

# VAKOK VILÁGA

LXXXI.  
évfolyam  
9. szám

2020.  
szeptember

nka

Nemzeti Kulturális Alap

támogatásával készült kiadvány



MAGYAR

VAKOK ÉS GYENGENLÁTÓK

ORSZÁGOS SZÖVETSÉGE



---

# Tartalomjegyzék

---

## Házunk tájáról

- 3 Ülészett az MVGYOSZ új elnöksége
- 4 Változások a fogyatékosok fennálltának igazolásával kapcsolatban
- 7 Köteles segíteni fogyatékosokkal élőknek a Volánbusz

## Nyelvünk csodái, irodalmunk szépségei

- 8 Bemutatjuk Rutkai Zsuzsannát
- 11 Kosztolányi Dezső: Asztalos
- 14 Versvilág – Árvay Mária összeállítása

## Első a család

- 17 Akikre büszkék vagyunk – „Életem a sport”, utam a díszpolgárságig 1. rész
- 21 Hit és egészség – Interjú Vízvári-Dancsó Angelikával
- 23 Dalok kizárólag hallás után – Interjú Magyarné Szűcs Erikával

## Tuti tippek, rövid hírek

- 25 Fizessen elő sajtótermékeinkre
- 26 Két év alatt háromezer könyv
- 27 Csatlakozzon az iPhone nyertesek csoportjához
- 27 Nyomógombos beszélő telefon kapható
- 28 Kutya jó dolgok a segédeszközboltban

## Társas barangoló

- 30 Kapitány a fedélzeten 6. rész
- 38 Lewis Simon Tóth: Summer 1979 3. rész

## Náluk jártunk

- 44 A rendszeres edzés a testet és lelket is karbantartja
- 45 Egészségfejlesztés és prevenció a látássérülteknél
- 47 Látássérültek bowlingoztak Szolnokon

## Újság az újságban

- 48 Megjelent a Zoom oktatóanyag látássérült felhasználók számára

## Meghívók, közlemények, hirdetések

- 49 Közösen a munkáért Bács-Kiskunban
- 50 Adományozó partnerként csatlakozott az Alko-soft a Kulturtanya - látássérültek közösségi pontjához

---

# Házunk tájáról

---

## Ülésezett az MVGYOSZ új elnöksége

A vezetőség döntött a gazdasági és a szakmai vezető kinevezéséről, elfogadta az idei költségvetést, valamint változatlan formában és áron kiadja az MVGYOSZ sajtótermékeit.

A július végi küldöttgyűlésen bizalmat kapó tagokból álló új elnökség 2020. szeptember 2-án tartotta meg első ülését, melyen sor került az MVGYOSZ alelnökének megválasztására. A tisztséget az új ciklusban dr. Ozvári-Lukács Ádám tölti be, a döntést – dr. Nagy Sándor elnök javaslata alapján – a testület egyhangúlag hozta meg. Ezt követően az elnök, a gazdasági vezető és a szakmai vezető számolt be munkájáról, amit az utolsó elnökségi ülés óta végzett. A vezetőség mindhárom beszámolót elfogadta.

Dr. Nagy Sándor javaslatára az elnökség újabb 5 évre dr. Verdes Zsuzsannát nevezte ki gazdasági vezetővé, Németh Orsolyát pedig – ugyancsak 5 év időtartamra – szakmai vezetővé.

Angyal Gábor korábbi szakmai vezető megköszönte az eddigi bizalmat, támogatást, és jó munkát kívánva az új vezetésnek elköszönt a szövetségtől.

Ezt követően az elnök kérésének megfelelően dr. Verdes Zsuzsanna rövid tájékoztatást adott az MVGYOSZ gazdasági és humánerőforrás helyzetéről. Jelenleg 63 alkalmazottja van a szövetségnek, akiknek több mint fele megváltozott munkaképességű, zömében látássérült munkavállaló. A szervezetnek nincsenek likviditási gondjai, valamennyi szolgáltatás, projekt és feladat finanszírozása biztosított.

A vezetőség ezután elfogadta a szövetség dr. Nagy Sándor által benyújtott idei költségvetését, amely – ha minden a tervek szerint alakul – mintegy 6 millió forint plusz bevétellel számol.

Az elnök javaslatára az EET kétszer fog ülést tartani az idén, a tanácskozások a koronavírus-járvány alakulásától függően online vagy személyes részvétellel zajlanak majd. Témajavaslatként felmerült az egységes szemléletformálás és akadálymentesítés rendszerének kidolgozása, valamint az egyesületek által benyújtott költségvetési pályázatokhoz kapcsolódó pontrendszer ismételt tárgyalása.

Angyal Gábor beszámolója alapján lezárult az Őrszem projekt. A hozzá fűzött reményeket nem váltotta be a kezdeményezés.

Az elnökség döntése értelmében az MVGYOSZ 2021-ben mindegyik sajtótermékét továbbra is megjelenteti (VV sík, Braille, elektronikus és hangos, valamint RTV Braille). Az előfizetési díjak nem változnak egyik termékforma esetében sem.

*Sztakó Krisztina*

## **Változások a fogyatékoság fennálltának igazolásával kapcsolatban**

Érettségizőket, felvételizőket, nyelvvizsgázókat érintő fontosabb módosítások a szakértői vélemény igénylését illetően.

2020. szeptember 1-től változtak a különféle kedvezmények érvényesítéséhez a sajátos nevelési igény, illetve fogyatékoság igazolásához szükséges szakvélemény beszerzésére, kiadására vonatkozó rendelkezések. Ennek apropóján ezúttal röviden az ide vonatkozó rendelkezéseket tekintjük át.

Mint arról korábban több írásunkban is szót ejtettünk, a sajátos nevelési igényű, köztük a fogyatékos tanulók, hallgatók a közoktatás, illetve a felsőoktatás során is jogosultak lehetnek különféle kedvezményekre, különleges eljárás, speciális körülmények biztosítására. Ez természetesen vonatkozik az érettségi, illetve nyelvvizsga letételére, továbbá a felvételi eljárásokra is.

Iskolaérettséget vizsgáló kérelem

- A sajátos nevelési igényű tanulókat megillető különleges bánásmód az érettségi vizsgán
- Mi a teendő, ha látássérült személy érettségizik? – Ajánlás oktatási intézmények számára
- Nyelvvizsgára jelentkezés módja
- Fogyatékosággal élő hallgatók esélyegyenlőségét elősegítő kedvezmények

Annak érdekében, hogy az érintett ezeket a kedvezményeket, különleges elbánást igénybe tudja venni, szakvéleménnyel kell igazolnia, hogy sajátos nevelési igénye, illetve fogyatékosága fennáll.

Ki adja ki a szakvéleményt?

A szakértői vélemény kiadásával kapcsolatos szabályokat a szeptember 1-től módosult a pedagógiai szakszolgálati intézmények működéséről rendelkező 15/2013. (II. 26.) EMMI rendelet rögzíti.

A fogyatékoságot igazoló szakértői véleményt a tanköteles, illetve a még közoktatási jogviszonyban álló gyermekek esetében az illetékes (azaz például a tanuló lakóhelye szerinti) megyei (fővárosi) pedagógiai szakszolgálat, illetve annak megyei vagy országos szakértői bizottságként eljáró tagintézménye adja ki. Az országos szakértői bizottságként eljáró tagintézmény a látássérült személyek esetében a Fővárosi Pedagógiai Szakszolgálat Vakok Általános Iskolájában lévő Látásvizsgálója (<https://fpsz.hu/fpsz-latasvizsgalo-gyogypedagogiai-tanacsado-korai-fejleszto-oktato-es-gonдозo-tagintezmenye/>).

Újdonság viszont, hogy idén szeptember 1-jétől szintén a megyei (fővárosi) szakszolgálati intézménytől kell kérnie a szakvélemény kiadását annak, aki felnőtt oktatásban, nem nappali munkarendben folytatott tanulmányok során jelentkezik nyelvvizsgára (korábban ezekben az esetekben a gyakorló szakszolgálat járt el).

Szakértői feladatokat lát el továbbá az Eötvös Loránd Tudományegyetem Gyakorló Országos Pedagógiai Szakszolgálat (gyakorló szakszolgálat) is, mely szerv az 1074. Budapest, Damjanich u. 41-43. címen található.

Szeptember 1-től leginkább ez utóbbi szerv feladatai változtak, bővültek. Ennek alapján a gyakorló szakszolgálat kérésre bizonyos, alább felsorolt esetekben szakértői véleményt ad a tanulmányok, vizsgák és a felsőoktatási felvételi eljárás során adható kedvezményekre való jogosultság megítéléséhez. A szakértői vélemény ebben az esetben azt tartalmazza, hogy az érintett személy sajátos nevelési igényűnek, illetve fogyatékosnak minősül-e vagy sem, és ha igen, akkor erre figyelemmel milyen kedvezmény, különleges bánásmód javasolható a számára.

A gyakorló szakszolgálat eljárását, szakértői vélemény kiadását – ha érvényes szakértői véleménnyel korábbról nem rendelkezik – kezdeményezheti:

- az a felsőoktatásba jelentkező, vagy ott hallgatói jogviszonyban lévő személy, aki a felvételi eljárás, illetve a felsőfokú tanulmányok során adható kedvezményekre való jogosultságát szeretné igazolni és fogyatékosága a középfokú tanulmányok alatt még nem állt fenn
- az az érettségi vizsgára jelentkező személy, aki már nem áll tanulói jogviszonyban és e jogviszony megszűnése után következett be olyan állapot, ami alapján sajátos nevelési igény megállapításának lehet helye
- a nyelvvizsgára jelentkező személy, ha a vizsgálatot a nyelvvizsga során adható kedvezmény igénybe vételéhez kéri és nem felnőtt oktatásban folytatott tanulmányok alatt jelentkezik nyelvvizsgára
- továbbá a tanulói jogviszony megszűnése után a KRESZ-vizsga során adható kedvezmények nyújtása érdekében.

Ha a felsőfokú képzésre jelentkező, vagy hallgató fogyatékosága már a középfokú tanulmányok alatt is fennállt, akkor a szakértői vélemény kiadását – ha érvényes szakvéleménnyel nem rendelkezik – nem a gyakorló szakszolgálattól, hanem a megyei (fővárosi) pedagógiai szakszolgálattól, illetve annak megyei vagy országos szakértői bizottságként eljáró tagintézményétől kérheti.

### **A szakvélemény kiadása, annak kezdeményezése a gyakorló szakszolgálatnál**

A gyakorló szakszolgálat eljárását, szakvélemény kiadását kérelem benyújtásával az érintettnek kell kezdeményeznie. A kérelmező személyes vizsgálata mellőzhető, azaz a szakvélemény a benyújtott iratok alapján is elkészíthető, ha a benyújtott orvosi, pedagógiai dokumentumokból, az előzmények feltárása alapján eldönthető, hogy az érintett sajátos nevelési igényű, illetve fogyatékos-e, vagy sem. A gyakorló szakszolgálat a szakvéleményét komplex vizsgálat lefolytatása alapján készíti el. A sajátos nevelési igény, illetve fogyatékoság hiányának megállapítása esetén a szakvélemény kiadására irányuló kérelmet el kell utasítani, e döntés ellen ugyanakkor az érintett jogorvoslattal élhet. A gyakorló szakszolgálat most részletezett tevékenysége díjköteles, a komplex vizsgálat díja 70.000 Ft.

A gyakorló szakszolgálat vezetője méltányossági jogkörében eljárva dönthet a díj mérsékléséről, vagy elengedéséről, ha a kérelmező hátrányos, vagy súlyosan hátrányos helyzetűnek minősül. A méltányosság gyakorlásával kapcsolatos részlet szabályokat a szakszolgálatnak kell kidolgoznia. Ezért ha valaki élni szeretne a méltányosság lehetőségével, akkor a kérelem beadása előtt célszerű az intézmény honlapján tájékozódni ebben a kérdésben. Fontos ugyanakkor hangsúlyozni, hogy a szakértői díj méltányosságból történő mérséklését, illetve elengedését még az eljárás elején, a szakvélemény kiadásával együtt kell kérni.

A szakvélemény kiadására irányuló kérelem nyomtatvány a gyakorló szakszolgálat oldaláról tölthető le: [http://gyoszi.elte.hu/index.php?option=com\\_content&view=article&id=65&Itemid=79](http://gyoszi.elte.hu/index.php?option=com_content&view=article&id=65&Itemid=79)

Összefoglalva: azoknak kell a gyakorló szakszolgálatához fordulniuk a díjköteles szakvélemény kiadása érdekében, akik tanulói jogviszonyban már nem állnak, de az őket megillető kedvezményeket, eltérő bánásmódot szeretnék érettségi, felvételi, illetve felsőfokú tanulmányok alatt érvényesíteni, és a fogyatékoság, illetve a sajátos nevelési igényt megalapozó körülmény csak a középiskolai tanulmányok befejezése után következett be náluk; vala-

mint akik nyelvvizsga, esetleg KRESZ-vizsga során vennék igénybe a kedvezményeket, de középfokú tanulmányokat már nem folytatnak. A középiskolai tanulmányokat folytató látássérült diákoknak és a felnőttoktatásban nem nappali munkarendben tanuló, nyelvvizsgát letenni kívánó látássérült személyek a Fővárosi Pedagógiai Szakszolgálat Vakok Általános Iskolájában lévő látásvizsgálóhoz kell fordulniuk a díjmentes szakvéleményért.

*Gulyásné dr. Bölkény Ágota*

## **Köteles segíteni fogyatékossgal élőknek a Volánbusz**

A 181/2011/EK rendelet értelmében a kijelölt autóbusz-állomásokon a Volánbusz Zrt. biztosítja a fogyatékossgal élő és a csökkent mozgásképességű személyek számára a segítségnyújtást utazásuk megszervezése és lebonyolítása során.

Amennyiben utazása során igényli segítségünket, kérjük, a tervezett indulása előtt legalább 36 órával vegye fel velünk a kapcsolatot a felsorolt elérhetőségeken és jelentse be utazási igényét. Munkatársunk tájékoztatja az eljutási lehetőségekről, illetve segítségét kérheti:

- az autóbusz-állomás területén lévő közlekedésben,
- poggyászának kezelésével kapcsolatban,
- járműre való fel és leszállás során,
- segítő kutyával együtt történő közlekedésben,
- az autóbuszon belül az üléshez történő eljutásban.

Előzetes utazási igénybejelentés írásban: [segitsegnyujtas@volanbusz.hu](mailto:segitsegnyujtas@volanbusz.hu)

Tájékoztatjuk, hogy a Freemail és Citromail címekről elindított elektronikus levelek a Volánbusz Zrt.-től független technikai okok miatt számos esetben nem érkeznek be a társasághoz.

Telefonon: +36(1)382-0888 (hétfőtől-péntekig 8:00-16:00)

A bejelentés során az alábbi adatok megadása szükséges:

Bejelentő neve,

Bejelentő elérhetősége a visszaigazoláshoz (lehetőség szerint írásbeli visszajelzést biztosító elérhetőség),

Tervezett utazás időpontja,

Induló állomás,

Célállomás,

Átszállási hely megjelölése,  
Segítségnyújtási igény megadása,  
Egyéb fontos, az utazáshoz kapcsolódó információ.

A segítségnyújtásra vonatkozó igénybejelentésben megjelölt utazási szándék teljesíthetőségére társaságunk 24 órán belül a bejelentő által megadott elérhetőségen visszajelzéssel él. A segítségnyújtási igény bejelentésével a bejelentő hozzájárul a megadott személyes adatainak kezeléséhez.

Helyszíni bejelentés az utazás napján:

Autóbusz-állomásainkon érkezésük bejelentését és segítségnyújtási igényüket jelezhetik személyesen vagy megbízottjuk útján a piktogrammal ellátott INFORMÁCIÓS vagy FORGALMI IRODÁNÁL.

Volánbusz Zrt.

további részletek:

<https://www.volanbusz.hu/hu/kapcsolat/segitseg>

---

## Nyelvünk csodái, irodalmunk szépségei

---

### Bemutatjuk Rutkai Zsuzsannát

Rutkai Zsuzsanna szeret utazni, más kultúrákat, szokásokat megismerni. Portréinkből többet is megtudhat róla a kedves olvasó.

Humán beállítottságú és világlátású ember vagyok, így az irodalom és a művészetek mindig fontos szerepet játszottak az életemben.

Művelődésszervező-média szakon végeztem, valamint elvégeztem egy HR mesterszakot is.

Nagyon szeretek utazni, szeretem felfedezni a világot és megtapasztalni a miénktől eltérő kultúrákat, megismerni a világ más tájain élő embereket. Szeretem a természetet, a csendet, a jó zenét és koncerteket, a finom ételeket és italokat, a barátokkal való világmegváltó eszmecsereket, az irodalmat, a könyveket, a filmeket. Fontos számomra a környezetvédelem, és a világunkban manapság már oly gyéren fellelhető értékek megóvása, esetenként értékek teremtése.

A munka területét tekintve eddigi életemben sajnos nem voltam még olyan helyem, ami egyszerre elégítette volna ki a létfenntartási, a szellemi és lelki szükségleteimet. Ezeket az immár 8. éve folytatott itthoni és külföldi önkén-

tes munkákkal igyekszem megélni.

Hobbim természetesen az olvasás, a filmnézés, az utazás, főzés, kerti munkák, az utóbbi két évben pedig a hangoskönyv készítés. Sportok közül kedvelem az úszást, a gyaloglást, az evezést és a jógát.

Életemben történt pár érdekes esemény.

Az önkéntes munkáknak sok, nem mindennapi élményt köszönhetek, általuk kitágult a világ, és megismerhettem az adott ország vagy kultúra olyan elemeit is, amit átlagos utazóként nehéz lett volna. Így történhetett meg az, hogy a legutolsó hosszabb távú itthoni munkám végeztével egyszer csak egy ír gazda földjén találtam magam az ország nyugati szegletében, ahol



a hegyek és az óceán közötti tanyán gazoltam, kapáltam és locsoltam a terményt a nagy kék ég alatt. Vagy egy kis 300 lelkes andalúz hegyi faluban vettem a krumplit és rendeztem a terepet egy gyönyörűen kialakított mediterrán kertben, és ha addig azt hittem volna, hogy a világ végén vagyok, akkor fontos tanítást kapva a relativitásról hamar megtudtam, hogy van ennél kisebb falu is a környéken. A szomszédos faluban ugyanis mindössze 18-an éltek, főként a világ különféle szegleteiből odasereglett és az átlagos élettől megcsömörlött különcök, köztük természetesen magyarok is, akik egy éttermet vezettek a hajdan szebb napokat megélt, napszitta andalúz házak között.

De az is nagy élmény volt, hogy társammal itthon 4 évig internet-biztonsági és érzékenyítő előadásokat tartottunk gyerekeknek, ahol máig emlegetett legnagyobb élményünk egy vidéki kisebbségi iskolában ért minket – a gyerekek nyitottsága, valamint a szervező pedagógus részéről megtapasztalt elhivatottság, küzdőszellem és kedvesség máig kísér bennünket.

Ami a személyiségeimet illeti: szeretem, ha valaki őszinte és önazonos, hálás vagyok, ha eredeti, értelmes, humoros, intelligens emberek társaságában lehetek. Mivel manapság kevés ilyen embert találok, egyre inkább preferálom az egyedüllétet és a kevés kiválasztott barát társaságát. Az emberek közelségével ellentétben egyre inkább vágyom és értékelem a természet, a növények és állatok közelségét.

Kamaszkorom óta érdekel bolygónk és a természet állapota, érdekelnek a különféle kultúrák, a különböző szellemtörténeti, ezoterikus hagyományok. Érdekel a keskeny határmezsgye élet és halál között, illetve hogy van-e és ha igen, mi van „odaát”. Erősen foglalkoztat az emberi és egyetemes tudat működése. Izgalommal tölt el, ha olvasmányaim során sikerül kapcsolatot találnom a több ezer éves ezoterikus tanítások és a mai kor felfedezései között.

Érdekel minden határterület, minden „között”.

Szilárd értékrendszerrel bírok és megbízható vagyok, ám nem tűröm az igazságtalanságot, a hazugságot, a nagyképűséget és a képmutatást. A butaság, a korlátoltság és a rosszindulat felbőszít.

Lobbanékony és szenvedélyes vagyok, szabadságvágyam kevésbé tűri a béklyókat.

Olvasáshoz, könyvekhez fűződő kapcsolatokról: a könyvek sokszor ott vannak akkor is, amikor a körülöttünk lévő emberekhez nem tudunk kapcsolódni. Egy jó könyvvel sosem vagy egyedül, egy jó könyv hidat képez a korok között, az író és olvasó között - segít élni, túlélni.

Egyesületi felolvasóként olyan könyveket olvastam fel, amit magánemberként is szívesen olvasnék. Eddig elsősorban szépirodalmi, pszichológiai, szórakoztató és ezoterikus kötetek fűződnek a nevemhez.

A Bodor Tibor Kulturális Egyesületnek köszönhetem, hogy a felolvasás kapcsán ismét „hallathatom a hangom”, ahogy gyerek- és ifjúkoromban a szavalóversenyeken és egyéb kisebb szereplések során ez még oly természetes volt.

Ugyanakkor nagyon jó érzéssel tölt el, hogy ezzel segíthetek egy-egy művet megismertetni olyanokkal, akik látássérültként nem tudják elolvasni az adott műveket. Így végül is – ha nem is szokványos módon – de gyakorlom „tanult szakmám”, és segítek művelődni, kikapcsolódni, szórakoztatni.

Az önkéntes munka segített abban is, hogy gyakoroljam a felolvasás technikai hátterét, hiszen ma már magam szerkesztem, vágom és utómunkázom a könyveimet.

A kedves olvasóknak pedig üzenem: az olvasás öröm, felfedezés, kaland, szórakozás. Korok, eszmék, emberek találkozása egy végeérhetetlen úton.

Az olvasás manapság ellenállás és forradalom is. A világnak pedig minden téren változásra van szüksége, így – olvasó emberként – legyünk mi az a változás, amit a világban látni szeretnénk!

Mivel kedves íróim nálamnál sokkal jobban meg tudják fogalmazni, amit gondolok, Kurt Vonnegut gondolatait küldöm az olvasóknak: „A képzelet-áramkör úgy van kialakítva, hogy a legminimálisabb ingerre is reagáljon. A könyvek alapvetően huszonhat fonetikai jelből, tíz számjegyből és körülbelül nyolc írásjelből állnak – az emberek pedig megnézik ezeket, és látják maguk előtt a Vezúv kitörését vagy a waterloo-i csatát.”

Hát nem csodálatos?...

*A portrét összeállította és szerkesztette: Árvay Mária*

## **Kosztolányi Dezső: Asztalos**

(Lábam alatt ropog a hó, a hegyeket fehérség cukrozza, az égbolt fagyott, visszhangos kristályharang. Magam se tudom, miért lépegetek oly vidoran a kis budai utcán. Szívemben ünnepi öröm csilingel. Ennek egyik oka talán az, hogy az aszталosság idilli mesterség, tiszta és ősi céhjegye: egy fakalapács. A műhely a föld alatt van, a pincehelyiségben. Amint lebotorkálok, deszkákat látok, ágyakat, egy züllött hintaszéket, melynek nádülőkéje régen beszakadt, szerszámok sokaságát, kalapácsot, fűrész, tízféle vésőt, húszféle gyalut, fölsorjázva a falon. A fortyogó enyveslábas állati bűzt terjeszt. Az asztalos erdélyi család sarja, történelmi név viselője, érettségizett ember, apja tanító volt, nagyapja bíró. Javakorú. Zöld kötényt visel, pápaszemet. Ingujiban szögez valamit.)

- Jó reggelt, kedves mester.
- (Mormog a fogai között.)
- Bocsánat, rosszkor jöttem?
- (Ismét csak mormog.)
- Akkor talán majd máskor. (Indulok.)
- (Hirtelen a tenyerébe köp öt-hat nyálas szöget.) Isten hozta.
- Vagy úgy. Ön a szájában tartja a szögeket?
- Ez a legjobb szögtartó. A zsebben elkallódnak. Itt a nyelv alatt mindig kéznél vannak. Szolgálatjára.

- Mi készül?
- Szekrény.
- Aztán?
- Ágy, ágy. Ebből sok kell.
- Asztal?
- Azt alig csinállok.
- Azért hívják asztalosnak?
- Az asztal egy emberöltőig is eltart.
- Akár a koporsó. Hát csinált-e már sok koporsót?
- (Bólint, hogy nagyon sokat.)
- Mennyi idő alatt készül el egy?
- (Szakszerűen.) A fenyőfa-szögelt négy óra alatt. (Micsoda gyors öröklás.)
- A bölcső, a ringós?
- Körülbelül ugyanennyi idő alatt. (Ez méltányos is.)
- Ismeri a fákat?
- Künn a természetben alig. Csak így kiszabva.
- Miről?
- Kit az illatáról, kit a színéről, kit az erezetéről. Ez a jószagú itt a cirbolya-fenyő. (Mutogat.) Tölgy, diófa, szil, juhar.
- A villamoskocsi miből való?
- Jávorfából.
- Rezgőnyárfája nincs?
- Abból főképp gyufákat hasítanak. (Cigaretttára gyújtani egy egész rezgőnyárfával!)
- Mit jelentenek a csomók?
- Azt mondják, akkor támadtak, mikor Krisztus urunkat keresztre feszítették. A szögeket jelképezi. Hogy mindig emlékezzünk a szögekre.
- Mi ez itt?
- Zsanér.
- Hogy hívják magyarul?
- Csuklóspántnak.
- Akkor miért nem mondja úgy?
- Mert mi asztalosok már megszoktuk a németet. Az iparosok annak előtte jórészt németek voltak. Meg aztán a legjobb szerszámokat is bécsi gyár gyártja.
- Engedjen meg, mester, de takarja be azt az enyveslábst. Nem bírom ki.
- Jobb is annak földve illatozni. Kényes portéka. (Rázza a fejét.) Ha egy

métermázsa enyvbe beleesik egy kenyérmorzsa, elveszti kötőerejét. Ilyen szeszélyes jószág az enyv.

- Hogy megy az üzlete?

- Megegyez bennünket a gyár. Míg én legyalulok egy deszkát, a gép huszonnyolcat dob ki magából. A mai embernek nincs szíve pénzt adni derék holmiért. Ennélfogva a mai segéd is csak az órabért tekinti, nem imádja úgy mesterségét, mint valaha mi. Naponta reggel hattól esti hétig gürcöltünk, még vasárnap is bementünk a műhelybe, hogy kitisztogassuk szerszámjainkat. Nekünk ez volt a passzió. Tessék nézni ezt a vén íróasztalt. Százhusz esztendő. Kívül jávor, belül kőris, rózsafa-berakással. Titkos fiókok, három is, egyik a másikban. Mint egy kápolna. (Simogatja, ráfúj, törölgeti, játszadozik vele.) Hajdanában a segédnek remekbe kellett készítenie egy ilyen darabot, csak akkor szabadult föl. Ma nem érdemes. Ma kérem? A tanárok így biztatják a rossz diákot, a család szégyenét: "Tanulj fiam, mert inasnak adnak..." Pedig az asztalos munkája elsősorban a kigondolás, a tervezés, az ízlés. Munkácsy Mihály is...

- Tudom. Itt tanult meg oly gyönyörűen fütyölni.

- És festeni is. Amikor kipingálta tanonc korában a tulipántos ládát.

- Milyenek a segítők?

- Azt mondhatnám, hogy aki megbízható, az egy hajítófát sem ér. Csak a lányozó, cigarettás és részeges a jó. Volt nekem egy segédem. Hétfőn be se jött a műhelybe, kedden is aludt, de mikor hozzálátott, többet végzett egy óra alatt, mint mások napokig. Úgy vágta ki a rámás ablakokat, mint a parancsolat.

- Mi az asztalos betegsége?

- Aki húsz évig áll a gyalupad mellett, az X-lábat kap. Aztán kissé meggörnyed, kissé kipúposodik, egyik válla följebb húzódik, mint a másik. Akár az enyém...

(Elém áll. Zavartan szemlélem. Megmutatom a jobbkezem nagyujját, melyen íróbütyök fejlődött ki a sok írástól. Most ő nézi kezemet. A kezébe fogja. Jól esik szorongatnom ennek a szelíd mesterembernek a kezét. Gyaluforgácsok borítják a földet, hullámos, lenge fürtök, melyek a deszka göndör hajának rémlenek, a halott fa álmának a lombról. Valaha a gyermek Jézus a nevelőapjának, Szent Józsefnek ácsműhelyében szintén ilyen forgácsokat látott. Az az érzés, mely idejövet elfogott, most még inkább erőt vesz rajtam. Az asztalosban van valami bibliai. Vékony testével, fakó arcával olyan, mintha deszkából volna összeróva, ideiglenesen, egy élet tartamára. Belül azonban rejtetten, egy titkos fiókjában ott van a kincse: az egyszerűség és alázat.)

## Versvilág – Árvay Mária összeállítása

Csorba Győzőre emlékezünk!

25 éve elhunyt Csorba Győző költő, műfordító.

(1916. november 21. - 1995. szeptember 13.)

### Mozdulatlanság

A levegő most megmeredt,  
mint a kocsonya vagy a jég.  
Ha kézzel ráznám meg a fát,  
se moccantaná levelét.  
Hangok, miket a villamos  
ver vagy a döcögő kocsik  
vagy játszó gyermekek hada,  
mely százcztűn kiáltozik:

úsznak a csönd-víz tetején,  
s bukkannak, buknak, mint a nagy  
tavak tetején zuhogó  
napban a jókedvű halak.  
A levegő most megmeredt;  
nem lélegzik a föld, az ég.  
Úgy megmeredt a levegő,  
mint a kocsonya vagy a jég.

### Szárazságban

Guggol a krumplici; sárga  
soknak a töve: nincs eső.  
A kukorica állja,  
neki a harmat is elég.  
A kukorica állja:  
már szépen fölsudárodott;  
rejtő sűrűje várja  
a libapásztor párokat.  
A tök kerekre tárja  
termett levél-tenyereit,

s az esőt kunyerálja  
s hogy nem jön: el-elfonnyadoz.  
Kelkáposzta-palánta  
gunnyaszt, be apró még szegény!  
Mint anyja-vesztett árva,  
olyan nagyon gyámoltalan.  
Mint karmesteri pálca,  
a magzott hagyma bólogat,  
és a kar kiabálja:  
esőt, esőt, esőt, esőt!

## Miska bácsi

Bal arcára rásütött a nap,  
és ragyogott az arca,  
ahogy ott ült a kocsi tetején;  
jobb arcát meg árnyék takarta.  
Föltúrt-ingű karján az erek,  
mint telt kígyók feküdtek;

munkától laktak jól ilyen nagyon:  
jó néhány éve csak azt ettek.  
Egyszer-egyszer hátra pislogott:  
unokája, a Böske  
ült ott. Intő nézéssel, hogy le ne  
essen, a kocsihoz kötözte.

## Magános fa

Társaim az apró füvek, nem messze tőlem fut az út,  
társaim az apró füvek, nincsenek méltóbb társaim,  
állok magam, azt sem tudom, hány éve már, - az éveim  
gyűrűkbe növe védenek kérgem alatt.  
Ha emlékeim kérdenék, nehezen tudnám kezdeni:  
láttam, hallottam már sokat, s nem felejtettem semmit el.  
Nem messze tőlem fut az út, és lombom alatt mély a hús,  
hallottam, láttam már sokat: bölcs agg vagyok.  
A lombom alatt mély a hús, a lombom között mély a csönd,  
kis fészkeket dédelgetek, és lengetem a szeleket,  
egyfelé nyílt a tág határ, másfelé domb keríti el,  
s a domb mögül jönnek felém az emberek.  
Jönnek felém az emberek, hogy honnan jönnek, nem tudom –  
ó, mi lehet a domb mögött? - csak egyszer látnám legalább,  
de megroppant már az erőm, fölébe nőni nem fogok,  
s titok marad a volt-titok halálomig.

## Alázat

Szeretném elmondani végre egyszer,  
 mi vagy nekem. –  
 Megcsöndesedtem, nem verekszem  
 többé, várom türelmesen,  
 hogy gazdag terveit betöltse  
 életemmel a szerelem.  
 Fájt a hiány szivemben, restelem,  
 hogy ember így vagyok,  
 hogy lelkemen és testemen  
 a csonkaság sajog –  
 de rendelés ez, jogerős ítélet,  
 nem lázadok.  
 Nem lázadok, csak mentem magamat,  
 ahogy lehet,  
 csak illő társamat  
 fürkészem a hiú magány helyett,  
 aki ölében és kezében  
 ajándékot számomra rejteget.  
 Szeretném elmondani végre, végre,  
 mi vagy nekem –  
 hát így terelt hálóm elébe  
 a gondos szerelem,  
 hogy fönnakadva gyöngye szálain,  
 maradj velem.  
 Tőled már a viharok elszaladtak;  
 szelid verő  
 fényezte békés vonalát utadnak,  
 a nyugalom, e fő erő  
 lengett lényed körül,

mint sérthetetlen levegő -  
 Szél támad, és elvinni készül,  
 emelgeti a szoknyád,  
 beteg vagyok a rettegetől,  
 zokogva borulok rád:  
 úgy őrizlek, mint gyáva börtönőr  
 szökni-akaró foglyát.  
 Ijesztenélek a világgal:  
 mi lesz, ha nem véd  
 az én hűségem? kis virágos ággal,  
 mi lesz veled? - károdra tennéd.  
 Ijesztenélek, - s panaszkodom  
 inkább:  
 romjaimon tekints szét!  
 Szél támad, és elvinni készül –  
 nyomaidon bedől  
 az is, mi eddig ép volt, s meg nem  
 épül  
 többé se ég, se föld,  
 mindenfelől a hiány szakad rám,  
 - te óvsz mindenfelől.  
 Szeretném elmondani végre egyszer,  
 mi vagy nekem,  
 most, amikor már húzódol, menekszel,  
 s nehéz fejem  
 horgadva várja: koszorúzza meg  
 már  
 a szerelem

---

## Falusi reggel, vasárnap

Réce szalad, a levágott csibe  
bele csőrében, a baromfinép  
erős zajgással kergeti, öreg  
tyúk ugrik mellé, s kapja el felét.  
Vigyázok, hogy ne piszkíthassa be  
ruhám a kutya: ő ma is szeret,  
s rám-rámugrál: kutya-naptár szerint  
nincsenek pirosbetűs ünnepek.  
A borbély előtt emberek. Sötét

arcuk tüskésen borotvára vár:  
politizálnak, mesét mondanak,  
szidják a jegyzőt, s hogy rossz volt a  
nyár.  
Nyílt tündérrózsa, számtalan színű  
úszik a Dunán: lányok csapatát  
viszi egy csónak, pont tíz órakor  
kezdődik a nagymise odaát.

---

## Első a család

---

### **Akikre büszkék vagyunk – „Életem a sport”, utam a díszpolgárságig 1. rész**

2020 augusztus 20. Szent István király és a keresztény államalapítás ünnepe. Az idei évben azonban, ennek a szép magyar nemzeti ünnepnek, egy szívet melengető különleges esemény is hangsúlyt adott. Egy ember, egy fantasztikusan gazdag, tartalmas, a köz-, és a sport javára kimagasló szolgálatot tevő életpálya, és ennek megkoronázásaképpen egy páratlan értékű, magasztos elismerés. Balatonfűzfő önkormányzata a település díszpolgári címét adományozta Mihályfi Istvánnak, aki a sportéletben elért kimagasló eredményeivel érdemelte ki ezt a csodálatos kitüntetést. A díszpolgári cím átadására az augusztus 20-i települési ünnepségen került sor, ahol Szanyi Szilvia polgármester asszony először méltatta a díjazott munkásságát, majd átnyújtva az elismerést, elsőként gratulált az immáron díszpolgári címmel büszkélkedhető Mihályfi Istvánnak.

Írásom apropóját az adta, hogy Mihályfi István a Vakok és Gyengénlátók Veszprém Megyei Egyesületének is tagja, és nagy-nagy büszkeséggel töltött el bennünket, amikor tudomást szereztünk e jelentős eseményről. Ha nem is részletesen, de nagy vonalakban ismerve István életpályájának bizonyos szegmenseit, amelyeket mondhatni rövid ismeretségünk, de annál szoro-

sabb barátságunk kialakulásának köszönhetően tudhattam meg tőle, az elismerés még inkább felkeltette kíváncsiságomat, hogy mélységében is megismerhessem azt, ami különlegessé teszi az ő életútját. Ezen felbuzdulva riportra kértem Istvánt, aki készséggel állt rendelkezésemre, és amely beszélgetést most megosztok a tisztelt olvasóval. Istvánnal való barátságomra tekintettel bizonyára megbocsájtja az olvasó, hogy a riportot tegeződő formában adom közre.

Mihályfi István barátomat otthonában látogattam meg a riport alkalmával. Nagy-nagy szeretettel fogadtak élettársával, Irénkével, és azonnal a szobába vezettek, ahol kényelmesen elhelyezkedtünk és elkezdődhetett egyfajta kötetlen beszélgetés, amelyet természetesen kérdéseimmel irányítva István életére fókuszáltunk.

Mivel jómagam is vak volnék, azonban régebben még volt szerencsém látni barátomat, illetve látó ismerőseim elmondása alapján is azt mondhatom, hogy egy magas, szikár, ősz hajú és körszakállas, kinézetében a korát meghazudtoló idős férfi ül velem szemben, aki modorát, beszédét tekintve egy igen művelt, a szó klasszikus értelmében vett igazi hamisítatlan úriember.

- Mindenek előtt én is szeretnék gratulálni ehhez a csodálatos kitüntetéshez, és arra szeretnék kérni, hogy mesélj egy kicsit a gyermekéveidről, ifjúkorodról!

- Köszönöm a gratulációt, és számomra megtiszteltetés, hogy beszélgetést, riportot kezdeményeztél szerény személyemmel, és érdemesnek tartotad írni rólam.

1936. június 29-én születtem a Borsod megyei Mezőkeresztesen, majd 1940-ben költöztünk a Heves megyei Besenyőtelek nagyközségbe, ahol édesapám kántortanítói állást pályázott meg. Itt végeztem az általános iskolát. Szüleim pedagógusok voltak, öcsém, húgom és én, hárman voltunk testvérek. Öcsém még él, de húgom sajnos már nincs köztünk. Már kora gyermekkorunkban kitűnt, hogy mindhárman vonzódunk a sporthoz. Szinte minden szabadidőnkben távolugrottunk, magasugrottunk, labdával fejelgettünk, fociztunk. Később aztán kiviláglott, hogy testvéreim inkább a sport művelői, míg én inkább a sport szervezésében láttam a tehetségemet kibontakozni.

Középiskolai tanulmányaimat már Hatvanban végeztem az akkori Rákosi rendszerben debütáló Vegyipari Technikumban, ahol kifejezetten robbanóipari, lőporgyártási és pirotechnikai ismeretekre oktattak. Így kerültem aztán 1954-ben a frissen megszerzett oklevelemmel a Nehézipari Minisztérium által kijelölt Nitrokémiai Ipartelepre, Balatonfűzfőre. Azóta is, azaz 66 éve élek a településen.



- Kérlek, mondj néhány gondolatot a kezdetekről!

- A falusi lét és Hatvan után, óriási pozitív élményként éltem meg új környezetemet. A hatalmas gyártelep, a szomszédságában elhelyezkedő óriási sportlétesítménnyel olyan érzésekkel töltöttek el, hogy itt aztán lehet nagyot álmodni sportban és munkában egyaránt. Végére is úgy éreztem, előttem a világ.

A balatonfűzfői Nitrokémiai Ipartelep, vegyipari üzem tulajdonképpen főként

hadászati anyagok előállításával foglalkozott. Első munkaköröm a ballisztikai állomás volt, ahol az előállított lőpor, illetve lőszer minőségét ellenőriztük. Következő fontosabb állomása a munkámnak a világító jelzőrakéta gyártásban való részvételem technikusként, majd a későbbiekben ennek folyamánaként nagyjából tíz éven át, 1967-1977 között pirotechnikusként én voltam a budapesti augusztus 20-i Gellért-hegyi tűzijáték felelős tervezője, kivitelezője. Ezzel párhuzamosan a vadászlőszer gyártásának irányítása volt a fő feladat. A gyárban eltöltött 44 évem utolsó állomása a termelési főosztályon belül működő diszpécser osztály vezető diszpécseri posztja volt. Irányításommal a gyár külső-belső kommunikációját, a gyártási, termelési folyamatokkal összefüggő napi jelentések elkészítését végeztük. Ez egy ropant kiemelt fontosságú tevékenység volt, és büszkén mondhatom, hogy a gyár vezetősége után, közvetlen kiszolgálásukkal csoportom a második legfontosabb feladatot végezte. Utóbbi húsz évben tehát a gyár minden egyes szegmensét részletesen ismertem és átláttam. 1998-ban vonultam nyugállományba.

- Most térjünk át az igazi nagy „szerelemre”, a sportra! Mit jelentett, jelent a számodra a sport?

- Mint már említettem Balatonfűzfőre érkezésemet követően nagy örömmel konstatáltam, hogy itt minden lehetőség adott ahhoz, hogy mind a munkámban, mind a sportban kiteljesedhessek. Tervem tehát alapvetően az volt, hogy mindkét fronton a tőlem telhető legszínvonalasabban helytálljak. Ennek az elhatározásomnak szenteltem az életemet. Itt szeretném megemlíteni testvéreimet, akik kiemelkedő sportteljesítményeket mondhattak magukénak. Öcsém, Mihályfi László kiváló atléta lett. Testnevelési Főiskolát végzett, sokszoros magyar sprintbajnok és kétszeres főiskolai világbajnok. Szófiában 200 méteres síkfutásban, Porto Alegreben 4x100 méteres váltófutásban szerzett főiskolai világbajnoki címet. 1964-ben részt vett a Tokiói olimpián. Húgom, Mihályfi Éva magasugró volt. Csak Ibolya 1936-os Berliini olimpián elért csúcását javította meg és sokáig csúcstartó is volt. Korai halála azonban megfosztotta őt sportolói karrierjének kiteljesedésétől.

A munka és sport összefüggésében munkahelyem nagy szolgálatot tett a sport szervezésében, a rendelkezéseimre álló hírközlési eszközök révén. Ez elengedhetetlennek bizonyult a sportszervezésben. A gyár szomszédságában levő sokrétű sporttelep pedig minden lehetőséget biztosított a sportolásra. Volt itt füves és homokos futballpálya, salakos kosárlabdapálya, teniszpályák. A Balaton közelsége az úszni és vitorlázni vágyóknak biztosított lehetőséget, hogy hódolhassanak szenvedélyüknek.

Balatonfűzfőn első jelentősebb sportbéli megmozdulásom a kosárlabda területén volt. 1957-ben amatőr barátaimmal megalapítottuk a fűzfői kosárlabdacsapatot, egyben szakosztályt, amelynek kapcsán aztán a későbbiekben szakemberre is szert tettünk, aki igazából megtanította nekünk a kosárlabda fortélyait, olyannyira, hogy a 60-as évekre már a megyei kosárlabdabajnokságban számottevő eredményeket értünk el. 13 éven át voltam játékos a csapatban bedobó és irányító posztokon. Később ez a kezdeményezés odáig fejlődött, hogy utánpótlás-neveléssel is elkezdtünk foglalkozni. A kosárlabda után 1970-ben átnyergeltem az atlétikára. Testvéreim révén – és egyébként is szívem csücske volt ez a sportág –, amelynek keretében első fő célkitűzésemmé vált, hogy az akkoriban úttörő-olimpiai bajnokságban kosárlabda hajításban csúcst dobó aranyérmes Kucserka Máriából gerelyhajító bajnokot neveljek. Elvégeztem a Testnevelési Főiskolát, ahol középfokú atlétikai edzői minősítést szereztem. Magam is megtanultam a gerelyhajítást, és így megkezdődhetett az együttműködés Máriával. Ennek eredményeképpen három év múlva felnőtt első osztályú atlétává vált. 1972-ben részt vett a

müncheni olimpián, ahol tizedik helyezést ért el, később pedig tíz éven át magyar csúcstartó volt gerelyhajításban, 61,14 méteres dobásával.

Időközben futókkal is foglalkoztam, akik közül serdülő és ifjúsági közép-távfutó tanítványaim közül jó néhányan országos bajnokságot nyertek, pl. Lati Júlia, Papp Ágnes. Atlétikával tehát 1970-1984 között foglalatostkodtam, edzősködtem és vittem a szakosztály ügyes-bajos dolgait. Aztán egy újabb nagy váltás következett, az úszás felé fordult a figyelmem. Előző sportágbeli tevékenységeim során egyik legmeghatározóbb negatív élményem, az adott sportág magas szintű műveléséhez szükséges jó minőségű, színvonalas sportlétesítmények hiánya volt. 1982-ben került átadásra Balatonfűzfőn egy vadonatúj, a kihívásoknak mindenben megfelelő sportuszoda, amelyről úgy gondoltam, végre alkalmas lesz a területi úszósport alapjainak lerakására, és minden adott ahhoz, hogy végre valami igazán nagyot alkothassak. A cél egy olyan úszószakosztály létrehozása volt, amely országos hírnévre és elismertségre hivatott. 1987-től datálódik az úszással kapcsolatos tevékenységem. Kezdetben a gyermekek toborzásával, az edzésmódszer felépítésével, tehát teljesen az alapoktól indultunk. Ezt követően a '90-es években a szakosztály fénykorában már több mint 200 gyermekkel és 4 főállású edzővel működtünk. Én ez idő tájt minden energiámmal a szakosztály építésén, működtetésén, fejlesztésén munkálkodtam. Mivel abban az időben nagyon kevés pénz jutott a sportra országos szinten, óriási feladatot jelentett a szponzorok révén megszerezni a fenntartási, működtetési költségeket. Mindezek ellenére a '95-96-os évekre olyan sikeressé tettük a szakosztályt, hogy országos negyedik helyen jegyezték szakosztályunk úszóit az országos rangsorban. 1992-1998 között 114 korosztályos országos bajnoki érmet szereztek versenyzőink.

*Németh Attila*

## **Hit és egészség – Interjú Vízvári-Dancsó Angelikával**

A szolnoki hölgy gyermekkorá mondhatni átlagosan telt, de 16 évesen látóideg-sorvadás miatt hirtelen romlani kezdett a látása, ami az életét megváltoztatta. Egyik akkori szomszédja, Kis Endre ajánlotta neki, hogy legyen a Vakok és Gyengénlátók Jász-Nagykun-Szolnok Megyei Egyesületének a tagja, és néhány éve pedig igen aktívan részt is vesz a programok, elsősorban az Életmód Klub szervezésében – a többit mesélje el ő maga.

Zana Anita: Mindig ilyen fontos volt számodra az egészség?

Vízvári-Dancsó Angelika: Alapvetően igen, de a látásom romlásával még fontosabbá vált, mert úgy gondolom, hogy látássérülés mellé nem kell összeszedni még több betegséget. Nagyon fontosnak tartom a prevenciót, valamint az egészséges táplálkozást. Kevés húst fogyasztok.

Z. A.: Esetedben a vallás is kapcsolódik az egészséges életmóddhoz, úgy tudom.

V. D. A.: Katolikusként nőttem fel, majd felnőttként lettem a Hetednap Adventista Egyház tagja – az egyházban is fontos az egészséges életmód 8 alapelveinek hirdetése,

így kapcsolódik össze az életemben. Ez szükséges a minőségi és tartalmas élethez, amelynek elsajátítását fontosnak tartom mindenki számára. A férjemet is egy egyházi táborban ismertem meg 2009-ben és 2011-ben házasodtunk össze. Ő nem látássérült, víz-, gáz- és fűtésszerelő.



Z. A.: Hogyan lettél az egyesületben működő Életmód Klub egyik szervezője, önkéntese?

V. D. A.: Néhány éve készítette az egyesület egy igényfelmérést, és akkor vetődött fel részemről egy egészséges életmód klub beindítása. A klubot egy pályázat révén indítottuk el, és már akkor szervezőként kapcsolódtam be, valahogy adta magát. Igyekszem segíteni a klubot ötleteimmel, valamint szervező munkámmal. Amellett, hogy egészségügyi előadásokat szervezünk, kirándulunk és főzünk a klub keretein belül. Az egyesület által fenntartott Móra Községi Tér vezetőjével, Kósik Nórával nagyon jól össze tudunk dolgozni.

Z. A.: Az Életmód Klub kereteiben milyen programokat terveztek még?

V. D. A.: Ősszel tervbe van véve egy kecskeméti kirándulás és – jól bevált programként – a rendszeres és közös főzés is, valamint folyamatban van egy túra klub szervezése.

Z. A.: Látva aktivitásodat és szervezői munkádat, mit jelent számodra a Vakok és Gyengénlátók Jász-Nagykun-Szolnok Megyei Egyesülete?

V. D. A.: Mindent összefoglalva egy közösséget, ahová jó tartozni. Az egyesületbe szoktam járni masszázsra is, valamint az elemi rehabilitációs központban most éppen az okostelefon kezelést tanulom Lukács Ágota segítségével.

*Zana Anita, JNSZMVAKOK*

## Dalok kizárólag hallás után – Interjú Magyarné Szűcs Erikával

Népdalszakkört is működtet év eleje óta a Vakok és Gyengénlátók Jász-Nagykun-Szolnok Megyei Egyesülete egy pályázat révén. A program a SzolnOK – Helyi akciócsoport támogatásával valósul meg. (A pályázat kódja: TOP-7.1.1-16-H-ESZA-2019-00614).

A dalkör tagjai rendszeresen és szorgalmasan gyakorolnak Szolnokon, az egyesület által fenntartott Móra Közösségi Térben, kotta nélkül tanulnak. A szakkört Magyarné Szűcs Erika vezeti. Nemrégiben vele beszélgettem.

Zana Anita: Mesterfodrász, népdalénekes, ékszerkészítő egy személyben. Honnan ez a sok kreativitás benned?

Magyarné Szűcs Erika: A szüleimtől örököltem. Mindig azt láttam tőlük, hogy mindent meg tudnak maguk oldani a két kezükkel. Az énekléssel sajnos akkoriban nem volt lehetőségem komolyabban foglalkozni, bár a nagymamám a tanyavilágban sok fiatalnak tanított népdalokat. A szüleimnek és nagyszüleimnek is hálával tartozom, mindenben támogattak.

Z. A.: Az éneklés mikor lett az életed része?

M. SZ. E.: Mindig is szerettem volna komolyabban foglalkozni vele, de sokáig nem kaptam rá lehetőséget. Talán, azért is, mert farkastorokkal születtem, de ennek ellenére mindig nagy készte-  
tést éreztem az éneklés-



re. Nagy volt bennem a motiváció. Végül negyvenéves koromban kerestem fel egy énektanárt. Majd a Szolnoki Népdalkörhöz kerültem, amelynek szólistája is lettem.

Z. A.: Hogyan vezetett az utad a látássérültek megyei egyesületéhez?

M. SZ. E.: Mondhatni igen gyorsan, hiszen a Vakok és Gyengénlátók Jász-Nagykun-Szolnok Megyei Egyesületétől érkezett a felkérés a szakkör vezetésére, amit nagy örömmel vállaltam, mert számomra ennek a szakkörnek a vezetése szakmailag, emberileg és érzelmileg is fontos. Az egyesület elnökét, Pesti Zoltánnét pedig régóta ismerem.



Z. A.: Mit érdemes tudni a dalköréről?

M. SZ. E.: Mindenekelőtt azt, hogy a tagjai rendszeresen, szorgalmasan és lelkesen gyakorolnak az iránymutatásaim alapján. Kizárólag hallás után tanulják a dalokat. Jelenleg körülbelül húsz népdalt tanultak meg hét-nyolc tájegységről. Egyebek mellett szolnoki, nyírségi és baranyai dalokat is tartalmaz a repertoárunk. Számomra öröm, hogy a látássérülteket taníthatom és velük együtt énekelhetek. Jó látni a fejlődésüket, feltöltönek energiával. Úgy gondolom, hogy nekem az egyik feladatom az életben, hogy embereket énekszóra bírjak, olyanokat is, akiknek egy kicsit valamiért nehezebb az élet.

Z. A.: A dalkör által megtanult dalok hol hangoznak el? Lesz-e valamilyen fellépés?

M. SZ. E.: Mindenképpen a terveink között szerepel néhány fellépés, elsősorban az egyesület rendezvényein szeretnénk bemutatkozni.

*Zana Anita, JNSZMVAKOK*

---

# Tuti tippek, rövid hírek

---

## Fizessen elő sajtótermékeinkre

Az MVGYOSZ elnöksége szeptember 2-án megtartott ülésén döntött a szövetség sajtótermékeinek jövő évi megjelentetéséről. Az újságok továbbra is a megszokott formátumokban, változatlan áron fizethetők elő.

Az MVGYOSZ 2021-ben is megjelenteti hivatalos lapját, az 1938 óta havilapként kiadott Vakok Világát, illetve továbbra is elérhető a rádió- és televízióműsor pontírásos formában.

A folyóiratok és az előfizetési díjak az alábbiak:

- Vakok Világa sík 4620 Ft
- Vakok Világa Braille: 4095 Ft
- Vakok Világa elektronikus 1890 Ft
- Vakok Világa hangos (mp3) 1890 Ft
- RTV Braille 6285 Ft

Az MVGYOSZ tagegyesületeinek tagjai a sajtótermékekre legegyszerűbben a megyei egyesületeknél fizethetnek elő 2020. november végéig. A részletekről, kérjük, érdeklődjenek a tagegyesületek ügyfélszolgálatain!

Azon látássérült személyek, akik nem tagjai egyik MVGYOSZ tagegyesületnek sem, előfizethetnek a szövetség sajtótermékeire a Thököly út 105. sz. alatt található pénztárban is. Kérjük, a helyszíni előfizetéshez mindenképpen egyeztessenek időpontot az MVGYOSZ ügyfélszolgálatán, a Kapcsolat menüpont alatt található elérhetőségeken!

Az előfizetési díj teljesítése történhet átutalással, készpénzes befizetéssel csekken vagy bankszámlára is. A Magyar Vakok és Gyengénlátók Országos Szövetségének számlaszáma, melyet a MagNet Banknál vezet: 16200106-00066354.

Banki átutalás vagy csekkes befizetés esetén kérjük, hogy a közleménybe mindenképpen írják bele az előfizetni kívánt újság elnevezését és a választott formátumot. A Vakok Világa elektronikus formátumának előfizetése esetén szintén a közleménybe kérjük beírni azt az e-mail címet is, ahová az elektronikus újság megküldését kérik.

Jó olvasást kívánunk!

## Két év alatt háromezer könyv

Az MVGYOSZ Hangoskönyvtár alkalmazása csaknem két éve érhető el iOS és Android rendszerű telefonokon. Az alkalmazás fejlesztése folyamatosan történik, hamarosan újabb funkciók érhetőek el.

Az MVGYOSZ a Centenáriumi évében tette elérhetővé a látássérült emberek számára a hangoskönyvtár alkalmazást. A hangoskönyvtárban 2018-ban csaknem 3500 felolvasott mű volt elérhető cd-n. A Centenáriumi év egyik célja az volt, hogy új művek is felolvasásra kerüljenek, mivel a szövetség stúdiójának megszűnését követően jelentősen csökkent a felolvasott könyvek száma. A Bodor Tibor Kulturális Egyesület vezetőségével célul tűztük ki, hogy 2018-ban 100 új hangoskönyvet adunk át a hangoskönyvtár részére, és tesszük elérhetővé az alkalmazásban. A célt túlteljesítettük, az önkénteseknek köszönhetően 2018 őszén már 150 újonnan felolvasott könyv állt a rendelkezésünkre. Az új könyvek mellett az állományban lévő csaknem 3500 művet is elkezdtek feldolgozni. Az alkalmazásba már csak olyan könyveket töltünk fel, amelyek fejezetekre vannak vágva, illetve a zajsűrítést is elvégezték rajtuk a technikus munkatársak, önkéntesek.

Az eltelt két év alatt több mint ezer új mű került felolvasásra, és kétezer korábban felolvasott művet is sikerült rendbe rakni és feltölteni az alkalmazásba. Jelenleg a hangoskönyvtárban 4710 különböző mű érhető el felolvasva, a több száz elérhető rádiójáték mellett. A könyvek feldolgozásával egyidejűleg az alkalmazást is folyamatosan fejlesztjük, hiszen sok észrevétel érkezik a több mint ezer látássérült felhasználótól. A legutolsó verzióban elérhetővé vált az újonnan feltöltött könyvek listája és sok egyéb kényelmi funkció is. Jelenleg teszteljük az alkalmazás következő verzióját, amelyben lehetséges lesz a szakaszindexes és a címsoros mozgás a feltöltött könyvek között. Büszkéek vagyunk arra, hogy több mint 1000 önkéntes felolvasó csatlakozott hozzánk, és jelenleg 30 látássérült önkéntes segítők van, akik az újonnan és a korábban felolvasott könyveket hallgatják meg, készítik elő a technikusoknak vágásra.

*dr. Nagyné Berke Mónika szolgáltatásvezető*

### Könyvtár

Összesen: **3000** mű.

#### Kategóriák

Újonnan felkerült művek 16	>
Akció, krimi 156 könyv	>
Dokumentumregény 18 könyv	>
Dráma, komédia, színmű 13 könyv	>
Egészség, Gasztró, Életmód 15 könyv	>
Életrajz, napló, memoár 220 könyv	>

## Csatlakozzon az iPhone nyertesek csoportjához

Május végén indult az iBlind nevű Facebook csoport, melynek 300 fős látássérült tagsága hasznos tippeket, információkat kap hétről hétre az iOS eszközök és az MVGYOSZ mobilalkalmazásainak használatához.



iBlind



A csoportba elsőként a Távszem projektben iPhone-hoz jutott személyek kaphatnak meghívást. Ennek feltétele, hogy valaki, aki már a csoport tagja, küldjön részére egy meghívót, melyet a csoport adminisztrátorai hagynak jóvá. A tájékoztató, oktató videókat Mali Attila mentor, informatikai szakember készíti, és hetente új témával örvendezteti meg a tagokat. Az eddig feltöltött tíz videóból megtudhattuk többek között, hogy hogyan lehet a szoftverfrissítést, az iPhone tárhelyének tisztítását elvégezni, hogyan tudjuk az ikonokat mozgatni, hogyan működik a képernyő billentyűzet, vagy miként tudjuk a VoiceOvert vezérelni a rotorral. A csoport tagjai is sok hasznos észrevételt tettek a szakemberek számára, illetve több kérdésre is sikerült közösen választ találni. Minden héten új oktatóanyag készül, amely egyszerre mutatja a készüléken elvégzett mozdulatokat, miközben a VoiceOver mondja is azt, így egyszerre látható és hallható a folyamat. Amennyiben nincs olyan ismerőse, aki már a csoport tagja, akkor az MVGYOSZ ügyfélszolgálatán készséggel segítenek önnek.

A csoporthoz való csatlakozás feltétele a Facebook regisztráció megléte.

*dr. Nagyné Berke Mónika szolgáltatásvezető*

## Nyomógombos beszélő telefon kapható

Az MVGYOSZ segédeszközboltjában kapható a BlindShell CLASSIC magyarul beszélő, nyomógombos telefon, mely célzottan látássérült emberek számára lett kifejlesztve.

Az MVGYOSZ munkatársai közreműködésével elkészült a BlindShell CLASSIC nyomógombos telefon honosítása. A telefon sajátossága, hogy



sok olyan funkció és alkalmazás is elérhető rajta, amelyek az okostelefonokra jellemzők. Ilyen például az e-mailezés, a Youtube-csatorna használata, az időjárásjelentés lekérése, a helymeghatározás, valamint többféle játék, de speciális, kifejezetten látássérült emberek számára hasznos alkalmazásokat is tartalmaz. Ilyen a színfelismerő, a zseblámpa funkció, vagy a txt formátumú könyvolvasó. A készülék minden egyes menüpontja magyarul beszél.

A piros és fekete színben elérhető készülék kártyafüggetlen, tagi ára bruttó 99.000 Ft.

A telefonhoz tok is vásárolható (piros vagy fekete színű), melynek tagi ára 10.000 Ft.

A BlindShell CLASSIC telefont bemutató videó a következő linkre kattintva tekinthető meg:

[https://www.youtube.com/watch?v=5H\\_icKubFtE&feature=youtu.be](https://www.youtube.com/watch?v=5H_icKubFtE&feature=youtu.be)

A telefon üzembehelyezéséről és használatáról részletesebb tájékoztatót a vásárlás során Braille- vagy nagybetűs formában biztosítunk.

*dr. Nagyné Berke Mónika szolgáltatásvezető*

## Kutya jó dolgok a segédeszközboltban

Az MVGYOSZ segédeszközboltjában többféle olyan termék közül választhat, ami nemcsak kutyusának szerez örömet, de a gazdi kényelmét és biztonságát is szolgálja.



meghosszabbodik, a rágásra szánt idő megnő. Alacsony súlypontú kialakításának köszönhetően nem borul fel.

Vásárláshoz kérjen időpontot az MVGYOSZ elérhetőségei egyikén. A bolt Budapesten a Thököly út 105. szám alatt, a második emeleten található. Baráth Bernadett és Balogh Tamás minden kedden, csütörtökön és pénteken várja önöket. A boltban bankkártyával is lehet fizetni!

*dr. Nagyné Berke Mónika szolgáltatásvezető*

---

## Társas barangoló

---

### Kapitány a fedélzeten 6. rész

Az előzőleg leírt kérdés volt az első, amikor valaki felkért, hogy a hajójával kapcsolatban segítsék valamilyen berendezés ellenőrzésében, vagy esetleg fedélzeti oktatásban részesítsem navigációs, rádiókommunikációs témákban. Természetesen itt is igaz, „ha egy üzlet beindul ... !”

Ismét egy rádiós tanfolyam során vetődött fel egy kadétban, hogy tudnék e segíteni, egy általa vásárolt eszköz beüzemelésében, illetve a működésének a megértésében? – természetesen igent mondtam, és néhány nappal később a saját rádióamatőr állomásomon kísérleteztem egy apró kék doboz-kával.

A leírás szerint ez egy speciális rádióvevő volt, amely a középhullámú sávban sugárzott időjárás előrejelzéseket veszi, és a szöveges és meteorológiai térképek formájában érkező tartalmakat automatikusan rögzíti. Először nem értettem, hogy miért nem tudom életre kelteni az eszközt, vagy legalább is miért van az, hogy alig néhány rövidke üzenetet tudok csak benne fellelni 24, 48 óra üzemeltetést követően. Aztán mélyebben elemezgetve a gyártó honlapját és szűkszavú leírásait kiderült, hogy ez a Németországban gyártott eszköz nem a magyar hajósok által közkedvelt adriai és földközi tengeri területek időjárását hivatott rögzíteni, hanem az északi tenger és az Atlanti óceán északi területein hasznos kiegészítő. Egy picit megijedtem, hogy a kedves kadétot felültették, és egy számára haszontalan eszközt sikerült vásárolnia, de ekkor jött a meglepetés.

Zoli hajója akkor éppen Anglia északi részén horgonyzott és útitervének első állomása a Feröer szigetek volt, ami jó 300 mérföld nyíltvízi hajózást igényelt az Északi tengeren, innen pedig tovább, Izland felé!



Miután ez így utóbb kiderült, már nem volt gond az eszköz beüzemelésével. A sikeres tesztelést követően jól átbeszéltünk mindent, hogy majd a hajón mit hogyan kell csatlakoztasson, hogyan kell használni a számítógépet az adatok megjelenítéséhez, és hogyan kell értelmezze azokat. Kezdődött a nyár, Zoli a családjával remek négy hónapot hajózott és gond nélkül, sok kalandot megélve eljutottak Izlandig, nagyrészt meg is kerülték a szigetet!

Eljött az ősz, és egyszer csak ismét jelentkezett a világjáró barátom. Segítsek már, mert „ha már eljutott Izlandig, .... „ – akkor újabb ötlettől vezérelve a következő szezonban nem délre venné az irányt, hanem továbbmennének Grönlandra! Ehhez persze újabb elektronikus navigációs eszközöket és szoftvereket kellett beszerezni, majd felkészülés gyanánt komoly kis tréninget tartottam neki az eszközök helyes használatával kapcsolatban. Gyorsan eljött a nyár, utazott a csapat, és talán első magyar kishajóként érkeztek meg Grönlandra, ahol két hónap alatt a sziget nyugati partvidékét végigjárták hajójukkal, hihetetlen kalandokban és élményekben gazdagodva, beleszeretve a bálnák, jéghegyek és inuit eszkimók birodalmába.

Élménybeszámoló előadásuk után szinte már meg sem lepődtem, hogy újabb vad útvonaltervvel állt elő a családfő. A következő évben megcélazzák a vitorlázók világának egyik legveszélyesebb, legvadabb területét, szeretnének áthajózni az Északnyugati átjárón!

Ez a terület Kanadától északra a Baffin öbölből nyílik, és a Jeges tenger apró szigetei között egy jó esetben zajló jéggel nehezített útvonal, mely van olyan év, hogy egy rövid időre hajózhatóvá olvad, avagy megnyílik, míg más években beáll a jég, és nem lehet hajózni rajta. Az időjárásra a köd, hóviharak, jeges szél a jellemző, míg a látnivalók – ha épp nincs köd - a fagyott tundrára, a jeges, havas fehér szigetekre, valamint a jegesmedvékre, fókákra, néhány bálnára korlátozódnak. Magyar hajós még nem kelt át rajta, Zoli a feleségével, 18 éves lányával és az akkor öt éves kisfiával szándékozott belevágni a kalandba.

Mivel ezen a területen semmilyen műholdas, vagy VHF rádiós kommunikációnak nincs esélye, maradt megoldásként a rövidhullámú rádió. Gyorsan választottunk berendezést, elkezdtem Zoli képzését, ami egyrészt a készülék üzemeltetésére, másrészt a beépítésre vonatkozott. Építésmérnök révén nem haladtunk túl gyorsan, így a sokadik szétszerelés és összeszerelési próbát követően felvetette, hogy helyezzük már új alapokra a kapcsolótunkat, és menjek ki Grönlandra, szereljem be a berendezést, és a fedélzeten tanítsam meg azokra az ismeretekre, amelyek szükségesek a terv vég-





rehajtásához. Bár a felvetés izgatott, de munkahelyi elfoglaltságaim végett először elvettem azt. Ekkor nem várt fejleményként hirtelen munkahely nélkül maradtam, így égi jelként értelmezve a váratlan szabadidőt, jelentkeztem a grönlandi kalandra!

Mivel ez a szezon előtt alig pár nappal történt, így lekéstünk minden korai foglalású járatot, kedvezményes repülőjegyet, de még azt is, hogy együtt utazzak ki a kaland kapitányával. Egyedül keltem végül útra, Zoli kiutazását követően néhány nappal, és „ha már kijössz utánam” alapon, az én poggyászomban volt a telepítendő rádióállomás összes berendezése, kábele, plusz minimális szerszámkészlet is. Zoli a kiérkezése után üzent, hogy vigyek már ki magammal még két egykilós ólomtömböt is, ami a hajó szélkormányába kellett pótalkatrészként, mert azt sajnos itthon felejtette.

A poggyászkorlát a repülőre 25 kg volt, de – szerencsére – ez nem vonatkozott a rajtam lévő ruházatra. Mivel a csomagomban a felsorolt technika 22 kg-ot nyomott és a maradék teret a családi hajózást segítő kitöltöttük instant levesporral, energiaporokkal, csokoládéval, így szinte a teljes két heti utazó és vitorlázó ruházatomban érkeztem egy júliusi napon a Ferihegyi reptérre. A nyaralni induló tömegek közt a téli vitorlázó kezeslábasban, téliakabátban, tömött táskáimmal elég komoly feltűnést keltettem, így meg sem lepődtem, hogy a csomagok átvilágítását követően megkértek, fáradjak be

egy külön helyiségbe némi magyarázatot szolgáltatni a sok technikai eszközre, kábelre, ólomtömbre, hogy ne említsek mindent.

Szerintem az összes műszakos vámos és szabad beléptetőkapu operátor összegyűlt egy idő után, szerencsére kifejezetten érdeklődve és kíváncsian fogadták az előadásomat a sarkkörön túli hajózásról, annak technikai hátteréről. Végezetül még a svédországi Malmöbe tartó repülőjáratot sem késtem le, miután mindent gondosan visszacsomagoltam. A két órás repülés során kipihentem magamat, de máris jött a következő feladat: a túlméretes csomagommal meg kellett találnom azt a minibuszt, amelyik Koppenhágába, Dánia fővárosába volt hivatott szállítani. Természetesen erre is előre megvettük a jegyet, így nem szerettem volna lekésni a járatot.

Ültem a buszon, csomagjaim is biztonságban, élveztem a csillogó kék tenger látványát az Oresund tengeröbölben, amely felett mintegy 50 méter magasságban, majd 8 kilométer hosszan halad az út egy gyönyörű hídon. A híd lábai közti csillogó tengeren hajók, vitorlások haladtak, így egészen belemerültem a látványba, alig egy óra volt az út a koppenhágai reptérre, ahol 15 órát kellett várakoznom.





Korábban azt terveztem, hogy beadom a csomagokat egy poggyászmegőrzőbe és elmegyek a városba csavarogni kicsit, de elég fárasztó volt az utazás, így kerestem egy reptéri éttermet, bevackoltam magam egy tál étellel és olvasással. A reptéri zsongás szemlélésével töltöttem az időt, valamint e-maileket, telefonhívásokat intéztem, számítva arra, hogy két hétig nem lesz rá alkalmam.

Egy reptéri padon aludtam, fejem alatt a laptoptáskámmal, kezemet a nagyobb utazótáskán pihentetve, így másnap reggel időben el is foglaltam helyemet a beszállító kapunál, ahonnan már – végre – a grönlandi járatra szálltam fel. Megismétlődött a budapesti jelenet, de itt angolul tartottam előadást és legalább a ruházatom nem volt annyira kirívó. Majdnem hat óra egy csillivilli airbus-on, finom ételekkel, csak a fáradtság miatti fejfájás lett egyre zavaróbb, de a kedves légikísérő szerzett nekem valami ismeretlen pirulákat, kaptam bőségesen kávét is, így egészen komfortosan érkeztem meg a kimondhatatlan nevű Kangerlussuaq-ba, ami a legnagyobb grönlandi légibázis. A repülőről az út utolsó két órájában végig bámultam a grönlandi tájat. Gyönyörű fehér jégsapka, melyet türkizkék folyók, patakok, millió kisebb és nagyobb tavacska tesz izgalmassá. Épületnek, állatnak, növényeknek, embereknek órákon át semmi nyoma! Hihetetlen világ!

A légbázison beadtam a megőrzőbe a csomagjaimat, és az eredetileg 3 órás várakozás helyett öt órára becsült csatlakozásig úgy gondoltam, hogy kirándulok egyet! Legalább végre a helyhez megfelelőnek érezhettem az öltözékemet! A repülőtér mellett alig néhány épület, ennyi a település, majd a végeleáthatatlan jégvilág. Mivel közben hűvös szél lett, ami hozott némi ködöt is, így rövidesen visszatértem a reptérre. Nem akartam eltévedni a jellegtelen jégvilágban. Jól döntöttem, mert a végcélom környékén dúló vihar megszűnt, így mégis időben tudott indulni a járat! Áldottam az eszemet, hogy nem csavarogtam tovább, abban bízva, hogy van időm.

Az út utolsó szakasza egy vidámparki stílusú repülőút volt. Eredetileg nem igazán értettem, hogy a hat órás airbus-os út és a fél órás utolsó szakasz miért kerül ugyanannyiba. Az airbus-on a „frissítő” felszolgálatára semmi panaszom nem volt, így kíváncsian vártam, hogy fél óra alatt milyen frissítővel fognak elkápráztatni egy elég drága repülőúton. Megértettem végül.

Egy 15 fő befogadó képességű tűzpiros, kétfedeleles, kétmotoros, légcsavaros repülőgép gördült a váróépület elé, ez volt a nevezetes járat Sisimiutba. Egy idősebb inuit hölgy segített mindenkinek bepakolni a csomagját, amelyet mindenki maga cipelhetett a gépre. Egy háromfokú falépcsőn szállhattunk be, majd mintegy világháborús film díszletének is beillő, minden





luxust nélkülöző gépben találtuk magunkat, a pilótával azonos légtérben. A gép kerregett és berregett, majd döcögve bukdácsol a kifutón és végül felszállt. Szerintem mindenki visszatartotta lélegzetét, ezért is sikerült a manőver.

Relatíve alacsonyan repültünk, végig követve egy fjord vonalát és alig 25 perc után feltűnt a grönlandi tenger. A gép tett egy kört a parti kisváros színes épületei felett, majd a tenger felől egy keskeny földnyelvre szállt le. Annyira el voltam foglalva a zajokkal, látvánnyal, hogy a „frissítő”-ként kapott Air Grönland feliratú Negro cukorkát el is felejtettem megenni. – Kis megjegyzés: a hazaúton is kaptam egyet, így a két fiam kapta meg végül az egy-egy cukrot útiajándék gyanánt! Úgy vélem, a világ legdrágább frissítője ez!

31 óra utazást követően már csak a leszállás volt hátra. A pilóta egészen finoman tette le a gépet, amely a lesimított köveken döcögve, ugrálva lassított, majd megállt és végül a légcsavar zaja is elült, csak a néhány utas harsány tapsa maradt és a boldogság bennem és útitársaimban, hogy megérkeztünk Sisimiutba, Grönlandra.

## Lewis Simon Tóth: Summer 1979 3. rész

Amerikai szokást követve: a nyaralj most, fizess később elv alapján a hitelkártyáinkat akartuk használni az utazás alatt, ezért eredetileg is kevesebb készpénzt, illetve utazási csekket hoztunk magunkkal, mint amennyit költeni szándékoztunk. De drágábban laktunk és étkeztünk, mint azt még otthon elképzeltük, az árak magasabb volta miatt. Itt volt az ideje, hogy ismét használjuk az évek alatt kiépített bankkreditünket. Az egyik délelőtt felkerestem Niceben az American Express irodáját, kártyám felmutatásával felvettem 400 dollárt New York-i bankhitelünk terhére. Ez minden bizonnyal elég lesz a meglévő pénzünkkel együtt amíg Párizsba nem érünk, ott majd a hazautazásig hitelkártyáinkra lakunk és étkezünk.

Közben sikerült Gusztinak telefonálni és megtudtuk, hogy Klári, a feleség megkapta a magyar vízumot és Pestre utaznak. Így a találkozás elmarad. Nélkülük nem volt kedvünk Svájcot és Münchent megnézni, így elhatároztuk, hogy meghosszabbítjuk tengerparti nyaralásunkat két nappal. A hét végére a mediterrán nap csokoládé barnára sütötte a bőrünket, és a lusta semmittevésben kipihentük egész évi fáradalmainkat.

Vasárnap, július 29-én reggel hátat fordítva a napfényes tengerpartnak, a délen töltött két hét után északnak indultunk. A változatosság kedvéért most Torino felé hajtv a Gran S. Bernardo alagúton át értük el Svájcot. Az út kitűnő volt egészen Aostaig. Utána hosszú szerpentin vezetett fel az alagúthoz, melynek északi oldalán már svájci területen haladtunk lefelé a Genfi-tó mellett. Lenyűgöző látvány volt leereszkedni a magas hegyekből a hatalmas víztükör mellé. Nemsokára elhagytuk az autópályát és Baselig a zsúfolt, lassú úton sok időt veszítettünk. Nem messze a svájci határtól egy csodálatosan tiszta kis városban, Lahrban éjszakáztunk. Egyszerű, hideg vacsoránkat a hotelszobában fogyasztottuk el, majd körülnézni indultunk a kivilágított városba. Színházi díszletszerű utcákon jólöltözött emberek sétáltak, sörözők kertjeiben, éttermek teraszain üdögéltek. Világvárosi stílusú, kivilágított üzletek kirakatai sorakoztak kínálva a Föld minden portékáját, meglehetősen borsos áron. Beültünk egy német csapolt sörre. Az éjszaka szélre és zivatarra ébredtünk. Reggel 6 órakor a templomok harangjai kezdtek működéskébe és negyedóránként ismételve a pokoli (mennyei?) hangjátékokat, minket is kitessekeltek az ágyból. Bőséges reggeli után búcsúzva Lahrtól még bevásároltunk a korán nyitó supermarket élelmiszereiből az útra, és a következő több mint 500 km-t a kitűnő német autobahnon tettük meg Frankfurt, Dusseldorfon keresztül Arnheim felé. Kora délután értük el a holland határt és onnan rövid idő alatt Amszterdamot.



Térkép szerint hajtottunk be a városba, találmra kezdtünk keresni egy olcsóbb szállodát a belvárosban a szép és romantikus kanálisok mellett. Kettőt megnéztünk, a harmadiknál mindjárt meg is állapodtunk. Tágas, francia erkélyes, szép szobánk volt a kis King Hotelben az első emeleten, közvetlenül a csatorna felett. A kocsit a ház előtt kapott helyet centiméterekre a víztől. Hallottuk, hogy szombatonként gyakran előfordul, hogy a szórakozóhelyekről hazatérők emelkedett hangulatban nem parkíroznak kellő gondtal és autóstól a csatornába esnek. A kiemelés költséges, így csak egy megoldás van a spórolásra, ha életmentés címén húzzák ki az embert a kocsival együtt. Mindenesetre nagy lélegzetet kell venni a süllyedéskor, mert időbe telik míg a tűzoltóság kiszáll és hozzákezdenek a kiemeléshez.

A szállóban meredek lépcsőn csak üggyel-bajjal lehetett felkapaszkodni az emeletekre. A WC és a zuhanyozó a folyosón volt, minden emeleten egy-egy a három, három hotelszobához. Az egész mini hotelben példás tisztaság uralkodott.

Két kapukulcsot is adtak az állandóan zárva lévő kapuhoz, hotelszámlánkat pedig naponta kellett kifizetnünk. Nem bizalmatlanság, mondták, csak

helyi szokás. A szoba ára reggelivel együtt 3 főre naponta 40 dollárnak megfelelő holland guilden volt. A szállót három fiatal és jóképű, gay (homoszexuális) kinézésű férfi vezette, ők készítették és szervírozták a pompás reggelit is, amely főtt tojásból, felvágottakból, vajból és dzsemből, sajtokból, péksüteményekből és tetszés szerint kávéból, kakaóból vagy teából állt. A felszolgálat a parányi étteremben minden képzeletet felülmúlt. Így királyi módon éreztük magunkat a King (király) Hotelben.

Amsterdam felhős, hűvös éghajlatával előnytelenül hatott a napos Riviéra után. Bár az utcák és a csatornák Svájc, Franciaország és Németország meglátogatása után szennyesnek tünnek, a várost érdekesnek, szépnek, sőt izgalmasnak találtuk furcsa épületeivel, a centrikusan épített, csatornákon ívelő hidakkal, a tarka turistasereggel, kerékpárosok százaival, hangtalan, modern, szép villamoskocsijaival és a világ portékáit áruló üzleteivel. A város szívében laktunk és félóra alatt eljuthattunk bárhová. Amennyi erőnkől és időnkől tellett, azt városnézésre fordítottuk.

A Stadhauderskadén a Rijks Múzeumban Rembrandt és más holland festők képeit látogattuk meg, utána elsétáltunk a New York-i Guggenheim múzeumra emlékeztető, de nem kerek alakú Vincent Van Gogh Galériába. A látogató előtt kitarulkozik a hányatott életű festő története, eszünkbe jutott Kirk Douglas nagyszerű alakítása a festő életéről készült, számtalanszor látott amerikai filmből. Ez a nap Manyi csodálatos napja volt, tekintettel a művé-





szetek iránti rajongására. A Heineken sörgyárat sajnos nem láthattuk, mivel aznapra betelt a vezetett túrák létszáma. Borongós, hűvös időben indultunk városnézésre vízibusszal a csatornákon át a kikötőbe. Az idegenvezető, egy holland lány megkérdezte, hogy ki milyen nyelven ért, majd a kívánságoknak megfelelően hollandul, németül vagy angolul tartotta ismertetőjét. Amszterdam egy sajátos, tengerre épült város, akár Velence, de ahogyan hasonlítanak egymáshoz, úgy különböznek is. Itt északon zord az éghajlat és más volt az építkezés stílusa századokon át, de az emberek vidámak, akár Velencében, az idegenforgalom pedig éppen olyan színes és jelentős.

Így fotó- és filmtémát bőven találtam. Hotelünkhöz közel volt a híres virágpiac, ezt több alkalommal is meglátogattuk, elmentünk azokba az utcákba is, ahol a pornográfia fészkel, a szex-üzletek, mulatók és mozik sorakoznak. Alkonyat felé az éjszaka pillangói már az ablakokban ülnek és az érdeklődőknek nincs más dolga, mint végigsétálva az utcán kiválasztani a megfelelőt és bebocsájtást kérni a házba. Ezt nevezik találóan angolul window-shopping-nak.

Mindezek mellett a város híres a színházairól és szenzációs éjszakai mulatóiról, amelyek Párizs e fajta látványosságaival vetélkednek, de féláron. Elmentünk a csatorna mellett álló házhoz, ahol a kis zsidó lány, Anne Frank írta világhírű naplóját. Nem sok látnivaló van a házban, de leírhatatlan szo-

morúság árad az emlékekből és annak, aki átélte a nácizmus éveit és a háborút, van mire visszaemlékeznie.

Utolsó este kínai-indonéz vendéglőben búcsúztunk Amsterdamtól, rizstálal, 14 féle kísérő étellel, marha, sertés, csirke hússokkal, sós és édes mártásokkal, Indonéz gyümölcsökkel és süteményekkel, sörrel. Eszter shrimp tálat akart és mellékesen hoztak hozzá egy fél sült csirkét is.

Nem emlékszem, hogy valaha is ettem változatosabb vagy hasonló jót.

Vacsora végén, mikor a számlát hozták, úri mozdulattal nyújtottam át hitelkártyámat.

Az első osztályú vendéglőben a pompás lakoma és a figyelmes kiszolgálás ára 40 dollár volt.

A szálló felé gyalog mentünk a csatornákon át, mert szükségünk volt egy kis testmozgásra.

A kivilágított utcák egyikében megálltunk a MALÉV irodája előtt egy percre bámészkodni, ugyanis ez hiányzik New Yorkból a csehszlovák, lengyel, szovjet és jugoszláv irodák mellől.

Manyi születésnapján, augusztus 2-án reggel indultunk Párizs felé, útba ejtve Kinderdij-eket, a még aktívan működő holland szélmalom városkáját. Itt van egy helyen a legtöbb működő szélmalom Hollandiában, szám szerint 19. Szombatonként van mind üzemben. De most csütörtöki nap volt és csak a 2-es számú dolgozott. Kétféle szélmalmot építettek Hollandiában. A polder malmok, mint amilyenek a Kinderdijiek is, a tengertől elhódított területeket tartják szárazon, kiszivattyúzva a vizet a mélyföldről a folyókba, melyek a tengerbe sietnek. Ezek a polder malmok az ország lapos, nyugati részén vannak. A másik malomtípus valamilyen ipari célt szolgál, gabonát őröl, nyersolajat pumpál a földből, vagy mint fűrészmalom működik. Hollandia olyan ország, ahol a szél szabadon fúj a síkságok felett és természetes volt, hogy a lakosság felhasználta a legolcsóbb rendelkezésre álló energiát, a szél munkaerejét. A mintegy tízezer hajdani szélmalomból ma 950 áll még és 300-at ma is használnak. Kocsinkat az étteremként és ajándékboltnak is szolgáló épületnél hagyva végimentünk a gáton működő malomig. Fantasztikus látvány volt az erős szélben forgó lapátokkal ellátott épület, a párhuzamosan húzódó gátakon álló többi malom, a gyorsan száguldó komor felhők közül ki-ki villanó napsugár, a fény és árnyék váltakozása, a vízparton horgászó emberek és a malom belső szerkezete is. (Ha New Yorkban jársz, feltétlen ugorj be hozzánk, hogy te is lássad, mert filmre vettem az egészet)

Pompás autópályán nyugatnak haladva észre sem vettük, hogy mikor léptük át a holland-belga határt, mert a BENELUX államok közötti forgalomnál



csak a teherautóknak kell megállni. Francia földre lépve ismét fizetni kellett az útért. Délután 5 óra körül értük el Párizst és sokáig keresgeltünk megfelelő szállást. Bőven lett volna alkalmunk egyszerű, olcsó szobát kapnunk, de készpénzünk már kevés volt és ezeken a helyeken a hitelkártyákat nem fogadták el. Drága szállók maradtak hátra és végül is megállapodtunk a Hotel Suffern La Tour-nál, a Hilton szomszédságában, elegáns környéken, mindössze 200 méterre az Eiffel Toronytól. Tágas szobánk televízióval, jégszekrényes minibárral, légkondícióval, fürdőszobával és WC-vel volt felszerelve. Reggelivel napi 300 frankba (75 dollár) került hármunknak. Beállítottuk a kocsit a garázsba, felvitettük bőröndjeinket és csomagjainkat, úgy ahogy rendbe hoztuk magunkat és leszaladtunk az Eiffel-toronyhoz szétnézni. Sokszor láttam már a tornyot képen, sőt filmen is, de méreteire nem voltam felkészülve. Fotózás miatt nappal akartunk felmenni rá, de ehhez túl késő, este 8 óra volt, így inkább elcsodálkoztunk egy órácskát az acéltorony alatt. Napnyugta után Manyi születésnapját ünnepeelve beültünk vacsorázni a szálló nagyhangon hirdetett modern éttermébe, de megjártuk, mert sem a kiszolgálás, sem az ételek nem voltak jók. Franciásnak mondott rossz sülték mellé nyers zöldségtálat adtak és a vörösbort sem sikerült kiválasztani. Csalódva a vacsorában Manyi azzal vigasztalta magát, hogy kevés ember ébred fel Amsterdamban és indul lefeküdni Párizsban a születésnapján a szabadsága alatt.

---

# Náluk jártunk

---

## A rendszeres edzés a testet és lelket is karbantartja

Júliusban együttműködési megállapodást írt alá a Vakok és Gyengénlátók Jász-Nagykun-Szolnok Megyei Egyesülete és a szolnoki székhelyű Maradj Erős Szabadidős Sportegyesület.

Az együttműködési szerződés célja, hogy a megyeszékhelyen és a megyében élő látássérült emberek fittségük és egészségük megőrzése érdekében a hétköznapiak során rendszeresen sportolhassanak. Az edzőterem Szolnok egyik legsűrűbben lakott részén, a Széchenyi Városrészben található egy központi helyen, a Karczag László utca 2. szám alatt, amit a helyiek csak Zöld Háznak hívnak.

Az együttműködés lehetőségét egyik aktív egyesületi tagunk kezdeményezte, aki rendszeres látogatója az edzőteremnek. Ezt követően felvettem a kapcsolatot a terem üzemeltetőjével, a Maradj Erős Szabadidős Sportegyesület elnökével, és már az első perctől kezdve megtaláltuk a közös hangot, több közös tervünk van – mondta Pesti Zoltánné, a Vakok és Gyengénlátók Jász-Nagykun-Szolnok Megyei Egyesületének elnöke.

Az egyesület az együttműködés első lépéseként két szobakerékpárt, egy elliptikus tréneret és egy masszázsgépet adott tartós használatba a Maradj Erős Szabadidős Sportegyesületnek.

Már előbb is gondolhattunk volna egy ilyesfajta együttműködésre, hiszen már évek óta járnak hozzánk látássérült vendégek rendszeresen edzeni. Néhányukhoz barátság is köt, és példaértékűnek tartom az ő tevékenységüket a sportban és a munkában egyaránt – mondta Oláh László, a Maradj Erős Szabadidős Sportegyesület elnöke.

Szeptemberben tervezünk egy bemutató edzést a látásfogyatékos emberek számára, és bízunk benne, hogy ezáltal is többen kedvet kapnak majd a rendszeres testmozgáshoz, ami a lelket is karbantartja. Emellett pedig szeretnénk akadálymentessé tenni az edzőtermünket, amelyhez szintén szakmai partnerre találtunk a Vakok és Gyengénlátók Jász-Nagykun-Szolnok Megyei Egyesületében – tette hozzá Oláh László.

A fizikai és infokommunikációs akadálymentesítés egyesületünk egyik kiemelt feladata, ezért úgy vélem, minden ilyen és ehhez hasonló kezdemé-

nyezést kötelességünk támogatni. A sport pedig egy remek hobbi is, ezért biztatom sorstársaimat is rendszeres testmozgásra – mondta Pesti Zoltánné.

*Zana Anita, JNSZMVAKOK*

## Egészségfejlesztés és prevenció a látássérülteknél

Együttműködési megállapodást kötött a Vakok és Gyengénlátók Jász-Nagykun-Szolnok Megyei Egyesülete a megyei Kormányhivatallal, miszerint egészségfejlesztési, egészségmegőrző tevékenységgel segítik az egyesület munkáját.

A jó kapcsolat eredményeként a második személyes klubfoglalkozásra, előadásra augusztus 4-én került sor, ahol az egészséges életmódra nevelés témakörében a keringési betegségekről, ezen belül pedig a magas vérnyomásról, mint népbetegségről tartott előadást a Népegészségügyi Főosztály egészségnevelője, Bordásné Ignácz Ildikó.

Egy egészségfejlesztő szakember feladata a lakosság körében az egészségkultúra kialakítása, s ezzel az egyén alkalmassá tétele arra, hogy egészségével kapcsolatos szükségleteit önmaga kielégítse. A személyiségre irányuló, egyénre szabott egészségnevelés terén feladata még az emberek tudatos és felelősségteljes magatartásának kialakítására irányul. Sokoldalú





nevelőtevékenység, mely magába foglalja az ismeretek átadását, az egészségi jártasságok, készségek, szokások kialakítását. Minden szintéren és az egészséges életmódot érintő témakörökben, betegségek kialakulásának megelőzésében segít munkája során. Ezen kívül a szűréseken történő megjelenés népszerűsítése is a feladatai közé tartozik.

A megyei szervezet már hosszú idő óta működteti Életmód Klubját, amely az egyesületi tagok körében nagy népszerűségnek örvend. A programon való részvétel ingyenes volt, csupán csak regisztrálni kellett hozzá.

A napi téma a keringési betegségek kockázati tényezői, kiváltó okai voltak, szó esett a kezelésről, valamint a betegség kialakulásának megelőzéséről is. Beszélgettek a stressz szerepéről, az elhízásról, és a sófogyasztásról is. Körüljárták többek közt, hogy magasvérnyomás betegségnél hogyan csökkenthető a vérnyomás értéke. Megfelelő étrenddel, életmóddal, mozgással mit tudunk tenni az egészségünk megóvása érdekében. Sok kérdés merült fel az adott témakörben.

A klubfoglalkozáson zárásként vérnyomás, testzsír és testtömegindex-, véroxigénszint-, valamint haskörfogat-mérés zajlott. Egy-két kivételtől eltekintve az eredmények megfelelőek voltak.

Ebben az évben várhatóan a következő alkalommal a keringési betegségek témakörén belül előforduló többi betegségről, és azok megelőzéséről tartott előadással folytatódik majd a program.

*Zana Anita, JNSZMVAKOK*

## Látássérültek bowlingoztak Szolnokon

2020. augusztus 18-án a Vakok és Gyengénlátók Jász-Nagykun- Szolnok Megyei Egyesülete (JNSZMVAKOK) és a Fogyatékkal Élők Jász-Nagykun-Szolnok Megyei Sportszövetsége (FÉS) közös rendezvényeként valósult meg a látássérültek bowling versenye, amelynek a megyeszékhelyen található közkedvelt bowling pályája, a Jubileum Bowling és Élménycenter adott otthont.

A megmérettetés rajtja előtt Pesti Zoltánné, a Vakok és Gyengénlátók Jász-Nagykun-Szolnok Megyei Egyesületének elnöke mondott köszöntőt, a versenyt pedig Anuer Zoltán, a Fogyatékkal Élők Jász- Nagykun-Szolnok Megyei Sportszövetségének elnöke nyitotta meg. Az esemény házigazdája az Amadeus Rádió népszerű műsorvezetője, Molnár Róbert volt.

A verseny célja az volt, hogy sportolási és szabadidős tevékenységet biztosítson a megyében élő látássérült bowlingozók számára, egyben még többekkel kedveltesse meg ezt a sportágat.

A seregszemle remek hangulatban zajlott, és sok felejthetetlen élményt szereztek a látássérült sportolók ezen a napon. A viadal egyéni megmérettetés volt, egy játszma 10 körből állt, és két kört kellett teljesíteni a sportolóknak. A verseny legjobbja Hulimai János lett, aki egy kupával gazdagodott.



A két szervezet nemrégiben együttműködési megállapodást írt alá a megyében élő látássérült emberek sportjának fellendítése érdekében, a mostani rendezvény pedig e megállapodás első kézzelfogható eredménye.

Zana Anita,  
JNSZMVAKOK



---

## Újság az újságban

---

### **Megjelent a Zoom oktatóanyag látássérült felhasználók számára**

Örömmel tájékoztatjuk, hogy alapítványunk gondozásában megjelent a Zoom kommunikációs szolgáltatás képernyőolvasó programmal történő használatát bemutató oktatóanyagunk. Az angol nyelvű hangoskönyvet alapítványunk fordította és adaptálta magyar nyelvre. Kiadványunk ingyenesen használható a látássérült emberek számára. A publikálást bejelentő hír a következő hivatkozáson érhető el:

<http://infoalap.hu/megjelent-a-zoom-kommunikacios-szolgaltatast-bemutato-oktatoanyag-latasserult-felhasznalok-szamara/>

A Zoom oktatóanyag három változatban, MP3 formátumú hangoskönyv, akadálymentes PDF - és HTML dokumentumként tölthető le honlapunk letöltések/tananyagok oldaláról:

<http://www.infoalap.hu/letoltesek/tananyagok>

Kérdéseik esetén forduljanak bátran alapítványunk ügyfélszolgálatához:

Telefon: +36(1)273-3188, +36(70)295-9288

E-mail: [helpdesk@infoalap.hu](mailto:helpdesk@infoalap.hu)

Informatika a Látássérültekért Alapítvány

# Meghívók, közlemények, hirdetések

## Közösen a munkáért Bács-Kiskunban

Az Emberi Erőforrások Minisztériuma és a Nemzeti Fogytékosságügyi és Szociálpolitikai Központ „Foglalkoztatás 2019” elnevezésű pályázatának nyerteseként a Magyar Vakok és Gyengénlátók Bács-Kiskun Megyei Egyesülete 2.000.000 Ft összegű támogatásban részesült. A „Közösen a munkáért Bács-Kiskunban” című pályázatunk célja a fogyatékossgal élők munkaerő-piaci integrációjának elősegítése. A megvalósítás folyamán 2020 évben 8 Bács-Kiskun megyei helyszínen zajló rendezvény megtartásával teremtünk lehetőséget mintegy 590 fő személyes találkozására. Célcsoportunk tagjai látássérült, egyéb érzék-, és mozgásszervi fogyatékossgal élő megváltozott munkaképességű emberek, valamint a kistérségek olyan munkáltatói, akik jelenleg is foglalkoztatnak, vagy potenciális foglalkoztatói lehetnek a fogyatékos munkavállalóknak. A rendezvényeinken már működő jó gyakorlatok bemutatásával, szemléletformáló előadásokkal, tájékoztatókkal és saját élményes programelemekkel szólítjuk meg a résztvevőket.

A rendezvények mellett a pályázatban vállaltuk, hogy kérdőívvel felmérjük a megváltozott munkaképességű személyek igényeit. Milyen munkát vállalnának, részt vennének-e képzésben, stb.

Kérjük, hogy minél többen töltsék ki a kérdőívünket.

A kitöltött kérdőíveket az [iroda@bacsvakok.hu](mailto:iroda@bacsvakok.hu) email címre küldjék vissza.

A kérdőívek az alábbi oldalról tölthetők le:

[http://www.irodalmisarak.eu/dokumentumok/Kerdoiv\\_megvaltozott\\_munkakepessegeknek.docx](http://www.irodalmisarak.eu/dokumentumok/Kerdoiv_megvaltozott_munkakepessegeknek.docx)

*A „Közösen a munkáért Bács-Kiskunban” munkatársai*



## **Adományozó partnerként csatlakozott az Alko-soft a Kulturtanya - látássérültek közösségi pontjához**

A látássérültek körében a (www.hobbyradio.hu) Hobby Rádió projektje által közismert szervezet újabb projektbe kezdett: egy olyan közösségi pont kialakítását vállalta fel, melyet valóban a közösség épít fel, közösségi adományozás bevonásával Budapest XIII. kerületében.

A közösségi pont célja, hogy a látássérültek és a számukra programokat szervező egyesületek értékes és tartalmas rendezvényeket tudjanak szervezni az érintettek számára kulturált formában.

Nonprofit partnerként csatlakozott a kezdeményezéshez a Vakrepülés Színtársulat (www.vakrep.hu), mely színház sötétben zajló speciális darabjaihoz szükséges hely nehezen alakítható ki. Itt erre is lesz lehetőség egy kisebb színházterem formájában. A Net-média Alapítvány Hobby Rádió projektjéhez a közösségi pontban egy mini rádióstúdió kiépítése is lehetővé válik, ahol a rádióműsorok készítése mellett hangoskönyvek felolvasására, látássérült előadók zenei demo felvételeinek elkészítésére is mód nyílik.

A 170 négyzetméteres pincehelyiségben egy kb. 10 géppel felszerelt informatikai oktatóterem és nyelvi labor is helyet kap, ahol oktatást, informatikai bemutatókat is lehet szervezni.

Az (www.alkosoft.hu) Alko-soft fontosnak tartotta eddigi működése során is a nonprofit szervezetek, a látássérültek, a kultúra támogatását saját eszközeivel és szolgáltatásaival, így született meg a cég és a (www.kulturtanya.hu) Kulturtanya megálmodói között egy megállapodás: az Alko-soft minden magánszemély részére értékesített saját forgalmazású segédeszköze és az (www.erikkancs.hu) ERikkancs szolgáltatásából befolyó nettó bevétel 10%-ával támogatja a közösségi pont felépítését, üzemeltetését.

A közösségi pont felújításáról a Net-média Alapítvány blogot vezet, mely az alábbi hivatkozáson érhető el:

<https://netalap.hu/tamogasd-kozossegi-hazunkat/>

A szervezet az alábbi számlaszámon köszönettel fogadja a támogatásokat:  
Net-média Alapítvány

Számlaszám (Magnet Bank): 16200113-18516177-00000000; Utalás közleménye: támogatás.

Támogassa Ön is a közösségi ház létrejöttét, és használja az Alko-soft eRikkancs digitális újságterjesztő szolgáltatását, valamint vásárolja meg náluk a szükséges segédeszközöket!

Adja tovább a jó példát, hogy minél több ilyen támogatási forma születhessen értük, értünk!

**Kövessen bennünket a közösségi portálokon is:**



---

## **IMPRESSZUM**

A folyóirat neve: **Vakok Világa**

Kiadó: **Magyar Vakok és Gyengénlátók Országos Szövetsége**

Kiadó székhelye: **1146 Budapest, Thököly út 105..**

Felelős kiadó: **dr. Nagy Sándor, MVGYOSZ elnöke**

Felelős szerkesztő: **Sztakó Krisztina**

Tervezőszerkesztő: **Sebesi Éva**

Kapcsolat: **e-mail: vakokvilaga@mvgyosz.hu • www.mvgyosz.hu**

Adományszámla: **16200106-11512718 Adószám: 19002464-2-42**

Telefon: **+36 (1) 384-8440**

Posta: **MVGYOSZ 1406 Budapest, Pf.: 44.**

Készült: **PrintPix Nyomda és Grafikai Stúdió**

Az újság előfizethető a kiadónál és az MVGYOSZ tagegyesületeinél.

ISSN 0209-6765

Előfizetési díj 1 évre (12 lapszám): **4620 Ft.**

## A járvány második hulláma elérte Magyarországot is.

Ne hagyjuk, hogy a vírus megbénítsa  
a mindennapokat, ezért kövessünk  
néhány egyszerű, de fontos szabályt:



**Mossunk  
kezet  
gyakran és  
alaposan!**



**Továbbra is  
tartsuk  
a 1,5 méteres  
védőtávolságot!**



**Mindannyian  
hordjunk  
maszkot!**

**EGYÜTT ÚJRA  
SIKERÜLNI FOG!**



LXXXI.  
évfolyam  
9. szám

**2020.**

**szeptember**

LXXXI.  
évfolyam  
9. szám

**2020.**

**szeptember**

LXXXI.  
évfolyam  
9. szám

**2020.**

**szeptember**

LXXXI.  
évfolyam  
9. szám

**2020.**

**szeptember**

LXXXI.  
évfolyam  
9. szám

**2020.**

**szeptember**

LXXXI.  
évfolyam  
9. szám

**2020.**

**szeptember**