

MerekMozaik

I. évfolyam, 3. szám
2024. szeptember

„Gyakorlatilag bocciával kelek, bocciával fekszem”

Nagy Vivien, a MEREK SE sportolója élete első paralimpiájára készül Párizsba. Korábban paraúszott, de úgy érezte, abban nem elég jó, ezért keresett másik sportágat. 11 éve, a középiskola vége felé kezdett bocciázni (ejtsd: bocszáni), ma már interkontinentális bajnoki aranyérmes és a Magyar Para Boccia Szövetség főtitkára. Az elutazás előtt beszélgettünk vele.



– **Melyek a legfontosabb eredményeid a bocciában?**

– Többszörös magyar bajnok címmel rendelkezem, a nemzetközi szinten Európa Bajnoki bronzérmet, világkupa bronzérmet, interkontinentális bajnoki aranyérmet szereztem. Jelenleg a világ ranglista tizedik helyén állok. 2019 óta vagyok nemzetközileg is klasszifikált versenyző.

– **Huszonkilenc éves létedre imponáló sikerekkel büszkélkedhetsz. Főleg, hogy relatíve későn kezdted ezt a sportot. Esetleg érzed ennek a késői kezdésnek a hátrányát?**

– Nem. Merthogy itt nem igazán számít a fizikai állapot. A bocciában azt szoktuk mondani, hogy bárki játszhat. Például akad olyan játékos a mezőnyben, aki már 45 éves. A boccia egy stratégiai játék. Nem igényel irtózatosságot, persze azért minimális izom szükséges hozzá, de nem kell éveket készülni, hogy olyan fizikális állapotba kerüljek, hogy tudjam csinálni.

– **Bizonyos szempontból inkább a sakkhoz hasonlít ez a sport, semmint egy klasszikus labdajátékhoz?**

– Az embereknek azt szoktam mondani, hogy a boccia a petanque-hoz hasonlít, mert így jobban betájolják.

Nem igazán ismert – még –, hogy ez micsoda. Úgyhogy vagy a petanque-ot mondom vagy néha bevetem a curlinget, mert az egy fokkal ismertebb.

A sakkot azért szoktam említeni, mert hogy meg kell tervezni a különböző lépéseket a játék során. Nekem nagyon le kell szűkíteni egy-egy játszma során, hogy melyik dobástechnikát fogom éppen használni. Két-három lehetőség közül szoktam általában választani, de ezt is valahogy le kell szűkíteni azért a lehető legbiztosabbra, merthogy egy-egy kis hiba is nagyon sokba kerülhet.

– **Hogyan szoktál edzeni? Hogyan tudsz felkészülni?**

– Eleinte László Anita volt a nevelőedzőm, és sok tanácsot kaptam tőle, illetve kapok jelenleg is. Édesapámmal dolgozom együtt, ő a segédedzőm, rengetegszer jön velem. A mostani csapatomnál Szász Zsolt az edzőm. Illetve a magyar válogatott felkészítő teamjével, Szappanos Zoltán edzővel szoktam konzultálni. Újabbban témédek videó látható az interneten, amilyeneken keresztül sokat lehet tanulni.

– **Mennyire számít, hogy csapat áll mögötted a felkészülésben?**

– Úgy gondolom, rendkívül fontos, hogy az embernek legyen egy csapata,

hogy legyen, hova tartoznia. Korábban a MÁI SE-ben, a Mozgássérültek Állami Intézete Sport Egyesületben sportoltam. 2024 márciusa környékén igazoltam át a MEREK SE csapatához. Köhler Gáborékkal, illetve Novák Kattival beszéltem előtte, hogy nekem nagyon nagy szükségem lenne egy csapatra, illetve egy olyan helyre, ahol edzhetek. A MEREK ezt számomra biztosítani tudta.

– **A sporton kívül mit lehet tudni rólad? Hogyan élsz, mi érdekel?**

– Nemcsak versenyzek, hanem a Magyar Para Boccia Szövetségnek a főtitkára is vagyok, már négy éve. Gyakorlatilag bocciával kelek, bocciával fekszem. Ha esetleg nem így van, akkor a családommal szeretek időt tölteni. Egyébként meg filmeket nézek, könyveket olvasok, valami olyasmivel foglalkozom, ami egy kis pihenőidőre lekapcsol a „boccia-vonatról”.

Gulya István

Ki legyen a labdák zsonglőrje?

Sportegyesületünk, a MEREK nyílt házi bajnokságot tartott. Július 22-től négy napon át folytak a versenyek az első helyért. Rövid köszöntő után csoportmérkőzésekkel kezdődött a versengés, ahonnan a csoport legjobbjai és az eredmények alapján a három legjobb második versenyző került a negyedöntőbe. A csoport: Juhász Anett (MEREK SE), Kis Balázs (MEREK SE), Vasas Márton. B csoport: Tóth Antal Tibor (MEREK SE), Hopka Katalin (MEREK SE), Kenyeres Csilla (MEREK SE). C csoport: Gigacz Gergő (MDSE) Lukácsné Orsós Erzsébet (MEREK SE), Üveges Katalin. D csoport: Laklia Bernadett (Pető SE), Sáling Hanna (Pető SE), Nausch Ákos

(MEREK SE). E csoport: Nagy Vivien (MEREK SE), Németh István (MEREK SE), Timár Éva. Komoly küzdelmek következtek, mire kialakult a végeredmény: az első lett Gigacz Gergő, a második helyet Nagy Vivien érte el, a képzeletbeli dobogó harmadik fokára Tóth Antal Tibor állhatott. Azaz: ezúttal vendég győzelem született. Gratulálunk a helyezetteknek!

(A július 25-i döntőt, illetve harmadik helyért folyó meccset meg lehet nézni a YouTube-on.)

Nausch Ákos



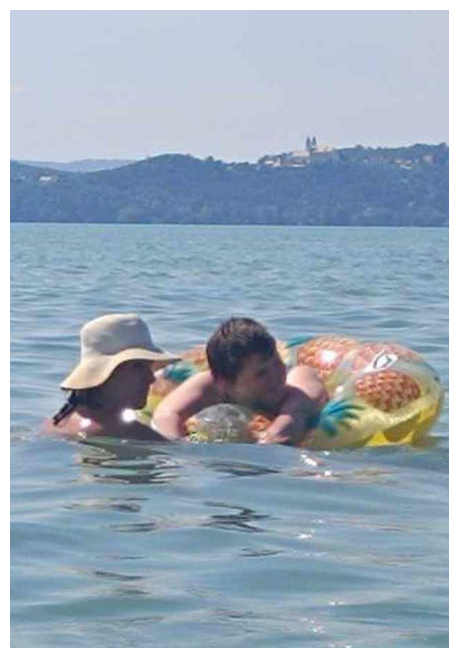
Boccia házi bajnokság, elől a dobogósok (balról jobbra): Nagy Vivien (2.), Gigacz Gergő (1.), Tóth Antal Tibor (3.)

Csobbanó júniusi üdvözet Zamárdiból

A Szociális és Gyermekvédelmi Főigazgatóság (SZGYF) akadálymentes zamárdi nyaralójában már a második alkalommal pihentek az intézményünk lakói. Az idén június 17-21. között összesen harminc fő vett részt a Balatonparti táborban, 18 táborozó és 12 segítő. A Knézich utcai SZGYF-üdülő „A” épületében szállásoltak el minket.

A tanév utolsó hetében mentünk, előszezon lévén nem volt zsúfolt még a part. Szépen kigurultunk az akadálymentes részhez, előkerültek az úszógumi és máris csobbantunk a kellemesen meleg Balatonban. De a vízben való mozgás a fejható erő miatt egészen más, mint a szárazföldön, így jobban oda kellett figyelni magunkra is és a társainkra is. Kintről persze csak egy viháncoló csapatot láthattak a parton állók. A vidámságunk, a játékunk azzá tett minket, akik valójában vagyunk: egyszerű nyaralókká. Mindez azonban nem jöhetett volna létre a segítőink nélkül. Nagy hála és köszönet nekik!

Üveges Kata



Elöl Kata, hátul Tihany

Bajnokok reggelije Tatán

A MEREK SE tagjainak abban a megtiszteltetésben volt részük augusztus 26-29-e között, hogy azon a helyszínen edzettek, ahol olimpijonjaink készültek fel a megmérettetésekre és aranyéremmel térhettek haza az ötkarikás játékokról. (Legutóbb, a 2024-es párizsi olimpián 6 arannyal, 7 ezüsttel és 6 bronzal gazdagodott a magyar sport.)

Megérkezés után elfoglaltuk szobáinkat, majd némi csendes pihenőt követően vacsorázni indultunk. Többféle ételből lehetett csemegézni, mennyiségi korlát nélkül. Ezután a sportcsarnokban felragasztottunk négy pályát, hogy másnap vendégül lássuk egy versenyre a tatabányai Humanitás SE tagjait.

Bőséges reggeli – akárcsak a híres amerikai író, Kurt Vonnegut kultikus művében, a *Bajnokok reggelije* című regényében –, illetve az eligazítás után fogadtuk a vendégeinket, háromfős csapatokat alkottunk és játszottunk ebédig. Elfogyasztottuk pizzáinkat és folytattuk a vetélkedést. Az eredményhirdetést vacsora követte. Örömmel tapasztaltuk, konyhájuk jól tudja, hogy mi kell a sportolóknak... Este kvíz-kérdésekkel töltöttük az időt. Másnap délelőtt edzést tartottunk, az ebédet mindenki maga oldotta meg. Kikapcsolódásként városnézés vagy strandolás közül lehetett választani. Vacsora után még edzettünk. Csütörtökön 10 óráig el

kellett hagyni a szállást. Kis edzés még belefért az időbe a búcsúebédig, utána fájó szívvel hazafelé vettük az irányt. Élményekkel teli edzőtábor volt, kiváló ételekkel. Mindenki felírta az álmait, elvárását önmagával szemben, amit a jövő évi edzőtáborban ellenőrzünk, mennyire sikerült teljesíteni.

Nausch Ákos



Bocciások a tatabányai sporttáborban

Padok raklapokból

Az újrahasznosítás szemrevaló és kényelmes eredménye az a három kerti pad, amelyeken szorgos csapatmunkában dolgozott néhány MEREK-es. A nyáron – a Rehab-csoport három munkatársa: Forstreuter Tünde, Renner Zsuzsanna és Nagy-Sík Melinda irányításával – Krizsa Mária, Pók Zsuzsanna, Oláh Pál és Süket László állította össze a kerti bútorokat. A padok hulladéknak minősülő, megsemmisítésre váró raklapokból készültek, megtervezték, méretre vágták,

összeillesztették, lecsiszolták és lelakkozták, megőrizve a deszkák természetes fa kinézetét. Az ülőalkalmatosságokra csinos párnák kerülnek. A tervek szerint jövőre a Holnap Háza konferenciaterme melletti kerti részben kapnak helyet. A padok, kellemes esti világítással is felszerelve tökéletesen szolgálják a pihenést.

Gulya Gucci Dáridó



Munkában a fiúk (Süket László, Oláh Pál) és Tünde



Az Irodalom Éjszakája a Gül Baba Türbéje és Rózsakertnél

Egy barátanom hívott erre a gyönyörű, tartalmas és izgalmas programra. Budapesten kilencedik alkalommal rendezték már meg, idén június 5-7-én. Ezen a három nyári estén át 24 ország 24 szerzőjének műveiből hangoztak el részletek az irodalomhoz nem kötődő, azt újszerű megvilágításban láttató, egymáshoz közel található helyszíneken.

Minden évben új városrész ad otthont az eseménynek, hogy az irodalmi élményen túl a város kulturális sajátosságaira is felhívja a figyelmet. A felolvasásokra 19-23 óra között került sor párhuzamosan nyolc különböző helyszínen. Minden helyszínen egy adott szerző művének részlete hangozott el nyolc alkalommal, minden egész és fél órai kezdéssel. Az

egy-egy helyszínen a különböző napokon különböző országok irodalmából adtak ízelítőt. Mindenki maga állíthatta össze az aznapi irodalmi barangolásának útvonalát, ehhez nyomtatott térképet adtak segítségül. A programon való részvétel ingyenes volt, regisztrációhoz sem kötötték. Idén a MEREK-hez közel, a II. kerületi Margit-negyed különböző épületeiben rendezték meg. Illetve, az egyik helyszín egy Dunán kikötött hajó volt, pontosabban lett volna, ha a magas vízállás nem hiúsítja meg eme nem mindennapi színtér használatát. Az eseményről részletesen összeállított honlapon – irodalomeszaki.hu – találhattunk meg minden információt: mely országok

művei szerepeltek, az alkotók, a művek fordítói, a felolvasó színészek, a helyszínek, a felolvasások napi bontása stb. Kiemelném az „akadálymentes” szekciót is, amelyből megtudhattuk, melyik helyszín volt látogatható kerekesszékkal, továbbá hol és mikor szolgáltattak jelnyelvi tolmácsolást. Jómagam a honlap segítségével tudtam meg, hová mehetek az elektromos kerekesszékekkel és hogyan is juthatok el odáig. Végül három helyszínt látogattunk meg a barátanommal: a Koreai Kulturális Központot, aminek sajnos csak egy földszinti termébe tudtam bemenni, hiába vágytam a pazar panorámával rendelkező tetőteraszára, ugyanis az már nem volt akadálymentes. Felkerestük a Szent Lukács Gyógyfürdő és Uzsoda lenyűgöző ivócsarnokát, majd a felolvasást követően bejártuk a fürdő udvarát, mely egyszerűen csodálatos a több mint százéves platánfáival, az ízlésesen kirakott térköveivel, a falak meleg paszellszínével, kőtáblákkal az előző két századból, melyeken hálauzeneteket olvashatunk olyan vendégektől, akik a gyógyfürdőzés által javultak bajaikból. A harmadik helyszín ragadott magával a leginkább: a Gül Baba Türbe és Rózsakert. Gül Baba, azaz a „Rózsák Atyja” egy

nagy tekintélyű harcos muszlim-szerzetes volt, aki a legenda szerint a Buda bevételéért tartott hálaadó ünnepen halt meg. Türbéjét, azaz sírkápolnáját egy budai pasa építtette, és 1548-ra készült el az akkori városhatárokon túl, a köré ültetett rózsákról eleinte Gül Baba Dombjának, később Rózsadombnak nevezett lankákon. 2018-ban a régóta elhanyagolt területet a magyar és a török

kormány együttműködésében nemcsak hogy felújították, hanem pezsgő kulturális és turisztikai központtá is varázsolták. Az Irodalom Éjszakája honlapján szerencsére azt is megtudhattam, hogy a türbe a 191-es helyi busszal is elérhető. Ugyanis hiába van légvonalban közel a MEREK-hez, gyalogszerrel, pontosabban kerekesszékekkel extrém küldetés feljutni abba a magasságba.

Teljesen magával ragadott a korhű, mesés, ám modern színvonalú környezete. A felolvasó színész sármja és selymes, mély hangja tovább gazdagította az irodalmi élményét, csakúgy, mint az ott megjelent embertársaim irodalom iránti szeretete és kulturált viselkedése. Hiába voltunk ismeretlenek egymás számára, mégis egy közösségként ittuk az aktuális előadás felcsendülő szavait.

Azért a kisördög nem hagyott nyugodni: egyszer „gyalog” is fel akartam jutni a türbéhez. Egy másik, kihívásokat szintén kedvelő barátommal nekiindultunk egy következő alkalommal a meredek utcáknak. Valóban nagy elszántságot, rengeteg energiát és komoly odafigyelést igényelt ez a cselekedet. Útközben sokat nevettünk és számos érdekes látnivalón akadt meg a tekintetünk. A kinttartásunknak köszönhetően elértük az úti célt, de visszafelé már semmiképp sem jöttem volna kizárólag kerekesszékekkel. Helyi buszra ülve száguldottunk el egy kávézóig, hogy megünnepeljük az aznapi nagy teljesítményünket.

Egy kis érdekesség: ahogy a cikk írásakor gyűjtöttem az anyagot, kiderült számomra, hogy a drága MEREK-es sofőrünk, Lukács István fia, Lukács Ádám is olvasott fel a türbe udvarán. Ezúton is szeretettel gratulálunk az egész családnak Ádám eme rangos eseményen való szerepléséért!

Dékán Alexa



Türbe, rózsák, Alexa

Zenére hömpölyögni: XII. Kórusok Éjszakája

A városban járkálva, teljesen véletlenül lettem figyelmes erre a nyári, egynapos programot hirdető plakátra. Mivel szeretem a zenét és a kórusműveket is, azonnal rákerestem az interneten és a programmal kapcsolatos minden információt megtaláltam az e célból létrehozott honlapon (korusokejszakaja.hu).

Így kezdődik: „2024. június 8-án 12. alkalommal szervezzük meg a Kórusok Éjszakája nyári eseményét. Az évről évre megrendezett téli és nyári fesztivál idén ismét előben tölti meg énekhanggal Budapesten a Palotanegyedet. A Kórusok Éjszakája egy amatőr kórusfesztivál, célja, hogy felhívja a figyelmet, hogy énekelni bárhol és bármikor jó. Az esemény hagyományosan az

Éneklő Utcával kezdődik, mely során az ország minden szegletéből és külföldről érkező kórusok egy rövid bemutatkozával ismertetik magukat. A program helyszíneit a Palotanegyed izgalmas terei adják. A kórusok az est folyamán különböző műfaji kategóriákban (világzene/folk, könnyűzene, régi zene, klasszikus zene, XX. századi/kortárs zene) adnak koncerteket, majd a fesztivál a Közös Énekléssel zárul, mely

során a közönség, a fellépők és a szervezők közösen tapasztalhatják meg az együtt éneklés örömét és varázsát”.

Megnéztem a BKK GO alkalmazásban, hogyan juthatok oda a MEREK-ből kerekesszékkal. Szerencsére viszonylag könnyen, mert a Széll Kálmán téren fel lehet szállni az 5-ös buszra, és az Astoriáig elmenni. Onnan néhány perc gyalogosan a Magyar Nemzeti Múzeum, ami máris a program egyik helyszíne, ráadásul én még sosem jártam ott. Közel voltak egymáshoz a színhelyek, azonban a patinás Palotanegyedben macskakövek is nehezítették a közlekedésemet. Csak néhány helyszínre lehetett kerekesszékkal bemenni, amit mind a honlapon, mind a helyben adott programfüzetben feltüntettek. De sajnos úgy jártam, hogy nem minden akadálymentesnek hirdetett állomás bizonyult annak, mert volt, ahol egy és volt ahol két lépcső állta az utamat. (Ezt a program végeztével egy kedves e-mailben finoman is jeleztem a szervezőknek, akik vissza is írtak, hogy köszönik szépen az észrevételt.) Úgyhogy inkább arra koncentráltam, hogy mennyire jó a szintén zenekedvelő tömeggel együtt hömpölyögni. Fizikailag képtelenség lett volna minden kórust meghallgatni, hiszen egy időben énekeltek több helyen is, de

például szívélyesen üdvözlöttük egymást azzal a kórusal, akik néhány nappal az esemény előtt a MEREK felújított ebédlőjében adták elő műsorukat, zenés vacsorát szolgáltatva nekünk. A nevük Pesztraton, ők a Marczibányi téri Kodály Iskola szülői kamarakórusa. Repertoárjuk a reneszánsztól napjainkig terjed. A kórus tagjai is sokfélék, de közös ben-

nünk, hogy gyermekeik az iskola kórusában énekelnek. A Kórusok Éjszakájára egy reneszánsz csokrot állítottak össze, amelyben szakrális művek és könnyedebb hangvételű, madrigálok – még kocsmakánok is – helyet kaptak. A Kórusok Éjszakájára jegyet kellett vásárolni, mely elővételben 3500, a helyszínen 4000 forint volt. Ezért harminc kórusból válogat-

hattunk kilenc helyszínen. Az esemény honlapján a mai napig is részletesen olvashatunk a koncertekről, a kórusokról, a helyszínekről, valamint egyéb információkról.

Megvártam a 22 órakor kezdődő, utolsó Közös Éneklést. Nagy tömeg gyűlt össze a Nemzeti Múzeum mögötti Pollack Mihály téren. Már besötétedett és ülve nem is láttam ki közülük. A szervezők közül egy férfi felállt egy magaslatra. Elénekelte, majd megtanított velünk egy rövid, megzenésített verset (Radnóti Miklós: *Két karodban*). Előtte valamiért egy vidám, üvöltős dalra számítottam, de ez az ének annyira simogató, andalító volt, hogy semmihez sem fogható, kellemes érzés kerített hatalmába ennyi emberrel együtt énekelni. Az 1941. áprilisi keltezésű vers a YouTube-on több verzióban is meghallgatható megzenésítve, számomra Ágnes Vanilla előadásában a legkellemesebb, egyben az hasonlít legjobban a Kórusok Éjszakáján elhangzott változatra. Mindannyiunkat átjárt a nyugalom és a béke. Kissé nehezen hagytam ott ezt a lelkiileg megemelkedett közeget és jöttem haza a villamossal.

Dékán Alexa



Marczibányi téri Kodály Iskola szülői kamarakórusa: a Pesztraton

Őszi sanzon

Néha megesik az ember életében, hogy olyan állapotban van, egyáltalán nincs ötlete, hogy kitaláljon valamit, ami látványra tetszetős, íze nagyon finom és nagyon egyszerűen a tányérra varázsolható. Ilyenkor pont egy ilyen recept segíthet!

Ebből lett a *Képviselőfánk Őszi hangulatban*, még inkább: a *Képviselőfánk vaníliás pudinggal al dente* szilvával és szilvalekvárágyon* című sütemény, a bonyolult hangzás kiküszöbölésére született meg az Őszi sanzon fantáziánév. A desszert-névadó költemény hangulatában – Paul Verlaine: *Őszi chanson*, harmadik versszak: „Oh, múlni már,/ Ősz! húlni már/ Eresszél!/ Mint holt avart,/ Mit felkavart/ A rossz szél...”, Tóth Árpád fordításában – a boltoknak, a piacnak vettük az irányt, hogy a hozzávalókat beszerezzük. Amikor megvolt minden, következett a közösségi az elkészítés az ebédlőben. Szerénytelenség nélkül írhatom: aki kóstolta, többször is evett belőle.

Hozzávalók: egy csomag töltetlen képviselőfánk (12 darab 50 mm átmérőjű), 2 tasak hidegen felverhető (vanília-) puding, 8 dl tej, savanykás ízű, házilag készült szilvalekvár, gyümölcs (akár körte, alma, szilva, ami van a szezonban, mi szilvát használtunk), kanálnyi őrölt fahéj, cukor.

Elkészítés: egy tányérra kitettük a zacskóban ülő puffancsokat. Ezek persze elég kemények, de a töltelékkel megpuhulnak. Legelőször a gömböcskéket – vízszintes irányba tartva éles késünket – kettévágjuk. Az alsó része nagyobb kell legyen, mint a teteje. Közben a keverőtálba beleöntjük a krémport, ráöntünk 8 dl tejet és habverővel addig verjük, míg krémszerű állagú nem lesz. Nem is gondolná az ember, hogy ez nem könnyű feladat, hamar el is zsidadt a kezem. A gömböcske felső részét megkenjük a fanyar, savanykás szilvalekvárral, az alsó részébe kisebb fejű kanállal az édes vaníliakrémot töltjük. Ez a két íz fenségesen egészíti ki egymást. Közben mikróban elkészült az őszi öntet. Ehhez a



szilvákat apró darabokra vágtuk, kis fahéjjal ízesítettük, és vizet öntve rá kb. 25 percig főni hagytuk. Ha kihűlt, egy estére a megtöltött puffancsokkal együtt hűtőbe rakjuk. Másnap tányérra tettünk három gombócot, díszíthetjük kis porcukorral, de legfontosabb, hogy a szilvás öntettel tálaljuk, akár mellé téve, akár rácsorgatva is remek. Feltétlenül próbáljátok ki, nagy sikerek lesz! Jó étvágyat!

Kis Séf Móni

(*A főzésben az „al dente” kifejezés azt a készültségi szintet jelenti, amikor a főtt tészta vagy rizs állaga még feszes, azaz harapása van, de már nem túl kemény, és már nem nyers. Jelentése olaszul „fogkemény”. Mi úgy mondanánk: *ress*.)

Az egyetemi felvételig vezető út

Egy kis bevezető: számomra előzetesen a kisegítőosztályban négy évet jósoltak, mert akkor még ezt a – fizikai és kommunikációs – nehézségekkel élő tanulóknak szóló képzési-oktatási formát mindössze négy évre tervezték. Mi voltunk az úttörők, mert minket vittek először végig nyolcadik osztályig. Több kisebb bukkanó után végre abba az osztályba kerültem, ami a képességeimnek megfelelő volt. Mélypont: nekem ezek után elérhetőnek tűnt a gimnázium. Azonban jött a feketeleves, csak várólistára kerültem fel a számítógépes adatrögzítői szakra. Ez hatalmas csalódás, elsősorban magamban, másodsorban az oktatásban vetett hitemben. De nem győzöm hangsúlyozni annak az erős várakozásnak a kulcsszerepét, aki a mai napig a legfontosabb bázist

képezi az életemben. Ha ő nincs ott és nem bátorít, állítom, hogy most ennek a cikknek nem lenne apropója: ő az Édesanyám!

Nagyon sok tanulással eljutottam az érettségiig. Most pedig, ami nagyon sokáig csak egy vízió volt, valósággá vált. Idén végre, 18 év elteltével, elkezdhetem az egyetemem. Azt, hogy ez milyen kihívásokkal jár, még nem tudom, még ingoványos terep. Ám ha nem vágnék bele, az nem én lennék. Reszkessetek, jövők!

Strasser Palkó

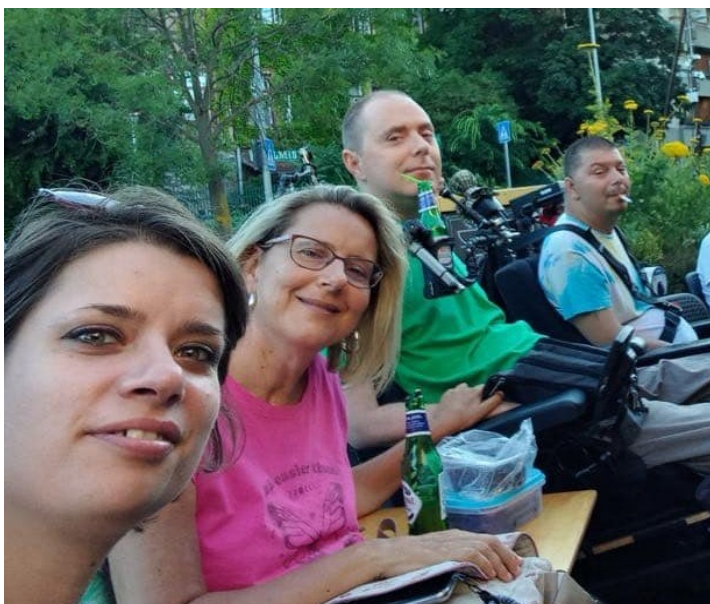
Akadálymentes óriáskerék

Melindával húsz évvel ezelőtt ismerkedtem meg és egyben láttam utoljára, amikor néhány évet bent lakott a Marczin, én meg ugyanabban az időben nyolc hónapot. Most eljött Nógrádból, hogy újra találkozzunk. Vele indultunk vidáman felfedezőútra a MEREK-ből.

Villamossal az Oktogonig, lesétáltunk az Andrássy úton az Erzsébet térig, ahol felszálltunk Budapest Óriáskerekére (oriaskerek.com). Ugyanis csak jeleznünk kellett, hogy fel szeretnénk rá szállni kerekesszékekkel is, és máris elővárszolták a szükséges mobilrampákat. Gyakorlottan besegítettek minket a fülkébe. Egyszerre egyben nem fértünk volna el, de így is izgalmas élmény volt a himbálódzó kabinból rábámulni az alattunk elterülő fővárosra. Aztán a rakparton andalogtunk, majd irány busszal Újpalota és Újpest, hiszen Melindának onnan indult hazafelé a regionális autó-

busza. Bátor volt, mert alapból nem használ elektromos kerekesszéket, mégis azzal jött és kiválóan teljesített. Én meg azért voltam bátor, mert visszafelé merem egyedül utazni a 3-as metróra, ugyanis a drága társaim már vártak a Marczibányi Téri Művelődési Központ kivetítője előtt, hogy együtt nézzük az EB-t. Nem rajongom a fociért, de odavagyok a közös szurkolás hangulatáért. Hálás vagyok a Budapest kínálta élményekért, de azért egy súlyosan mozgássérült ember számára sok energiával, stresszel, munkával jár, hogy élni is tudjon ezekkel a lehetőségekkel. Lehet, hogy jobban járnék, ha elsajátítanám „a kevesebb több” elvét...

Dékán Alexa



Nyári élmények, barátok (Andi, Alexa és a két Zoli)



Bátorságpróbán a cikkszerző

Vikinek sikerült! Neked is fog!

A Nem Adom Fel Alapítvány augusztus 21-i Facebook-bejegyzése szerint: „Örömmel oszthatjuk meg Tóth Viktória sikerét, aki a MEREK Marczibányi téri lakója. Viki kedves természete és tanulási vágya mindig is kiemelkedett, így nem volt kérdés, hogy sikeresen elhelyezkedjen. Egy budapesti nagyvállalat éttermében találtunk neki munkát, ahol immár kasszásként dolgozik. Viktória egy éven át sikertelenül próbált elhelyezkedni önállóan, de alapítványunk mentorálása segítette neki megtalálni a megfelelő munkahelyet. Most egy befogadó közösségben dolgozik, ahol mindenki támogatja őt. Büszkéek vagyunk rá, és további sikereket kívánunk neki! Alapítványunk továbbra is elkötelezetten dolgozik azon, hogy támogassa azokat, akik nehézségekkel küzdenek a munkaerőpiacon való elhelyezkedés terén. Ha Te is segítségre szorulsz, keress minket bizalommal!”.

A lapunk – az itt lakók nevében is – nagy szeretettel gratulál Vikinek! Keressétek a Nem Adom Fel Alapítványt az elérhetőségein! Telefonszám: +36 70 699 3319, honlap: nemadomfel.hu, emailcím: nemadomfel@nemadomfel.hu.

NAFA



„Az egész nyár – a strandolás, vakációzás és a fagyaltozás mellett – rendelkezésünkre állt, hogy olvassunk. Kata és Barna így is tett. Az alábbi ajánlók ennek az eredménye.

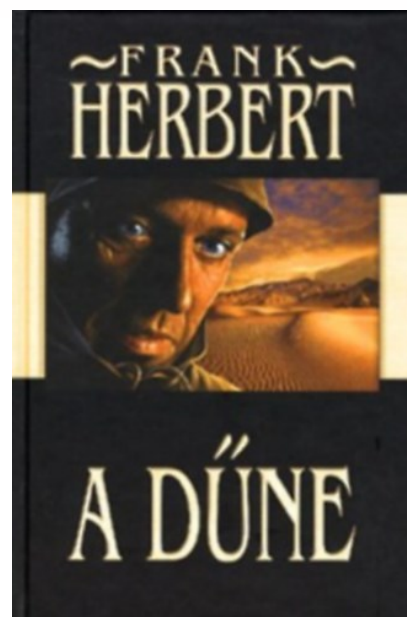
Frank Herbert: A Dúne

Engem is elért „A Dúne-láz”... Ami nem is csoda, hiszen egy hihetetlenül jól megírt, izgalmas, sokrétű, a maga műfajában kiemelkedő alkotás. A karakterek összetettségében, az adott világ megjelenítésében is páratlan regényről beszélhetünk. Frank Herbert egy mítoszokkal teli világot tár elénk, ahol egyaránt nagy hangsúlyt kap a tudomány és a vallásosság.

A Földhöz hasonló helyszínen játszódik a történet, ahol nagy részben megjelenik az elsivatagosodás. Ezen a területen különböző népeknek nyerhetünk betekintést a mindennapjaikba, amelyekben fellelhető a hierarchikus rendszer is. Mindeközben egy mesebeli hangulat

lengi be ezt a mesét. Kedvencem Jessica, aki egy igazán izgalmas karakter, aki megfoghatatlan, mitikus szereplőt alakít és szerintem sok fordulatot várhatunk tőle a sorozat többi részében. Talán egyetlen negatív dolgot tudnék megemlíteni, miszerint az elején nehezen tudtam olvasni a könyvet, mert az író részletekbe menő, aprólékos írásmódja, de ugyanakkor mély stílusa nehezen emészthetővé tette számomra a regényt. Ezekon a nehézségeken átlenyúlva egy idő után magába szippantott a történet. Már nagyon várom, hogy a következő részeket is olvashassam! Örülök, hogy *A Dúné*vel kezdhettem a sci-fi zsánerral való ismerkedést.

Happy Moly



„A közvéleményt lapszerkesztőségekben csinálják”

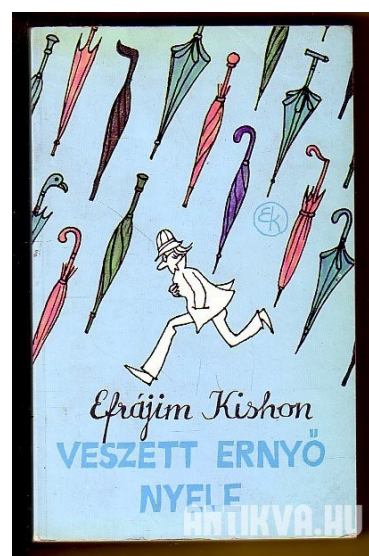
A világhírű humorista, noha Ludas Matyi-beli rövid pályafutása után több mint harminc évet töltött Izraelben, ma is a hamisítatlan pesti humort műveli. Akár a mindennapi élet, a családi lét, a hivatali ügyintézés, a bevásárlás a hétköznapi ezernyi apró furcsaságát, groteszkségét tűzi tolla hegyére a szerző, akár az izraeli társadalmi szokások képtelenségeit, nevetséges ellentmondásait figurázza ki írásaiban ott villózik az az elegáns könnyedség, az a gonoszkodó, de sohasem gonosz csúfondárosság, amely a pestinek nevezett zsidó humor sajtója.

Efrájim Kishon (itthon használt nevén: Kishont Ferenc, 1924-2005) márka a humor nemzetközi piacán. Szatíráit, színdarabjait, filmjeit világszerte jól ismerik. Ezt jelzi műveinek 30 milliós példányszáma.

A *Vesztett ernyő nyele* című szatírákötete nyolcvanhat kis története, karcolata jellegzetes humorából ad színvonalas, szórakoztató ízelítőt. Például – ahogy írta – tudtátok, hogy „A közvéleményt lapszerkesztőségekben csinálják”?

Minden bizonnyal a legismertebb izraeli író, hiszen több mint ötven könyve összesen 37 nyelven jelent meg. Művei különösen népszerűek Izraelben, Magyarországon és Németországban. Saját bevallása szerint Karinthy Frigyes és Molnár Ferencet tekinti legfőbb elődjének. A kötet könyvtárakban, antikváriumokban beszerezhető. Olvasásához jó szórakozást kívánok! A jó kedv garantált.

Megyer Barnabás

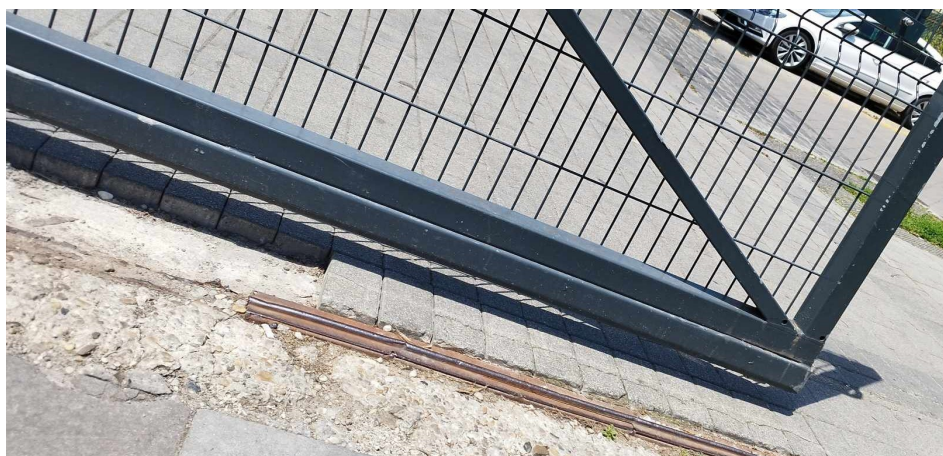
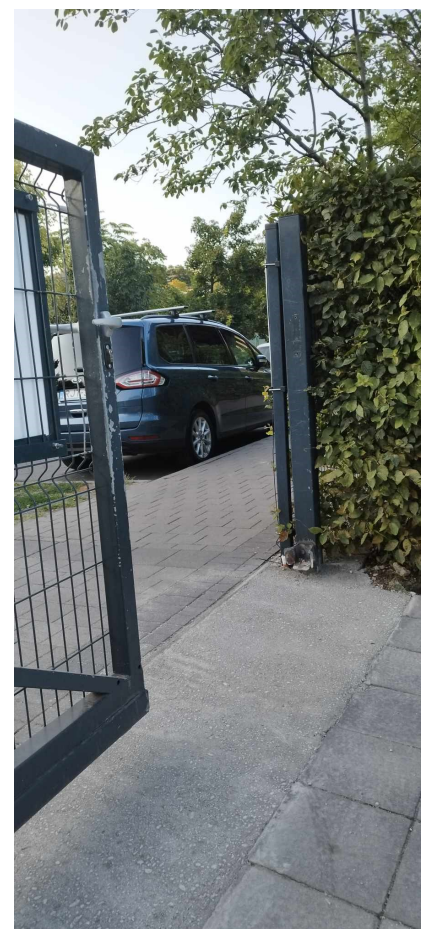


Örömteli hézagpótló megoldás

Mi mindent jelent nekünk a Millenáris Park? Sok-sok szuper esemény helyszíne, fesztiválok, kulturális rendezvények, a Nemzeti Táncszínház otthona. Ingyenes programok, ahol beszélgetéseket tartanak művészekkel, koncerteket a már többször megszervezett Művészparkban. Leszögezhetjük, a Millenáris Parkot még nézni is gyönyörű. Jó szemlélni a játszó családokat, jó figyelni a kis úszatóiban a kacsákat vagy csak egyszerűen jó bambulni a fűvén. Ha tehetnénk, még két forintért kuglert (kb. minyont) is vennénk, igaz, manapság se klasszikus kugler, se kétforintos. Egyszóval a park a pompás időöltés lehetőségét adja. Ráadásul itt van a szomszédban. Ezért fájlaltuk, hogy a park mifelőlünk kapuval védett bejáratán – a hosszú évek aktív igénybevétele miatt – egy jókora hézag keletkezett, ami az idővel elkezdett mélyülni és szélesedni, egyre nagyobb lett. Olyannyira, hogy ezen a bejárón mechanikus székekkel egyedül már lehetetlen volt átjutni, maximum erős kerekű, stabil (vagy nagyobb) motoros székekkel lehetett

próbálkozni. A helyzetet az változtatott, hogy a MEREK igazgatóhelyettese, Berty Pál jelezte a problémát. A levelében azzal a segítségkéréssel fordult Dankó Virág asszonyhoz, a Millenáris Nonprofit Kft. ügyvezető igazgatójához – a Millenáris Park vezetőjéhez –, hogy ezzel az akadálymentesítéssel még több kerekesszékes tudná igénybe venni a park szolgáltatásait, programjait. Dankó Virág ügyvezető igazgató megértéssel fogadta a jelzést és örömmel tájékoztatta az intézményünket, hogy az aktuális nyári, augusztus végéig tartó karbantartó-felújítási munkálatok során erre a „hézagra” is sor kerül. És tényleg! Nagy örömünkre és minden közreműködő nagy meglepedtségére az ígért időben el is készült a hozzánk legközelebbi kapu rendbetétele. Igényesen, nagyon jól használhatóan, tetszetősen. Köszönjük! Erre mondják: minden jó, ha jó a vége.

Mezei Mónika–Gulya István



Ilyen volt, Ilyen lett: a karbantartók tetszetős munkát végeztek

A halál utáni élet

Ki mivel tölti a nyarát? – szól az előző lapszám „házi feladata”. Nos, mivel is, lássuk csak. Én például augusztus 21-én meghaltam. Első blikkre kicsit morbid, de ez nem annyira ijesztő, mint ahogyan hangzik, sőt egyáltalán nem, rutineljárás minősül, munkanaponként szakmámban két embert meghalasztanak, csak erős altatóinjekció és egy jó – működésképes –, vazelinnel jól megkent (lásd: megkent kenyér) áramtappancsú defibrillátor kell hozzá. Megy egy előző éjjel a félsztól nem alvó delikvens.

A szívem rossz állapotban van. Annak ellenére, hogy egy éve, a szívfestéses eljárás közben három koszorúér-elzáródást találtak, amelyeket három stent (speciális fémhá-ló) beültetésével sikerrel orvosoltak, a pulzusom vagy túl magas vagy hajlamos a felére leesni. Ezért drasztikus beavatkozás szükségeltetett. A beavatkozás során egy pillanatra megállítják a szívemet, majd újra indítják. Mert van rá esély, hogy jól működjön. Úgy képzelem, mint az autóknál: bebi-káznak. És a legrosszabb esetben is jó fog velem történni: pacemakert kapok. Jó nap ez a halálra, mondogattam ma-

gamban az 1990-es kultikus sci-fi-horror film, az *Egyenesen át* szellemében. Azonban fölösleges volt a görcs, hiszen simán ment minden, csak a fölém hajló főorvosnő bizalomkék szemére emlékszem, és nem volt alagút- és „ne menj a fény felé”-élmény, vagy azért, mert krónikusan feledékeny vagyok és nem rémlik, vagy mert nincs nemlét.

A procedura sikerült. A gép stabilan kiadta az ütemes pittyet (a szívhangokat), és négy óranyi alvás után mielőtt hazavartak volna, egyben megebédeltettek-megvacsoráztattak. Daragaluska-leves és egybesült tejbegríz vanília öntettel képezte a menüt, illetve főtt tojás volt zsemelével, kefirrel és kigyóuborkával, mondjuk, franciául elegánsabban hangzik: soupe de boulettes dara et tartelettes à la crème cuite au four avec sauce à la vanille, petits pains aux œufs durs, kéfir et concombre serpent. Finom volt. Szóval ellenőrzött kórházi körülmények között nyáron feltámadtam, és jól is csináltam. Otthon azért ne próbáljátok ki.

Főnix István

Mindannyian Mártik vagyunk

Egy apróság. Amikor az intézményen kívül járok és a barátaimmal időzök, elfelejtkezem arról, hogy ki vagyok. Mi vagyok. Mozgássérült. Hendikepes. Másodosztályú. Szerencsétlen. És csak – egyelőre – a szerencsének köszönhetően nagyjából el tudom látni magamat. Mert egyébként mindig, mindenhol segítségre szorulok.

Amikor odakint vagyok, jól érzem magam. Koncertre megyünk, színházi darabot nézünk, piacozunk, kávézunk, süti-zünk-fagyizunk. Normális életet élünk. Visszatérve a mozgássérült és/vagy fogyatékos otthonba, folyton rám köszönt a szomorúság – *Jó reggelt, búbanat!* (Françoise Sagan) –, mint ha elveszíteném a barátaimat, és nem örök és végleges veszítéssel, hanem minden egyes alkalommal. Az idebent meg- és jól vagyok. A mindennapi ellátásomat megoldják/

megoldjuk. Barátok vannak és közösség. Azt hiszem, az a fontos, hogy odakint és idebent egyaránt megtaláljuk az önazonosságunkat, az – apróbb és nagyobb – örömet, az életet. Ahogy az Anna and the Barbies együttes tanácsolja a *Márti dala* című dalában: Kezdtetek el élni, hogy legyen mit mesélni!/ Majd az unokáknak, mikor körbe állnak,/ mikor körbe állnak, az ágyadon ugrálnak,/ hogy legyen mit mesélni, kezdtetek el élni!”.

Így leszünk NEM mozgássérültek, hendikepesek, másodosztályúak, szerencsétlenek. Hanem emberek, hétköznapi nők és férfiak a térről, akiket önmagukért lehet szeretni.

Sztyeppei Sztyopa

Az év foglalkoztatója díjat kapott a MEREK

Idén a Szociális és Gyermekvédelmi Főigazgatóság intézményünknek ítélte az Év Fejlesztő Foglalkoztató Intézménye címet, melyet 2024. augusztus 29-én hirdettek ki a Fejlesztő Foglalkoztatók Fesztiválján. Az elismerés nagy megtiszteltetés számunkra, hiszen ez a díj intézményünk fejlesztő tevékenységének, szakmai munkájának és elhivatottságának elismerése.

Különösen büszkék vagyunk ellátottjainkra, akik tehetségükkel és kitartásukkal nap mint nap hozzájárulnak közösségünk sikeréhez.

Kovács Flóra



Az ünnepi csokitortából jutott mindenkinek

Anti és a „csodaszerkentyűi”

Mint a *Jamie és a csodalámpa* című mesében, adott egy kamasz, aki varázslatos masinájával jobbá teszi a családja és önnön életét. Lényeges különbség, hogy az mese, ez meg itt a valóság. A kamaszból férfi lett: a veleszületett betegsége dacára a középiskolában kitanulta a lakatos szakmát, a főiskolán Informatikai képzést szerzett, praktikus és ötletes találmányaival és szerkezeteivel könnyebbé formálja a mindennapjait. Szabadidejében ráadásul ő tördeli a MEREK Mozaikot is. Ő Anti.

Teljes nevén Tóth Antal Tibor, 1969-ben született Dunaújvárosban. Egy közeli faluban, Baracson élt szüleivel és a nála öt évvel idősebb nővérével. Édesanyja háztartásbeli volt, édesapja a vasútnál dolgozott asztalosként. Anti egészségesen született és egy darabig minden a normális mederben is folyt. Azonban kb. tízéves korában észrevette, hogy nem tud lépést tartani a kortársaival futásban és kötélmászásban. Állapota fokozatosan súlyosbodott. Néhány évvel később már járás közben is többször elesett és abból nehezen ment a felállás. Székesfehérváron járt középiskolába, ott szerezte könnyűfém-szerkezet-lakatos és hegesztői szakmáját. Azonban csak néhány évig tudott fizikai munkát végezni, mert eluralkodott rajta a DMP, azaz az izomdisztrófia, ami egy örökletes, fokozódó izomgyengességgel és az izomsejtek fokozatos károsodásával járó betegség. Huszonnégy évesen leszázalékolták. két év otthonlét következett, mely lelkileg nehéz időszak volt, szembenézni és megtanulni együtt élni a betegséggel, a folyamatos fizikai leépüléssel és azzal, hogy lassan kerekesszéket kénytelen használni.

Mindenképp dolgozni akart, így beiratkozott a dunaújvárosi főiskola Informatikai szakára, hogy olyan felsőfokú végzettséget szerezzen, amivel mozgássérülten is el tud helyezkedni. Emellett az is rendkívül fontos volt számára, hogy senkitől sem függve, önállóan jusson el tanulmányai helyszínére. Kitalálta, hogy hogyan turbózza fel az utcai elektromos kerekesszékét hosszabb távú utazásra. Szerkesztett elé egy egykerekű, Simson motorral hajtott berendezést (dupla profil, zárt szelvény, további infókért keresd Antit), ami által megnövekedett a kerekesszék sebessége és a hatótávolsága. Ez lehetett a mai trike-ok egyik elődje. Ezzel a benzinmotoros szerkezettel 40-50 km/h-s átlaggal tette meg a Baracs és Dunaújváros közti 10-12 kilométeres távolságot hetente kétszer, oda-vissza. A szintén általa gyártott, speciális csomagtartóján szállította közben a mechanikus széket, melyet épületen belül használt. Megérkezésekor csoporttársai segítettek neki átülni, majd a főiskola lépcsőin felcipelni, időnként az emeletre is. A speciális járművön igen hideg volt a menetszél, főleg télen. Talált otthon egy használaton kívüli fényes, csúszós, vastag paplant. Varrógéppel varrt belőle egy kiváló lábszákot. Egész addig használta ezt a csodaszerkentyűt, míg jogosítványt nem szerzett. (Hozzátehetjük, az sem bizonyult egy egyszerű történetnek.) Átalakított autóra volt szüksége, ám az interneten talált modellek nem tetszettek neki. Ezért kitalált egy saját verziójú kézi vezérlést, összedugta a fejét a földi autószerelő barátjával és meg is alkották azt. Többek közt egy Danuvia motoron lévő gázmarkolat lett a gáz, és annak a karját előre nyomva fékezett. Barátja beszerelte a háromajtós, ötszemé-



„A gép forog, az alkotó pihen”

lyes, ferde hátú, automata- váltós, használaton vásárolt Opel Kadett E típusú személyautójába. Olyan jól sikerült a saját találmány, hogy a műszaki vizsgán elsőre átment. Ezután akadálymentesítési tanácsadói és számítástechnikai munkákat vállalt. Családjával jártak kempingezni, és mivel sátorban aludtak és Anti nem tudott felállni és lefeküdni a sátorban a matracra, kitalált erre is egy nagyszerű emelőszerkezetet. Beszerzett az Obiból egy csavarorsós mechanikus autóemelőt, amit lehetett fúrni, faragni. Alátett hulladékvas- profilból maga hegesztette lábakat és a tetejére egy ülés nagyságú masszív deszkalapot. Úgy használták, hogy a matrac mellett az emelőszéket a mechanikus szék elé tették és átcsúsztatták rá. Majd a család többi tagja letekerte, és átcsúsztatták vagy átgörgette magát a gumimatracra. Ugyanígy visszafelé. Ha pedig nem emelőként, akkor asztalként használták, vagy rezsó alá tették, ételt és teát lehet vele főzni.

Anti 2019-ben költözött be a MEREK-be. Harmadik éve az ÖNÉ (a Mozgássérült Emberek Önálló Élet Egyesülete) rendszergazdájaként tevékenykedik, és szabadidejében is szeret foglalkozni a számítógépekkel, komoly laptop- és mini PC-gyűjteménnyel büszkélkedik. Másik szerelme a boccia nevű sport lett. Hetente háromszor jár edzeni, és rendszeresen jár versenyekre, ahonnan sok éremmel jött haza. Ha teheti, kirándul, itthon és külföldön, csavarog Budapesten, felfedezi a várost.

Dékán Alexa



A „saját verziójú kézi vezérlés”

Ataxia

Mindene remeg
Mintha csak reszketne
Tél. Hideg. Fagy.
Fáj. Könnyezik.
Összezuhan.
Bagyarik Evelin

Richy hipp

*Richy vagyok a hipp,
Így nézek most ki,
John Lennon volt a király,
Általa minden sirály,
Ölekeztek emberek,
Hadd legyen sok kisgyermek,
Legyetek jók emberek,
Az Isten áldjon bennetek
Fehér F. Richárd Nimród*

Szerkesztőség:

Olvasószerkesztő: Gulya István

Nyelvi lektor: Mezei Mónika

Tördelés: Tóth Antal Tibor

Főszerkesztő: Forstreuter Tünde

Játék

Melyik város látható a képen?
A helyes megfejtők között utazást sorsolunk ki, egy általa
megnevezett belföldi városba.
Megfejtésedet a következő címre küldd el!
meremozaik@gmail.com



Ez az utolsó tánc... (részlet II.) (Mólinak)

(...) Az ősz beköszöntével
magamhoz ölelve a színpadon
újra táncolhatok veled, légy nyugodt!
Addig csak annyit tehetek,
hogy a szívemben megőrizlek, mint az igazi kincset.
Emlékeimben újra táncra kérlek,
így érezhetem a közelséged
és ha meglátom az arcodon
azt ragyogó fényességet,
akkor már tudni fogom,
hogy visszakaptalak téged!
Szobám falán nézem a képed
és alig várom, hogy a nyárnak legyen vége!
Szívem tele lesz örömmel és békével,
mert újra látlak
és egymás karjába zárva
táncolhatunk tovább.
Köszönöm az utolsó táncot Neked!
Köszönöm azt, hogy megosztottad velem a szíved,
mert egy igaz barátot kaptam benned!
Szívemben szeretve őrizlek,
mint a legdrágább kincset. (...)

Vay Ábel