenöt helyezettje között szereplő versenyzőket is sikerült legyőzniük. Külön kiemelendő Juhász Anett teljesítménye, aki a szlovák BC4 páros válogatott egyik tagját is megverte. Ellenfele a BISFED világranglistáján a 21. helyen szerepel, így Anett győzelme valóban nem mindennapi bravúrnak számít. Ez az élmény és eredmény nem csupán sporttörténeti pillanat egyesületünk számára, hanem hatalmas motiváció is a jövőre nézve. Büszké vagyunk versenyzőink bátorságára, kitartására és sportszerű helytállására!

Ezúton is szívből gratulálunk minden résztvevőnek, és köszönjük a felkészítőket, segítőket és támogatókat áldozatos munkáját és hitét, amellyel hozzájárultak ahhoz, hogy ez az álm valóra válhasson.

Köhler Gábor

Nehezített pályán is teljesítettek a mieink

A MEREK SE Trail-O szakága augusztus 28-án ellátogatott Sümegre, ahol megrendezésre került a 2025-ös Trail-O világbajnokság Magyarország és Szlovákia közös szervezésében.

A festői táj élvezése hamar átfordult a megfelelő helyen lévő bója kiválasztásába, amelyeket a legtöbb esetben a sümegi vár – löszös (kerekeszékesen nagyon nehezen járható) – oldalában helyeztek el. A három pályából a nagy meleg és a nehéz útviszonyok miatt a legtöbben kettőt teljesítettek, de akadt, aki a harmadik, legnehezebb részre is felmerészkedett.

Mivel világbajnokságot tartottak, a versenypályák extrém nehézségűnek bizonyultak, ám az ötfős szakosztályi különítményünk derekasan állta a sarat – a homokot –, és így is sok új, értékes tapasztalatot szerzett.

Husztik Ágó



A megoldáson tanakodva

Apró mozaikok...



Álom és valóság

Eljön az este, álmok földjén járok,
Látom magamat a gyors széllel versenyt futni,
Tiszta vízű tóban megfürödni,
Tűző napon a partján leheveredni,
Zöld levelű fű közet lóherét keresni,
Virágos réten vadvirágot szedni,
S belőle egy szálat a hajamba tűzni,
Árnyas erdő mélyén madárdalt hallgatni,
Vadak hangjától néha megrémülni.
Látom magam egyedül üldögelni,
Minden gondolatomat teljesen megélni

Hajnalodik, s jaj, jön a valóság,
Visszatér a testem, egy igazi fogság,
Újra érzem, semmi nem megy egyedül
Bár a szívem szép terveket hegedül
Mondjátok ti, kik nem ebben éltek,
Hogy így is teljes lehet az élet,
S jaj, kérdelem én, hogyan és miképp,
Hiszen minden aprósághoz mindig kell segítség
Kocsiba átülni, vagy éppen a székre,
Mindig rádöbbszenni, egyedül nem megy mégsem

Ilyenkor elszomorodom, mert tudom, hogy ez a
sorsom.

Még az sem mindegy, milyen ruhára vágyom,
Hogy tudják rám adni, előre kell látnom.
Azt várjátok, így is legyek boldog,
Az életemben ezek mindennapos gondok.

De megtanultam ezzel együtt élni,
Magamnak komoly célokat kitűzni
Aki hisznek bennem, azt mondják: megoldod!
Ha egyszer elérem, akkor leszek boldog.
Akkor érnek majd be a sokéves dolgok

Eizler Gréta

Új ruha

Már megtörtént
Vér... vér, vér, vér,
Vér, vér, vér...
Csak folyik és ömlik

Vérzik. Veres lett az új
ruhája.
S ez baj, a nagy baj.
Nekem
Vettem már sok szép
újruhát
S mind kárba vész...

Bezártam egy szobába
Melynek kulcsait
megettem
Finom a tudat.
A tudat, hogy az én
szörnyeim kínozzák

A belső szerveit.
Falra akasztom. Nem
érdekel, hogy fáj neki
Csak érezze, amit
nekem kell
Általa s miatta...

Bagyarik Evelin

Szív

Lelassul a szívverésem
Az életem felgyorsul
Pedig csak egy hibát
vétettem
Gyilkos vagyok s én
vesztettem

Pokolba kerültem én
A valóságomba...
Az ördög
gyógyszerként a zenét
írta fel
S a nap is boldogan
kel

Bagyarik Evelin

Jeges szívvel

Zuhog rám az eső,
Már a nyakamig ér...
Itt az ősz, túl késő.
Holttá fagyaszt a dér...

Nausch Ákos

Városjáték

Melyik város látható az alábbi képen?

A helyes megfejtők között utazást sorsolunk ki,
egy általa megnevezett belföldi városba.
Megfejtésedet a következő címre küldd el!

merekmozaik@gmail.com



Szerkesztőség:

Főszerkesztő: Forstreuter Tünde • Olvasószerkesztő: Gulya István • Nyelvi lektor: Mezei Mónika • Tördelés: Tóth Antal Tibor