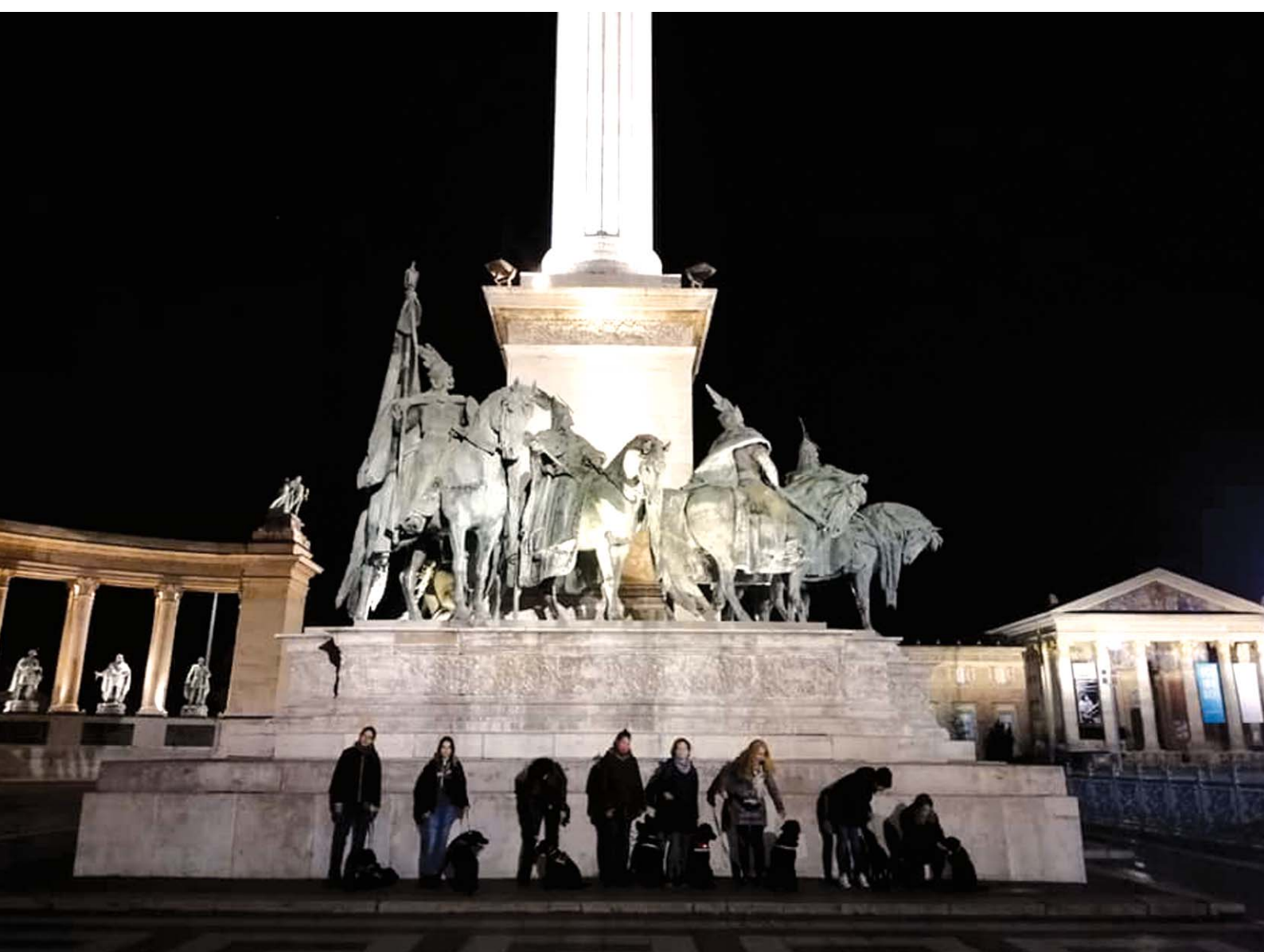


# VAKOK VILÁGA

LXXXI.  
évfolyam  
11. szám

2020.  
november



**Kölyöklub foglalkozás a Hősök terén**

**nka**

Nemzeti Kulturális Alap

támogatásával készült kiadvány



MAGYAR

VAKOK ÉS GYENGÉNLTŐK

ORSZÁGOS SZÖVETSÉGE

---

# Tartalomjegyzék

---

## **Bemutatkozik az MVGYOSZ vezetősége**

- 3 Hencz András: Legfontosabb az önálló életvitel és a munkalehetőség biztosítása

## **Házunk tájáról**

- 6 Újabb akadálymentes állomások – Átadják a 3-as metró déli szakaszát
- 8 A hiba nem a rendszerben van
- 8 EU-s források felhasználásával kapcsolatos előterjesztések 2. rész
- 11 Együtt a jövőnkért online fórumot tartottunk szakemberek számára  
1. rész

## **Nyelvünk csodái, irodalmunk szépségei**

- 14 Bemutatjuk Bihari Réka felolvasót
- 18 Patrícia Lorenz: Az aranydaru
- 19 Jack Canfield and Mark Victor Hansen: Jó cselekedet
- 20 Versvilág – Árvay Mária összeállítása

## **Első a család**

Braille-élmékermeseink 2. rész

- 23 Horváth Zoltán
- 25 Magasabb összegű családi pótlékkal kapcsolatos változások -  
2020. szeptember 24.
- 27 Ismét a megváltozott munkaképességűeknek járó ellátás ügyében  
döntött az Alkotmánybíróság
- 28 Novembertől jön a kiegészítő nyugdíjemelés
- 29 Zenész, aki informatikát és okostelefonhasználatot oktat  
látássérülteknek – Interjú Erdős Viktorral
- 31 Elsősegély a léleknek is jár – Interjú Vízkeleti-Hegedűs Judittal

## **Tuti tippek, rövid hírek**

- 33 Tájékoztatás az MVGYOSZ ügyfélszolgálatáról és a szolgáltatások  
működtetéséről
- 34 Új helyiségben a szolgáltatások
- 34 Keressen kényelmesen a könyvek között
- 35 Ismét BlindShell!
- 36 Védekezzen a nálunk kapható termékekkel a koronavírus ellen
- 38 Praktikus háztartási eszközök a segédeszközboltban

## **Társas barangoló**

- 39 Kapitány a fedélzeten 7. rész
- 41 Lewis Simon Tóth: Summer 1979 4. rész
- 46 Újra szabadon! Újra kirándulunk – A Vakok és Gyengénlátók Hermina  
Egyesülete Turista Szakosztályának beszámolója

## **Meghívók, közlemények, hirdetések**

- 50 Első díjat nyert az INFOALAP a Vodafone Digitális Díj pályázatán

---

# Bemutatkozik az MVGYSZ vezetősége

---

## Hencz András: Legfontosabb az önálló életvitel és a munkalehetőség biztosítása

- Sokan ismernek. De mesélnél pár szót a kezdeti lépésekről?
- Köszönöm a támogatást azoknak, akik ismerve, vagy ismeretlenül is de nekem adták a szavazatukat.

Látásomat 17 éves koromban, baleset következtében veszítettem el. A gimnáziumot már vakon fejeztem be, tanárain, diáktársaim, és a családtagok olvasták fel a tananyagot. Elvégeztem egy telefonkezelői tanfolyamot, és néhány hónap elteltével sikerült elhelyezkednem telefonközpont kezelőként. Albérletbe költöztem, és ezzel elkezdődött az önálló életem. Bekerültem a megyei szervezet látássérültjeinek közösségébe, és tulajdonképpen mindenki ott segített, ahol tudott. Volt aki jó tanáccsal látott el, volt aki az önálló közlekedés megtanulásában segített, és olyan is akadt, aki az ügyintézésben, a bevásárlásban nyújtott segítséget.

Már közel egy évtizede dolgoztam telefonközpont kezelőként, amikor látni lehetett, hogy ebből a védett munkakörből ki fognak szorulni a vakok és gyengénlátók. A munkahelyeken a telefonkezelést összekapcsolták egyéb tennivalókkal, mint például faxkezelés, portaszolgálat stb., amelyekhez a látás nélkülözhetetlen. A piacgazdaságra való áttérés egyértelművé tette, hogy akik továbbra is dolgozni szeretnének, saját maguknak is részt kell venni a fejlődésben, az átalakulásban. Sokan megérezték, hogy ez az új útvonal a számítástechnika lesz. Nem csupán informatikusként lehet eredményesen dolgozni, de a számítógép kezelése ma már elengedhetetlen a kvalifikált vak szakmák mindegyikében. A látássérültek számára előállított Homelab4, majd az Arató András és Vaspöri Teréz által kifejlesztett Brailab Pc segítségével megtanultam a számítógépek kezelését, később programozásukat is. Néhány évig programozóként dolgoztam, majd a kilencvenes évek derekán feleségemmel egy számítógép szervizt hoztunk létre, melyet a mai napig is sikeresen üzemeltetünk.

- Régóta dolgozol a vakügyben. Rengeteg látássérültet segítettél már munkával és tudásoddal. Mi az, amiért úgy döntöttél, hogy vállalod a megmérettetést és országos szinten is bekapcsolódsz a vakügybe?

- Tulajdonképpen mindig is részt vettem a szervezet életében, jelen voltam a Magyar Vakok és Gyengénlátók Bács-Kiskun Megyei Egyesületének megalakulásakor, azóta elnökségi tag, aztán alelnök voltam, s immár egy éve vagyok elnöke. Közben 2017-ben és 2019-ben a Bács-Kiskun Megyei Egyesület mentora voltam, több tucat látássérült embert tanítottam meg az okostelefon kezelésére. A kezdetektől fogva nagyon sok segítséget kaptam a szövetségtől, és úgy éreztem, amiben csak tudok kötelességem ebből viszsza is adni.

Megyei szinten részt vettem a kulturális és szabadidős programokon, kezdetben mint szürke eminenciás, a későbbiek során viszont már mint szervező, irányító. Példát kívánok mutatni életemmel, azzal a magatartással, hogy bár fiatalon elveszítettem a látásomat, de lám, vakon is lehet értelmes és „teljes” életet élni. Nem csüggedek, erős akarattal és elszántsággal igyekszem az akadályokat leküzdeni. Természetesen előttem is voltak példamutató emberek, akiktől rendkívül sokat tanulhattam, s mindig is igyekeztem ismereteimet, tapasztalataimat, tudásomat továbbadni.

Az elnök úr munkásságát már régóta van módom figyelemmel kísérni, s számomra az a higgadt, céltudatos, kitartó munka, mellyel a látássérült emberek érdekeit képviseli, meggyőző és támogatandó.

- Szerinted mi volt az elmúlt 5 év legsikeresebb projektje és mi a titka annak, hogy jól működik a szövetség?

- Rendkívül látványos volt a Távszem projekt, mely által 800 db iPhone7 telefonkészüléket kaptak a látássérültek. Ez a készülék nem csupán a mindennapos feladatok elvégzésére biztosít segítséget, hanem a tanulásban, a munkában, a szórakozásban egyaránt széleskörű lehetőséget nyújt számunkra. Nagy hangsúlyt fektetnek a közintézmények, az utak és az infokommunikációs akadálymentesítésre, de egyre eredményesebb a szövetség érdekképviseleti, érdekvédelmi munkája is. Fiatalos, lendületes vezetői a jövőben még inkább ezt az irányvonalat ígérik.

- Van-e olyan dolog, amiben javulni, fejlődni kell, és mi ez?

- A szövetség eredményesen lobbizik az illetékes minisztériumoknál, ez jól látható a Centenáriumi év támogatásából is, meg a székház felújításából is, de törekedni kell valamennyi érdekképviseleti szervezettel való jó kapcsolatra, hogy a közös érdekeinket nagyobb hangsúllyal tudjuk érvényesíteni. Célunk kell legyen, hogy minél önállóbb és képzettebb fiatalok kerüljenek ki az iskolapadokból. Nekünk látássérülteknek ugyanúgy az élethosszig tartó tanulást kell folytatnunk, mint látó társainknak, ahhoz, hogy mi magunk is megálljuk a helyünket az életben. Szükséges a szemléletformálás az élet

minden területén, hogy megismerjenek és elfogadjanak bennünket a látó emberek. Ezért fontos valamennyi egyesületnek az e feladatra elhivatott és megfelelő képességekkel rendelkező tagjait képezni, hogy azok eredményes szemléletformálást tudjanak



végezni a látók között a látássérültek érdekében.

- Mi a legfontosabb, amit képviselsz majd a következő 5 évben, és melyek a legfontosabb feladatok, ügyek, szolgáltatások, amik sikeressé tehetik a következő időszakot?

- Megyénk tagságának életkorbeli megoszlását látva, óriási gondot jelent a tagság elöregedése. Az elkövetkezendő időszak nagy feladata a fiatalokat bevonni az egyesületbe. Azt gondolom, ez akkor lehetséges, ha olyan programokat, olyan szolgáltatásokat tudunk nyújtani, ami sokkal inkább megfogja Őket.

Kiemelt területként kezeljük a fiatalok, illetve a gyermekek kérdését. Számukra a legfontosabb, hogy minél hamarabb bekerüljenek a rendszerbe, akár már óvodás korban is, de legkésőbb iskolás korukban.

Nyújtsunk segítséget az integrált oktatás feltételeinek megteremtésében, támogassuk tanulmányaikat, a segédeszközök anyagi forrásának biztosítására forrásokat kutassunk fel.

Fontos a felnőtt korban látásukat veszített emberek rehabilitációja, lehetőleg a tragédia bekövetkeztének pillanatában, de legalábbis a lehető leghamarabb, így ugyanis kisebb a trauma, kevésbé sérül az egyén önképe és hamarabb illeszkedik vissza eredeti környezetébe az érintett személy, kisebb mértékben veszti el önbizalmát, és képes lesz teljes értékű életet élni.

A Magyar Vakok és Gyengénlátók Bács-Kiskun Megyei Egyesülete megalakulása óta fontos küldetésének tekinti, hogy megváltozott munkaképességű dolgozókat alkalmazzon, a „Közösen a munkáért Bács-Kiskunban” rendezvénysorozatunk célja azonban a megváltozott munkaképességű emberek nyílt munkaerő piacra történő integrációjának elősegítése. Kiemelt fontosságúnak tartjuk, hogy cégeket, vállalkozókat és vállalatokat keressünk fel,

ahol a munkavállalói korban lévő látássérülteket alkalmazni tudják. Szeretnénk elérni, hogy minden ember, aki szeretne, dolgozhasson, függetlenül fogyatékoságától.

- A küldöttgyűlésen hangsúlyozta az önállóság és munkavállalás fontosságát. Mitől lesz egy vak ember önálló és sikeres munkavállaló?

- Önálló életre nevelés, önálló életvitel, önálló közlekedés, önbecsülés, önértékelés.

Legfontosabb, hogy a vakok tanulják meg a Braille-írást-olvasást!

Elhatározás, bátorság, akarat, kitartás, ezek mind-mind elengedhetetlenek az önállósághoz is, és a munkavállaláshoz is, de a külső körülményeken, a minket körülvevő embereken is nagyon sok múlik.

Immár több évtizede dolgozom, és talán nem meglepő, ha mindinkább szorgalmazom a látássérültek minél nagyobb számba történő foglalkoztatását, hiszen az az érzés, hogy értelmes életet élünk, hogy hasznos tagjai vagyunk a társadalomnak, ez számomra az egyik legfontosabb tétel.

A látássérült emberek érdekeit, az egyesületek érdekeit és a szövetség érdekeit egyaránt szem előtt tartva végzem munkámat.

Mikor a baleset ért, akkor rosszkor voltam rossz helyen, ám életem további szakaszában jókor voltam jó helyen...

*Sztakó Krisztina*

---

## Házunk tájáról

---

### **Újabb akadálymentes állomások – Átadják a 3-as metró déli szakaszát**

Október 22-én este vehette birtokba a nagyközönség a 3-as metró megújult déli szakaszát. A megállók akadálymentesítésében az MVGYOSZ is közreműködött. Ennek zárásaként bejáráson győződünk meg arról, hogy a 3-as metró a látássérült utasok számára is jól használható lesz.

A budapesti 3-as metróvonal rekonstrukciójában a szövetség akadálymentesítéssel foglalkozó munkatársai és megbízott rehabilitációs környezettervező szakmérnöke a kezdetektől fogva részt vesznek. A Budapesti Közlekedési Központtal és a BKV Zrt.-vel kialakult jó együttműködés kereté-

ben az elmúlt években folyamatosan közreműködtünk a metróvonal felújítására vonatkozó koncepcióalkotásban, az egyes állomások akadálymentesítésével kapcsolatos tervegyeztetéseken, a taktilis burkolati jelzések kialakítására szolgáló anyagok és mintafelületek véleményezésében és az elkészült állomások helyszíni ellenőrzésében is. Az MVGYOSZ munkatársai ezen tárgyalások során a vak és gyengénlátó utasok szempontjait egyaránt képviselték, azaz a taktilis burkolati jelzések elhelyezésével és kialakításával, a padló- és falfelületek kontrasztosságával és káprázásmentességével, a megvilágítással, a lépcsőélek kontrasztos jelölésével, a mozgólépcsők haladási irányát jelző ATS-rendszerrel, a liftek taktilis jelölésével és kezelőpaneljének kialakításával, illetve az állomásokhoz kapcsolódó aluljárók és felszíni közlekedési kapcsolatok akadálymentesítésével kapcsolatban fogalmaztak meg elvárásokat és javítási javaslatokat.

A 3-as metró északi szakaszát, vagyis a Dózsa György úttól Újpest Központig tartó állomásokat már tavaly tavasszal átadták. Ezeken az állomásokon lecserélték a padlóburkolatot, a taktilis jelzések pedig a járófelület anyagából lettek kialakítva. A déli szakasz most megújult állomásain egy kivétellel (Ecseri út) mindenhol a régi padlóburkolat került felújításra, melyre fém elemekből álló taktilis vezetősávokat és figyelmeztető jelzéseket telepítettek. Ezeken az állomásokon mozgólépcsők továbbra sincsenek, két esetben pedig (Ecseri út és Pöttyös utca) a liftek is csak később készülnek el. Az aluljárók felújítása és a felszíni akadálymentesítés most sem része a projektnek, azokra terv szerint később kerül sor.

A helyszínbejárás pozitív eredménnyel zárult: az MVGYOSZ munkatársai komoly hibát nem találtak, mindössze néhány apróbb javítást kértek, melyek a beruházó tájékoztatása szerint rövid időn belül elkészülnek.

A Kőbánya-Kispest végállomás utasforgalmi terei nem kerültek felújításra, mivel azokat alig több mint tíz éve alakították át. Ennek ellenére az MVGYOSZ munkatársai ezt az állomást is bejárták és hamarosan megküldik a BKV-nak az ott található taktilis burkolati jelzések felújítására és cseréjére irányuló javaslataikat.

Most a projekt legnehezebb része, a középső, Lehel tér és Népliget közti állomások felújítása következik, melyeket november 8-ával zárnak le. A felújítással hatályba lépő forgalmi rendről a BKK a későbbiekben tesz közzé részletes tájékoztatást. A középső szakasz állomásain a taktilis burkolati jelzések és a liftek tervezése már befejeződött, az átadást jelenleg 2022 végére tervezik.

*Németh Orsolya szakmai vezető*

## A hiba nem a rendszerben van

Az utazási kedvezményre jogosult kísérők ügyében kereste meg az MVGYOSZ a Volánbusz Zrt.-t. A felvetett problémára és a panaszra a közlekedési társaság megnyugtató választ adott. A részleteket cikkünkben ismeretjük.

A MVGYOSZ Baranya Megyei Egyesületének jelzése szerint a megyében mostanában több alkalommal előfordult, hogy olyan esetekben, amikor a közlekedési kedvezményre jogosult látássérült utas nem vesz jegyet az utazás során – mert például bérlettel rendelkezik –, a buszon kísérője részére sem tudtak kedvezményes jegyet kiadni.

Feltételezve, hogy ehhez hasonló probléma az ország más területein is előfordulhat, szövetségünk a Volánbusz Zrt. elnök-vezérigazgatóját kereste meg a helyzet tisztázása érdekében. Levelünkben hangsúlyoztuk, hogy a fogyatékossgal élő utas kísérőjének kedvezményre jogosultsága a szabályozás (85/2007. (VI. 29.) kormányrendelet) alapján egyértelműen megállapítható, továbbá a Volánbusz Zrt. honlapján lévő tájékoztatóban is utalás történik rá, hogy a kísérő kedvezményre való jogosultságát a kíséretében lévő fogyatékos személy igazolványa alapozza meg, azt más módon tanúsítani nem kell.

A Volánbusz Zrt. válaszlevelében utalt a társaság honlapján – [www.volanbusz.hu](http://www.volanbusz.hu) – is elérhető üzletszabályzatára, melynek 1. számú melléklete 8.1.1. pontja rögzíti a fogyatékos személyeket, illetve kísérőiket megillető kedvezmény fennálltát, annak mértékét. A társaság tájékoztatása szerint a bejelentés vizsgálata során megállapították, hogy a fedélzeti jegykiadó gépek adatbázisa tartalmazza a 90%-os kísérő jegytípust, ezért valószínűsíthető, hogy a panaszolt esetekben az autóbusz-vezető mulasztása okozta a jegykiadási problémákat.

A Volánbusz Zrt. kéri, hogy ha valaki a fentiekhez hasonló fennakadást tapasztal, az [info@volanbusz.hu](mailto:info@volanbusz.hu) címen haladéktalanul jelezze azt a társaság részére pontos adatok megadásával (utazás időpontja, járat, viszonylat).

*Gulyásné dr. Bölkény Ágota jogtanácsos*

## EU-s források felhasználásával kapcsolatos előterjesztések 2. rész

2. Az Európai szociális alapból (ESZA) különösen foglalkoztatási, oktatási és rehabilitációs célok támogatására kerülhet sor. Ezekből a forrásokból

a látássérült emberek életének számos területén érhető el pozitív irányú változás és szervezhetőek az életminőségüket nagymértékben javító szolgáltatások.

### **Foglalkoztatás:**

Habár az utóbbi 15 évben számos foglalkoztatási projekt valósult meg európai uniós támogatással, köztük olyanok is, amelyek a megváltozott munkaképességű személyeket célozva meg, valamelyest a köztük tartozó fogyatékos munkavállalókat is érintették, a tapasztalatok szerint ezek – legalább is, ami a súlyosan fogyatékos munkavállalókat illeti – nem hozták meg a várt eredményt. Ezért a következő időszakban a foglalkoztatást elősegítő programoknak kifejezetten e réteg munkaerőpiaci (ezen belül is elsősorban nyílt munkaerőpiaci) helyzetének javítását kell megcélozniuk.

Ennek keretében mindenekelőtt kutatást, felmérést kell készíteni kifejezetten a fogyatékos, köztük a súlyosan fogyatékos emberek foglalkoztatásával kapcsolatban, melynek ki kell terjednie e réteg jelenlegi foglalkoztatottságára, arra, hogy mekkora hányaduk, milyen területen tud tevékenykedni, milyen rehabilitációt támogató szolgáltatásokra, valamint át- illetve továbbképzésekre, továbbá munkahelyi segítségnyújtásra és támogató technológiákra van szükség munkaerőpiaci helyzetük javítása érdekében.

A támogatás felhasználásával fontos cél felkutatni azokat a hazánkban látássérült személyek által még nem gyakorolt szakmákat, foglalkozásokat, melyekben – akár kisebb támogatás mellett – ők is képesek dolgozni.

Kifejezetten a súlyosan fogyatékos emberek foglalkoztatását ösztönző támogatási rendszert kell kialakítani, illetve támogatni. A jelenlegi – jelentős részben a rehabilitációs hozzájárulási kötelezettségen alapuló – támogatási rendszer hátránya ugyanis, hogy az nem kifejezetten a súlyosan fogyatékos, hanem általánosságban a megváltozott munkaképességű emberek foglalkoztatását kívánja elősegíteni, akik közül ily módon elsősorban a kevésbé súlyos egészségkárosodással élő személyek kerülhettek be ennek révén a munkaerő-piacra. A rendszer ráadásul az eddigi tapasztalatok szerint nem is váltotta be a hozzá fűzött reményeket, minthogy a munkáltatók inkább befizetik a rehabilitációs hozzájárulást, mintsem megváltozott munkaképességű, netán súlyosan fogyatékos munkavállalót alkalmaznának.

A fogyatékos munkavállalók nyílt munkaerőpiacon történő foglalkoztatását álláspontunk szerint egy pozitív ösztönzésen alapuló támogatási rendszer lehet képes hatékonyan elősegíteni, amit kifejezetten e munkavállalói csoport foglalkoztatása esetén kell biztosítani, például a munkavállalás során fel-

merülő többletköltségek, vagy a fogyatékos munkavállaló munkáját segítő személy alkalmazásával járó költségek fedezéséhez.

Felül kell vizsgálni a foglalkozásegészségügy rendszerét, ezen belül elsősorban a megváltozott munkaképességű és fogyatékos munkavállalókra vonatkozó gyakorlatokat, illetve szükséges a foglalkozásegészségügyi orvosok továbbképzése a fogyatékos személyek munkavégzését támogató technológiák és módszerek tekintetében. Ezen felülvizsgálatok és továbbképzések célja, hogy a megváltozott munkaképességű és fogyatékos munkavállalók foglalkozásegészségügyi vizsgálatának eredményeként szakmailag megalapozott és korszerű alkalmassági kritériumok mentén szülessenek meg az alkalmasságukat igazoló vagy cáfoló igazolások.

### **Oktatás:**

Az oktatás, képzés minősége, annak a fogyatékos, köztük a látássérült gyermekek és fiatalok részére megfelelően hozzáférhetővé tétele alapvetően meghatározza esélyegyenlőségüket, társadalomban való egyenlő esélyű részvételüket. A fogyatékos személyek jogairól és esélyegyenlőségük biztosításáról rendelkező 1998. évi XXVI. törvény (Fot.) is az oktatást, képzést tekinti az esélyegyenlőség elérését lehetővé tevő és azt igénylő egyik fontos célterületnek, a nemzeti köznevelésről rendelkező 2011. évi CXCV. törvény pedig deklarálja, hogy a sajátos nevelési igényű gyermeknek (idetartoznak a fogyatékos tanulók is) joga, hogy különleges bánásmód keretében állapotának megfelelő pedagógiai, gyógypedagógiai, konduktív pedagógiai ellátásban részesüljön. Ez az ellátás akár gyógypedagógiai nevelési-oktatási intézményben, akár a többi tanulóval együtt azonos óvodai csoportban, iskolai osztályban (integrált nevelés, oktatás) is történhet. Az ugyanakkor mostanra teljesen nyilvánvalóvá vált, hogy a fogyatékos gyermekek és fiatalok oktatása területén – történjen az akár integrált módon, akár más formában – rendkívül komoly problémákkal kell szembenézni, melyek – a jogszabályokban deklarált elvek ellenére – akadályozzák képzésük hatékonyságát, még inkább annak egyenlő esélyű hozzáférhetőségét. Az idevezető okok rendkívül szerteágazóak, azok részletezésére jelen dokumentumban nem tudunk kitérni.

- A fogyatékos gyermekek és fiatalok oktatásának az Európai szociális alapból (ESZA) történő támogatása ugyanakkor nagyon komoly segítséget jelentene akár a mára már rendkívüli méreteket öltött szakember hiány kezelésében, ami különösen szembeötlő azon szakemberek (gyógypedagógus, ezen belül utazótanár, együttnevelést segítő pedagógus, stb.) esetében, akik

megfelelő szakértelemmel, tudással rendelkeznek a fogyatékos, köztük a látássérült tanulók oktatása területén. A tapasztalatok szerint jelenleg – különösen bizonyos vidéki területeken – a neuralgikus szakemberhiány (főként az utazótanárok, illetve a regionális központokban a látássérült tanulók oktatásához értő gyógypedagógusok hiánya) eredményezi azt, hogy az ott élő vak vagy gyengénlátó diákok egyáltalán nem jutnak hozzá a számukra szükséges és őket egyébként megillető gyógypedagógiai neveléshez, oktatáshoz.

Felhasználható továbbá a támogatás a fogyatékos tanulók képzéséhez szükséges eszközök, tananyagok beszerzéséhez, adaptálásához, rendelkezésre bocsátásához.

Speciális határterület a fogyatékos gyermekek és fiatalok rehabilitációja/rehabilitációja. A speciális nevelési-oktatási intézményben tanuló fogyatékos diákok esetén az ún. rehabilitációs órák beépülnek a tantervbe, ám a szakemberhiány még ott is gyakran eredményezi azt, hogy a tanulók nem kapnak az igényeiknek és képességeiknek megfelelő óraszámú fejlesztést, mely lehetővé tenné későbbi önállóságukat. Az integráltan tanuló fogyatékos diákok, esetünkben elsősorban a vak és gyengénlátó gyermekek és fiatalok helyzete hatványozottan nehéz, számukra a speciális rehabilitációs és/vagy rehabilitációs programok, például a tájékozódás és közlekedés, a mindennapos tevékenységek, az infokommunikációs technológiák, a funkcionális látástréning és a speciális nagyító eszközök használatának elsajátítása, szinte teljesen hozzáférhetetlen, illetve csak eseti jelleggel, egyedi megoldásokkal elérhető. Annak érdekében, hogy ezekből a gyermekekből önálló életvitelre képes és a társadalomba integrálódni tudó felnőttek váljanak, az oktatási integráció és a tantárgyi tudás fejlesztése mellett ezen kompetenciák elsajátítását biztosító programok megvalósítása, illetve az erre képesített szakember-állomány kiképzése és foglalkoztatása, nem utolsó sorban a részükre biztosítandó szolgáltatás biztosításának és finanszírozásának jogszabályi rendezése is nélkülözhetetlen.

## **Együtt a jövőnkért online fórumot tartottunk szakemberek számára 1. rész**

Az MGVYOSZ online szakmai fórumot szervezett szakemberek számára, melyen a Reál(is) jövő projekt fő célkitűzéseiről, a látássérült középiskolások oktatásában segítő eszköztár lehetőségeiről beszélgettünk.

Az eseményen részt vettek többek között az Egységes Gyógypedagógiai és Módszertani Intézmények, a Vakok Általános Iskolája, az ELTE Bárczi Gusztáv Gyógypedagógiai Kar, valamint az ELTE SHÜTI szakemberei, középiskolai tanárok, az MVGYOSZ munkatársai és más, a témában érdekelt szakértők. Így összesen 30 fővel beszélgettünk a Reál(is) jövő – Látássérült középiskolások reáltantárgyi tanulását támogató ismeretek átadása (IFJ-GY-20-A-0291) című projekt keretében megszervezett online eseményen, melyet az Emberi Erőforrások Minisztériuma támogatott.

Az esemény bevezetőjeként Németh Orsolya, az MVGYOSZ szakmai vezetője köszöntötte a résztvevőket, és ismertette a Reál(is) jövő című projektet, melyet a vírushelyzet sok tekintetben felülírt, ugyanakkor tett is hozzá azáltal, hogy nagyobb hangsúly került a digitális technológiákkal kapcsolatos tapasztalatok és a digitális oktatás során felmerült kérdések és nehézségek beépítésére.

Puskás Anett, az MVGYOSZ ifjúsági referense feltette az esemény központi kérdéseit: milyen eszközöket lehet használni a reáltantárgyak akadálymentes oktatásához, milyen eszközök léteznek és melyekből van hiány? Egyértelmű, hogy a téma megvitatására nem elég egy alkalom, így az esemény előkészítő lépcsőként funkcionált egy olyan lista kialakításában, melyre egy következő alkalommal fog sor kerülni. A Reál(is) jövő projekt első két Együtt a jövőnkért állomása után a 2021-es évben online és személyes interaktív előadásokat tervezünk a reáltantárgyak elérhető oktatásával kapcsolatosan látássérült középiskolás fiatalok és tanáraik számára. A projekt során videók is készülnek, melyekben bemutatjuk, hogy hogyan lehet egy-egy tantárgyat vagy anyagrészt akadálymentesen oktatni, ezeket eljuttatjuk a partner középiskolákba és elérhetőek lesznek online is. Gyűjtjük az egyéb fontos információkat is a tantárgyi akadálymentesítéssel és a beszerezhető eszközökkel kapcsolatban, pl. hol szerezhetőek be vagy kölcsönözhetőek az eszközök. Fontos cél a tanulást és eszközökhöz jutást támogató együttműködések erősítése, pl. befogadó iskolák, látássérültek egyesületei, EGYMI-k és elemi rehabilitációs központok. Mindenképpen célul kell venni egy közös adatbázis létrehozását, hogy milyen eszközöket hol lehet kölcsönözni vagy megvásárolni. Az adatbázist pedig könnyen elérhetővé kell tenni az iskolák számára.

dr. Nagyné Schiffer Csilla, az ELTE BGGYK gyógypedagógusa elmondta, hogy az iskoláknak, akik korábban már integráltak, valószínűleg vannak eszközeik, amiket megoszthatnának más oktatási intézményekkel.

Kovács Kriszta, az ELTE SHÜTI vezetője beszámolt arról, hogy

Csehországban már létezik olyan adatbázis, amiről itt is szó van. Így az egy jó minta lehet. Cél kell, hogy legyen egy olyan minimális eszköztár előírása, amivel az adott befogadó iskolának rendelkeznie kell. Ha megszületik az adatbázis, abban a fenntartók is könnyebben tudnak informálódni. A következő lépés lehet, hogy az adatbázis alapján írják elő, hogy miket kell egy-egy adott osztályfokon beszerezni és erre mekkora keretet kell biztosítani. Csehországban háromévente adnak erre egy keretet. Ez ügyben akár a cseh vakok szövetségével is érdemes lehet felvenni a kapcsolatot.

Schiffer Csilla elmondta, hogy a mozgáskorlátozott fiataloknak is sok eszközre van szükségük, ott már létrejött egy kölcsönzési szolgálat, ez az utazó EGYMI-hez kapcsolódik.

Puskás Anett szerint probléma az is, hogy nem minden eszköz hozzáférhető, pl. tapintható térképek, ezek gyakran nem megfelelőek és általában nem is léteznek látássérültek által használható változatban, inkább az ép látású felhasználók számára nyújtanak extra információt.

Rozemberczki Zoltán, az ELTE SHÜTI munkatársa szerint nem mindig a drága eszközök a jó eszközök, pl. anno nagyon sok helyre szereztek be Braille-nyomtatókat, ahol nem is használják. Érdemes csoportosítani az eszközöket hasznosságuk és áruk szerint, például többféle geometriai eszközkészlet is kapható, ez nem túl drága, de nagyon hasznos. Az MVGYOSZ segédeszközboltjában kapható vak személyek rajztábláját annak idején egy főiskolás készítette el diplomamunkaként, azóta oktatási célra használatos. Lényege, hogy műanyag fóliára domború rajzokat lehet készíteni, létezik hozzá vonalzó és körző is. Alkalmas koordinátarendszerek, függvények, geometriai bizonyítások bemutatására és elkészítésére. Többféle fólia van hozzá. A cél nem a hosszú távú megőrzés, hanem az azonnali szemléltetés vagy feladatmegoldás. Szemléltetés céljából ábragyűjteményeket is lehet készíteni. A probléma az, hogy a látó emberek ezeket a rajzokat ellátják jelölésekkel, pl. betűvel jelölik a szögeket, ez a tapintható rajzokon nehezen kivitelezhető.

Kovács Kriszta tapasztalatai szerint a gyengénlátó tanulók esetében a domborító készülék is jól használható, mivel az alap fehér, a vonalak pedig feketék, tehát kontrasztosak. Földrajz és matematika oktatásához is használják.

Mivel a beszélgetésen több, egyetemen tanító gyógypedagógus is részt vett, így Puskás Anett felhívta a figyelmet, hogy a projekt személyes jelenlétet követelő előadásai egy tábor keretében lesznek megszervezve, melyre önkéntes hallgatókat is szívesen vár a szövetség. A gyógypedagógus hall-

gatók a táborban, mint segítők vehetnek részt a látássérült tanulók mellett. A hallgatók önkéntes munkáért kaphatnak plusz krediteket, ez motiváló lehet, emellett hasznos tapasztalatokat is szerezhhetnek.

---

## Nyelvünk csodái, irodalmunk szépségei

---

### Bemutatjuk Bihari Réka felolvasót

Dr. Bihari Réka a gyermek- és ifjúságügyek szolgálatában áll, lassan már 20 éve. Különleges kapcsolat fűzi a Bodor Tibor Kulturális Egyesülethez, fogadják szeretettel bemutatkozását!

Bihari Réka vagyok. Nyírbátorban születtem, ellenben Somogy megyében, Csurgón nőttem fel. Másfél éves koromban a Nyírségből elköltöztünk az ország másik felébe, a horvát határszélre. Egy vibráló, pörgő alkotói-művész közegeből léptünk ki. Édesanyámék a város kulturális életét szervezték a legnagyobb lelkesedéssel. Majd megérkeztünk Csurgóra, ahol ugyanezt folytatták a városi művelődési házban. A kapcsolatunk megmaradt a szűkebb és tágabb családdal is a nagy távolság ellenére.

Egy olyan házban nevelkedtem, ami mindig mindenki előtt nyitva állt. A vendégek sokfélék voltak, művészek, rokonok, barátok vagy éppen testvér-városok lakói. Egyke létemre nem volt időm unatkozni.

Nagykanizsán érettségiztem, majd Budapestre költöztünk a párommal. Elvégeztem az Államigazgatási Főiskolát és az ELTE jogi karán is diplomát szereztem.

Lassan 20 éve, hogy a gyermek- és ifjúságügyek szolgálatában állok a területért felelős szaktárcánál.

2003 óta Budapest mellett a 16. kerület szoros szomszédságában, Csömörön élünk párommal és az időközben megérkezett, ma már 12 éves kislányunkkal. A helyválasztás véletlenszerű volt, de idővel rájöttem, hogy pont olyan pezsgő, kulturális életében is színes települést választottunk, mint Csurgó volt akkoriban, amikor ott éltem.

### Személyiségemről

A bizonytalanság mintaképe vagyok. Örökké kételkedem magamban. Ugyanakkor állandóan szétvet a tettvágy, hogy alkossunk, szervezzünk vala-

mit akár családdal, barátokkal tartalmas időtöltés gyanánt, akár nagyobb közösséggel értékteremtő módon. És amilyen lelkesen tudok szervezkedni, ugyanúgy vágyom az ellenpólusra is, a pihenésre, a nyugodt kikapcsolódásra. Ami esetemben legfőképpen az olvasás, a kertészkedés és a futás. A kerti munka csodás, mindenkinek receptre kéne felírni. Szerencsés vagyok, hogy van kertünk és szabadon ténykedhetek benne. A futás, mint mozgásfajta pedig az egyik legjobb barátom. A magányos hobbijaimat jól kiegészíti a természetjárás. Több családdal együtt jó pár éve rendszeresen túrázunk lenyűgöző tájakon. Magyarország csodás és felfedezésre vár!



### **Valóban megtörtént velem**

Egy tavaly téli és persze könyvvel kapcsolatos élményről szeretnék most mesélni.

A Vígszínházból kilépve barátnőmmel felkiáltottunk, hogy havazik. A meleg tea mellől hiányzó beszélgetést, amire színház előtt nem volt idő, jobb híján a villamosig tudtuk kiváltani. Az ellenkező irányba haladó 4-6-os, barátnőmmel gyorsan elsuhant. Az én villamosom még nem volt sehol. Várakozás közben csodáltam az első havat. Elöttem két férfi beszélgetett. Az egyikük zsebéből az éppen kiesett összegűrt pénzcsumót felvettem és visszaadtam. Meghökken és hálás mosoly kíséretében jött a köszönet. Felszálltunk a villamosra, a két férfi mellém állt és beszélgettek. Majd aki elhagyta a pénzét, hirtelen elővett a kabátjából egy könyvet és felém nyújtotta. - Elfogadja? Elámultam és egy pillanatig hezitáltam. - Igen, köszönöm. - Szeret olvasni? - Nagyon is. Elmosolyodtunk. Közös utunk egy megállóig tartott. Gazdagabb

lettem egy Örkenyvel. Napsárga kabátomhoz illően ragyogtam. A következő megálló az enyém volt. Szerencsére az előadás előtt hirtelen leparkolt kocsimat megtaláltam. Igyekeztem haza, de persze eltévedtem. Miután meglettem az irányt, már a hóesést is tudtam élvezni. Hazaautókáztam. A tél első napja volt éjfél előtt pár perccel. Otthon azonnal betettem egy Poket zsebkönyvet a táskámba. Az olvasnivaló még várja szerető gazdáját.

### **Tulajdonságaimról**

Temperamentumos vagyok, ebből kifolyólag állítólag sokszor hangos is és örületesen tudok nevetni. Kamasz lányom már többször kérlet nyilvános helyen, hogy - Anya halkabban! Persze, tudok viselkedni, de ha nagyon jól érzem magam, akkor azt nem tudom leplezni és úgy gondolom nem is kell.

Nem tartom magam naivnak, de az a tény, hogy hiszek abban, hogy minden ember alapjaton jó, talán mégis azzá tesz. Sajnos napjainkban egyre több olyan emberi viselkedésbe ütközöm, amely megcáfolni látszik előbbi kijelentésemet, de ennek ellenére még mindig rendületlenül hiszek az emberben.

### **A könyvekhez, olvasáshoz, felolvasáshoz fűződő kapcsolatokról**

A könyveket imádom. Szeretek megjelölni bennük nekem tetsző részeket, jó érzés, hogy bármikor bármelyikbe belelapozhatok. Sűrűn használom a kulturális jellegű civil tevékenységeimhez is a könyveimet, például gyermek- és ifjúsági könyvajánlókhöz.

Kislányom születése óta egyre több gyermek- és ifjúsági irodalmat olvasok. Őt megelőzve az egyes könyvek elolvasásában nagyon sok kortárs ifjúsági regényt felfaltam már. Egyrészt vizsgálom, hogy milyen problémákat boncolgat a könyv és való-e már a lányomnak, másrészt remek fogódzót nyújtanak a kamaszok problémáihoz, sok esetben kulcsként, mankóként szolgálnak.

A gyerekeknek írt történetek a legőszintébb írások. A gyerekkönyvek olvasása közben kicsit újra gyerekké válhatok, levéve azt a szűrőt a szememről és elmémről, amivel a felnőtt lét felruházott. Úgy gondolom az író is ugyanígy alkot ennek a korosztálynak, gyermeki énjét elővéve.

Régebben rengeteg magyar és külföldi klasszikust olvastam, mostanában előnyben részesítem a kortársakat, főleg a magyarokat.

Még nem vagyok gyakorlott felolvasó, de nagyon igyekszem, hogy élvezhető minőségben adjak át értékes történeteket. Eddig inkább meséket, gyer-

mek- és ifjúsági irodalmat olvastam fel. Aktuális vállalásom a leszakadó településeken végzett állandó szociális munka felvillantása napló formájában Kiss Dávid, a Magyar Máltai Szeretetszolgálat munkatársa tolmácsolásában. A könyv címe: Cigánytelep nyolctól négyig.

### **A Bodor Tibor Kulturális Egyesülethez fűződő különleges kapcsolatmról**

Jelenleg a Bodor Tibor Hangoskönyvtár tényleg legtermékenyebb felolvasója kedves barátom, Lencsés Szilvi, aki kislányom osztályfőnöke volt alsó tagozatban. Ekkor indítottuk el közösen a csömöri Kulturális összeesküvés mozgalomát. A mozgalom nevében az olvasás, könyvek és a kultúra fontossága és szeretete mellett teszünk hitet, minden évben egy jó ügyet is meghirdetve.

2019 februárjában a mozgalom képviselőivel a Vakok Batthyány László Katolikus Gyermekotthonában tett látogatásunk után egyből feltérképeztük milyen lehetőségeik vannak a látássérülteknek általában a könyvek meghallgatására. Gyorsan eljutottunk Puskás Kata Szidóniáig és Helle Maximiliánig, az Egyesület elnökéhez és alelnökéhez. Az első perctől kezdve létrejött a szimpátia és hamar kialakítottuk az együttműködést, nevesül a mozgalmunk 2019. évi jó ügye a „Vakmerő kihívás – hangoskönyv a Te hangoddal!” akció lett. Az akció keretén belül népszerűsítettük az egyesület munkáját és felolvasókat toboroztunk. Általában jó ügyeinket közösségi megmozdulásokkal is hirdetjük, országos futóversenyeken indulunk csapattal, és a helyszínen ki is települünk. Tavaly a Vakmerő kihívás akció keretén belül a Vivicitá és a SPAR Maraton futóversenyeken is jelen voltunk, standot szerveztünk népszerű programokkal, kiállítókkal (Láthatatlan Kiállítás, Magyar Látszerész Szövetség, Poket Zsebkönyvek, Sztalker Csoport) és több csapattal is futottunk az akciót hirdetve. Maxi, Kardon Annamari, Szidónia is kilátogattak mindkét alkalommal, segítették a stand munkáját. Továbbá a Vakmerő kihívás akcióval a Rosalia Borfesztiválon, a Láthatatlan Kiállítás standjára is meghívást kaptunk, ahol szemléletformáló programokkal, kísérletekkel készültünk a látogatóknak.

Az egyesületi és MVGYOSZ munkatársak, valamint a felolvasásban és technikai munkákban tevékenykedő önkéntesek mind segítőkészek és barátságosak. Pillanatokon belül otthonosan érzi magát az ember ebben a közegben. Ez a fajta munka remek együttműködésben és olyan szeretettel végzett tevékenység, melynek a végeredménye annyira emberi és szívet melegítő, hogy az újabb és újabb felolvasás szükségletté válik.

### **A kedves olvasóknak üzenem:**

Rubik Ernő: A mi kockánk c. könyvét olvasom éppen. Nagyon fontos gondolatokat közöl. Bizonytalankodó, hol önfeledt gyermeki, hol aggodalmaskodó felnőtt lényemnek a szerző szavai megfontolandó tanácsként szolgálnak, remélem másoknak is hasznos útmutatást nyújtanak: „... a játék a legkomolyabb dolog a világon. Bármivel is foglalkozunk, akkor megy igazán jól, ha játékosan állunk hozzá. Akkor sokkal nyugodtabbak vagyunk, a feladat rögtön nem teher vagy megmérettetés, sokkal inkább lehetőség a szabad önkifejezésre.”

*A portrét szerkesztette és összeállította: Árvay Mária*

## **Patrícia Lorenz: Az aranydaru**

Art Beaudryt, a milwaukeei LaFarge Felnőttoktató Központ origami<sup>1</sup> tanárát felkérték, hogy képviselje az iskolát a wisconsini város egyik nagy bevásárlóközpontjában rendezett kiállításon.

Beaudry elhatározta, hogy magával visz néhány száz papírdarut, amit szétosztogat a standját felkeresők között.

A rendezvény előtti napon azonban különös dolog történt. Egy belső hang arra ösztökélte, hogy keressen egy darab aranszínű kasírozott fóliát, és hajtogasson abból is darut. A furcsa hang addig nógatta, míg végül feltúrta egész origamipapír-készletét, és talált is közte egy csillogó aranylapot.

Mit művelek? – csodálkozott saját magán. Sohasem dolgozott még aranypapírral, amelyet nem olyan könnyű hajtogatni, mint a színes, ropogós papírokat. A hang azonban nem hagyta békén. Beaudry próbált ügyet sem vetni rá. Még hogy aranyfólia, mikor papírral sokkal könnyebb dolgozni, morgolódtott magában.

„Láss hozzá! – erősködött a hang. – Holnap oda kell adnod egy bizonyos személynek.”

Art kezdett bosszús lenni. Ugyan ki az a bizonyos személy?

„Majd megtudod!” – hallotta a választ.

Így hát nekiveselkedett, és a makrancos aranyfóliából nagy műgonddal olyan kecses és légies madarat hajtogatott, akár a szárnyra kelni készülő igazi. A különleges példányt is elhelyezte az előző hetekben készített mintegy kétszáz színpompás papírdaru között.

Másnap a kiállításon szünet nélkül jöttek az érdeklődők, hogy a japán papírhajtogatás művészetére felől kérdezősködjenek. Art újra bemutatta az origami mesterfogásait, hajtogatott és hajtogatott. Elmagyarázta a finom rész-

leteket, felhívta a figyelmet az éles hajtásvonalak fontosságára.

Egyszer csak egy asszony állt meg előtte. Az a bizonyos. Szótlanul figyelte, ahogy az origami tanár élénk rózsaszín papírból hegyes szárnyú kecses darut formál.

Art felpillantott, és önkéntelenül az előre elkészített darukat tartalmazó dobozba nyúlt. Rögtön kezébe akadt az előző este remekelt arany madár. Kivette, és óvatosan az asszony tenyerébe helyezte.

– Magam sem értem, de valami azt súgja, hogy önnek kell adnom ezt az aranydarut. A daru a békesség ősi jelképe – magyarázta egyszerűen.

A megajándékozott továbbra is hallgatott, törékeny kezével fészket formált a darunak, mintha élne. Art észrevette, hogy könnyek szöknek a szemébe.

Végül az ismeretlen mélyet sóhajtott, és halkán megszólalt:

– Három hete halt meg a férjem, azóta most először mozdulok ki otthonról. Ma... – törölgette meg szabad keze fejével a szemét, mialatt a másikkal a darut tartotta. – Ma lenne az aranylakodalmunk.

Némi szünet után tisztán csengő hangon folytatta:

– Köszönöm ezt a gyönyörű ajándékot! Most már tudom, hogy a férjem békességre lelt. Az a hang, amiről az imént beszélt, Isten hangja volt, az ajándék tőle való. Ennél szebbet nem is kaphattam volna az ötvenedik házassági évfordulónkra. Köszönöm, hogy hallgatott a szívére!

Így tanulta meg Art, hogy figyeljen a belső hangokra, még ha az adott pillanatban nem érti is őket.

## **Jack Canfield and Mark Victor Hansen: Jó cselekedet**

„Időt kell szakítanod embertársaidra, tégy valamit másokért, ha még oly apróságot is – valamit, amiért fizetséget nem kapsz, csupán a kitüntető érzést, hogy megtehetted.” (Albert Schweitzer)

Abraham Lincoln a polgárháború idején sűrűn látogatta a kórházakat, hogy sebesült frontharcosokkal beszélgessen. Egy alkalommal az orvosok egy fiatal katonát mutattak neki, aki a halálán volt.

– Mit tehetek önért? – lépett az ágyához Lincoln.

A fiatalember nyilvánvalóan nem ismerte föl az elnököt, s erőlködve préselte ki magából a szavakat:

– Írna az anyámnak, kérem?

Tollat, papírt hoztak, s az elnök gondosan jegyezni kezdte, amit a haldokló diktált:

– Drága Édesanyám! Szolgálateljesítés közben súlyosan megsebesültem. Félek, hogy nem épülök fel többé. Kérlek, ne gyászolj miattam, csókold meg helyettem Maryt és Johnt! Isten áldjon Téged és Apát!

A katonának nem maradt ereje folytatni, úgyhogy Lincoln aláírta a nevében, és a lap aljára odakanyarította: „Az Ön fia helyett leírta: Ábrahám Lincoln.”

A fiatalember kérte, hadd láthassa a levelet, és megdöbbsent a lábjegyzeten.

– Valóban ön az elnök?

– Igen, én vagyok – felelte csendesen Lincoln, és megkérdezte, segíthet-e még valamit.

– Legyen szíves, fogja meg a kezemet! Úgy könnyebben szembenézek a véggel.

A kórterem nyüzsgése fölé magasodó alak ott állt az ágynál, fogta a fiú kezét, és bátorító szavakat suttogott neki, míg végleg le nem hunyta a szemét.

*The Best of Bits & Pieces*

## Versvilág – Árvay Mária összeállítása

### Tóth Enikő: Ősszel

Ősszel kéz a kézben járni,  
sárga levelet találni,  
még a Nap fényére várni,  
gesztenyefa alá állni!

Ropogós falevél árban,  
sárga barna szép ruhában,

Földig lehajolva bátran,  
csak erre a percre vártam!

Hisz a természet az Isten,  
míg velünk van nagy baj nincsen,  
fáról hulló rongyos ingben,  
ősz színein élő kincsben.

### Szauer Gertrúd: Minden perced

Minden perced vidám és szép,  
Mint egy tiszta kék patak,  
Mely emlékként szíved mélyén  
Mindörökké megmarad.

Idézi a forró nyarat  
A színesedő őszben,  
Mikor a nap elbújt már rég  
Az esőszín felhőkben.

Könnyük hullik szépen csendben,  
Kis tavakban összegyűl,  
Melléjük egy nyári emlék  
Mindig odapenderül.

Vékony jég lesz tükröd télen,  
Hol őket megnézheted,  
Megmutatják vidámságod  
Minden percben teneked.

Hogy jól viseld a szürkeséget,  
A sűrűn hulló pelyheket,  
Míg a tavasz zöld színével  
Elúzi a felleget.

Míg eljöhet végre a nyár,  
Az emléket, élményt hozó,  
Bármiképp is telik a nap,  
szíved-lelked átható.

### Nagy Vendel: Honvág

Sok cifra országban  
több vár csipkés tornyát láttam,  
erkélyükről nézve  
mindig haza vágytam.  
Nem búvölt el engem soha  
kinti gazdagságok sora,  
az otthoni torony  
képe elém szaladt,  
hallottam rajta éjjel  
suhogni a madarat,  
alatta szelíden hömpölygött  
a locsogó Séd patak.  
A vén Uhu madár  
emlékeim ébreszti,  
hangja füleim sebzi,  
rikoltozva zengi,  
gyere haza Vendi,  
nem szabad feledni,  
emléked visszajár,

várnak a löszbabák,  
siess haza Vendi.  
Búg a vadgalamb is,  
ki fészkére száll,  
magas fa tetején  
hű párjára vár,  
elragadta a halálmadár.  
Végleg elhagyta az esély,  
megölték szegénykét,  
oda a reménység,  
megölték szegénykét.  
Felborul a rend,  
ha nem vagy itthon,  
mindent elfedhet  
az önmarcangoló,  
káoszba torkoló,  
kétségbe esett csend  
s az ősi honszereteted.

**Pesa Anna Mária: Nyugalom**

Nyugalom szállta meg lelkemet,  
Minden rendben van, baj nem lehet.  
Szeretek, szeretnek, a családom rendben van,  
Munka, lakhatás, mindenem megvan.

Néha le kell ülni, s elgondolkodni,  
Elég ami van, és annak örülni.  
Nem kell nekem más, csak egészség legyen,  
Szeretett családom vegyen körül engem.

Lehet, hogy öregszem, de halottak napja körül,  
Érzékenyebb vagyok, hiányoznak az asztal körül  
Halott szeretteink a szívünkben laknak  
Talán az élők jobban, ezért is hiányoznak

**Pesa Anna Mária: November 1.**

Halottjainkra emlékezünk meg ma,  
Virágokat viszünk a sírjaikra.  
Van, aki csak ilyenkor, van, aki soha,  
Emlékezni akar a családtagjaira.

Úgy gondolom egy évben egyszer,  
Kibírja mindenki, de nem kényszer.  
Arcukat feledtük, de velünk maradnak,  
Amit életükben nekünk adtak.

Élmények velük jók, vagy rosszak,  
De az emlékeinkben a jók maradnak.  
Hisz jó lenne, ha itt lennének velünk,  
S nem a sírjaiknál állva emlékezünk.

Nehéz elfogadni, de mi is elmegyünk,  
Akkor majd nem mi emlékezünk.  
Ez az élet rendje élünk, s meghalunk,  
De elfeledve akkor sem maradunk.

---

### Melinda Mészárosova: Földi élet

Ha minden tökéletes lenne,  
akkor nem írnék!

Ha semmi sem fájna,  
akkor nem sírnék!

Ha minden tökéletes lenne,  
akkor semmiért sem küzdenénk,

mert mi ma a miénk,  
az holnap már válhat semmivé!

Ha minden tökéletes lenne,  
akkor - akkor biz'

a Földi életnek értelme  
nem lenne!

A szenvedés megerősít.

### Kovács Tibor: Novemberi mulatságok

November havában,  
Mulatságra készül a  
Nép apraja, nagyja.

Kezdődnek a Novemberi mulatságok,  
Elől jön, Márton napja  
Ki ne hagyj a mulatságát,  
Sok finomságot, sült májat,  
És egyéb nyalánkságot.

Márton napját követi Erzsébet napja,  
És Katalin bálja zárja a  
November mulatságát.

Perdülj táncra, Katalin bálján,  
S ne hagyj ki Erzsébet napját sem,  
Vigadj napjaikon,  
Jó kedv el ne szálljon.

---

## Első a család

---

### Braille-émlékermeseink 2. rész

#### Horváth Zoltán

Horváth Zoltán Budapesten született 1959. május 18-án.

2005-ben veszítette el, szinte egyik napról a másikra a látását. Ekkor még a családdal, feleségével és három lányával együtt, hol Budapesten, hol a balatonkeresztúri családi házukban éltek.

2011-ben az egyik lába amputálása után kerekesszékebe kényszerült. Úgy döntött, nem lesz a család terhére, így akadálymentesíttette a keresztúri házat és odaköltözött. A család mindenben támogatta, tiszteletben tartva a döntését. Hétfévente, nyaranta együtt vannak továbbra is, de a hétköznapiakat többnyire egyedül tölti.

Az átlag ember számára felfoghatatlan, hogy nem tört és keseredett meg, hanem megkereste a módját, hogy a helyzetéhez mértén elfoglalja magát. A Vakok és Gyengénlátók Közép-Magyarországi Regionális Egyesületének lett a tagja.

Nevét a vakügyben nem igazán ismerni, távol tartja magát az országos eseményektől. Balatonkeresztúri elvonultsága azonban csak látszat.

A számítástechnikai eszközök áldásos lehetőségét kihasználva hatalmas kaput nyitott a világra, és ezt a tudását, tapasztalatát mindenkivel megosztja, aki keresi, kéri és szüksége van rá.

2009 nyarán családjával és egy kisebb baráti körrel létrehozta a legcivilibb közösségi rendezvényt, a „lápi bulit”, amely az ország minden részéről vonzotta a vak embereket. Kötetlenségével lett népszerű. Jelentős helyszínévé vált a tehetséges sorstársak önkifejezésének, megmutatkozási lehetőségének. Sok amatőr költő, zenei tehetség, énekes és más művészi területen szárnyait bontogató látássérült próbálta itt ki magát és tehetségétől függően indult el az úton, ahol sikereket ért el, vagy tért le az útról, ha tehetsége és szorgalma mást kívánt. A zene és az igényes irodalom népszerűsítése jól megfért az időközben terebélyesedő baráti kapcsolatok mellett. Őt ilyen fantasztikus rendezvényre került sor, végül már közel száz fővel töltve meg a családi házat és a jókora udvart. Felesége Ágnes asszony, lányai Bori, Kata és Anna, valamint néhány barátnőjük vállalta a bográcsban való főzést és a látássérült vendégek kiszolgálását. Zoli segített többnapos szállás foglalásában azoknak, akiknek a nyaralást jelentette az a pár nap, amit együtt tölthetünk. Személyesen oszthattuk meg egymással a vakságunkkal, látásvesztésünkkel járó problémákat, fájdalmas és vidám tapasztalatokat.

2014-ben egy amatőr rádióműsort is készítettünk többedmagammal az eseményről, ami a Hobby Rádión volt hallható.

Bár az utóbbi években Zoli egészségi állapota miatt elmaradtak az összejövetelek, a kialakult baráti kapcsolatok egyre erősebbek, rendszeresen keressük egymást. Ennek a különleges hálónak ő a középpontja, kifogyhatatlan energiájával, önzetlenségével, humorával. Mivel ő nem mozdul ki, utazási és egyéb egészségi problémák miatt, így aki csak tehette meglátogatta. Ha nagyobb társaságot már nem is tudott fogadni, nem telik el olyan év, hogy

néhányan meg ne látogassuk, nála töltve pár napot, vagy néhány órát. Leírhatatlan az a nyitottság, elfogadás és bizalom, amivel mások felé fordul.

Időközben, szintén Zoli segédletével megvalósult egy újabb közösségi fórum, a „vakos” gasztronómiát zászlajára tűző levelező lista. Könnyűnek, kávéházinak hirdeti magát, de tagjai nagyon is érzik, tapasztalják a mindennapi életükben hiánypótló jelentőségét. Listagazdánk jóvoltából rengeteg egészségneveléssel, életmód-jobbítással kapcsolatos ismeretterjesztő anyag lát napvilágot. Emellett természetesen konyhai, háztartási praktikákat tanulunk egymástól, és napi rendszerességű a receptcsere. Zoli hihetetlen empátiakészségével, sokoldalú tudással és kifogyhatatlan jó kedvvel tartja fenn érdeklődésünket, és rejtett pszichológiai érzéssel bennünk olykor a lelket.

Elmondható még róla, hogy sajátos írói vénával rendelkezik. Írásai az életének apróbb és sorsfordító történéseit dokumentálják, újabb kapaszkodót jelenthetnek azoknak, akik olvassák ezeket. Majdnem minden írása megtalálható a [www.irodalmisarak.eu](http://www.irodalmisarak.eu) oldalon.

Sajnos pár hónapja a meglévő betegségei mellett egy kisebb agyi infarktus érte. Nagyon sokan aggódom figyeltük, hogyan birkózik meg ezzel a csapással. Ő pedig nem hazudtolja meg magát, sokadszor is éppen kifelé kapaszkodik a gödörből.

A baráti körében merült fel a gondolat, hogy ha valaki, hát Zoli biztosan méltán megérdemli az elismerést, amit a Louis Braille emlékéremmel fejezhetnénk ki igazán.

Remélem, és még nagyon sokan reméljük a pozitív döntést.

*Gulyásné Gyurka Anna*

## **Magasabb összegű családi pótlékkal kapcsolatos változások – 2020. szeptember 24.**

Október 1-jétől változtak a magasabb összegű családi pótlékra való jogosultságot alátámasztó igazolás kiadására, benyújtására vonatkozó rendelkezések.

A módosítás lényegében arra irányul, hogy a szakorvos a 18 évnél fiatalabb gyermekek esetében a tartós betegség, fogyatékosság tárgyában kiadott szakvéleményéről szóló igazolást mostantól elektronikusan, az elektronikus egészségügyi szolgáltatási tér (EESZT) útján közvetlenül továbbítja a Magyar Államkincstár központi szervének, amely azt a családi pótlék elbírá-

lására jogosult szerv részére küldi meg. Ez az automatikus továbbítás elsősorban azokban az esetekben jelenthet ténylegesen könnyebbséget az ügyfél számára, amikor nem családi pótlék igényléséről, hanem például a korábban megállapított magasabb összegű családi pótlékra való jogosultság felülvizsgálatáról, vagy – az állapotában bekövetkezett változás miatt – az addigi alapösszeg helyett magasabb összegű családi pótlékra való jogosulttá válásról van szó. Ilyen esetekben az ügyfélnek az ellátás megállapításával kapcsolatban további feladata nincs, hiszen az igazolást az orvos automatikusan továbbítja.

Mostanáig kizárólag papír alapon történt a magasabb összegű családi pótlék megállapításához szükséges orvosi igazolás kiállítása és annak az igényelbíráló szerv részére való benyújtása. Az elektronikus továbbítást lehetővé tevő módosítástól ezért a jogalkotók az ügyintézés egyszerűsödését várják.

Az igazolást – ahogy eddig, a jövőben is – gyermekklinika, gyermekszakkórház, kórházi gyermekosztály, szakambulancia, szakrendelés vagy szakgondozó, illetve szakértői bizottság szakorvosa (ezek a továbbiakban: szakorvos) adja ki.

A magasabb összegű családi pótlékra jogosító betegségekről és fogyatékosokról rendelkező 5/2003. (II. 19.) ESZCSM rendelet módosításáról szóló 32/2020. (IX. 9.) EMMI rendelet alapján, ha a szakorvos az igazolást nem tudja elektronikusan továbbítani, akkor azt továbbra is papír alapon két példányban állítja ki, és az egyik példányt az igénylőnek adja át, aki benyújtja azt az igényelbíráló szervhez, ha pedig már a jogosultság felülvizsgálata zajlik, a felülvizsgálatot végző hatósághoz.

Ha a szakorvos az ellátás igénylése során azt állapítja meg, hogy a gyermek a magasabb összegű családi pótlékra való jogosultság szempontjából nem tekinthető tartósan betegnek, illetve fogyatékosnak, vagy a felülvizsgálatkor állapítja meg, hogy a jogosultságot megalapozó betegség, fogyatékoság már nem áll fenn, akkor az erről papír alapon is kiállított igazolást – annak elektronikus továbbítása mellett – az ellátást igénylőnek is át kell adnia. Ilyen esetben ugyanis az érintett az igazolás kézhezvételét követő 15 napon belül a megyei, fővárosi kormányhivatalnál kezdeményezheti a szakvélemény felülvizsgálatát.

Az igazolás elektronikus úton való továbbításával a magasabb összegű családi pótlékkal kapcsolatos eljárások – a fentebb részletezett esetekben – feltehetően valóban egyszerűbbé válnak majd. Más a helyzet viszont az egyéb olyan ellátásokkal kapcsolatban (súlyos mozgáskorlátozottak közleke-

dési kedvezményei, parkolási igazolvány, stb.), ahol a jogosultságot szintén megalapozhatja a magasabb összegű családi pótlék tárgyában készült igazolás, viszont annak elektronikus úton való továbbítását ezekben az esetekben a jogszabály nem írja elő.

*Gulyásné dr. Bölkény Ágota jogtanácsos*

## **Ismét a megváltozott munkaképességűeknek járó ellátás ügyében döntött az Alkotmánybíróság**

Az Alkotmánybíróság egy alkotmányjogi panasz alapján alaptörvény-ellenesnek mondta ki és megsemmisítette a Győri Közigazgatási és Munkaügyi Bíróság rokkantsági ellátás tárgyában hozott ítéletét.

Bár egyedi ügyben született döntésről van szó, mégis fontos hírt adni róla, hiszen a probléma érintheti mindazokat, akik az alább részletezett ügghöz hasonló helyzetbe kerülnek.

Az ügy érintette 2011. december 31-ig (a rokkantsági nyugdíjrendszer megszűnéséig) nyugellátásban részesült, amit 2012. január 1-jétől megváltozott munkaképességűeknek járó ellátássá minősítettek át, 2019. január 31-ig rehabilitációs ellátásra volt jogosult. Még ennek megszűnése előtt újabb igényt nyújtott be a hatósághoz.

Az alkotmánybírósághoz végül azért fordult panasszal, mert az ügyében eljáró közigazgatási hatóság – melynek döntését utóbb a bíróság helyben hagyta – annak ellenére állapított meg részére a korábbihoz képest lényegesen alacsonyabb összegű ellátást, hogy állapotában javulás következett volna be. Mindez a számok nyelvén annyit jelent, hogy az érintett felülvizsgálatát megelőző hónapban rehabilitációs ellátásként még 70.175 Ft-ot kapott, a felülvizsgálatot követően pedig csupán 46.940 Ft rokkantsági ellátást állapítottak meg számára.

Egyedi ügyben az fordulhat alkotmányjogi panasszal az Alkotmánybírósághoz, akinek ügyében olyan bírói döntés született, ami sérti az alaptörvényben biztosított jogát, és már kimerítette a rendelkezésre álló jogorvoslati lehetőségeket, vagy jogorvoslati lehetőséget a törvény az adott ügyben nem biztosít.

Az Alkotmánybíróság a 24/2020. (X. 15.) számú határozatában az egyedi ügyben született döntés esetében azt sérelmezte, hogy a közigazgatási perben eljáró bíróság az ítéletében nem vette figyelembe a megváltozott munkaképességűek ellátásaira vonatkozó rendelkezéseket, köztük azt, hogy ha

nem következett be állapotjavulás, akkor a megállapított ellátás összege nem lehet kevesebb a felülvizsgálatot megelőző hónapra járó ellátás összegénél. Ezen túlmenően az Alkotmánybíróság kirívó jogsértésként értékelte, hogy a bíróság a tisztességes bírósági eljáráshoz való jog érvényesüléséhez szükséges indokolási kötelezettségének nem tett eleget, amennyiben nem adott magyarázatot arra, miért nem alkalmazta az adott ügyben irányadó hatályos jogi normákat.

Az Alkotmánybíróság mindezek alapján jutott arra az álláspontra, hogy a bíróság támadott ítélete a tisztességes eljáráshoz való jogba ütközött, s ezért alaptörvény-ellenes. A bíróságnak az ítélet megsemmisítése miatt új eljárást kell lefolytatnia, melynek során természetesen az Alkotmánybíróság döntésében foglaltak szerint kell eljárni.

*Gulyásné dr. Bölkény Ágota jogtanácsos*

## **Novembertől jön a kiegészítő nyugdíjemelés**

A nyugellátások és egyes más ellátások 2020. évi kiegészítő emeléséről szóló 461/2020. (X. 21.) kormányrendelet 2020. október 22-én lépett hatályba. Röviden ismertetjük a legfontosabb tudnivalókat.

### **Már a novemberi ellátást is emelni kell**

A fogyasztói árak növekedésének tárgyévben várható mértékére figyelemmel, november 1-jétől január 1-jei hatállyal 1,2 százalékkal emelkednek a különféle saját jogú és hozzátartozói nyugellátások (öregségi, özvegyi nyugdíj, árvaellátás, stb.), valamint egyéb ellátások (rokkantsági ellátás, rehabilitációs ellátás, fogyatékosági támogatás, vakok személyi járadéka, rokkantsági járadék, stb.). Szemben az eddigi gyakorlattal, idén már a novemberi ellátás is emelt összegben érkezik, a januártól októberig terjedő időszakra járó különbözetet pedig szintén novemberben, az ellátással együtt kell folyósítani.

Az emelést – mint korábban is – most is azokra az ellátásokra kell végrehajtani, amelyeket 2020. január 1. előtti időponttól állapítottak meg. Kivételt képez ez alól bizonyos, alább részletezett esetekben a hozzátartozói nyugellátás (özvegyi nyugdíj, árvaellátás, stb.). Erre az ellátásra ugyanis akkor is jár az emelés, ha arra idén vált jogosulttá valaki, ha az ellátás alapjául szolgáló jogszerzői ellátásra már 2020. január 1. előtt fennállt a jogosultság. A könnyebb érthetőség kedvéért álljon itt egy példa: az özvegy – bár az özve-

gyi nyugdíjra idén vált jogosulttá – mégis kap emelést, mivel házastársa a halála előtt már évek óta (azaz 2020. január 1. előtt is) ellátásban részesült.

További kivételt jelent (vagyis jár az emelés), amikor rokkantsági járadék, esetleg rokkantsági ellátás, stb. idei évben történt megszűnését követő naptól állapítanak meg másikat, például rokkantsági ellátást.

### **Az emelés végrehajtása**

A most részletezett emelést hivatalból hajtja végre a hatóság, amennyiben a novemberi ellátást már emelten folyósítja, és utalnia kell az emelés különbözetét is. Nem hivatalból történik viszont a különbözet folyósítása olyan esetekben, amikor az ellátás évközben szűnik meg! Ennek megfelelően kérnie kell az emelés különbözetét annak, akinek valamikor az év folyamán szűnt meg valamilyen ellátásra való jogosultsága. A hozzátartozónak is kérelmet kell benyújtania akkor, ha évközben hunyt el a közeli hozzátartozója, aki haláláig nyugellátásban vagy más ellátásban részesült.

A rokkantsági járadék összege 38.670 forintról 39.135 forintra változott, mellyel kapcsolatban az emelést szintén január 1-jétől visszamenőleg kell végrehajtani, azaz a különbözetet ebben az esetben is folyósítani kell.

*Gulyásné dr. Bölkény Ágota jogtanácsos*

## **Zenész, aki informatikát és okostelefon használatot oktat látássérülteknek – Interjú Erdős Viktorral**

A huszonöt esztendőes fiatalembernek idén minden sikerült: diplomát szerzett a Debreceni Egyetem Zeneművészeti Karán klasszikus hegedű szakon. Összeházasodott szerelmével, Júliával. Két éve pedig a Vakok és Gyengénlátók Jász-Nagykun-Szolnok Megyei Egyesületénél (JNSZMVA-KOK) dolgozik. Teljes életet él. A sok megpróbáltatás után mára sínen van az élete, de a többit mesélje el ő maga.

Zana Anita: Honnan a zene szeretete?

Erdős Viktor: Óvodás koromban figyeltek fel a tehetségemre. Mészáros Ferenc tanár bácsinál tanultam meg az alapokat. Bár szüleim az elején nem rajongtak a hegedű hangjáért, mindvégig támogatták zenei tanulmányaimat. Óvodás koromban diagnosztizálták a hallássérülésemet, nyitott szájpaddal születtem, és ennek következtében romlott a hallásom. Két éve egy pályázat révén egy speciális hallókészülékhez jutottam, amely nagyban megkönnyíti a mindennapjaimat. Majd retina problémák miatt látásom is egyre

romlott. Jelenleg már csak az egyik szememmel látok körülbelül három százalékot, szakkifejezéssel élve alig látó vagyok.

Z. A.: Sokan kérdezhették, hallássérültként hogyan lehet zenélni?

E. V.: Úgy gondolom, a beszédértést nehezítő, hangerőben mért halláscsökkenés nem egyenértékű a zenei hallással. A magas és üveghangok meghallása jelent némi nehézséget számomra, de kellő gyakorlással ezek is mennek. Az általános iskola után egyértelmű volt, hogy zenei középiskolába megyek tovább, és az is, hogy egyetemi tanulmányaimat is a zene területén kezdjem el.

Z. A.: Mesélj egyetemi tanulmányaidról!

E. V.: Nappali tagozaton végeztem el az egyetemet úgy, hogy tanulmányaim ideje alatt több műtétem is volt. Időközben főtárgy tanárom is elhunyt, és a koronavírus-járvány is megnehezítette az utolsó szemeszteremet. A vizsgakoncertem is online volt, ami szintén eléggé nehezített körülmény volt számomra, de úgy gondolom, a sok nehézség ellenére szerencsésen alakult az életem. Mindig éreztem az Isten támogató jelenlétét. Az elmúlt éveket ugyan nehezen éltem meg lelkileg, sok hullámvölgyön és hullámhegyen mentem keresztül. Úgy gondolom, ezek az élethelyzetek megtanították, hogy a döntéseimnek súlya van, és ezek által lettem igazán felnőtt. A diploma megszerzésével lezárult életem egyik szakasza, jöhet a következő!

Z. A.: A munka világába hogyan csöppentél bele?

E. V.: A látásvesztésem után a Vakok és Gyengénlátók Jász-Nagykunszolnok Megyei Egyesületéhez fordultam segítségért. Az egyesület elnöke, Pesti Zoltánné az akkor induló pályázat keretében tudott munkát ajánlani, így kezdetben pályázatfigyelő és adminisztrátor voltam. Majd a szervezet Elemi Rehabilitációs Központjában lettem informatika és okostelefon-oktató. Fontos számomra, hogy sorstársaimnak segíthetek. A „fogyatékossgal élő emberek világa” sosem állt tőlem távol, hiszen a családban többen is látássérültek. Hivatásomat könnyíti, hogy informatikából érettségiztem, majd pedig az ECDL tanfolyamot is elvégeztem az Óbudai Egyetemen.



Szeretem a munkámat és a közösséget, ahol dolgozhatok.

Z. A.: Nagyon fiatal vagy még. Milyen terveid vannak a jövőre nézve?

E. V.: Most szeptemberben volt az esküvőm. Szeretnék feleségemmel lassan családot alapítani. Továbbra is fontos számomra sorstársaim segítése, de zenei diplomám révén, alkalom adtán szívesen dolgoznék esetleg egy kamarazenekarban, vagy kipróbálnám magam rendezvényszervezőként, hangtechnikusként is.

*Zana Anita, JNSZMVAKOK*

## **Elsősegély a léleknek is jár – Interjú Vízkeleti-Hegedűs Judittal**

Egészségfejlesztési Iroda, valamint Lelki Egészség Központ is működik EFOP-1.8.20-17-2017-00002 azonosítószámú Európai Unió pályázatnak köszönhetően a Jász-Nagykun-Szolnok Megyei Hetényi Géza Kórház-Rendelőintézetben. Vízkeleti-Hegedűs Judit, a Lelki Egészség Központ munkatársa a Vakok és Gyengénlátók Jász-Nagykun-Szolnok Megyei Egyesületénél járt, ahol hivatástudatról, közösségformálásról, és a lelki segítségnyújtás szerepéről beszélt.



Vízkeleti-Hegedűs Judit az egyesület által fenntartott klubhelyiségben, a Móra Községi Térben járt, és számos, térítésmentesen igénybe vehető lehetőségről, segítségről beszélt. Munkájáról, hivatástudatról és a „lelki egészségfejlesztés projektről” kérdeztük.

Zana Anita: A kórház és az életpályád szorosan összekapcsolódik. Hogyan kezdődött segítői pályád?

Vízkeleti-Hegedűs Judit: Már harminc éve dolgozom a Jász-Nagykun-Szolnok Megyei Hetényi Géza Kórház-Rendelőintézetben. Ápolónőként kezdtem, később már diplomás ápolóként, főnővérként dolgoztam a kórház Fül-Orr-Gégészeti osztályán. Majd szociális munkás főiskolai végzettséget szereztem és kórházi szociális munkásként dolgoztam tovább. Közel két évvel ezelőtt pedig lehetőséget kaptam arra, hogy a kórházon belül újonnan létrehozott Lelki Egészség Központ munkatársa lehessenek. Emellett négy gyerekemmel és férjemmel boldog családban élünk.

Z. A.: Mi motivál a munkád során?

V. H. J.: Mindenképpen a segítségnyújtás a legfontosabb számomra. Úgy vélem, hogy itt a Lelki Egészség Központban ezt maximálisan teljesíthettem. Örömet okoznak számomra a mindennapi feladataim.

Z. A.: Melyek a Lelki Egészség Központ legfontosabb tevékenységei?

V. H. J.: A központunk tevékenysége igen sokrétű. A legkisebbtől a legidősebbig mindenkinek kínálunk programokat. Működtetünk szülőklubokat, emellett csoportos programjaink is vannak. Prevenációs előadásokat és tréningeket tartunk a járáshoz tartozó oktatási és szociális intézményekben, közsférában és vállalatoknál. A kórház dolgozóinak is szervezünk különböző programokat, például a stressz levezetéséhez munkahelyi egészségfejlesztésként jógát tartunk heti 1 alkalommal. Előadásaink és tréningjeink: a betegségek megelőzésére, a szerhasználattal kapcsolatos problémákra, a stresszkezelésre, a kiégés megelőzésére, a krízishelyzetek megoldására és a fizikai aktivitásra fókuszálnak. A programjaink és szolgáltatásaink ingyenesek, és bárki számára elérhetőek. A projekt megvalósítása során eddig közel ötezer emberrel kerültünk kapcsolatba. Az irodánk személyesen is felkereshető a pandémia szabályainak megfelelően, a látogatási tilalom feloldása után, melyet az érdeklődők a kórház „C” épületének földszintjén az információs pult szomszédságában találhatnak meg.

Z. A.: A Központ hogyan került kapcsolatba a Vakok és Gyengénlátók Jász-Nagykun-Szolnok Megyei Egyesületével? Mit kell tudni a Móra Községi Térben elhangzott előadásról?

V. H. J.: Szakmai értekezleteink során a leendő programok megvalósításához „ötletbörzét” szoktunk tartani, mely során az egyesület is a potenciális célcsoport közé került, ezért felvettük a kapcsolatot velük. Szeptemberben a „Mentális elsősegélynyújtásról” halhattak egy előadást az érdeklődők. Ezt a témát azért tartom nagyon fontosnak, mert segít felismerni a krízishelyzetet és hatékony támogatást tudunk nyújtani a krízishelyzetben lévőknek. Bár sokan tisztában vannak azzal, hogy mit kell tenni, ha valaki fizikális szinten elsősegélynyújtásra szorul, de azt már kevesen tudják mit kell tenni, és főleg hogyan, ha valakinek mentális elsősegélyre van szüksége. Ez az előadás ebben próbál segíteni. A lelki elsősegély olyan segítő, sürgősségi pszichológiai eszközökkel történő beavatkozást takar, amely a lelki és testi sérülések elviselésére, kibírására és a krízist elszenvedővel együttműködés kialakítására irányul. Fontos, hogy megvédjük az embereket a további lelki károsodásoktól. Segítsünk az embereknek abban, hogy megtanuljanak megküzdni problémájukkal és ha ez nem megy, merjenek segítséget kérni.

Z. A.: Milyenek az első tapasztalataid az egyesület kapcsán? Tervezték-e további együttműködést a látássérültek megyei szervezetével?

V. H. J.: Abszolút pozitívak voltak a tapasztalataim, sok kérdést kaptam, ami kedves visszajelzés számomra, jól mutatja a közönség érdeklődését. Októberben egy, a kiégés megelőzésével (burn out) kapcsolatos tréninget tartunk majd az egyesület dolgozóinak, dr. Lepény Éva főorvosnő, pszichoterapeuta vezetésével. Reményeim szerint a Lelki Egészség Központnak és a Vakok és Gyengénlátók Jász-Nagykun-Szolnok Megyei Egyesületének együttműködése tovább folytatódik a jövőben is.

*Zana Anita, JNSZMVAKOK*

---

## Tuti tippek, rövid hírek

---

### Tájékoztatás az MVGYOSZ ügyfélszolgálatáról és a szolgáltatások működtetéséről

A Magyar Vakok és Gyengénlátók Országos Szövetsége telephelyén 2020. november 9-től a szolgáltatások részben vehetőek igénybe személyesen.

A kormány által elrendelt korlátozások, valamint az ügyfelek és az MVGYOSZ munkatársainak egészségvédelme miatt a szövetség szolgáltatásai korlátozott módon működnek, így a Braille-könyvtárból és a hangoskönyvtárból csak postai úton lehet kölcsönözni könyveket. Javasoljuk, hogy vegyék igénybe az online elérhető hangoskönyvtárat, melyet az MVGYOSZ Hangoskönyvtára néven tudnak letölteni az App Store vagy a Play áruházakból. Az alkalmazásban több mint 3200 mű érhető el.

A segédeszközbolt továbbra is nyitva tart, de csak előzetes időpontfoglalás mellett tudjuk fogadni a vásárlókat. Továbbá javasoljuk, hogy vegyék igénybe a webáruházat a [bolt.mvgyosz.hu](http://bolt.mvgyosz.hu) oldalon.

A jogsegélyszolgálat és az Okosklub munkatársai telefonos és e-mailes megkereséseket tudnak fogadni.

A Távszem szolgáltatás zavartalanul működik, az operátorok készséggel várják az önök hívásait a mostani nehéz időszak alatt is.

A Braille-ben készülő újságok esetében nem lesz változás, azokat minden előfizető időben megkapja a megszokott módon.

Az MVGYOSZ ügyfélszolgálat csak telefonos és e-mailes megkereséseket tud fogadni. Az ügyfélszolgálat az alábbi időpontokban érhető el:

hétfő: 8:00-16:00 óra,

kedd: 10:00-18:00 óra,  
szerda: 8:00-16:00 óra,  
csütörtök: 9:00-17:00 óra,  
péntek: 8:00-13:00 óra között.

*dr. Nagyné Berke Mónika szolgáltatásvezető*

## **Új helyiségben a szolgáltatások**

Szolgáltatásainak minél hatékonyabb működtetése és az ügyfelek még jobb kiszolgálása érdekében egyes szolgáltatásait új helyiségbe költöztette a Magyar Vakok és Gyengénlátók Országos Szövetsége.

Az MVGYOSZ szolgáltatásai csaknem egy éve már Budapesten, a Thököly út 105. szám alatt, a második emeleten érhetőek el. Az eltelt hónapok alatt jelentősen megnőtt az ügyfélforgalom, és új szolgáltatások is bevezetésre kerültek. Ennek következtében a szolgáltatások működtetésének helyigénye is jelentősen megnőtt. Az október 15-én elindult webáruház pedig egyértelművé tette, hogy a helyiségek kihasználtságát optimalizálni szükséges. Az Okosklub, illetve a Braille- és a Hangoskönyvtár más helyiségekben érhető el. A könyvtár a második emeleten, közvetlenül az üvegajtókkal szemben, a bolt mellett kapott helyet. A segédeszközbolt maradt az eredeti helyén, így a liftből kiszállva, a jelzőlámpák esetében is használt távirányító segítségével könnyen megtalálható a bolt bejárata, hiszen az ajtó felett sípoló hang jelzi az irányt. Onnan pedig jobb kéz felől követve a falat, az első ajtó a könyvtár bejárata. A második ajtó még a könyvtárhoz tartozik, de az használaton kívül van. A harmadik ajtó pedig az Okosklub. Az ajtók mellett nagybetűs és Braille-felirattal is kiírtuk, hogy a helyiségekben mely szolgáltatást találják az érdeklődők.

*dr. Nagyné Berke Mónika szolgáltatásvezető*

## **Keressen kényelmesen a könyvek között**

Az MVGYOSZ Braille- és hangoskönyv katalógusát egységesítettük, csupán pár kattintással mindent megtudhat a keresett műről.

Az MVGYOSZ folyamatosan arra törekszik, hogy minél több olyan szolgáltatást fejlesszen ki, illetve a meglévő szolgáltatásait úgy modernizálja, hogy azok minél hatékonyabbak legyenek, és elégedettséggel töltsék el a látás-

sérült ügyfeleket. Legújabb fejlesztésünk a szövetség honlapján található katalógusok egységesítése. Eddig az érdeklődőknek táblázatokat kellett letölteniük a honlapról, ha meg szerették volna tudni, hogy az elolvasni kívánt könyv megvan-e hangos vagy Braille-változatban. Azaz annak kiderítéséhez, hogy az adott könyv Braille-ben és hangos változatban is egyaránt megvan-e, egy 1500 soros és egy 5000 soros táblázatot kellett összehasonlítani. Ez a kényelmetlen keresés immár a múlté, a problémát ugyanis a két katalógus összefésülésével sikeresen kiküszöböltük.

Amennyiben az [mvgysz.hu](http://mvgysz.hu) oldalon a Bodor Tibor Hangoskönyvtár, illetve a Louis Braille Könyvtár hivatkozás alatt található katalógusból szeretnénk információt kapni egy műről, akkor többféle lehetőség közül is választhatunk. A katalógusban szereplő művek több különböző szempont alapján is sorba rendezhetők. Így a könyvek szerző, cím, felolvasó, azonosító, cd/kötetszám, műfaj, formátum alapján is szűrhetők. Természetesen arra is van lehetőség, hogy a szabad szavas keresőmezőbe beírjuk a keresett mű egyik adatát. A keresés indítható úgy is, hogy például beírjuk a szerkesztőmezőbe a Braille szót, így azokat a könyveket fogja elsőként megjeleníteni, amelyek Braille-formátumban is elérhetőek.

A népes olvasótábor öröme a két katalógus egységesítésének köszönhetően mostantól kezdve egy adott műről azonnal megtudható, hogy Braille, cd, online változatban is elérhető-e az MVGYSZ könyvtárában. A katalógust hetente bővítjük új művekkel, a Braille-ben elérhető könyveket folyamatosan adjuk hozzá a listához.

Bízunk benne, hogy a kereső segítségével mindenki gyorsan és egyszerűen talál magának kedvére való olvasnivalót a több mint ötezer különböző mű közül.

*dr. Nagyné Berke Mónika szolgáltatásvezető*

## **Ismét BlindShell!**

Az MVGYSZ segédeszközboltjában kapható a BlindShell CLASSIC magyarul beszélő, nyomógombos telefon, amely látássérült emberek számára lett kifejlesztve, és amelyet ismét bemutatunk önöknek.

Az MVGYSZ 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 színelismerő, a zseblámpa funkció, vagy a txt formátumú könyvolvasó. A készülék minden egyes menüpontja magyarul beszél.

A kártyafüggetlen készülék tagi ára bruttó 99.000 Ft, melyet most az MVGYOSZ valamely tageszerveületénél érvényes tagsági jogviszonnyal rendelkező személyek kedvezményes, 66.000 Ft-os áron vásárolhatnak meg. A telefont a webáruházon keresztül is meg lehet vásárolni, ez esetben egy kérelem benyújtásával tudják visszaigényelni a kedvezmény összegét. Részletes tájékoztatás az MVGYOSZ ügyfélszolgálatán kérhető.

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

*dr. Nagyné Berke Mónika szolgáltatásvezető*

## **Védekezzen a nálunk kapható termékekkel a koronavírus ellen**

Az MVGYOSZ fontosnak tartja, hogy a segédeszközboltban olyan termékeket is meg lehessen vásárolni, amelyek segítik a látássérült embereket a koronavírus elleni védekezésben. A szövetség szolgáltatásvezetőjének személyes termékajánlója megkönnyítheti a döntést.

Látássérültként én is nap mint nap megtapasztalom, hogy látó társainkhoz képest mennyivel nehezebb dolgunk van betartani a koronavírus elleni védekezéssel kapcsolatos előírásokat. Közlekedés közben szinte lehetetlen tartani az előírt szociális távolságot, hiszen nem tudom felmérni a körülöttem lévő emberektől való távolságot. A közlekedési eszközökön sokkal több mindenhez hozzá kell érnem, sokszor viszonylag nagy felületet kell végigtapogatnom ahhoz, hogy megtaláljam az ajtón a kilincset vagy a lift nyomógombját. A szájmaszk használata már természetes, de van egy másik védekezési forma, ami a látássérült embereknek kiváló lehetőség. Én már március óta használom, enélkül nem lépek ki az utcára, de még a munkahelyen is folyamatosan a kezemen van. Ez a termék a közkezdvelt Antimikrobiális krém (50 ml), amely láthatatlan védelmet ad kezünknek, a felkenéstől számítva a krém lemosásáig biztonságot ad, mindent taszít, ami fertőzést okozhat. A krém nemcsak kézre használható, hanem bármely bőrfelületre felkenhető. Gyorsan felszívódik, a bőr nem lesz tőle zsíros, ragacsos. A kéz- és bőrvédő

fertőtlenítő krém egyedülálló magyar innováció, a benne található láthatatlan ezüstionok már a használat első pillanatától felveszik a harcot a kórokozókkal szemben, elpusztítva azokat és megakadályozva további szaporodásukat a következő kézmosásig vagy a bekent bőrfelület tisztításáig. Használata védelmet biztosít a család minden tagja számára a vírusok, baktériumtörzsek és gombák ellen.

A termék spray változata különböző textilfeleteknek is védelmet ad.

Az Antimikrobiális krém kedvezményes tagi ára 3690 Ft. A termék a webáruházon keresztül is megvásárolható.

További termékeink, amelyek segítségével ön is biztonságosabban közlekedhet:

- Szájmaszk, háromrétegű: Az orvosi szájmaszk szakszerű használatával csökkenthető a megfertőződés veszélye, valamint könnyű anyagának köszönhetően kényelmes viseletet biztosít. Kedvezményes tagi ár 294 Ft. A webáruházon keresztül is megvásárolható.

- Immunetec antimikrobiális textilimpregnáló spray 200 ml: Az antimikrobiális impregnáló spray egyike a legújabb, egyedülálló fejlesztésű termékeknek. Kifogástalanul alkalmazható a fertőzések és a kellemetlen szagok elkerülésére még olyan felületeken is, mint például a textil. Ráadásul még 3-4 mosás után is eredményesen fejt ki a hatását. Több mint 50 veszélyes organizmussal szemben hatásos. (pl: Influenza A, MRSA, E. coli, Salmonella, Listeria, Rhinovirus, HIV-1, Pseudomonas, Campylobacter, stb.)

A spray felhasználási területei: sportruházat, gyermekjátékok, lábbelik, ruházat, textillel bevont szék, ágy, kanapé, szőnyeg, függöny. Az ezüstionok a kezelt felületen koncentrálnak, és csak akkor lépnek reakcióba, ha kórokozók találkoznak. Amint a mikrobák megjelennek, az Immunetec sprayben található ezüstionok azonnal felveszik a harcot, és kötésbe lépnek a kórokozókkal, elpusztítva őket és megakadályozva további szaporodásukat. A hagyományos fertőtlenítőszerre a baktériumok filmképzéssel és mutációval reagálnak, azonban az Immunetec ezüstionokkal védett felületein bizonyítottan rövid időn belül elpusztulnak és sem filmképzésre, sem pedig mutációra nem lesznek képesek.

Kedvezményes tagi ár: 3 790 Ft. A webáruházon keresztül is megvásárolható.

Online vásárlás esetén kérjük, keresse fel a [bolt.mvgyosz.hu](http://bolt.mvgyosz.hu) webáruházat. Amennyiben a személyes vásárlás mellett dönt, előzetesen kérjen időpontot az MVGYOSZ ügyfélszolgálatán. A segédeszközbolt Budapesten, a Thököly út 105. szám alatt, a második emeleten található. A boltban bankkártyával is

lehet fizetni. Az irodaház és a segédeszközbolt bejáratának megtalálását hangjelzés segíti, melyet a közlekedési lámpák meghangosításához is használt távirányítóval lehet aktivizálni. A távirányító szintén megvásárolható a boltban, 1585 Ft-os tagi kedvezményes áron.

Sok szeretettel várunk minden kedves vásárlót online és személyesen is!  
*dr. Nagyné Berke Mónika szolgáltatásvezető*

## **Praktikus háztartási eszközök a segédeszközboltban**

Az MVGYOSZ segédeszközboltjában mind személyesen, mind online olyan hasznos eszközöket vásárolhatnak meg, melyek kiválóan segítik a látássérült embereket a minél önállóbb háztartásvezetésben.

Az MVGYOSZ segédeszközboltjában arra törekszünk, hogy minél több olyan termék is kapható legyen, melyek ugyan nem kifejezetten látássérült személyek számára lettek kifejlesztve, azonban annyira praktikusak, hogy egy látássérült ember is tudja őket használni. A termékek online is megvásárolhatók a [bolt.mvgyosz.hu](http://bolt.mvgyosz.hu) címen elérhető webáruházban. A személyes vásárláshoz mindenképpen kérjen időpontot az MVGYOSZ ügyfélszolgálatán.

- Mágikus szösztelenítő henger - tagi kedvezményes ár 280 Ft.

Görgetse végig a hengert a ruháján, ha a henger felülete már nem ragad, akkor a perforáció mentén tépje le egy réteget a papírból, majd folytassa a használatát. A papírt addig nem szükséges cserélnie, amíg az ragad, akár többször is használható. Kiválóan használható kutyaszőr leszedésére is.

- Zoknipárosító - tagi kedvezményes ár 618 Ft.

Ez a termék a zokni párosításának praktikus kelléke. Biztos önnel is előfordult már, hogy a mosógépbe berakott pár zokniból mosás után az egyik szőrén-szálán eltűnt. Hogy ezt elkerülje, íme, itt van ez a nagyszerű zokni-párosító! Mindkét zoknit rá lehet akasztani a párosítóra, és így lehet betenni a mosógépbe.

Anyaga: rugalmas műanyag

Ötféle színben kapható: fehér, sárga, piros, kék és zöld.

A csomagban 10 db párosító található.

- Tejőr - tagi kedvezményes ár 390 Ft.

Kerámiából készült, lapos, kör alakú eszköz. Helyezzük a terméket az edény aljára. Hanggal jelzi, ha a folyadék felforrt.

- Pattintós tű - tagi kedvezményes ár 221 Ft.

A termék nagy előnye, hogy a hagyományos tűkkel szemben nem befűzni kell a cérnát, hanem a tű tetején található vájatra kell a cérnát helyezni és egy könnyed mozdulattal bepattintani. A csomag 12 darab tűt tartalmaz.

- Mézadagoló pumpa - tagi kedvezményes ár 640 Ft.

A termék előnye, hogy csöppenésmentesen adagolhatjuk ki vele a kívánt mennyiségű mézet. A termék tartalmaz egy műanyag pumpát és kétféle méretű műanyag tetőt.

Jó vásárlást kívánunk!

*dr. Nagyné Berke Mónika szolgáltatásvezető*

---

## Náluk jártunk

---

### Kapitány a fedélzeten 7. rész

Mit is tudtam Grönlandról az odaérkezésem előtt? – Nem valami sokat! Annyit bizonyosan, hogy a föld legnagyobb szigete, és hogy az őslakosai az inuitok. A hatalmas terület ellenére a lakosság létszáma nem éri el a 60000 főt sem, és a települések a déli és nyugati partvidéken fekszenek.

Utazásom közben a repülőn olvastam picit Grönlandról. Meglepett, hogy egyre szűkülő világunkban mennyire elszigetelt terület a mai napig, viszont – talán éppen ezért – mennyi gyönyörű természeti csodát rejt, melyek vad érintetlenségben maradtak fenn. A repülő ablakából letekintve sehol egy fa, vagy akár csak egy bokor, sehol egy emberlakta település, vagy akár csak egy magányos ember vagy állat, ellenben változatos a domborzat, sok a valószínűtlen színű álló és folyóvíz és színes sziklák mindenütt, némi zuzmóval és fűvel, melyek kibukkannak a havas, jeges takaró alól, és az éppen fújó szél zaja, mely állandóan jelen van és a változékony időjárás velejárója. Vad és ettől gyönyörű vidék!

Sisimiut – korábban sosem hallottam erről a településről – de a második legnagyobb város Nuuk után, ami a főváros. Még lakótelep jellegű területe is van, emeletes házakkal, de mint az összes grönlandi településen, itt is inkább a magányosan elszórt színes házikók a jellemzők. Nincs tudatos várostervezés, amely az utcákat, a házak tájolását meghatározná, sokkal inkább a helyi adottságok, egy domb tetejéről a kilátás, vagy a szélvédett kis

völgyecske, vagy a távolság a kikötőtől határozza meg, hogy egy ház épp hova és hogyan kerül elhelyezésre. Igen, elhelyezésre, mivel a házak szinte készen érkeznek hajóval, hisz a helyszínen semmi nincs, amiből építhetnék azokat.

A sisimiuti reptér épülete egy egyszintes, sátoztetős házikó, egyetlen helyiség, olyan mint egy buszmegálló, bár két ajtaja van, ahogy annak lenni kell: érkezés és indulás felirattal. A pirosra festett repülőből egy jól megtermett inuit fiatalember kipakolta a csomagokat, majd minden különösebb formalitás – útlelvizsgálat, stb. nélkül besétáltam a váróterembe. Zoli arra ébredt a „repülőtéri csarnok”-ban, hogy a hajója nevét mondom egy walesi srácnak akivel a repülőn ismerkedtem meg. A gazdaságosság jegyében a walesi sráccal és társával összeállva közösen szereztünk taxit, bepréselődtünk öten a csomagjainkkal és potom 80 DKK (3200 Ft)-ra lealkudva az utat öt perc alatt a kikötőben voltunk. Az otthon megszokotthoz képest azonnal kellett a meleg pulcsi és a vastagabb vitorlázókabát, meg a baseball sapit is lecseréltem egy Balázs fiamtól otthon kölcsönkért, világító sárga színű, téli kötöttre, melyet végül a fényképek tanúsága szerint szinte soha le sem vettem a két hét alatt.

A hajón még a vízre tétel előtti, téliesített rendetlenség fogadott. Fél óras pakolással lett annyi hely, hogy a táskáim befértek a kabinba. Míg én kipakoltam, Zoli visszastoppolt a reptérre az ottfelajtott sapkájáért. Megteltek a tárolók müzslivel, instant levesporral, stb., amit a konyhába hoztam, illetve a táskám megszabadult a majd 15 kg egyéb hajóra szánt dologtól.

Vacsorára vettünk egy vekni köményes kenyeret, sózott dán vaját és szálamit, amit a kikötő fürdőhelyiségében a földre leterített polifoam matracon fogyasztottunk el, majd nekiálltam a hajó elektromos rendszereinek felderítéséhez. Zoli közben a hajó nevét próbálta felmatricázni, nem túl nagy sikerrel. Közben befutott Bjorn, egy dán srác, aki itt vezet egy iskolaépítkezés elektromos kivitelezését, és mellesleg barátnőjével aktív rádióamatőrök. Még e-mailben kerestem meg és kértem tőle segítséget, ha megakadnék szerzőszámmal, vagy eszközzel, melyet fel is ajánlott. Látogatásával megerősítette ezt, és pár mondatot váltottunk vele a grönlandi munkájáról, Zoli terveiről és az én közreműködésemről.

A szerelés után tettünk egy rolleres sétát a városban. Minden helyi nagyon kedves és segítőkész volt. Tapasztaltuk ezt a boltban, ahova bementünk, de az utcán is, amikor egy hölgy mellett elhaladva megkérdezte, hogy milyen nyelven beszélünk, majd egy fél órát beszélgettünk vele a Grönlandi látványosságokról. Helyi idő szerint éjfél után tértünk nyugovóra – ami otthon haj-

nali négy órát jelent! – teljes világosságban. A nyári napforduló után vagyunk néhány nappal, amikor a nap a pályája legészakibb pontján delel és ilyenkor a Sisimiut szélességén (67°N) és ettől északabbra soha nem nyugszik le a nap, éjjel nappal világos van!

Folytassuk innen a történetet az eredeti hajónaplóval!

## **Lewis Simon Tóth: Summer 1979 4. rész**

Másnap reggel visszavittük a nagyon is hozzánk nőtt kis Renault-ot. Kb. 6 ezer km-rel, precízen bejáratva, hiba és karcolás nélküli kocsit adtunk le 10 perc alatt. Három dolgot néztek meg: megcsináltuk-e az előirt olajcsere szervizet, egyezik-e a rendszám és a motorszám a papírokkal és megvan-e a két garnitúra kulcs.

Ezek után birtokba vettük Párizst gyalogosan, de gondok nélkül. Párizst látni nagyszerű dolog, és turistaként tölteni ott egy rövid hetet, egyedülálló élmény. Idő és helyszűke miatt nem vállalkozom most arra, hogy leírjam mindazt, amit láttunk, ízleltünk, érzékeltünk és hogy mindezek milyen érzéseket és gondolatokat váltottak ki bennünk. Ez könyvalakba kívánczó téma. Röviden: mi is beleszerettünk a városba, mint annyian már.

Példátlan szerencsénk volt, hogy a lehető legjobb helyen laktunk, és az időjárás napos, meleg volt, forróság nélkül. Nem voltunk fáradtak és pénzünk is volt, hogy megnézzünk dolgokat, amihez kedvünk kerekedett. Többet jártuk az utcákat, mint a múzeumokat. Leültünk sörözni és étkezni kisvendéglőkben a Montmartre-ban, szemben a Moulin Rouge-zsal, a Champs-Elysees-en és a Notre Dame katedrális mellett. Sétahajóval végimentünk a Szajján. Naponta egyszer hideg ételt ettünk a szállodai szobánkban, hogy megízleljük a párizsi felvágottakat, konzerveket, gyümölcsöket és a finom, hosszú francia kenyeret, de azért is, hogy időt és pénzt spóroljunk. Hol egy üveg bort bontottunk fel, hol egy francia pezsgőt. Az ünneplésre mindig találunk okot. A várost járva az Opera a pestire emlékeztetett minket, a Louvre külső képe a bécsi palotákra. Kevés időnk volt a Montmartre-ra és a Sacre Coeur Bazilikára, a Notre Dame-ra, a Pantheon-ra és sok más látnivalóra, melyet a több mint 2 ezer éves város tartogat a turista számára. Végigsétálva az Etoile-tól a Champs Elysees-en, palotáknak beillő szállodákat, fényes mulatókat és óriás mozikat láttunk. Párizsban és egész Európában nagy mozi kultúra van, sokkal nagyobb, mint itt Amerikában. Megértettük ezt, mikor esténként bekapcsoltuk a televíziót Párizsban, Svájcban, vagy Bruxellesben. Gyenge a műsor, szakállas, rég elfelejtett filmeket adnak és az

adásidő rövide szabott. A párizsi mozik nagyrésze amerikai filmeket hirdett, és sok közülük régi, 8-10 éves filmsikereket játszott.

A Hotel des Invalides kápolnájában van Napóleon vörös porphyry szarkofágja. A császár teste 6 egymásba rakott koporsóban fekszik. Az első vasból, a második mahagóniból, a harmadik-negyedik ólomból, az ötödik ébenfából és a hatodik tölgyfából készült. A Visconti által tervezett kriptá építészeti megoldása és a dekoráció kifejezi Napóleon elképzeléseinek tágasságát és a francia nép szellemi nagyságát is.

A Versaillesi kastély és a kertek meglátogatására a fél nap nem volt elegendő. Alig láttunk valamit a palotából, amely három király otthona volt. Sajnos a szökőkutak nem dolgoztak, csak havonta kétszer, első és harmadik vasárnap vannak üzemben. A kertről és medencékről, az udvarban álló XIV. Lajos, a Napkirály lovas szobráról készült felvételeim színes filmem párizsi búcsújelenetei lettek.

A Louvre-ban pár óránk volt csak, és amit Mona Lisán kívül láttunk, nem maradt meg bennem. Legalább három teljes nap kellett volna, hogy emlékezetesen lássunk valamit is a hihetetlen gazdag gyűjteményből.

Az egyik nap délelőttjén mentünk fel az Eiffel Toronyra, amely a főváros kilátója és legismertebb emlékműve. Több mint 300 méter magas, és amikor épült (1887-89), a legmagasabb épület volt a világon. Mint tudjuk, ideiglenes toronynak szánták a világkiállításra, de a rádiózás elterjedése megmentette a lebontástól. 1957 óta a televíziózás szolgálatában is áll, és a felső szinten meteorológiai és légiközlekedést szolgáló navigációs állomás van.

A torony 7 ezer tonnát nyom és 40 tonna festéket kennek rá 7 évenként, mikor újrafestik.

Megálltunk alatta és felfelé tekintve csodáltuk a gigantikus acélkonstrukciót. A lift felvitt bennünket a második emeletre, és onnan élveztük a környék látnivalóit. Aztán a 80 személyes felvonó felkúszott a karcsú torony tetejére, ahol a 274 méter magas harmadik emeletről, mint óriási térkép tárulkozott fel Párizs és környéke. 67 km-re látni innen. Így a szédítő magasságból volt ez a gyönyörű város tökéletesen szép.

Utolsó napunk Párizsban már szomorkás volt. Nemcsak a várostól búcsúztunk, melynél szebbet talán sohasem látunk, de közeledett utazásunk, vakációnk vége is. Vége a pihenésnek, látnivalóknak, vidámságnak, örömöknek és az álomszerű hangulatnak, hogy ma itt vagyunk és hip-hop holnap pedig ott, miközben végtelen kaland és izgalom vár ránk.

Még két nap és visszarepülünk a realitásba, a munkába, a 9-től 5-ig tartó 11 hónapos robotba, hiteltörlesztésekbe, gondokba, fáradozásokba, vagyis



szürke, kispolgári életünkbe.

„Óh, az élet nem nagy vigalom

Sehol, De ámulni lehet.

Szép ámulások szent városa,

Párizs, isten veled.”

(Ady Endre)

Augusztus 7-én, kedden délelőtt szálltunk fel a Bruxelles-be tartó gyorsvonatra, rezervált helyünkre. A taxi percek alatt és nevetségesen olcsón hozott el minket a szállodából, Párizs másik feléből. Tervünk az volt, hogy bőröndjeinket Bruxelles-be érkezve a repülőtéren hagyjuk a másnapi gépindulásig, megnézzük a várost a délután folyamán és ott is éjszakázunk. De a repülőtéren nem találtunk csomagmegőrzőt, amit a helyi, nyomtatott információ ígért. Felhívtam hát a közeli Holiday Innt (amerikai szálloda vállalat) és szobát foglalva kértem, hogy küldjenek értünk egy kocsit. A szálló 3 kilométerre volt a repülőtértől és 80 dollárért kaptuk a hálózat ismert szobáinak egyikét fürdővel, színes televízióval (csak nem az idehaza megszokott 25 dollárért). Jól benne voltunk már a délutánban, mikor a hotel kis autóbuszával a városba értünk, amely ebben az évben ünnepli az 1000 éves fennállását. Alig néztünk meg egy-két nevezetességet és bukkantunk rá a Grand Place Maison

du Roir-ra, mikor ránk is esteledett. Beültünk egy francia vendéglőbe, hogy valami helyi nevezetességet együnk. A felszolgálás lassú volt, de elszórakoztattak bennünket a spanyolgitáros, énekes zenészek. A rendelt tálak várattak magukra jó 50 percet, de a minőség és a mennyiség is kárpótolt minket a várakozásért. Miközben odakint egy friss nyári zápor söpört végig, mi vidáman falatoztunk. Manyi és Eszter egy-egy rák, hal, kagyló tálalattal ettek, én a szarvasmarha tenyésztést támogatva egy franciás, gomba szósszal készült kiváló steaket ettem. Belga sört ittunk, Eszter egy limonádét.

Kitűnő volt a búcsúvacsoránk Európától. Ismét szóba került egy következő utazás terve, ettől és a jó sörtől felderülve vidám hangulatban sétáltunk aivilágított, fellobogózott, ünneplő városon át a megjelölt helyre, ahol az autóbusz felvett minket.

Szerdán, másnap déli 1:45-kor szállt fel a SABENA 474 gép velünk és 5 órát fiatalodva landoltunk a strapás 8 órás légi út után Queensben a Kennedy repülőtéren.

Utószó: A kedven és érdeklődésen felül minden utazás sikere függvénye a ráfordított munkának, felkészülésnek és pénznek is. Sokat olvastunk a tervbe vett országokról és tájakról, térképeket vásároltunk és csináltunk egy vázlatos idő és útitervet a 4 hétre, azzal a szándékkal, hogy módosítjuk azt, ha kell, ott helyben. Meg is tettük. Így Németországból alig láttunk valamit, Svájcban szinte csak átszaladtunk és Ausztriát meg sem látogattuk. A Loire völgyben nem jártunk. Sajnáljuk mindezek elmulasztását, de talán bepótoljuk ezeket egy jövőbeli utazás alkalmával.

Megfelelő mennyiségű pénz nélkül a mi életkorunknak megfelelőek már nem menjenek Európába. Autóstoppal utazni, hálózásokban, tengerpartokon, vasúti várótermekben aludni és zsíros kenyéren élni romantikus és csinálnám is szívesen, ha ezzel éveimből is lefaraghatnék.

Mintegy 6 évvel ezelőtt kezdtünk komolyan foglalkozni egy európai autótúrral. Abban az időben sokkal olcsóbb lett volna egy, az ideihez hasonló utazás és a dollárt is jobban váltották át, de egyszerűen nem tudtuk előteremteni a pénzt. Amerikai állampolgárok sem voltunk még, és így a vízumgondok is problémát jelentettek volna.

Utazásunk alatt Franciaországot találtuk a legvonzóbbnak és relatíve olcsónak is. Szeretnénk jobban megismerni és több időt tölteni Párizsban is. Svájcot méregdrágának láttuk, de tájai gyönyörűek. Talán, ha valaki kalauzolna minket, el tudnánk jutni a dolgok igazi mélységéhez. Németország ismeretlen rejtély maradt, felfedezés tárgya a jövőben. Hollandiát semlegesnek találtan, érdekesnek, de nem túl vonzóknak. Konyhájuk viszont kitűnő és



olcsó. Fájdalom, hogy a szép Bruxelles-re alig volt pár óránk. Olaszországból a kitűnő utakon, olcsó benzinen és Verona bájos városán kívül most nem sokat élveztünk. Nagyon vigyáztunk, de most is becsaptak minket az olaszok. Jugoszlávia sivár és élettelen, összehasonlítva a Földközi-tenger nyugati országaival. El kell ismerni, nagyon igyekeznek az idegenforgalmat fenntartani, de ha tovább drágulnak, elvesztik fő vonzóerejüket, a relative olcsóságot.

Mi volt az, ami a közeli évtizedes amerikai életforma után megragadott, tetszett Európában? Nos, sok minden, hogy csak példákat említsek: a nemzeti büszkeség, egészséges nacionalizmus, ami itt nálunk hiányzik. A rend, jó közbiztonság, tiszta városok, egészségesebb társadalmi normák, melyeket Itália kivételével a látogatott országokban találtunk.

Az a mód és tehetség, ahogyan az európai élni tud, élvezve a jó konyhát, italokat, nyaralást, szép ruhákat, jó zenét és drága, gyors autókat. Az a természetes, de mégis művészi mód, ahogyan az európai, főleg francia nő viselkedik, öltözködik, és mozog a környező világban és jeleníti meg, tölti fel tartalommal mindazt, amit az amerikaiak sexappeal-nak (szexuális vonzerő) hívnak, de követni képtelenek. Ismét új és vonzó volt számunkra, ami volta-képpen Európát jelenti: kultúra, történelmi mélység, nagyszerű, nemzeti jel-

legű városok műkincsekkel, szép épületekkel és a csodálatos tájak.

A kitűnő üzleti érzék, amellyel az idegenforgalmat kezelni tudják, és a példátlan mérnöki munka, amivel az utak, hidak, viaduktok, vasútvonalak épültek, főleg az Alpok országaiban.

Ha nem tetszett valami, az főleg abból adódott, hogy amerikai életformánk bizonyos területeken már elkényeztetett bennünket. Furcsa volt, hogy a hivatalok, bankok, üzletek és múzeumok rövid ideig tartanak nyitva. Európában a vevőt nem kezelik olyan szívélyesen és udvariasan mint nálunk. Sokszor nem kaptuk meg ellenértékét annak, amiért fizettünk, legyen árucikkről, éttermi kiszolgálásról vagy szállodai szobákról szó. Természetesen nem tetszett a nagy európai drágaság sem, de úgy vettük észre, az európaiaknak sem tetszik.

És végül: ismét láttuk azt, amit már majdnem elfelejtettünk, hogy az európai úgy áll a munkához, hogy más is odaférjen, vagyis féligyekezettel. Hogy ez negatívum-e, vagy pozitívum, nem tudom eldönteni.

(vége)

## **Újra szabadon! Újra kirándulunk – A Vakok és Gyengénlátók Hermina Egyesülete Turista Szakosztályának beszámolója**

A Covid-járvány hullámvölgyére esett a régóta tervezett 3 napos kirándulásunk. Így 2020. augusztus 28-án el tudtunk indulni a várva-várt útra, hogy ott hagyjuk a várost, a bezártságot.

A csoportot jól összetartotta Németi Zsolt. Bencze Gábor segítségével a gazdasági és adminisztrációs ügyeket Szilágyi Ági és Schettner Margit intézte. Zsolt vállalta, és ügyesen oldotta meg idegenvezetői feladatát.

Budapestről, az MGVYOSZ székházától indultunk kelet felé, a fővárostól 50 kilométerre fekvő Turára. A település 2001-ben városi rangot kapott. Hatalmas parkban érdekes, szép kastély fogadott bennünket. Schossberger Zsigmond építtette felesége számára 1883-86-ig. A francia neoreneszánsz stílusban emelt épület a Loire-menti kastélyok hangulatát idézi. Égbenyúló kéményei, a magastetőzetből kiugró padlásablakok mesebelivé teszik. A kor legmodernebb vívmányait alkalmazták: központi fűtés, villanyáram, stb. A kastély egyik ékköve a nagy üveglablakkal készült Pálmaház.

A kastély hajdani báltermébe mehettünk csak be, félig indiai származású, helyi idegenvezetőnkkel. Sétáltunk a 10 hektáros parkban az óriás fák alatt, néztük a sokféle szép virágot, bokrot. Beszítettük a tiszta, friss levegőt és úgy



éreztek kitágul szívünk, tüdőnk, de a lelkünk is. Állítólag a növényeknek pozitív kisugárzása van. A park egyes részei Magyarország különböző tájait idézték fel. Egy kisebb tó a Balatont szimbolizálta. A víz színén ringatóztak a tavirózsák, a kék ég s a zöld fák is megmutatták magukat a víztükörben.

E kellemes helyről egy szomorúbb történelmi esemény színterére, Muhi pusztára érkeztünk. A csata színhelyén alacsony földhalmon több méter hosszú, kereszt alakban végződő hatalmas kopjafák emelkedtek a kék ég felé. A középső egyenesen állt a kis haranggal, a többi jobbra, balra dőlt, mintha az elbukott, elpusztult katonákat és a sok ezer legyilkolt civil lakosságot jelképezné. Megkapó volt a látvány. Az 1241. április 11-én lezajlott csata részleteit Zsolt anyagából hallhattuk. A magyarok hőiesen küzdöttek, sok főúr és főpap is odaveszett. Muhinál a tatárok győztek, de a királyt nem tudták elfogni és a magyarok ellenállásával sem bírtak.

Innen vidámabb történelmi helyre, Ónodra érkeztünk. A II. Rákóczi Ferenc által vezetett szabadságharc győzelmeinek tetőpontján, 1707. május 31-én ide hívták össze a kurucok országgyűlését. Legfontosabb határozatában a rendek kimondták a Habsburg-ház trónfosztását, Magyarország független állam lett.

A város Fő terén emléktábla hirdeti a település határában lezajlott fontos eseményt. Megtekintettük a hajdani Ónodi várat, melyet erős fantáziával

lehetett csak erődítménynek képzelni. Falmaradványokat láthattunk, a felvonóhid és vizesárok helyét. Egy bástyát felújítottak, innen kitekintve szép kilátás nyílt a vidékre. Szabadidőnk is volt fagyizásra, kávézásra.

Estefelé elfoglaltuk szállásunkat Miskolcon, az Unit Hotelben. Kényelmes, fürdőszobás szobákban aludtunk.

A második nap a Sajón áthaladva a Miskolctól 25 kilométerre fekvő Edelénybe érkeztünk. A kisvárosnak több nevezetessége van, köztük szép templomok is. Mi a Kastély-sziget felfedezésére indultunk. A Bódva folyó 2 ága öleli körül a kis szigetet, amelyen az ország negyedik legnagyobb kastélya található. Egy kis hídon áthaladva előttünk állt a gyönyörű kovácsoltvas kapu, a szépen megtervezett park és a pompás barokk kastély. Az enyészetől mentették meg, mikor 2012-14-ig felújították EU-s pénz segítségével. Szigorúan ragaszkodtak az eredeti, 1730-as állapot visszaállításához.

A kastélyt 1715-30 között a francia eredetű L'Huillier építtette, aki évtizedekig a Habsburgok seregében harcolt a török kiűzéséért Magyarországról. Unokája, Ludmilla és második férje, Zólyomi Esterházy István gróf birtoklósa idején épült, szépült tovább a kastély. Egy kisfilmen korabeli ruhákban játszották el a színészek, hogyan bízta meg az úrnő Lieb Ferenc vándorfestőt, hogy kifesse a hatalmas épületet. Az eredetihez nagyon hasonló szép, harmonikus festmények, tapéták borították a női és férfi lakosztályokat. Nagyszerű helyi idegenvezetőnk a pazar Díszterembe is bevitt. A kastély egyéb rejtelseibe is beavatott pl. toronyszoba, kápolna. A Bódva folyó mentén haladva érkeztünk meg a Bódva község központjában található széparányú, háromhajós református templomhoz. A kinti forráságtól elszigetelve, kellemes hűvösben hallgathattuk a tiszteletes úr előadását. A templom 1175-85 között III. Béla idején épült. 1578-tól a reformátusok vették birtokba. Az 1976-os rekonstrukció idején a padlózat alatt 68 sírt találtak, köztük egy 13 éves kislány maradványait és ruháját. Még a kőkori ember nyomait is meglették. A templomtól északra az egykori bencés kolostor alapfalait, délre az Árpád-korban legnagyobb, 12 méter átmérőjű rotunda nyoma is megnéztük. A körtemplom a nagy templommal egyidőben épült és a világi híveket szolgálta. Délután közkívánatra felkerestük a Diósgyőri várat. Aki már járt itt, örömmel konstataálta, mennyi újdonsággal szolgál a hajdan híres, felújított vár.

A harmadik napon még fantasztikusabb élmények vártak ránk. A zöld erdőkkel borított Bükk hegység szerpentinjein kanyargott autóbuszunk. Így érkeztünk a Miskolchoz tartozó Lillafüredhez. A hely úgy kapta nevét, hogy gróf Bethlen András az 1890-es években kormányüdüülöt akart itt építtetni. A

kiválasztott helyet unokahúgáról, Vay Erzsébetről, Lilláról nevezte el. A híres Palotaszálló csak sokkal később, 1925-29 között épült fel, a teraszos sétányokkal kialakított függőkerttel. Itt egymást érték a különböző látnivalók. Megnéztük az 1920-ban épült, gyönyörű helyeken áthaladó erdei kisvasutat. Már messziről hallatszott a vízesés csobogása, aztán szemünk elé tárult a 20 méter magasból lezúduló habos áradat.

A 30 fokos hőséggel mit se törődve, a hűvös, sötét Anna barlangban sétáltunk jól képzett, helyi idegenvezetőnkkel.

Ez a mésztufa barlang igen különleges, az egész világon 6 hozzá hasonló létezik. A vízből kijövő mésztartalom megkövesítette a növényeket, amelyek lenyomata megmaradt. A szűk, gyengén világított járatokban vezetőnk imbolygó lámpája rávetült a falon megkövesedett fűszálakra, a mennyezeten kirajzolódó fagyökerekre, karfiolra hasonlító képződményekre.

A harmadik nap másik eseménye Noszvajhoz kötődik. Ellátogattunk a „de la Motte kastélyba” ahol a fekete talárba és kalapba öltözött névadó mondta el a kastély történetét, régies stílusban, de nagyon viccesen, szellemesen, 220 éves sírjából kijöve. Ezzel utunk véget ért.

Különleges, szép élményekkel gazdagodva, nagyon jó hangulatban telt el a 3 nap. Hálásan köszönjük a Szerencsejáték Zrt-nek a boldog napokat, amelyek nem valósulhattak volna meg támogatásuk nélkül.

*Balázs Éva*



---

# Meghívók, közlemények, hirdetések

---

## Első díjat nyert az INFOALAP a Vodafone Digitális Díj pályázatán

Az Informatika a Látássérültekért Alapítvány „Papírról hangoskönyv egy lépésben: DEX 3.0” című projektje első díjat nyert a Vodafone Digitális Díj pályázatán Digitális esélyegyenlőség kategóriában.

A nyertes projekt keretében az alapítvány által fejlesztett DEX program 3.0 verziója készül majd el, mely papír alapú dokumentumokból hoz létre meghallgatható hangoskönyvet, akár mp3, akár a látássérült emberek által használt speciális Daisy formátumban.

Az október 7-én megtartott gálán a 15 millió forint összdíjazású pályázat eredményeként három kategóriában adtak át díjakat: a Digitális Társadalom, a Digitális Esélyegyenlőség, a Bolygónk és Fenntarthatóság kategóriákban hirdettek nyerteseket, valamint egy Vodafone Dolgozói Különdíjat és egy 5G Különdíjat is odaítéltek.

A zsűri döntése értelmében a Digitális Társadalom kategória győztese a DokiLab Kft. DokiApp telemedicina szolgáltatást kínáló applikációja, a Digitális Esélyegyenlőség kategória első helyezettje az Informatika a Látássérültekért Alapítvány DEX 3.0 szoftvere lett. A Bolygónk és Fenntarthatóság kategóriában két első díjat is átadtak, az egyik győztes az ff.next – Ecomate mobilalkalmazása, a másik a WWF Magyarország Alapítvány – WWF Lábnyom applikációja lett.

Büszkén állíthatjuk, az INFOALAP-nak igen erős mezőnyben sikerült elhoznia a kategóriája első díját. Bízunk benne, hogy az egy éves fejlesztés eredményeképpen megvalósuló szoftver sok ezer látássérült embernek segít majd abban, hogy minél egyszerűbben és minél gyorsabban férjen hozzá nyomtatott információkhoz. A szoftver nemcsak a munkavégzésben, a tanulásban, hanem a tájékozódásban és a művelődésben is hatalmas segítséget jelenthet.

A fejlesztés minden vak és gyengénlátó ember számára ingyenesen lesz elérhető az Informatika a Látássérültekért Alapítvány honlapján.

Nagyon köszönjük a Vodafone Magyarország Alapítványnak a díjat, a fejlesztés eredményéről a későbbiekben honlapunkon tájékozódhatnak majd az érdeklődők.

*Informatika a Látássérültekért Alapítvány*

**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](mailto:vakokvilaga@mvgyosz.hu) • [www.mvgyosz.hu](http://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.**

**KIJÁRÁSI  
TILALOM:  
20.00–05.00**

**november 11. –  
december 10.**

**VIGYÁZZUNK EGYMÁSRA!**