

Vakok Világa

2014. április
LXXX. évfolyam 4. szám



Magyar Vakok és Gyengélátók
Országos Szövetsége



A kísérletben résztvevő csoport a tornateremben, bal szélén Gulyás Livia. Megszerették és hasznosnak tartják a foglalkozásokat

A tartalomból

Házunk tájáról	
Elnökségi tudósítás	3
A Tankönyvellátási csoport múltja és jelene	6
Sajtószemle	
Együttműködő partnerekre talált a gyógytornász hallható	9
Hírek a látássérültek életéből	
Segédeszköz bemutató Nógrád megyében	13
Érjünk együtt célba!	14
Európa hangjai	15
Judó mánia.....	16
Informatika	19
Pszichológia	21
Sport, szabadidő	
Vakon száguldani.....	23
Cukott szemmel is megy ez! Vagy mégsem?	27
Burányi Flóra bronzérmes Heidelbergben.....	31
Olvasósarok	
Csáth Géza: Egy elmebeteg nő naplója	32
A lelkünk is zumbázik - rendszeresen gyakorolunk	33
Pállffy Krisztina: Telefonálás	34
Adamecz László: Itt a tavasz... ..	34
Ókori táplálkozás (2. rész).....	35
Programajánló	38
Társhirdetés.....	39

Vakok Világa

A Magyar Vakok és Gyengénlátók Országos Szövetségének folyóirata

Felelős kiadó: Szakály Melinda, az MVGYOSZ elnöke

Szerkesztő: Kovács Judit - Tervezőszerkesztő: Fehér István

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

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

Készült a PrintPix Nyomda és Grafikai Stúdióban

ISSN 0209-6765

Az újság előfizethető az MVGYOSZ tagegyesületeinél!

Házunk tájáról

Elnökségi tudósítás

Az MVGYOSZ Országos Elnöksége 2014. február 27-én tartotta soron következő ülését, ahol jelen voltak: Szakály Melinda elnök, Dr. Nagy Sándor, Kuminka Györgyné, Barnóczki Gábor és Nagy Tünde elnökségi tagok. A szövetséget Kutor Sándorné gazdasági vezető, Koczkásné Tóth Csilla szolgáltatásvezető és Baráth Barbara elnökségi asszisztens képviselték. A tanácskozáson az egyes napirendi pontokhoz meghívott vendégek kapcsolódtak be a munkába: Miha Tamás a Human Dialog Kft. ügyvezető igazgatója, Farkasné Schiff Mónika a Vakvezetőkutyakiképző Iskola vezetője és Szabó Renáta a Felügyelő Bizottság tagja.

Direkt Marketing kampány negyed éves értékelése

Miha Tamás a Human Dialog Kft. vezetője elmondta, hogy 2009 óta tart az együttműködés az MVGYOSZ és a Human Dialog Kft. között, amelynek első állomása a 2013. év végével zárult le. Az akciósorozatok időszakainak tervezésénél - egy korábbi elnökségi hatá-

rozat miatt - az elnökség mandátumi ciklusa is közrejátszik, ezért most csak két évre készítettek terveket.

A 2009-2013. közötti szakaszban évente 50 millió felhasználható forintot jelöltek meg éves viszonylatban, célként pedig a hozzávetőlegesen 40 %-os költségarányt tűzték ki. Az említett tervszámokhoz képest az évi 50 milliós összeget elérte a kampány a négy éves időszakban, a költségarány pedig az 55 %-os eredménnyel nem sokkal maradt el az előzetes becslésektől. Említést kell tenni azonban a kampány főbb eredményeiről is: létrejött egy húszezres adatbázis, több mint 33 ezer adományozója lett a szervezetnek, valamint nőtt a szervezet ismertsége a kommunikációs csatornák igénybe vétele által, illetve az 1 % is mérhetően megugrott. A felsorolt tények már önmagukban nagy értéket képviselnek. Miha Tamás szeretné túllépni a most következő két évben a kalkulált terveket, amire van esély, hiszen a kampány az előzőekben is jól teljesített.

Tájékoztatás az MVGYOSZ Vakvezetőkutya-kiképző Iskolája (VKI) és a Szerbiai Vakok és Gyengénlátók Szövetsége közötti esetleges együttműködésről

Farkasné Schiff Mónika arról számolt be az elnökségnek, hogy Szerbiából a vakok szövetsége azzal kereste meg a kutyaiskolát, hogy tőlük, pályázati támogatásból, egy kiképzett vakvezetőkutyát vásárolna. Szerbiában talán ő lehetne az első vakvezetőkutya, mivel ott nincs kiképző iskola. A kutyaiskola vezetője szerint mindenképpen meg kell ragadni az alkalmat, mert szükség van a szakmai továbblépésre, a fejlődésre. Ezzel Dr. Nagy Sándor és Szakály Melinda is egyetértettek, és azt hangsúlyozták, hogy ez az első lépés lehet ahhoz, hogy az iskola bővítse kapcsolatait, valamint hírnevet szerezhessen magának az EBU országaiban. A VKI folyamatosan munkaerőhiánnyal küzd, a munkatársak csak jelentős mértékű, munkaidőn túli munkával tudják ellátni feladataikat. Az elnökség egyhangúan támogatta a kutya kiképzését, csupán azt határozták meg, hogy az abból befolyó összeget (több mint 6000 Euro) a kutyaiskola finanszírozására fordítsák.

Még nincs elfogadott alapszabály

A Fővárosi Törvényszék megküldte az MVGYOSZ részére a tavaly módosított alapszabályról végzését. A dokumentum néhány pontját módosítani kell, amiről a küldöttgyűlés hivatott dönteni, amely időpontja május 24-e, pótidőpontja pedig május 31-e lesz az elnökség döntése értelmében.

Kroll Zsuzsanna lett a szakmai vezető

Az elnökség egyhangúan fogadta el Kroll Zsuzsannát az MVGYOSZ szakmai vezetőjének, kinevezése próba jelleggel három hónapig tart. Rövid beszédében azt hangsúlyozta, hogy első lépésként "láttelelet" kell készítenie arról, hogy a csoportok munkája milyen hatékonyságú az egyes területeken. Úgy gondolja, hogy a szakmai vezetőnek maga mellett kell tudnia az elnökség, a dolgozók, valamint az elnök támogatását.

Braille-grafikák bemutatása

Péter Zsigmond, a Braille-nyomda Előkészítő csoportjának munkatársa Braille-papírra nyomtatott grafikákat mutatott be az elnökség tagjai részére. A vonalszerű rajzok között járművek, állatok, geometriai formák, síkidomok,

térképek stb. egyaránt szerepeltek. A Braille-pontból álló képeket kis nyomtatóval (Everest) készítette el. Az ábrák segítséget nyújthatnak többek között a matematika oktatásában (síkidomok, függvények), a földrajzban, sőt a tájékozódásban is. Az elnökség tagjai látnak fantáziát a Braille-grafikákban annak ellenére, hogy külföldön már ennél fejlettebb technikák állnak rendelkezésre. De ne felejtsük el, hogy ez az eljárás olcsó, egy-egy kép könnyen pótolható vagy sokszorosítható, az ábrák egy-egy könyvben megjeleníthetők.

Veszélyben két tagesegyesület támogatása

A Vakok és Gyengénlátók Tolna Megyei Egyesülete és a Látássérültek Regionális Közhasznú Egyesülete (LÁRKE) nem tudott elszámolni az általi költségvetéssel, ezért az elnökség úgy döntött, hogy a két egyesülettel nem kötnek addig szerződést, amíg tartozásukat be nem fizetik az MGVYOSZ felé. Továbbá levélben küldik ki az elnökség 63/2012-es határozatát, miszerint "Az a tagesegyesület, amely az MGVYOSZ által a különböző támogatásokhoz bekért adatokat határidőre nem szolgáltatja, napi bruttó 5000 forint kötbért köteles fizetni. A határidő lejártá után a várakozási idő 10 nap. Amennyiben a 10 naptári napon belül nem küldi be a bekért anya-

got, az adott támogatásból kizárásra kerül, a kötbér megfizetése mellett." Mindenki határozott véleménye az, hogy szükséges szankciót alkalmazni, mert nem szabad veszélyeztetni a többi tagesegyesület, illetve az MGVYOSZ működését.

Tartalmi, szolgáltatási, stratégiai változtatásra van szükség a Vakok Világa (VV) folyóirat esetében

Az elnökség másfajta tartalmakat olvasna szívesen a VV-ben. Kifogásolják, hogy egyes cikkek az internetről átvett írások. Ugyanakkor tisztában vannak azzal, hogy az újság megjelenése, az időbeni csúszások nem teszik lehetővé friss anyagok közlését. A friss, naprakész információkat az elektronikus hírlevél hivatott biztosítani. Dr. Nagy Sándor azt javasolta, hogy a Vakok Világa egy olyan szakmai lap legyen, amely a látássérülteket érintő közérdekű információkat, időtálló kutatásokat, szakmai anyagokat tartalmaz. A VV tartalmi megújításával megbízott Angyal Gábort nem kérdezték meg arról, hogy milyen elképzelései vannak az újsággal kapcsolatban. Elnökségi határozat nem született.

A következő ülés március 18-án várható.

Kovács Judit

A Tankönyvellátási csoport múltja és jelene

A Tankönyvellátási csoportot jelenleg három fő alkotja: Szűcs Antal a csoport vezetője, Tóth Miklósné Edit és Szabó Edina. Mivel Szabó Edina már 2003 óta foglalkozik a tankönyvellátással, vele beszélgettem munkájáról, a tankönyvellátás helyzetéről.

2003-ban, amikor a Szövetséghez kerültem, kizárólag hangoskönyveket igényeltek a látássérültek. - kezdte a beszélgetést Edina. A könyveket a stúdióban olvasták fel. Bőséges volt a kínálat: irodalom, matematika, fizika, nyelvtan, szöveggyűjtemények stb. álltak a diákok rendelkezésére.

A 2004. évi XVII. törvény - "a tankönyvpiac rendjéről szóló 2001. évi XXXVII. törvény, valamint a közoktatásról szóló 1993. évi LXXIX. törvény módosításáról" - fordulópontot jelentett a tankönyvellátásban. A törvény 4. § (1) bekezdése előírja, hogy "Az oktatási miniszter a tankönyvekről - évente legalább egyszer - jegyzéket ad ki, amelyet közzétesz az Oktatási Minisztérium hivatalos lapjában, és hozzáférhetővé teszi az interneten is, továbbá gondoskodik az interneten közzétett jegyzék folyamatos felülvizsgálatáról és frissítéséről.". Arról is rendelkezik a jogszabály, hogy "A tankönyvjegyzékre kerülés feltétele, hogy a kiadó vállalja a tankönyv elektronikus úton történő átadását a Magyar Vakok és

Gyengénlátók Országos Szövetsége részére (a továbbiakban: Szövetség), a Szövetség megkeresésére, az e törvényben meghatározott feltételek szerint".

Mivel a szövetségnek és a kiadóknak egyaránt újak voltak a 2004-ben hozott törvényi előírások, valójában csak lassan indulhatott meg a kis mértékben átalakított elektronikus tankönyvek elkészítése, így emlékszem, hogy én is a kazettákat használtam tanulmányaim során.

A törvényi szabályozások és rendelkezések nem megengedők, betartásuk szinte lehetetlenségnek tűnik - és meglátásom szerint tényleg az.

Tankönyvet csak az oktatási intézmény igényelhet a diák részére, a kérelmek az MVGYOSZ Tankönyvellátási csoportjához érkeznek be, előbb vagy utóbb. Ezt követően történik meg a még hiányzó tankönyvek beszerzése a tankönyvkiadótól, akiknek, elvileg 10 napon belül a megrendelt kiadvány elektronikus változatát meg kell küldeniük az MVGYOSZ részére. Sok esetben papír alapú, nyomtatott könyvet kapunk - közli a tényt a csoport munkatársa. A nyomtatott anyagot scannelik, abból pdf formátum készül, majd az összes elektronikus fájl karakterfelismerő programmal szöveges formátumúvá (doc, txt) alakítják át.

Az érdemi munkaa valójában csak

most következnek: a könyvet "vakbarát-tá" alakítják, oly módon, hogy folyó szöveggé teszik át a táblázatokat, szövegesen leírják az ábrákat, szükség szerint a képeket is megmagyarázzák - amennyiben az lehetséges. Ehhez a munkához - a kollégák véleménye szerint - sok-sok tapasztalat és gyakorlat, pontosság és precizitás, illetve minimum erős gyengénlátás szükséges, de a hatékonysághoz a szövegszerkesztők ismerete szintén hasznos. Nagyon sokszor javítani kell a karakterfelismerő által generált hibákat, esetenként be kell gépelni kimaradt szövegrészeket - akár oldalakat is -, a már említett magyarázatokat. Figyelmet kell fordítani a képernyő felolvasó programok használatából eredő speciális igényekre, pontosabban arra, hogy például a Jaws for Windows megfelelően olvassa az anyagot. Szabó Edina elmesélte, hogy egy munkatársával évek alatt kísérletezték ki, hogy mely jeleket, jelöléseket (feltételes kötőjel, tabulátorok, kézi sortörés, kacsacsőr, stb.) kell helyettesíteni más módon, vagy figyelmen kívül hagyni. Mivel a tankönyvek nyelvezete szaktantárgytól függően más és más, óvakodni kell a rutintól végzett munkától. Mindig arra kell törekedni, hogy az adott tantárgynak feleljen meg a könyv, lehetőleg úgy, hogy abban csak a legszükségesebb változtatásokat eszközöljék. Különösen figyelni kell arra, hogy a szerzői jogok miatt a tankönyv tartalmi része ne változzon!

A leírtakból kitűnik, hogy egy-egy kiadvány elkészítése hosszú folyamat. A tankönyvpiacról kért kiadványok-

nak - a sűrű változtatásoknak köszönhetően - sajnos nem mindegyike áll rendelkezésre a Szövetségben, így többnyire évről-évre kell elkészíteni a látássérült diák tankönyvét. A feladatot nehezíti, hogy jelenleg óriási a kínálat, ezért előfordul, hogy ugyanannyi időráfordítással egy megrendelt könyv egy gyermek miatt készül el, ami sem a megrendelőnek, sem a szövetségnek nem olcsó! Köztudott, hogy a megrendelő iskola számla ellenében körülbelül a bolti ár négyszeresét fizeti ki az MVGYOSZ-nek. Fontos kiemelni, hogy a jogszabály értelmében Szövetségünk csak és kizárólag a tankönyv előállításával kapcsolatos költségek - általános forgalmi adóval megnövelt értékének - megfizetésére kötelezheti az oktatási intézményt, de a számlázott ár jóval elmarad ettől az összegtől. A szövetség évek óta nem emelt árat, hiszen akkor egyik iskola sem élne annak lehetőségével, hogy a látássérült diáknak tankönyvet adjon a kezébe.

Említést kell tenni a reál tantárgyakat feldolgozó tankönyvekről is. Ezeket szinte lehetetlen elektronikus vagy pontírásos formára átalakítani - mondta Szabó Edina, a tankönyvellátási csoport munkatársa.

Ilyen esetekben korábban a hangos tankönyv jöhetett szóba. Ezt a diákok nem kedvelték annyira, mert a kazetták sok helyet foglaltak, és nehezen is lehetett keresni adott esetben egy 20-30 kazettából álló tankönyvben, és a bezárt stúdió egyébként sem teszi lehetővé újabbak készítését. Az MP3 formátumban, CD-lemezen lévő hang-

oskönyvekért a piaci ár hatszorosát számítja fel a Szövetség, de sajnos ilyeneket sem tudunk már készíteni a stúdió hiánya miatt.

Egyre csökken a megrendelők száma, amelyet a magas ár mellett az indokol, hogy az oktatási intézmények nem tudnak a lehetőségről. Most a csoport azon dolgozik, hogy minnél több iskola értesüljön róla.

Probléma akad ezeken felül is bőven! Érdemes kitérni a törvényi szabályozásból következő kérdésekre. A NEFMI által eddig minden évben kiírásra került rendelet pályázati szinten szabályozta a sajátos nevelési igényű tanulók tankönyvtámogatását. Eszerint csak az állami fenntartású általános- és középiskolák nyújthatják be igényüket a látássérült diák tankönyvének pénzbeni megtérítésére. Ezen pályázat azomban nem tér ki az egyházi és alapítványi oktatási intézményekre.

Továbbá a tankönyvpiac rendjéről szóló törvény sajnálatos módon nem veszi figyelembe a látássérült nyelvtanárok és a látó gyermeket látássérültként nevelő szülők problémáit. Nekik a szabályozás értelmében tankönyv még pénzért sem adható! Eddig az úgynevezett méltányossági kérelem volt annak a módja, hogy a törvényeket kikerülve a magánszemély tankönyvet igényeljen. Ritkán érkeznek ilyen kérések - közölte Szabó Edina, de azokat általában engedélyezi az MVGYOSZ vezetősége.

Sajnálatos tény, hogy visszajelzések sem érkeznek az elkészült elektronikus tankönyvekről, pedig már többször

próbálkoztak kérdőívek kiküldésével, amit az iskolák kaphatnak csak meg, mert a szövetség az oktatási intézménnyel áll kizárólag kapcsolatban.

Azt sem szabad elhallgatni, hogy sokszor késnek a megrendelések, a látássérült diák nem jut a tanév elején a tananyaghoz. A szabályozások következtében az oktatási intézmény sokszor későn küldi meg a megrendelést a szövetségnek, ami többek között a tankönyvjegyzék kiadásának, illetve az anyagi források előteremtésének függvénye - még a fogyatékossgal tanuló fiatalért az iskolának járó háromszoros normatív támogatás ellenére is. Az MVGYOSZ csúszásait az emberi human-erőforrás hiánya, valamint a tankönyvfeldolgozás bonyolult, több lépéses folyamata eredményezi.

Egyik fél sem hibás, hiszen mindenki erőn felül teszi dolgát annak érdekében, hogy a látássérült diákok a minél sikeresebb integráció érdekében, az esélyegyenlőség biztosítása mellett tankönyvekhez jussanak.

A felsőfokú oktatásban még ennyi segítség sincs! A hallgató saját maga kénytelen gondoskodni azokról a tananyagokról, amelyekre szüksége van tanulmányai során.

Kíváncsian várom, mikor lép életbe a tankönyvpiac államosítása, hiszen akkor az iskolák lényegesebben kevesebb könyvből választhatnak, ami a tanárok szabadságát korlátozni, az MVGYOSZ Tankönyvellátó csoportjának munkáját viszont könnyíteni fogja.

Sajtószemle

Célzott tornagyakorlatokkal látásfogyatékosoknak

Együttműködő partnerekre talált a gyógytornász hallható

Zalaegerszeg - Felsőfokú tanulmányaik végén minden intézményben szakdolgozatot írnak a végzős hallgatók. Nem elvárás, hogy világrengető újdonsággal álljanak elő, így gyakran születnek teoretikus, gyakorlati szempontból kevésbé izgalmas munkák.



Nehéz olyan együttműködő partnerekre találni, akik hosszabban rendelkezésre állnak egy feltételezés igazolásához vagy elvetéséhez szükséges kísérletben.

Choma Balázs, a Látássérültek Zalaegerszegi Kistérségi Egyesületének elnökhelyettese egy olyan foglalkozásra invitálta meg szerkesztőségünket, ahol arról győződhettünk meg, hogy nem lehetetlen tényleges haszonnal járó témát választani, és többoldalúan együttműködni sem.

- 2013 májusában keresett meg bennünket Gulyás Livia gyógytornászhallgató, hogy lennének-e partnerei a látásfogyatékosokkal foglalkozó szakdolgozata gyakorlati részében. Mozgásos tevékenységről lévén szó, ódzkodtunk kissé, Livia azonban nem tört ajtóstul a házba: eljött közénk többször, megismert bennünket, mi is őt, így aztán ősszel el is indult a 20 foglalkozásra tervezett kísérlet, alkalmanként 60-80 percben. Ma a 14. foglalkozást láthatta, amikor már rutinosan használtuk az

eszközöket, de az első alkalmakkor botladoztunk, bizonytalankodtunk. Lívia úgy fejlesztette, csoportosította a gyakorlatokat, hogy azok illeszkedjenek aktuális képességeinkhez, figyelt arra, hogy el ne vegye a kedvünket túl nehéz gyakorlatokkal. Mára nagyon megszerettük ezt a mozgási lehetőséget, érezzük kedvező hatását a mindennapjainkban. Hiányozni fog, ha befejezzük.

Gulyás Lívia, a PTE Egészségtudományi Kara Zalaegerszegi Képzési Központja negyedéves gyógytornász hallgatója kérésre összefoglalja témaválasztása előzményeit, történetét.

- Nagyon fontosnak tartom, hogy segítsünk fogyatékkal élő embertársainkon. Érzékeltem, hogy a látássérültek kevésbé kerültek jövődí hivatásom érdeklődése középpontjába, holott ha megfigyeljük a mozgásukat, látjuk, hogy volna mit fejleszteni vagy korrigálni azon. Emiatt gondoltam arra, hogy számukra dolgozok ki kísérleti tematikát. Témavezetőm Császárné Gombos Gabriella gyógytornász szakoktató, akitől maximális segítséget kaptam a megfelelő kutatási terv elkészítéséhez, és a metodika kialakításához. Központunk vezetői, dr. Csidei Irén képzési igazgató és helyettese, dr. Szabó József nemcsak elvi, hanem gyakorlati támogatást is biztosított a dolgozatom alapjául szolgáló foglalkozások

megvalósításához azzal, hogy használhatjuk a tornatermet és az eszközöket. Mindez nem lett volna elég, ha a látássérültek nem váltak volna lelkes és kedves partnereimmé. Először felmértem a részvételre jelentkezők fizikai állapotát. Összehasonlításra alkalmas paramétereket kellett választani a járásuk, egyensúlyi állapotuk és testtartásuk jellemzésére. Az érzékszervek közül kiesik az egyik legfontosabb, a látás, ezért gyakori - a többi érzékszerv finomodása ellenére is - a széles alapú járás, a billegő, bizonytalan testtartás. Dolgozatom alapfeltevése, hogy célzott gyakorlatokkal javítani lehet ezt az állapotot. Hintőporos felületen sétáltak végig a csoport tagjai, így meg lehetett mérni a lépéseik, lépcsőkliksaik hosszát. Az egyensúlyi állapot mérésére van speciális eszköz - pedobarográf - ami mutatja a talp nyomásközpontjának pillanatnyi helyzetét, és egy grafikonon az ingadozási terület rajzolódik ki (stabilometriás vizsgálat). Ha minden optimális, akkor egy ellipszis-rajzolatot ad ki a gép. Az itt kapott rajzolatok ettől jelentősen eltérnek. Ezek a kiinduló adatok, amikhez majd viszonyítani fogom a húsz alkalmat követő ellenőrző mérések során kapott eredményeket, amik elképzelésem szerint javulást fognak tükrözni. Az eredetileg kialakított tematikát minden alkalommal finomíthattam kicsit, a tapasztalt

fejlődés alapján vezettem be új gyakorlatokat. Természetesen a tervezésnél figyelembe vettem a látássérülésből adódó specialitásokat, így például figyeltem arra, hogy tilos mélyen előre hajolni, csak a körülbelül 20 fokos előrehajlás a megengedett, s a szemnyomást nem növelhetik a gyakorlatok. Az első 6-7 alkalommal stabil zsámolyon dolgoztunk, és csak utána tértünk át a labdára, ami aktív, dinamikus ülést biztosít, a rajta ülő folyamatosan kell, hogy korrigálja, kontrollálja testtartását. A fül-váll-csípő egy vonalban tartása, a has behúzása kezdetben nehezebb volt. Látó csoport számára evidens ezt a tükörben ellenőrizni, itt pedig különösen kell figyelni a más érzékszervi csatornák adta lehetőségekre. Az újonnan alkalmazott eszközöket ők mindig megtapogatják, hogy belső képet tudjanak alkotni. Nagyon sokat tanultam ebben a folyamatban már eddig is: még jobb megértést a helyzetük iránt, még nagyobb toleranciát, hisz nem adhatom úgy az utasításokat, mint ép látás esetén, és azt is meg kellett tapasztalnom, hogyan kezeljem csoportosan a helyzetet. Hálás vagyok, hogy az egyesület tagjai lehetőséget adtak számomra elképzeléseim kipróbálására, rendkívül sokat segítettek a szakmai fejlődésemben. Csak pozitív élmények értek, látom, hogy nem veszik kárba az erőfeszítés, lesz eredménye a munkánknak.

A konzulens, Császárné Gombos Gabriella is hangsúlyozza, hogy nem szokványos ez a témaválasztás.

- A tananyagban az esésmegelőzés, az egyensúlyfejlesztés szerepel - de nem tartalmazza a látásfogyatékosok okozta problematikát. Líviának jó érzéke van a komplexitásban gondolkodásra, vállalkozó szellemű, kitartó, jól beleéli magát a helyzetekbe. Szerzett külföldi szakmai gyakorlati tapasztalatot is tanulmányai során, Portugáliában töltött 3 hónapot, feltehetően ez is csiszolta hozzáállását, szakmai ismereteit. Sikertelenül megfelelő kapcsolatot kialakítani a kezeltekkel, ötletes, változatos és fokozatosan felépített gyakorlatokat állított össze. Nagyon örülök, hogy ilyen jó visszajelzés alakult ki róla, s hogy megszerették és hasznosnak látják a foglalkozást a résztvevők. Az egyensúlyfejlesztés, esésmegelőzés, megfelelő izomegyensúly kialakítása mindenki számára fontos feladat lenne, a kor előre haladtával még hangsúlyosabbá válik, hiszen a 65 évesnél idősebbek 30 százaléka évente legalább egyszer elesik. A látássérültek esetén alkalmazott egyensúlyfejlesztés, az úgynevezett szenzomotoros tréning még nagyobb jelentőségű, hiszen saját testükre, belső érzékelésükre vannak utalva, amikor helyzetet változtatnak.

A szakdolgozat megírása és megvédelése még hátravan. Találni egy szak-

mai elképzelés reprezentálására alkalmas csoportot, és hosszabb időn keresztüli együttműködésre bírni - ahogy ezt a kutatás igényli - nagyon nagy dolog. Bátorságot és szakmai elhivatottságot mutat a hallgató részéről, hogy értelmes és nem formális munkát fejt ki szakdolgozata megvalósítása során. A célcsoport - a látássérültek - nagy aktivitású, jó kedélyű csoportja nélkül azonban meghiúsult volna ez a szándék. Kellett hozzá természetesen az az innovatív szellem is, amivel a képző intézmény vezetői, és a témavezető szakoktató támogatja hallgatóját álma megvalósulásában. Bizonyára ők is számolnak azzal a lehetőséggel, hogy esetleg egy új módszer fejlesztése, adaptálása indulhat el e szakdolgozat nyomán.

Az egyesület tagjainak véleménye:

Choma Balázs: Rendkívül szerencsés, hogy így egymásra talált egyesületünk Líviával. Mi sokat profitálunk saját állapotunk jobbításával, ő pedig kapott egy csoportot, amellyel megvalósíthatta szakmai elképzeléseit. Nem tudok róla, hogy volna az országban hozzánk hasonló látásfogyatékos csoport, amely ilyen lehetőséggel élhetett volna. Testnevelő tanár vagyok, mégsem reméltem, hogy nem kimondottan fiatal

korban is ilyen jól fejleszthető az egyensúlyérzék, mint ahogy magam is megtapasztaltam ezeknek a foglalkozásoknak az eredményeként.

Tuboly Ferenc: Rendszeresen mozgok, gyalogolok, de ez a torna mást ad: az erőnlét és az egyensúly területén is nagyon érzem a hatását.

Takács Zsuzsa: Én is mindennap gyalogolok egy jó órát intenzíven. Ottthon lehet, hogy abba hagynánk a harmadik lábemeléskor, itt viszont kitarunk.

Balácsi István: Nem könnyű ez a torna, de nagyon hatásos. Tapasztalom, hogy javult az egyensúlyérzékem.

Horváth Imréné Ili: Otthon néhanapján tornászom. Az itteni torna sokkal jobban megmozgat, ösztönözzük egymást, lehet, hogy egyedül nem csinálnánk.

Varga Lívia: Nem most veszek részt először gyógytornász vezette tornán. Líviának rendkívül jó érzéke van arra, hogy megfelelően adja az utasításokat. Gyorsan észreveszi, ha módosításra van szükség, nagyon tapintatos, de határozott, ha korrigálni kell a mozdulatot. Azt hiszem, nagyon jól választott pályát ifjú névrokonom.

Forrás:

Zalai Hírlap - 2014. február 10.

Hírek a látássérültek életéből

Segédeszköz bemutató Nógrád megyében



Szép sikert tudhatott magáénak a Vakok és Gyengénlátók Nógrád Megyei Egyesülete, mivel a megyében csak a mi egyesületünk ért el eredményt a Fogyatékos Személyek Esélyegyenlőségéért Közhasznú Nonprofit Kft. (FSZK) 41321 számú pályázatán. 1.254.500 forintot használhattunk fel arra, hogy megmutassuk sorstársainknak, lehet könnyebb a hétköznapi életünk!

A termékeket az egyesület salgótarjáni székhelyén tekinthették meg. Több, mint félszázan gyűltünk össze azért, hogy megismerkedhessünk a Labrador Kft. által forgalmazott termékekkel: nagyítókkal, olvasókészülékekkel, beszélő órákkal, beszélő vérnyomásmérővel, stb.

A bemutatón részt vettek a salgótarjáni egyesületek képviselői: Nagy Fe-

rencné, a Sréter Ferenc Népfőiskolai Egyesület vezetője, Uramecz János, a Mozgáskorlátozottak Egymást Segítő Egyesületének vezetője és Báti Jánosné, Baglyasalja Barátainak Köre elnöke.

Sorstársaink lelkesen ismerkedtek a bemutatott eszközökkel, melyeket ki is próbálhattak és ennek köszönhetően többen rendeltek is.

A segédeszközöket a későbbiekben a szemész szakorvos is megtekinti, mivel ezek az OEP által támogatottak, orvosi javaslatra kedvezményesen megvásárolhatóak.

A mintadarabok az egyesületünk tulajdonában maradnak, és a későbbiek során megtekinthetőek, kipróbálhatóak és megrendelhetőek lesznek tagjaink részére.

Színesítette a rendezvényt, hogy jelen volt a Labrador Kft. fekete kutyája is, aki okosságával, jólneveltségével mindannyiunknak kellemes perceket szerzett. A bemutató végén pedig hangjelzésre reagáló kulcstartót kapott minden megjelent vendég.

Az összejövetel méltó befejezéseként a résztvevőket hidegtállal, süteménnyel, pogácsával vendégeltük meg.

Érjünk együtt célba!

10 középiskolából 400 diák nem az iskolába, hanem sportolni indult február utolsó csütörtökének reggelén. Kétszáz ép és ugyanannyi fogyatékkal élő fiatal azért gyűlt össze a Budafoki MTE Sportcsarnokban, hogy egy tanítási napot a sportnak és egymásnak szenteljenek. Labdajátékok, küzdősportok várták a fiatalokat, ahol a csapatok összemérhették ügyességüket.

Az eseményt sajtótájékoztató előzte meg. Soltész Miklós, Szociális és családügyért felelős államtitkár elmondta, hogy azért döntöttek a nagyszabású, integrált sportnap megszervezése mellett, hogy a fiatalok aktívan, a gyakorlatban tegyenek valamit fogyatékkal élő kortársaikért. Abban bízik, hogy a jelenlévő diákok nyitottsággal fordulnak majd feléjük, ami a későbbiekben hatással lehet a megváltozott munkaképességű személyek foglalkoztatására. Azt hangsúlyozta, hogy a képzés és az integráció segítségével mindenképpen tovább kell növelni a megváltozott munkaképességűek foglalkoztatását. Örömtelien tartja, hogy az elmúlt egy évben jelentősen csökkent a fogyatékkal élő személyek körében a munkanélküliség.

Szekeres Pál, Sportért felelős helyettes államtitkár azt emelte ki, hogy a fogyatékkal élő emberek teljes értékű életet akarnak élni, amihez a tanu-

lás, a munka és a szórakozás mellett természetesen a sport is hozzátartozik. A sportnap közelebb hozhatja, pozitívan befolyásolhatja az épek és a sérültek egymáshoz történő viszonyulását. Ennek kulcsa a szemléletváltás, a pozitív attitűdök kialakulása.

Bernáth Ildikó, a Szakmapolitikai Koordinációs Testület elnöke arról beszélt, hogy a többségi társadalomnak fel kell fedeznie a fogyatékkal élőkben rejlő tehetséget, adottságokat. Minden ember értékes, és biztosítani kell a feltételeket ahhoz, hogy ezt megmutathassa - hangoztatta. Kitért arra is, hogy a rendezvény a Rehabilitáció, Érték, Változás (RÉV) projekt része, amelynek célja a fogyatékkal élők integrációja. Azt szeretnék, hogy képzések segítségével olyan ismeretekre, képességekre tegyenek szert, amelyekkel akár a nyílt munkaerőpiacon is elhelyezkedhetnek.

Szabó László, a Fogyatékosok Országos Diák- és Szabadidősport Szövetségének elnöke úgy fogalmazott: „Ez a nap arról szól, hogy ép diákok találkozhatnak fogyatékkal élő társaikkal, és együtt sportolhatnak.“

A rendezvényen részt vettek a Vakok Általános Iskolájának tanulói, de képviselte magát a Látássérültek Szabadidős Sportegyesülete néhány tagja is. Az iskola diákjai közül hatan pályára léptek, hogy megismertessék a

csörgőlabda alapjait, legfontosabb szabályait a fiatalokkal. Tíz bátor jelentkező saját bőrén tapasztalhatta meg, hogy milyen letakart szemmel, csak a fülükre és a csapattársakra hagyatkozva sportolni. A bemutatót Orsós Zsolt, a szolidaritás nagykövete és Benedek Richárd, a Vak Diákok

Sportegyesületének elnöke vezényelték és segítették.

Mosolygós és lelkes diákok együtt értek célba és töltöttek el közösen egy sportos napot.

Kovács Judit

Európa hangjai

"A szivárvány attól mesés, hogy sokszínű. Az emberiség varázsereje sokszínűségében rejlik. Az összhang pedig abban, ahogy megszólal, és amit megszólaltat."

Február 23-án, délután négy órakor Európa hangjait szólaltatták meg az Összhang Alapítvány művészei, vak és látó muzsikusként: Berta Edina (Németh Tamásné), Csáki András gitárművész, Erdész Gábor klarinétművész, Flammich Mária, Hoffmann Rita, Lakatos Tamás, Magyar Csaba és Németh Tamás.

Az Idegenvezetők Világnapjának budapesti rendezvénye 2011 óta a Vakok Iskolájának Nádor termében az Összhang Alapítvány ünnepélyes koncertjével zárul.

2014-ben a vak és látó előadóművészek az európai zenekultúra klasszikusaiból állították össze a körutazást. Jegyet nem kellett váltani a rendezvényre, a zene szárnyán utazott a közönség. Csupán annyi volt az érdeklődők feladata, hogy ellátogassanak a csodaszép

Nádor terembe, ahol a változatos muzsika mellett a rózsablakokban gyönyörködhetnek.

Jártunk többek között Norvégiában, Ausztriában, Lengyelországban, Olaszországban, de egy picit időztünk Magyarországon is. A klasszikusok mellett (Chopin, Brahms, De Falla, Monti) két érdekességet szólaltattak meg a művészek. Csáki András gitáron játszott a J. N. Bobrowicz: *Grandes Variations* című művét. A lengyel komponista Schopin kortársa, "gitáros Schopin"-nek is nevezték egykoron. Ezt követően Horváth Attila: Magyar ábrándja csendült fel zongorán. A könnyed darabot Lakatos Tamás játszotta, így emlékezett meg hazánkra és a vak zeneszerzőre.

Mindegyik produkciót nagy tapsal jutalmazta a publikum, és a muzsika csengő-bongó hangjain szárnyalt állomásról állomásra.

Kovács Judit

Judó mánia



Vince Gábort, paralimpikon bronzérmes sportolót, edzőt ismerheti meg az olvasó. Életútja, gondolkodása és törekvései, a saját magának kitaposott út teszi őt példaértékű emberré.

Látását látóidegsorvadás következtében már gyerekként, fokozatosan vesztette el. Szegregált iskolába sosem járt, mindig integráltan, normál oktatási intézményekben tanult. Rossz tanuló volt, viszont büszke arra, hogy csekély ráfordítással, de mégis elvégezte a kötelezőt. "Aki az iskolát tanulással tudja elvégezni, az az életben is csak munkából fog megélni." - tette hozzá mosolyogva. Sodorta az ár, nem tudta, mi lesz belőle. Parképitő szakközépiskolába járt, majd rövid ideig kitanult szakmájában dolgozott. Kapcsolata 18 éves koráig nem is volt látássérültekkel.

A gyögmasször tanfolyamon nem csak sorstársaival, de sportokkal is megismerkedett. Ervin néni (Vakok Általános Iskolájának volt tanára) tanácsára atlétizálással próbálkozott. Do-

bóatlétaként a gerelyhajítás annyira jól ment neki, hogy 1999-ben az Európa-bajnokságon ötödik helyet szerzett, annak ellenére, hogy csak néhány hónapot foglalkozott a sportággal.

Sportmúltját mégsem innen számítja: judózni szakközépiskolai tanulmányai alatt kezdett el, ép fiatalokkal közösen. Három-négy évig lelkesen edzett, de versenyezni nem tudott, mivel a sportorvosok látássérülésére hivatkozva nem adták meg neki a versenyzéshez elengedhetetlen versenypedigélyt. Gábor véleménye szerint attól tartottak a doktorok, hogy egy esetleges sérülés következtében a még meglévő látását is könnyen elvesztheti. (Látássérülteként tudjuk, hogy az óvatosság és a féltés nem mindig célravezető.) A pecsét hiánya hátráltatta őt a versenyzésben, a fejlődésben, ezért 1995-1998 között úgy járt le edzésekre, hogy versenyezni nem mehetett. Szorgalma, kitartása viszont meghozta gyümölcsét, a látássérültek között bizonyíthatott.

1999-ben nem csak az atlétikában, hanem a judóban is kipróbálhatta magát. - Jól sikerült, Deolsban szerzett ezüstérmével, második helyével kvalifikálta magát Sydneyre. Döntenie kellett, a judót választotta. Háromból két olimpián, Sydneyben és Athénben bronzérmes nyert, Pekingbe már nem sikerült kijutnia.

Megkérdeztem tőle, hogy véleménye szerint az ép sportolónak vagy a parasportolónak nehezebb-e olimpiára

és/vagy paralimpiára kijutnia. Válaszában több tényezőt boncolgatott. Azt hangsúlyozta, hogy az épek útja az olimpiára hosszabb, míg a parasportolóé rövidebb és sokkal rögzösebb. "Az épek autópályán teszik meg az utat, a sérültek pedig földúton. A különbségek adódnak a támogatásból, a felkészülési lehetőségekből, az edzőtáboroztatásból stb." - ezért véleménye szerint a kettő nem összehasonlítható. Ő szerencsésnek tartja magát, hiszen a judót integrált sportágként, látókkal közösen űzheti, a külföldi vetélytársak szintén így készülnek versenyeikre. Interjúalanyomnak megadott, hogy a '90-es évek elején nyílt magyar bajnokságon egy ötödik, egy ajkai diákolimpián pedig harmadik helyet szerezzen. A látás-sérült sportolók között számos érem gazdája két paralimpiai érme mellett.

A következő felsorolás eredményeit tartalmazza kronológiai sorrendben: ezüstérem: 1999 Kvalifikációs Európa-bajnokság Deols, bronzérem: 2000 XI. Paralimpiai Játékok Sydney, ezüstérem: 2001 Európa-bajnokság Ufa, bronzérem: 2001 Látás-sérültek világkupája Rio de Janeiro, bronzérem: 2003 IBSA világbajnokság - Judo világbajnokság Quebec, bronzérem: 2004 XII. Paralimpiai Játékok Athén, ezüstérem: 2005 Európa-bajnokság Rotterdam, bronzérem: 2006 Világbajnokság Bromatt, 5. hely: 2007 IBSA világbajnokság - Judo világbajnokság Sao Paulo, ezüstérem: 2007 Európa-bajnokság Baku, 5. hely: 2011 Európa-bajnokság Crawley, bronzérem: 2013 Európa-bajnokság, Eger.

Nagyobb gondot jelent az utánpótlás, jelenleg csak hárman: Szabó Nikolett, Burány Flóra és Vince Gábor azok a felnőtt korú sportolók, akik képviselik Magyarországot versenyeken. Meg kell említeni Papp Gábor és Végh Tibor nevét is, akik szintén szállítottak érmeket. Flóra kivételével ketten lassacskán kiöregszenek, ezért, no meg a cselgáncs szeretete miatt Gábor gyermekeknek tart judó edzéseket a Budapesten található, látás-sérültek oktatásával foglalkozó Vakok Általános Iskolájában, valamint a Gyengénlátók Általános Iskolájában. Szerencsére erre jut ideje saját edzései mellett is. Célja az, hogy népszerűsítse, megismertesse a cselgáncsot a fiatalokkal. Nemcsak azért tartja fontosnak, mert mindenkiből "versenyzőt akar faragni", hanem azért is, mert a judó önfegyelemre, kitartásra tanít, feszültséglevezető, valamint magabiztosságot, önbizalmat ad annak, aki megismerkedik az alapokkal. Kérdésemre elmondta, hogy a jelenleg cselgáncsozó kiskorúak között vannak tehetséges fiatalok, nekik viszont sok időre van szükségük arra, hogy beérjenek, hogy egyáltalán sportolói pályafutást kezdjenek. A tátongó úr néhány évig biztosan betöltetlen marad.

De térjünk vissza Vince Gábor életéhez. A parasportoló mindennapjait a cselgáncsnak rendeli alá. Edzésről edzésre, iskolából iskolába jár, és ha egy pici ideje marad, leruccan a Balatonra, hogy vitorlázzon baráti társaságával. A hajón mancsafként tevékenykedik, barátai elfogadták őt olyannak, amilyen.

A sportolói pályafutás mellett ismereteit gyarapította. Elvégezte a gyógy-masszáz tanfolyamot és a Testnevelési Főiskolán a sportmenedzseri végzettséget is megszerezte.

Mostanában napjait a már említett edzősködés tölti ki. Erejéből futja, hogy néha-néha versenyzik, legutóbb az Eger Park Hotelben tavaly decemberben nyert bronzérmeket (lásd: Vakok Világa 2014. január). Különösen örült ennek az eredménynek, hiszen ő maga sem gondolta, hogy egy nagyon erős mezőnyben érmes helyezést érhet el. Annak ellenére, hogy már sokkal kevesebbet edz, tapasztalata, az évek alatt összegyűjtött rutinja segíti őt a fiatalabb, erősebb ellenfelek legyőzésében.

Érdeklődésemre elmondta, hogy a kihívás és a meglepetés szerzése miatt a jelenleg említett egri cselgáncsos esemény a kedvenc versenye, érmei közül pedig az "elsősülött", a Sydneyben megszerzett bronzérem számára a legkedvesebb.

Arra nem kaptam egyértelmű választ, hogy mi lesz Rióban. Véleményem szerint a versenyző a 2016-os paralimpián már nem indul el. Érthető, hiszen az edzések fizikai fájdalommal járnak, a fokozott megterhelés pedig a sérülés veszélyét vonja maga után. Úgy gondolja, ha "odaadná mindenét" és valóban az lenne az álma, hogy még egy paralimpián szerepelhessen, lenne esélye a kvalifikálásra.

Kérdésemre elmesélte nekem, hogyan zajlik a gyermekek edzése. Minden foglalkozás elején, követve a judó tradícióit, a nebulók felsorakoznak,

majd meghajlással üdvözlik egymást. Ezt követően a bemelegítés következik, majd játékos feladatokra hangolódnak. Minden edzésen új fogásokat tanulnak meg, amit a már elsajátítottak mellett küzdelmekben gyakorolnak. Természetesen a végén nyújtanak, majd meghajlással köszönnek el egymástól. A gyermekek élvezik és szeretik a cselgáncsozást, hiszen levezetik a fölösleges energiájukat, de közben megtanulják tisztelni és becsülni a másikat.

Vince Gábor célja egyértelmű; tudását, tapasztalatait átadni minnél több látássérültnek. Ennek érdekében vállalta, hogy a judó szakág házigazdája lesz az utánpótlás nevelés területén. Segítséget és biztatást kap munkájához. Támogatják őt az iskolák tanárai és Bíró Norbert is, aki többek között a judó szakág vezetője.



További eredményes és sikeres munkát kívánok a Vakok Világa nevében!

Kovács Judit

Informatika

Mert elkezdni soha nem késő!

Számos oldal és alapítvány foglalkozik az informatikával. A gyerekek, fiatalok már kicsi koruktól kezdve, az anyatejjel szívják magukba a tudást. Írásommal azoknak próbálok meg segíteni és kedvet csinálni az informatika tanulásához, akik ódzkodnak, félnek a számítógépek használatától. Hogy miért van erre égetően szükség? Arra csak néhány egyszerű példa is elegendő lehet. Elég mindösszesen csak annyit megemlíteni, hogy az internet megnöveli és leegyszerűsíti a látássérült emberek információkhoz történő jutását, ügyesen használva nagyfokú önállóságot teremt, valamint az internet egyik jótékony hatásaként kitárul a világ. Továbbá fontos szerepe van a kapcsolat-tartásban, illetve a minőségi életvitel nélkülözhetetlen technikai eszköze fogyasztóssággal élőknek és az ép embereknek egyaránt.

A számítógép az élet minden területén bevethető, hiszen megkönnyíti az információszerzést, az olvasást, az írást, a kommunikációt. Munkalehetőséget biztosíthat, valamint tanuláshoz és hobbi célokra is használható.

A látássérült felhasználók a képernyő felolvasó, vagy nagyító programokat használják. A vakokat és aliglátókat a hazánkban elterjedt két legnépszerűbb program, a Jaws for

Windows és az NVDA, a gyengénlátókat pedig a MAGic illetve a ZoomText nevű szoftver segítheti. Az előbbieket a képernyőn megjelenő információkat egy beszédszintetizátor használatával, hangosan olvassák fel, az utóbbiakkal egyénre szabottan, nagytani lehet a képernyőt.

Kedves Olvasó! Számítógépe segítségével zenelejátszóval zenét, hangos könyvet hallgathat, elektronikus könyvekhez juthat, programok segítségével televíziót és rádiót hallgathat, játékokat játszhat. Nyomtató, scanner csatlakoztatásával leveleket, hivatalos iratokat írhat és/vagy olvashat el, végül az interneten tarthatja a kapcsolatot ismerőseivel, barátaival, családjával, stb., intézheti ügyeit, megnézhet egy-egy receptet, közérdekű telefonszámot és sorolhatnám a hasznát a végtelenségig.

De kezdjük mi is az alapoktól. Röviden tekintsük át, hogy mi a legfontosabb ahhoz, hogy valakiből számítógép-felhasználó válhasson.

Számrendszerek

A digitális számítógépeink kettes (bináris) számrendszerbeli adatokat képesek tárolni, rendszerezni, feldolgozni és megjeleníteni. Az adatok bevitelénél sokszor a 16-os (hexadecimális) számrendszer használata lehet célravezető. Fontos azonban megjegyezni, hogy a fent említett számrendszereknek az is-

merete nem feltétlenül szükséges egy átlag felhasználó számára.

A számítógép részei

A számítógép működéséhez elengedhetetlen a megfelelő hardver és a működtetéshez szükséges szoftverek. Most a hardverről, a számítógép megfogható részéről kapunk általános képet.

Ha egy asztali számítógépet (PC) veszünk figyelembe, akkor találkozhatunk egy gépházzal, amelyben maga a számítógép "alkatrészei" találhatóak meg.

Például alaplap (mely a számítógép vezérlését végzi), winchester (amely adatok tárolására szolgál), processzor (a számítógép agya), memória (a futó információk ideiglenes tárolására), videó- és hangkártya (a képi és hang megjelenéshez) és optikai meghajtók (kislemez, CD, DVD).

Billentyűzet

A billentyűzet a számítógép talán legfontosabb szabványos beviteli eszköze. Beviteli (input) periféria. Feladata, hogy adatokat, illetve utasításokat, parancsokat vigyünk be a számítógépbe.

Egér

Az egér használata nagyban megkönnyíti a számítógéppel végzett munkánkat. Az egér mozgatásával egy mutatót (kurzor) irányíthatunk a képernyőn, és segítségével különböző műve-

leteket végezhetünk az ott található objektumokon.

Monitor

A monitor a személyi számítógép legfontosabb kiviteli (output) perifériája. Feladata az információk, adatok megjelenítése. Biztosítja a számítógéppel való állandó kapcsolatot a felhasználó számára.

A továbbiakban megemlített eszközök hiánya nem befolyásolja gépünk működését, de meglétük nagyon hasznos lehet bárki számára...

Nyomtató

A nyomtató feladata, hogy az információt papíron (esetleg fólián, CD-n) megjelenítse. Gyakran használt kiviteli (output) periféria.

Scanner

A scanner (lapolvasó) segítségével nyomtatott és/vagy írott szövegek, képek bevitele válik lehetségessé. Megfelelő programmal (szoftver) használva a látássérültek igen kedvelt eszközeként funkcionál.

A hangfalak, a fejhallgatók mind-mind a komputerünk tartozékai lehetnek.

A következő lapszámban a hardverekről nyújtok felvilágosítást.

Ne feledje, elkezdni soha nem késő!

Kovács Judit

Pszichológia

Az élet napos oldala

"Öröme, boldogságra vágyó lények vagyunk mindannyian. Ha a körülményeink akadályoznak ebben, akkor gyakorta nekikeseredünk.

Vidovszky Gábor a reménység filozófusa, az örömteremtés pszichológusa, a lelki egészség titkainak pszichiátora. Rávezet minket, hogy nincs elveszett helyzet, segíthetünk magunknak és egymásnak. Megtanít arra, hogyan hozzuk mozgásba örömteremtő képességeinket. Megmutatja, milyen kincseink vannak, melyekkel magunkat és társas környezetünket egyaránt jobb, élménygazdag és derűs lelkiállapotba hozhatjuk. Illatok, ízek, látvány, mozgás, érintés, a hangok gyönyörűsége, zene, hangulat, emlékezés segítheti a belvilág öröme nyílását, és boldoggá tehet a család, társ, szeretet-szerelenszex, barátság, közösség, hit, önbizalom, sőt a szívesen végzett munka is.

Kesergés helyett nyissuk szívünket az örömtreningre, tanuljuk és használjuk a boldogság-teremtés eszközeit, lehetőségeit." Ezt írta Prof. dr. Bagdy Emőke (egyetemi tanár, klinikai szakpszichológus, pszichoterapeuta, szupervizor) DR. VIDOVSZKY GÁBOR: ÖRÖMTRÉNING című könyvéről.

"Az élet napos oldala" avagy a pozitív viszonyulás fejlesztése címmel Dr. Riesz Mária pszichológus tartott előadást az örömtrening módszeréről egy januári napon. A programot a VGYHE

szervezte meg az érdeklődők számára. Röviden megismerkedhettünk az örömtrening módszerének kialakulásával, filozófiájával. Kipróbáltuk a cd-lemez néhány gyakorlatát, majd csoportosan megbeszéltük benyomásainkat, véleményünket, kellemes érzéseinket. Az előadáson mindenki mosolygott, kedves volt társaihoz, és ami a legfontosabb: jól érezte magát azon a délutánon.

Most írásomban a módszer lényegét, filozófiáját ismertetem meg az olvasóval. A www.ortrening.com weblap írásait, cikkeit, valamint Dr. Riesz Mária pszichológus előadását használom fel ahhoz, hogy képet adjak az örömtrening módszeréről. Ki-ki döntse el, hogy alkalmazza-e az olvasottakat életében, ismerősei körében.

"Seneca, az ókori bölcs azt tanította, hogy - kevés kivételtől eltekintve - a legkülönfélébb dolgok nem jók vagy rosszak, hanem jók is és rosszak is, és tőlünk, azaz a viszonyulásunktól függ az, hogy milyennek találjuk a világot és benne az életünket."

Dr. Vidovszky Gábor tovább gondolta Seneca bölcsességét. A pszichiáter az 1990-es években a filozófus gondolataira és több évtizedes szakmai tapasztalataira alapozva dolgozta ki örömtrening módszerét.

Az örömtrening gyakorlása révén megtanulhatjuk a legkülönfélébb dolgok, események jobbik felét is megtapasztalni, megélni. Így fejlődik a pozí-

tív viszonyulásunk érzelmileg és értelmileg egyaránt. Az örömréning gyakorlása révén szokásunkká válhat a természetes örömforrások (mint pl. ilatok, természet, zene, játék, mozgás, étkezés stb.) tudatosabb és rendszerebb átélése és gyakorlata. A technika egy válaszkereső módszer, elsősorban az egyén önfejlesztésére szolgál. Nem terápia! Testi és lelki betegségek, tünetek kezelésére nem alkalmazható. A módszert csak egy másfél évig tartó képzést követően, tanúsítványt szerzett örömréning taníthatják. Azoknak ajánlható, akik törekszenek arra, hogy olyan emberré váljanak, amilyenekké lenni szeretnének. Lényege a pozitív pillanatok, érzések, kellemes emlékek megragadásában rejlik. A program szemléletváltatásra sarkall, önállóan és csoportosan is gyakorolható. Arra tanít minket, hogy meglássuk a jót, amelyet viselkedésünkkel, pozitív kisugárzásunk segítségével mások számára is közvetíthetünk. "Ha az emberek pozitívabban látnák önmagukat, környezetüket, múltjukat, jelenüket és jövőjüket, boldogabbak és sikeresebbek lennének. Annak a megvalósulására van nagyobb esélyünk, amit elképzelünk. Ha tehát a jövőképünk pozitív, akkor a sikernek, a boldogabb életnek adunk nagyobb esélyt.

A legkülönfélébb dolgok nem jók vagy rosszak, hanem egyszerre jók és rosszak, de az egyéntől, vagyis a szemléletétől függ, hogy milyennek látja a világot és benne önmagát, az életét.

"A tréning révén a 'tudattalan' egyre inkább pozitív tartalmakkal töltődik

fel, és ez okozza a hatást." - írja Vidovszky Gábor. Az örömréning alkalmazása során részesei lehetünk egy folyamatnak, amelyet a módszer megalkotója "boldogságspirálnak" nevezett.

Az örömréning alkalmazása révén megtanulható, hogy a múltból a kellemes emlékek idéződjenek fel vagy az emlékek kellemes részei kapjanak nagyobb hangsúlyt mindennapjainkban. Megtanuljuk, hogy a jelenben a figyelmünket a nekünk tetszőre irányítsuk, a jövőt elképzelve pedig előtérbe kerüljenek az optimista gondolatok, képzetek. Ezáltal bizakodóvá, derűlátóvá válunk, mely elősegíti az önbizalom, a magabiztosság megerősödését, kialakulását. Az örömréning tudatosítja a legkülönfélébb természetes örömforrásokat - nem gyógyító, hanem egy megelőző módszer, hiszen növeli a lelki ellenálló képességet." - írta Dr. Riesz Mária: Örömréning a mindennapokra című cikkében.

A szemléletes és gyakorlatias előadást követően jómagam is beláttam, hogy néhány kedves szó, egy-egy mosoly, simogatás sokat lendíthet az elkeseredett, szomorú ember közérzetén, lelkiállapotán. A kudarcokat, sikertelenségeket pozitív energiává alakítom magamban, tudatosan e szerint igyekszem élni és cselekedni. Egy szóval: kereselem az élet napos oldalát!

*Források: www.ortrenting.hu
Dr. Riesz Mária: Örömréning a mindennapokra (Mentor 2007. 12. szám)*

Sport, szabadidő

Vakon száguldani



piros pályákon is biztonságosan lesiklanak. A húszfős kis magyar csapat három évvel ezelőtt utazott először ide: tíz vak síelő és tíz oktató, hogy együtt találják ki, mi is az a vak-sí, amit előttük nem sokan próbáltak ki. Magyarországról korábban még senki.

**Ami nekünk próbatétel,
nekik az élet**

A hegytetőn állsz, havas csúcsok között. Hét ágra süt a nap a sípályák felett, így minden ideális a legjobb csúszáshoz. De becsukott szemmel kell ezt megtenned. Vállalnád? Vannak, akiknek nincs más választásuk, mégis mosolyogva megteszik. Vakok sítáborában jártunk.

A helyszín Grebenzen, ötórányi autózásra Budapesttől. Nemrég huppanunk le a hegytetőn egy kis hüttében. Útitársaim kedvenc helye ez. Valahányszor belépnek ide, büszkeség tölti el őket, hogy ezt is meg tudják csinálni, a

**Oktatás
szakirodalom nélkül**

"Az egyetemen sokféle sporttal megismerkedtünk, a síelés is érdekelt, de azt hittem, ezt sosem tudom kipróbálni - kezdi a mesélést Forgács Szabolcs (23), aki sportszervező szakos hallgatóként az egyik ötletgazdája a vak-sítáborok beindításának, és aki maga is vak. - Valójában egy véletlennek köszönhetjük, hogy először feljöttünk ide a hegyekbe: nyertünk pénzt egy futóversenyre, ami elmaradt. A szponzor nem kérte vissza, mi meg kitaláltuk, hogy jó, akkor elköltjük síelésre!" Per-

sze akkor még ők sem tudták, hogyan fogjanak hozzá. Kun Rea (26) kilencévesen, még látóként tanult meg síelni. Cukorbetegsége miatt azonban ma már alig lát, a síelésről viszont nem akart lemondani, így az elsők között jelentkezett ebbe a különleges táborba.

"A többiekhez képest én tudtam a legtöbbet erről a sportról. Láttam, és csináltam is előtte. Azt persze nem gondoltam, hogy ez nagy hátrány lesz, mert én tudtam, hogy mit nem látok, a többiek ettől legalább nem féltek" - meséli Rea, és közben hibátlanul elkészít magának egy forró teát. Amikor egy picit cukor sem megy a csésze mellé, akkor értem meg, kint a hóban hogyan tudtak olyan jól teljesíteni. Állandóan koncentrálnak arra, amit éppen csinálnak, és ez az összeszedettség számukra természetes. Közben az egyik oktató, Dinnyés Zsuzsanna, Zsuzsó (32) is mellénk telepszik. Társaihoz hasonlóan ő is önkéntesként, ingyen vállalta a síoktatást.

"Na, mit szólsz, milyenek a srácok? - kérdezi Zsuzsó. - Amikor először jöttem velük Grebenzenbe, még a teájukat is megkevertem helyettük. Ők meg kinevettek, hogy biztosan ennyire ráérek. Ez is bizonyítja, hogy nekünk, oktatóknak, fogalmunk sem volt, mire vállalkozunk. Nem tudtuk, hogyan kell vakokat síelni tanítani, ennek nincsen

szakirodalma. Csak azzal nyugtattuk magunkat, ha minden diák mellett van egy nevelő, nagy baj nem lehet."

Navigáció bizalommal

Még az első turnusban sikerült összeállítaniuk Zsuzsóéknak azt a módszert a vakok oktatására, amely be is vált, így folyamatosan alkalmazzák. A diák megy elöl, mögötte egy oktató, aki szavakkal navigálja. Mindkét szerepet kipróbáltam. Azontúl, hogy felejthetetlen élmény, megrázó tapasztalat is volt. A bizalom olyan fokára van szükség mindkét fél részéről, amelyet eddig soha sehol nem tapasztaltam az életemben. Azt sem gondoltam az elmúlt tíz évben, amióta síelek, hogy a felvonók lába vagy a gumiszőnyegekkel körbevett hóágyúk milyen komoly veszélyforrások lehetnek.

"Látóként számtalan dologra nem figyelsz, hiszen nem is gondolod, hogy veszélyes - fogalmazza meg Zsuzsó helyettem. - Például a sípálya szélén volt egy szögesdrót. Már évek óta jártam erre a terepre, de ezt a drótot csak akkor vettem észre, amikor az egyik vak tanítványom elindult felé, és nem tudtam megállítani. Egy látó a szemé sarkából is érzékeli a távolságot, a veszélyforrást, és időben lassít vagy kanyarodik. Egy nemlátónak viszont még az is

gond, hogy mekkora lehet az az akadály, amit szavakkal leírsz neki. Rossz érzés egy oktatónak, ha nem tudja megvédeni a tanítványát. Életem egyik legrémesebb 2-3 másodperce az volt, amikor a diákom egy gödör felé csúszott, és tudtam, hogy bele fog esni, de nem volt idő szólni vagy megállítani. Lelkiismeret-furdalásom volt, mert ismeretlenül is a kezembe adta az életét, és ezzel nem élhetek vissza."

"Ez a feltétlen bizalom a mi részünkről természetes, hiszen rengeteg szituációban idegenekre kell hagyatkoznunk, például amikor átsegít bennünket valaki az utcán, vagy elirányít a buszmegálló felé. Ha mindennap attól félsz, hogy elüt egy autó, akkor ki se menj az utcára!" - magyarázza Szabolcs, hogyan éltek meg az első turnusban, hogy szinte ismeretlen emberek segítették le őket a meredek sípályán. Míg egy látó sízó önkéntelenül is néha felülírja az oktatója utasítását, magától gyorsít, vagy másképp vesz be egy kanyart, a látássérültben ez fel sem merülhet. "Nem vitatkozom vele. Ha azt mondja, hogy kanyarodj, akkor kanyarodom. Volt, hogy nem csináltam meg, kikapcsoltam, nem figyeltem, el is estem" - mondja mosolyogva Szabi.

Túlféltés kontra élvezet

"Eleinte minden hibát ki akartunk kerülni, hogy senki ne essen el, ne sérüljön meg - mondja Zsuzsó. - Aztán rájöttünk, ha túlféltjük a diákokat, senki sem fogja élvezni a közös síelést. Végül is mindenkivel előfordul, hogy elesik!"

Idővel, ahogy egyre gyorsultak és önállósodtak a sportolók, a kiabálva navigálás helyett jöttek a kis rádiók. Az oktatók ma már ezeken keresztül irányítják a srácokat a hátuk mögül, ahonnan még jól belátják a pályát és a lehetséges akadályokat. Márpedig egy erős piros pályán ilyenből több is akad, de a csapattagok a buckákat és a többi síelőt is magabiztosan kerülgetik most már.

"Engem eleinte zavart a CB-rádió. Nem tudtam, milyen messze van az oktatóm, nem hallottam a hangja távolságát. Ez elbizonytalanított. Ma már nem aggodalmaskodom, de attól azért továbbra is félek, nehogy elüssek valakit" - meséli az egyik tanítvány, Ocsvári Áron (21), milyen apróságok is számítanak a biztonságérzetükhöz. Megnyugtattam, hogy a karamboloktól még én, viszonylag jól sízó látó is félek egy kicsit.

"Rólam meg mindenki azt hiszi, hogy mivel gyerekként már síeltem, és

árnyékokat meg fényt néha látok, bátrabb vagyok - veszi át a szót Rea. - De ez inkább hátrány, mert néha elfelejtenek szólni egy-egy akadállynál. Attól pedig teljesen bepánikoltam, amikor tavaly elvették a gyakorlásnál a botomat, mert nekem ez fontos a biztonságérzethez, hiszen gyerekkoromban ezt szoktam meg."

Az oktatók tapasztalatai szerint a látó síelőknek mindent mutatni kell, mert a hallott információ 90 %-át elveszíti az agyuk. A vakok viszont elsőre megjegyeznek mindent, amit hallanak.

"Az első tanítványom, Zita hibátlanul becsatolt bakancssal várt a pálya mellett az első találkozásunkkor - mondja Zsuzsó. - Döbbenet kérdeztem, ki öltöztette fel. Ő meg kicsit lesajnálóan jegyezte meg, előző nap megmutatták neki a kölcsönzőben, így megoldotta egyedül."

Ezek után nem csoda, hogy a vakokkal a tanulás is intenzívebben megy, hiszen nem vonja el annyi minden a figyelmüket. Két-három nap után már sokkal gyorsabban és nehezebb pályákon síeltek, mint a látó diákok általában szoktak. Az első hét végére a többségük le tudott siklani a piros pályán is. Zsuzsó szerint az oktatók is kevesebbet panaszkodnak, ha a vakokkal töltenek együtt egy hetet, mint a többi turnust követően.

"Három tábor után teljes értékű emberként tekintek rájuk, és sokszor elgondolkozom, hogy ezek a diplomás fiatalok miért nem találnak normális munkát. Mert én megfelelő munkakörökben mindenképp alkalmaznám őket, ha munkaadó lennék" - néz rá Zsuzsó a kis csapatra, akik már csatolják is fel a sífelszerelésüket, és zokszó nélkül mennek vissza a pályára, pedig éppen rázendített a hóésés odakint.

Minden segítség jól jön

Szerencsére egyre többen érzik úgy, hogy megfelelően tudnak segíteni a fogyatékkal élőknek. A vakok sítábora néhány önzetlen síbarát nélkül nem létezne. A szállást és a felszerelést ingyen kapják, az egyik tulajdonos anyukája főz, az ő közbenjárásukra, Grebenzen régiója pedig állja a siberleteket a diákoknak és az oktatóknak is. Utóbbiak erre a hétre szintén ingyen jönnek el. Az utat a Láss Egyesület (www.lass-egyesulet.hu) szervezi, de jelenleg csak kb. tíz fiatal tud részt venni ezeken a túrákon, ahol az ételalapanyagok és az utazás nagyobb költségeit így is maguk állják.

Forrás:

Nők Lapja Psziché - 2014. március

Hegyi Nóra írása

Csukott szemmel is megy ez! Vagy mégsem?

Dajka Balázs - 2014. 03. 02. 10:51



2004 óta paralimpiai sportág a vakfoci, amely itthon hároméves múlta tekintetét vissza. A tapasztalt játékosok azt is megérzik, hol vannak a többiek a pályán, vagy hova ment a lövésük, aki viszont először próbálja meg bekötött szemmel terelgetni a csörgőlabdát, annak azt is nehéz elérnie, hogy mindig a helyes irányba mozogjon.

Ezt becsukott szemmel is meg tudom csinálni! - ez járt a fejemben, ahogy ott álltam a labda mögött, hiszen számtalan alkalommal sikerült már betalálnom kispályán 7 méterről a 2,08 méter magas és 3 méter széles kézilabdakapuba. Ezúttal azonban be volt kötve a szemem, úgy éreztem magam, mintha egy sötét szobában lennék, így kénytelen voltam az agyamban rögzült mozdulat-

sorra és a környezetemből érkező ingerekre hagyatkozni.

A bal lábammal többször is megtapogattam a labdát, hogy belőjem magamnak, hol is állok, miközben azt hallottam, hogy előbb a bal, majd a jobb kapufát ütögetik meg, így segítve a tájékozódást. Mivel először rúg-

tam ilyen feltételek mellett kapura, tudtam, nem szabad egy lépésnél megszembennem a labdától, különben vagy el sem találom, vagy borulás lesz a vége, azt pedig senki nem szereti, ha kinevetik.

Bár a mozdulat, ahogy jobbal megcélzom a jobb sarkot, emlékeztetett arra, amit futballpályákon látni, de a bekötött szem okozta bizonytalanság miatt nem sikerült elég erőt tenni a lövésbe. Így a kapus nyerte a párharcot, aki eleve előnyben volt, mivel mindent láthatott. A kudarcélményemet csillapította, hogy körülöttem mindenki tapsolt és dicsért. Kihagyott hetesért valószínűleg még senki nem kapott ennyi elismerést.

Végül nem úszta meg a kapus

Ráadásul, amikor azzal szembesültem, hogy az utánam következők sem tudtak gólt lőni, beláttam, nem én voltam túlságosan ügyetlen, hanem a feladat volt szokatlanul nehéz. Volt azonban, akinek sikerült. Szabolcs és Hunor volt az első két gólszerző, de számukra ismerősek voltak a körülmények: ők a bemutatót tartó vakfoci-csapat tagjai.

A 2004 óta a paralimpia műsorán szereplő vakfoci hihetetlenül összetett sportág, ahol a rengeteg, egyszerre beérkező információ közül kell a játékosnak kiválasztania a számára legmegfelelőbbet.

A vakfocit két ötfős - négy mezőnyjátékos és egy kapus - csapat játssza egy palánkkal körbevett pályán, amelynek mérete megegyezik a kézilabdapályával. A labda olyan, mint amilyennel futsalban játszanak, azaz kisebb, mint a nagypályás fociban használt, és nehezebb, de nem ettől speciális, hanem attól, hogy csörgők vannak benne, így tudják a játékosok, merre van éppen. A mezőnyjátékosok számára a fejtűző opcionális, a szemkötő azonban kötelező az esélyegyenlőség jegyében, ugyanis alig- (0-10% látásmaradvány) vagy gyengénlátók (10-30% látásmaradvány) is játszhatnak, igaz, a nagy nemzetközi versenyeken őket a vakoktól eltérő kategóriába sorolják.

Az egyedüli látó játékos a pályán a kapus, akinek azonban le van szabályozva a mozgástere. A kaputól számítva előre maximum kettő, oldalra egy métert mozoghat. Neki nemcsak az a szerepe, hogy védje a lövéseket, hanem irányítania is kell hátulról a társakat. Rajta kívül még ketten segítenek a tájékozódásban, egy ember a kapu mögül ad utasításokat a támadóknak (itt a kapu, most lőj, stb), az edző pedig általában középről irányítja a játékosait, akik a pályán a voi szó ismétlésével jelzik a társaknak, hogy merre helyezkednek.

Magyarországon a Látássérültek Szabadidős Sportegyesülete (LÁSS) kezdte el a vakfoci oktatását 2011-ben, jelenleg 10-15 fős a létszám, amelyet csak férfiak tesznek ki. Korábban próbálkoztak lányok is, de ők végül nem maradtak a sportág mellett. A fiúk minden pénteken edzenek a MOM sportpályáján, ahol az idei első bemutatón megmérkőztek a Malév Old Boys-csapatával. "Én még a sötét szobában is elpilledek." - viccelődött a meccs előtt az egyik malévos. Az ismeretlen körülményeket nehezen szokták meg a vendégcsapat tagjai.

A meccs 2x5 percig tartott, ami elsőre nagyon rövidnek tűnik, de annak, aki sosem focizott bekötött szemmel, ez is éppen elég ahhoz, hogy elfáradjon a folyamatos koncentrációban. "Balu, te tudod, hol vagy?" - zrikálta a láthatóan eltévedt társát az egyik pihenő malévos, és Balu, azaz Nagy Balázs

utóbb be is vallotta, csak addig tűnt könnyűnek a vakfoci, amíg fel nem ment a pályára.

"Úgy voltam vele, ott a labda, ami csörög, valahogy csak megtalálom. Ehhez képest benn teljesen elveszettnek éreztem magam, nem tudtam, merre vagyok a pályán, és a labdával is csak akkor találkoztam, amikor a középkezdésnél lepasszoltam. Olyan érzés volt, mintha végigtámadtuk volna a meccset, mégis kikaptunk. Eddig is csodáltam a vakfocisokat, de most, hogy játszottam ellenük, még nagyobb elismeréssel adózom irántuk, és az a legjobb az egészben, hogy látni rajtuk, hogy élvezettel csinálják." - magyarázta Balu.

Megérzi, hogy milyen volt a gólja

A csak egy félidőt vállaló Papp Géza annyit tett hozzá, hogy bekötött szemmel nehéz volt a játék ritmusát felvenni, és hiába hallotta, hogy a közelben volt a labda, a reflexei nem működtek olyan kifinomultan, hogy időben le tudja reagálni a szituációt. "Mi csak szenvedtünk, forogtunk a pályán, még egy rendeset sem mertem futni, mert bennem volt a félelem, hogy nekimehetek valakinek. Az érzésekre kell hagyatkozni, ami a rúgásnál nagyon nehéz, mert az ember nem tudja, merre is van pontosan a labda. Ez egy teljesen más világ, de jó élmény volt, hogy ezt is megtapasztaltuk."

A malévosok egy biztató lövést tudtak felmutatni, a meccs egyetlen gólját azonban a LÁSS csapata szerezte, Szabó István egy reménytelennek tűnő labdáért is elindult, majd jobbal éles szögből is bevágta. A gólszerző megdicsérte az ellenfelet, majd bevallotta, lecsúszott lövésből született a gólja. Amikor arról érdeklődtünk nála, utólag meg szokta-e kérdezni a segítőktől, hogy milyen gólt lőtt, azt válaszolta, szinte mindig megérzi, hogy egy lövése laposra vagy magasra sikerült, és hogy a hosszú vagy a rövid sarokra ment.

István születése óta vak, de mindig is imádott focizni, szülei elmondása alapján eleinte a talicska leszerelt kerekét rugdosták a hűgával, mert az jól zörögött, majd ezt felváltotta a zacskóba csomagolt labda. István más sportágban is kipróbálta magát: 20 éves koráig versenyszerűen úszott, járt EB-n és VB-n is, de az ő kategóriájában kevesen indultak, és végül azért hagyta abba, mert a legjobbnak olyan időeredménye volt, amelyet nem tudott volna behozni.

A focitól viszont két balszerencsés sérülése sem tudta eltántorítani, és Benedek Richárd edző szerint egészen kifinomult érzéke van ahhoz, hogy megállapítsa, hol vannak a társak és az ellenfelek a pályán. István azért is méltatta a malévosokat, mert ő már rutinosnak számít, a kezdetektől lejár a LÁSS edzéseire, de így is nagyon nehéz feladatnak tartja, hogy egyszerre minden ingerre odafigyeljen. Azt mondja, egé-

szen más a mozgása annak, aki korábban látóként vagy látásmaradvánnyal focizott, míg ő például nem tud cselezni, de szerinte ennek nincs jelentősége, mert az ellenfél úgysem látja, mit trükközik a másik a labdával.

"Nagy különbség van a született vakok és azok között, akik később vesztették el a látásukat: előbbieket magabiztosabban közlekednek a pályán, és könnyebben belövik, merre is vannak, míg utóbbiak ügyesebbek a labdával, és a mozgásuk is kifinomultabb. Nem volt véletlen, hogy a büntetőknél is mi löttünk gólt, mert megszoktuk, hogy hogyan, mekkorát kell lőni." - mondta István, akinek a Barcelona a kedvenc csapata, és rendszeresen követi a fontosabb focimeccseket és a nagy tornákat.

Aki látóból válik vakká, annak nehezebb feldolgozni

A focimeccsen történeteket könnyen maga elé tudja képzelni, persze elismeri, sok függ a kommentátortól, hogy miképp adja vissza az eseményeket, az olyan sportágakat, mint például a műkorcsolya. Ellenben nem szereti, mivel nem látja, hogy mit takarnak az egyes figurák. István a többiekkel együtt az ősszel kilátogatott egy Diósgyőr-meccsre, ahol csak azt sajnálta, hogy nem a pálya mellől követhette az eseményeket, mert akkor könnyebben érzékelt volna, merre van a labda, igaz, annak is megvolt az előnye, hogy a lelátón ült,

mert így jobban átjött a hangulat.

A mostani meccsre vidékről ellátogató szülei szerint az üzletkötőként dolgozó István úgy közlekedik, és mindent úgy csinál, mint egy látó, és soha nem tapasztalták, hogy másként néznének rá, inkább mindenki segítőkész volt a környezetében. Amikor őt kérdeztük arról, mit tapasztalt, hogyan viszonyulnak hozzá az emberek, azt felelte, olyanok, mint az időjárás; ha jókedvük van, segítőkészek, ha nincs, nem figyelnek rá.

"Nehéz megítélni őket, mert nem látom, hogy ki milyen pofát vág, és azt sem tudom, hányan mennek el mellett, mire valaki megáll segíteni. Hogy milyen volt a tudat, hogy vakon kell élnem? Soha nem volt igazából probléma, így nevelkedtem, ezt tekintem természetes állapotnak. Persze van olyan, hogy az ember a sebeit nyalogatja, de aztán hozzászokik, mint minden más-hoz. Azt mondják, aki látóból válik vakká, annak nehezebb feldolgozni, mert tudja, mit veszített el".

Megváltoztatják az ember világképét

Benedek Richárd, a fiúk edzője különböző képzettségű játékosokkal kezdett dolgozni, volt, akinél nem voltak meg az alapok, és még az olyan dolgokat is meg kellett tanítani neki, mint bemelegítésnél a karkörzés. Mivel nincs vizuális élmény, így a különböző

gyakorlatoknál beállítja a játékos lábát, vagy kéri, hogy tapogassák meg az ő lábát, hogy ezáltal is rögzüljön a helyes mozdulat. Az a Malév elleni meccsen is látszott, milyen tudatosan játszanak a vakfocisok. Itt is vannak különböző formációk, mint az 1-1-2 vagy az 1-2-1, ahol a négy játékos gyémántalakzatban helyezkedik el a pályán. A sportág jellegéből adódóan kevés a passz, sokkal inkább az egyéni játék a jellemző, bár Benedek szerint csapata az ellenfeleknél többször alkalmaz oldalpasszokat. A szabadrúgásoknál, szögleteknél itt is megvannak a begyakorolt figurák, és a külföldi ellenfelek elleni meccseket ki szokták elemezni, és ha látnak olyan variációt, amely ellenük hatásosnak bizonyul, azt nem szé-

gyellik átvenni. Mivel a csapatban mindenki dolgozik és vannak családapák is, így az edzésen nem mindig ideális a létszám, de ha kevesen vannak, annak is megvan az előnye, mert akkor jobban lehet egyénileg foglalkozni a játékosokkal. "Nem csak én adok, hanem ők is rengeteget adnak nekem. Megváltoztatják az ember világvéleményét, és utána teljesen máshogy gondolkodom a saját problémáimra. Szeretek velük lenni!" - mondta az edző, aki a vakok speciális szakiskolájának nevelőtanára és a Vak Diákok Sportegyesületének vezetője is egyben.

Forrás:

www.origo.hu/sport/20140301-a-vakfoci-sportag-bemutatasa.html

Burányi Flóra bronzérmes Heidelbergben

Burányi Flóra (57 kg) nagy küzdelemben a harmadik helyen végzett a Heidelbergben rendezett nyílt német judobajnokságon.

Bíró Norbert, a Látássérültek Nemzetközi Sportszövetségében (IBSA) a judo sportág nemzetközi vezetője, válogatottunk kapitánya azt a tájékoztatást adta, hogy rendkívül erős volt a mezőny, a súlycsoportok többségében a tavalyi egri Európa-bajnokság valamennyi érmese elindult. Összesen tizenhárom ország versenyzői mérték össze tudásukat.

A verseny után nemzetközi edzőtábort rendeznek, ahol Burányi Flóra mellett Szabó Nikolett is készül az év fő eseményére, a szeptember 1-7. között megrendezésre kerülő világbajnokságra az egyesült államokbeli Colorado Springsben. A vb lesz ennek a paralimpiai ciklusnak az első kvalifikációs versenye.

Olvasósarok

Csáth Géza: Egy elmebeteg nő naplója

E század elején egy csodálatos fantáziával és íráskészséggel megáldott fiatal nő került a budapesti Moravcsik-féle elmeklinikára. Akkortájt végezte ott éppen klinikai gyakorlatait dr. Brenner József fiatal orvos, Csáth Géza néven országos híró novellista és zenekritikus. Rendkívül sokoldalú tehetség: zenél és zenét szerez, felfedező értékű zenekritikát ír, ráérez a legújabb festészeti ízlésre, s úttörője a novellaműfajnak. Akármibe fog, mindig és mindenben megelőzi kora gondolkodását, ízlését, műveltségét. Így van ez orvostudományi munkásságával is. A nagy tekintélyű, de konzervatív iskolát képviselő Moravcsik professzor égisze alatt a szakmában még igazán sehol el nem ismert freudi módszereket alkalmazza betege pszichés védelmi mechanizmusainak föltárásában, megismerésében. A korszak magyar tudományosságát a teljes nyitottság jellemezte az új törekvések iránt. Még a konzervatív Moravcsik és orvosgárdája is eltúrte, sőt segítette kezdő orvosa freudista kísérleteit. Egy zseniális adottságokkal rendelkező elmebeteg, egy zseniális fiatal orvos és lélekbúvár író, valamint egy minden újra fogékony tudományos környezet szerencsés találkozása eredményeképpen született meg *Az elmebetegségek pszichikus mechanizmusa*. Ez a munka azonban nemcsak tudománytörténeti jelentőségű. A laikus számára is rendkívüli olvasmányélmény. Nemcsak azért, mert A. G. naplóföljegyzései, pszichéje védelmére kialakított szimbólumai szépírói értékűek, hanem azért is, mert Csáth Géza a tudós pontosságával s a finom érzékenységű szépíró beleérző képességével deríti föl A. G. lelkivilágának legtitkosabb zugait.

A lelkünk is zumbázik - rendszeresen gyakorolunk

Testünk jólléte mellett a lelki egészségünk megőrzése érdekében is rendkívül fontos a tánc!

Amikor úgy érezzük:

- elcsigázottak vagyunk egy-egy nehéz, fárasztó munkanap után,
- pattanásig feszülnek az idegeink,
- torkig vagyunk sok apró, bosszantó dolog miatt,
- elegünk van már az egyhangú napok véget nem érő monotonitásából,
- nyolcórás ülőmunkától elgémberedünk,
- kissé leverték, fásultak vagyunk,
- változatosságra vágyunk,
- hasznos és szórakoztató időtöltésre áhítozunk.

Mire várunk?

Először is a zene megadja azt a hangulatot, ami a zumbázáshoz kell: vidámságot, frissességet, játékosságot, életörömet. Igen, életörömet írtam! Ugyanis ezek a zenék kiragadnak a hétköznapi gondjaiból, s belesöpöpnünk egy másik világba, ahol az emberek a zenéjükkel, éneklésükkel még valóban tudnak lelkesedni.

Ilyenkor érdemes kikapcsolni, s a zenére figyelni. Fokozatosan átvenni a számok hangulatát, azonosulni velük. Testünk sem tud ellenállni, mozogni, táncolni vágyik, szinte lebegni a zenével - hol gyorsabban, hol lassabban. Érezni lehet, hogy ellazulunk, nem va-

gyunk már olyan feszültek. Felszabaddultságot érzünk. Jókedvűek leszünk, s ez a vidámság ragadós, adjuk át egymásnak!

Nem csak azért zumbázunk, hogy a feszültséget levezessük. Már eleve jókedvűen is érkezhetünk! Ilyenkor kisugározzuk azt az energiát, ami bennünk van, a többiek felé, a zene segít ebben. Amikor táncolunk, valóban jól érezzük magunkat, nő az önbizalmunk, hiszen sikerélményeket gyűjtünk. Mire gondolkodok? Amikor egy-egy számot végigtáncolunk úgy, hogy élvezzük minden pillanatát, a gyöngyöző izzadságcseppek ellenére is.

Főleg akkor tölt el jó érzés bennünket, amikor sorozatban, egymás után táncoljuk végig a csábítóbbnál csábítóbb számokat. Ne hagyjuk még abba, ne legyen még vége! Valami olyat csinálunk, ami különleges. Ezt az érzést csak mi ismerjük, akik ezekre a zenékre táncolunk.

Nagyon fontos a koreográfus szerepe, hiszen ő az, aki megadja az egész óra felépítését. Mi tudjuk, kihez érdemes járni!!!

A mozgás öröme mindenkié, igazi kincs, amit élvezni érdemes!

Feltöltődünk, akárcsak a mobiltelefonunk, több napra is, a következő találkozásig mindenképpen!

Pállffy Krisztina: Telefonálás

Halló, itt ki beszél?
Csak nem a bús őszi szél
Ki egyfolytában csak panaszkodik
Gyakran maga köré csavarodik

S egyszer majd megjavul a világ
Zöldbe borul minden ág
Kinyílik az összes virág
s mindenki elmond egy imát

Ki vagy te tiszta hang
Talán a déli harang
Amely megkondul ebédre
A hősök tiszteletére

De addig még évek múlnak
Pislákoló fények gyúlnak
Vége lesz sok háborúnak
Nyoma sem marad a búnak

Nem tudom mire véljelek
Valamire megkérjelek
Ott a vonal túl végén
Kérlek mondd, hogy van remény

Halló ki beszél?
Talán a friss tavaszi szél
Ki jókedvre derít
s szívünkbe örömet vegyít.

Adamecz László: Itt a tavasz...

Itt a tavasz, hiszed-e,
láttam ahogy érkezett,
lágyszellővel, fénnel jött,
madárfüttyel költözött.
Fűben apró virágok,
előbújtak látod ott,
milyen kedves ez a fény,
vártuk már, hogy köztünk légy.
Rügyfakasztó szép napok,
tél szalajtó nappalok,
ünnep hozó évszakod,
szép vidám ajándékod.

Ókori táplálkozás (2. rész)

A fényűzés, az élvhajzás és a mértéktelenségre vagy éppen az aszkézisre, önmehtagadásra való hajlam szinte az összes ókori civilizációban felbukkan, és ez a két véglet talán a táplálkozás történetében mutatkozik meg a legjobban. A római életnek a vendégbarátság ősi szokása - a *hospitium* - is szerves részévé vált. A vendégbarátság gondolatát és gyakorlatát a rómaiak a görögöktől vették át. Vendégbarátság lehetett két személy, de két község között is szóbeli vagy írásbeli megállapodás alapján. A történetírók és a költők munkáiból ismerjük, hogy a rómaiak a vendégeket szívesen látták, és a szíves vendéglátást utánczandó eszménynek tartották. Horatius, Ovidius és még számos római költő szolt az asztal örömeiről műveiben. Rómában azonban nem csak ínyencek éltek.

A késő császári korban, amikor a legpazarlóbb orgiákat rendezték, a lakosság nagyobb része egyszerűen étkezett. Nagy volt a különbség a pásztorok, a földművelő emberek és a gazdagágban dúskálók életmódja között. A lakosság fő táplálékai a sós vízben főzött kásák voltak, amit árpa-, köles-, búza-, tönkölydarából készítettek. Salátákat, olajbogyót, gyümölcsöket és bort fogyasztottak még, néha halat, húst, bár az utóbbiakhoz ritkán jutottak hozzá. Sokféle kenyeret készítettek búzából, kölesből, daralisztból, fehér

lisztből, különféle ízesítéssel, változatos formában. A rómaiak napjában háromszor étkeztek. Az első étkezés a reggeli, 6-7 óra között volt. Fogásai egyszerűek: méz, gyümölcs, sajt és borba mártogatott kenyér. A második étkezés kb. 11-12 órakor a mi villásreggelinknek felel meg. Ennek kínálata bővült, mert meleg vagy hideg húsételekből, halból, főzelékekből és gyümölcsből állt. Hozzá mustot vagy mézből és borból készült édes italt, illetve méhsert ittak. Délután 3 óra körül kezdődött a főétkezés, a cena. Az előkelőbek cenája általában három részből állt: az előétel, maga a cena és a desszert. Az előételeket olyan anyagokból válogatták össze, amelyek serkentik az étvágyat, így szerepeltek itt saláták, tojás, osztriga, olajbogyó, apró sós halak, mártások, zöldségfélék. Az előételhez is méhsert ittak. Maga a cena több fogásból állt. Az első fogás néha egy egész vadkan vagy más húsételek, fácán, pulyka, császármadár, angolna stb. A második fogás után pihenőt tartottak, majd következett a desszert, ami sajtból, befőzött és friss gyümölcsből, főként almából állt. Az étkezést tojással kezdték és almával végezték. A cena fogásait dúsabbá, változatosabbá tették, ha vendégeket hívtak. Az asztalkendőt vagy a házigazda adta, vagy a vendégek vitték magukkal. Erre azért volt szükség, mert evőeszközt nem használ-

tak. Minden fogás után vizet hordtak körbe a rabszolgák, a vendégek a kezüket leöblítették. Ünnepi jellegű lakomákon a hajukat illatos olajokkal, kenőcsökkel kenték be és virágkoszorúval ékesítették.

Az a hiedelem járta, hogy a hús lombkoszorúval övezett fejnek nem árt meg olyan hamar a bor. Evés közben általában keveset ittak, de a cenát gyakran követte éjszakába nyúló borozgatás, amit a választott borkirály irányított. Az étkezések helye eleinte az átrium volt, később külön ebédlőt használtak. Középen négyszögű asztal állt, ezt három oldalról pamlag vette körül. A római konyha változatosságát a felhasználott sokféle nyersanyagoknak is köszönhette. Kedvelt a káposzta, amelynek eleinte a torzsáját fogyasztották. A salátának tucatnyi változatát természetették: zöld levelű fejes saláta, vörös saláta, vörös eredetű ciprus saláta, fehér-saláta, cikória. Termeltek vörös- és fehér céklát, karalábét. Elterjedt konyhakerti növény volt a spárga, a hagyma, az uborka. A tököt főzve, olajban sütvé készítették, füstöléssel konzerválták télire. Drága volt és ínycsafaltnak számított az articsóka, amit mézzel kevert ecettel öntöttek le, köménnyel fűszereztek. Nagyra becsült hüvelyes volt a lencse, de babot, borsót is ettek. A lencséből levest vagy pürét készítettek, a pörkölt csicseriborsót a cirkuszban ropogtatták az emberek.

Gazdag volt a gyümölcskínálatuk. A különböző forrásmunkák huszonhá-

rom almafaját említenek, amit nyersen, aszalva, hamuban sütvé, kompótnak, lekvárnak főzve fogyasztottak, de készítettek almabort is. A körtét az almánál jobban kedvelték, különleges csemege volt Rómában a mézben főtt körte. Ismerték a körtebort, ízesítőként használták a körteborból készült ecetet. Ismert és kedvelt gyümölcs volt a szilva, a cseresznyét viszont nem kedvelték. Az őszibarack és sárgabarack későn, a császárság korában honosodott meg Itáliában. Ősidők óta termett a fügefafa, az olajfa és a szőlő. A citrom és narancs, amely jellegzetes gyümölcse a mai Olaszországnak, Plinius idején még nem honosodott meg Itáliában.

A disznóhús fogyasztása elterjedt volt. A római parasztok babon, korpán és makkon hizlalták a sertéseket, míg az igazi ínycsafaltnak számítottak a mandulán tartották őket. Kedvelt volt a sonka, amelynek több mint húszféle füstölési módját ismerték. A sonka mellett a sertésvese, a láb és a farktó is ínycsafaltnak számított. A római korról a sertéshús népszerűségének Itáliában vége szakadt, napjainkban az olaszok viszonylag kevés sertéshúst fogyasztanak. A szarvasmarha a római korban fontos segítőtársa volt az embernek, mint igavonó. A marhacsordák egész évben a szabad ég alatt éltek. Tejét nem kedvelték úgy, mint napjainkban, többre tartották a juh- és a kecsketejet, nagyra becsülték viszont a húsát. Kedvenc volt a tevehús, de fogyasztották a fiatal szamár, elefánt vagy kölyökkutya

húsát is.

Általában jellemző volt, hogy legtöbbször a fiatal állatok húsát becsülték. Kivételt képezett a borjúhús, ami nem tartozott a kedvelt húsközé. A liba Galliából került Itáliába. Gabonafélékkel táplálták a ludakat, illetve ha azt akarták, hogy a májuk nagy legyen, vízbe áztatott fűgét adták nekik. Ősi idők óta tenyésztették a kacsát, de húsa nem számított ínycsalatnak. Fogyasztották a tyúkot, a gyöngytyúkot, a galamb és különböző vadszárnyasok húsát is. Amikor a gazdagok drága és főleg meghökkenítő ételeket akartak adni, divatba jöttek a páva, a flamingó és más egzotikus madarak. A hal legalább annyira fontos táplálék volt, mint a mai Itáliában.

A római konyha jóval több fűszert használt, mint napjaink bármelyik európai konyhája. A korabeli szakácskönyvek leggyakrabban egy garum nevű ízesítőt emlegetnek. Apró tengeri halak, szardellák, héjas állatok belsőségeit besózva a napon rothasztották, majd egy két részből álló tartály felső részébe tették. A felső részből szitán át az alsó részbe csepegő, átlátszó folyadék volt a garum. Ára a legdrágább illatszerekével vetekedett. A garumhoz vizet, mézet, ecetet, bort vagy gyümölcslevet keverték, az ízesítésnél alapanyagként szerepelt. Ismerték és használták a borsot, a gyömbért, a tormát, míg a vöröshagyma és a fokhagyma lassan kiszorult az ínycsemegetés asztaláról, a szegények eledele lett. Ma már kevés-

bé használatos, de a római korban mindennapos fűszerek voltak: az örvénygyökér, a nádrusfű, a mustárkel, melynek serkentő hatást tulajdonítottak.

A Krisztus születése körüli időben már nem lelhető fel Rómában a régi, egyszerű életmód. Ahogy katonailag, gazdaságilag terjeszkedik Róma, úgy váltja fel az ősi egyszerűséget, a régi mértékletes étkezést a végeláthatatlan lakomák sora. A császárság idején már keleti pompa jellemzi a házak berendezését és az étkezést is. A jómódúak házában halastó, szökőkutak díszlenek az oszlopcsarnokok mellett. Az amforákra ráírták, honnan való és hány éves az ital. A mennyezetről virágok hullanak a vendégekre, akiket énekesek, színészek vagy éppen vadállatokkal életrehalálra megküzdő rabszolgák szórakoztatnak. Az étkezésekre elképesztő összegeket tékoztattak el. Lucullus, akinek neve egyenlő a nagyvonalú vendéglátással, a lakomával, a minden képzeletet felülmúló bőséges étkezéssel, akora összegeket költött lakomáira, hogy még Caesart is elképesztette. Olyan mértéket öltött a fényűzés és a pazarlás, hogy törvények születtek ezek megfékezésére. Cato törvényt hozott, amelyben elrendelte, hogy csak nyitott kapuk és ajtók mellett szabad étkezni, de előírta a meghívható vendégek számát és azt is, hogy egy-egy étkezés mennyibe kerülhet.

Kedves Olvasó! A következő számban a középkor táplálkozásáról olvashat.

Programajánló

Hol volt, hol nem volt

A VGYHE Horizont kultúrcsoportja mesemondó versenyt hirdet a gyermeknap alkalmából.

2014. május 17-én 10.00 órai kezdettel az MVGYSZ Hermina termében (Budapest, XIV. kerület, Hermina út 47.).

Jelentkezési feltételek:

A versenyt két kategóriában indítjuk el: 6-10 éves és 11-15 éves korig várjuk a jelentkezőket. A jelentkezők önállóan választják ki és adják elő kedvenc meséiket.

Részt vehetnek: fogyatékossgal élő gyermekek, fogyatékossgal élő szülők egészséges gyermekei, egészséges szülők egészséges gyermekei, ha kapcsolódnak valamilyen szinten a Vakok és Gyengénlátók Országos Szövetségéhez (tagsági viszony valamelyik tagesületnél, szülők, nagyszülők, pártoló tagok, szimpatizánsok). A gyermekek által kiválasztott mese íróját és címét a jelentkezéskor meg kell adni, amely határideje 2014. május 10.

Jelentkezni lehet:

a VGYHE irodájában a 06-1/273-07-55-ös telefonszámon, Balog Tamásnál a thomas@herminaegyesulet.hu e-mail címen, Nagy Krisztinánál a 06-30/394-14-98-es telefonszámon vagy a horizontkultura@gmail.com e-mail címen és Bereczk Istvánnánál a 06-20/977-03-56-os telefonszámon.

A produkciókat szakmai zsúri bírálja el.

A díjakról:

A gyermeknap alkalmából szerveződő programra a korosztályoknak megfelelő díjakat szeretnénk kiosztani. Pl.: Csodák Palotája, Tropicarium, Állat- és Növénykert, játszóház, színházi belépők. Látók esetén mesekönyv.

Mindkét kategóriában az első három előadó nyereségében részesül, valamint egy közönségdíjat is kiosztunk.

Minden érdeklődőt és mesekedvelő résztvevőt szeretettel várunk!

Jó felkészülést kívánnak a szervezők.

Társhírdetés

Sziasztok! Norbi vagyok, 26 éves látássérült. Szeretnék megismerkedni olyan lánnyal, aki őszinte, hűséges, megbízható és ragaszkodó. Én őszinte és hűséges vagyok. Zenéléssel foglalkozom, szintetizátoron játszom és éneklek. Saját dalokat írok.

Írj, talájunk egymásra, legyünk boldogok egy életen át!
Az üzeneteket az alábbi e-mail címre várom
suvinorbi@gmail.com

Fizetett hirdetés

56 éves, munkanélküli hölgy vagyok. Szívesen vállalnék gondozást, ápolást, gyermekfelügyeletet. Érdeklődni a 06-31/323-35-92-es telefonszámon lehet!

Magyar Vakok és Gyengénlátók Országos Szövetsége

Hungarian Federation of the Blind and Partially Sighted

1146 Budapest, Hermina út 47.

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

Honlap: www.mvgyosz.hu - E-mail: titkarsag@mvgyosz.hu

Adószám: 19002464-2-42

Adományszámla: 11714006-20012704

Szolgáltatásaink:

Hangoskönyvtár - Braille-könyvtár

Segédeszközbolt

Kedd és csütörtök: 10-18
péntek 8.30-12



Magyar Vakok és Gyengénlátók
Országos Szövetsége