

Vakok Világa

2014. június

LXXX. évfolyam 6. szám



Magyar Vakok és Gyengénlátók
Országos Szövetsége



A képen a bicikli mánia néhány résztvevője látható

A tartalom

Házunk tájáról	
Elnökségi tudósítás	3
Nemzetközi hírek	
Az EU aláírja a Marakeshi Szerződést! A következő lépés a ratifikáció?	8
Sajtószemle	
Nyári bőrápolási tanácsok	10
Még ma is sokakat meglep a Rubik-kocka belseje	12
Egészen a Nótasztár döntőjéig jutott a vak énekesnő	15
Hírek a látássérültek életéből	
Mentorszülő hálózat alakult.....	17
Főhajtás Radnóti Miklós előtt	19
Érzékenyítés felsőfokon	20
Megyénk nevezetességei	21
A felnőttkor küszöbén.....	21
Sport és szabadidő	
Kerékpár mánia	24
Véget ért a teke bajnokság	25
Olvasó sarok	
Adaptált varrógéphasználat látássérült személyek részére	26
Faluhét Somoskán: Velünk él a múlt.....	35
Gasztronómia	
A magyar konyha jellemzői	37

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 elnökség április 29-én ülésezett az MVGYOSZ székházában. A tanácskozáson hatan voltak jelen, csak Dr. Tóka László alelnök jelezte előzetesen távolmaradását. Az ülésen a Felügyelő Bizottság, valamint az MVGYOSZ munkatársai is képviselték magukat.

Az elnökség tagjai ez alkalommal megszavazták a 2014. évi költségvetési tervet, majd meghallgatták az MVGYOSZ szakmai vezetőjének beszámolóját.

A tanácskozáson egyhangúan elfogadták a 2013. évi közhasznúsági jelentést. A Felügyelő Bizottság elnöke, Szabó Renáta szóban megerősítette, hogy az FB észrevételei alapján a szükséges korrekciók elvégzését követően a beszámolót a Felügyelő Bizottság elfogadja. Az elnökségi tagok egyetértettek abban, hogy a májusi küldöttgyűlés részére előterjeszhető a MVGYOSZ 2013. évi közhasznúsági jelentése. A küldötteknek az MVGYOSZ postán és elektronikus úton juttatja el az anyagot, amely tartalmazni fogja a részletes beszámolót, illetve az úgynevezett PK 142-es nyomtatványt is.

Elkészült a 2014. évi költségvetési

terv, amelyet az elnökség megismert és egyhangúan fogadott el.

Véglegesítették a küldöttgyűlés meghívóját, amelyre május 24-én (szombat), szükség esetén pedig május 31-én (pótidőpont) kerül sor. A napirendi pontok között szerepel többek között a 2013. évi közhasznúsági jelentés elfogadása, az Etikai Bizottság és a Felügyelő Bizottság beszámolóinak ismertetése. Továbbá sor kerül az egyesületi tagdíjak emelésének előterjesztésére és az MVGYOSZ alapszabályának a Fővárosi Törvényszék által felvetett módosításainak megvitatására és elfogadására. A meghívót és a mellékleteket a küldöttek kézhez kapják az ülést megelőzően.

Kroll Zsuzsanna, az MVGYOSZ szakmai vezetője arról számolt be az elnökségnek, hogy az MVGYOSZ egyre több akadálymentesítési folyamatba kapcsolódik be. A Ferencziek tere, az Etele tér felszíne és a békéscsabai vasútállomás esetében már a tervezési szakaszba bevonták a szervezetet, így remélhetőleg a megtett észrevételek és állásfoglalások figyelembe vételével valósítják meg a beruházásokat. Sajnálatos

tény, hogy ez nem így történt a Kossuth tér felújításakor, amiről a hírlevél olvasóit már tájékoztattuk.

"Mint azt a médiából tudjuk, március 15-én átadják a Kossuth teret. A számtalan szépítő, felújító és átformáló munka eredményeképpen a tér teljesen átalakul.

Látássérültek közlekedését érinti azonban az a tény, hogy a téren alkalmazott taktilis burkolati jelzések nem felelnek meg a CEN szabványnak és az MGVYOSZ általi ajánlásnak. Vagyis a jelenleg használt jelzések megtévesztőek, hiányosak, így a tér nem akadálymentes.

Az MGVYOSZ-nek nem volt lehetősége segíteni a munkát a tervezési szakaszban. A Steindl Imre Programirodának még a kivitelezési szakasz előtt jeleztük, hogy az általuk jóváhagyott taktilis jelzések elhelyezései nem megfelelőek. Az iroda válasza szerint a tervezési szakasz után már nem tudott módosítani a kivitelezésen, de ígéretet tett arra, hogy a tér átadása utáni utómunkálatokban az MGVYOSZ-szel egyeztetve javítani fogja a hibákat.

Ezért a megvalósulás után szembe-sülhettünk is azzal a ténnyel, hogy a tér látássérültek számára nem akadálymentes. Az MGVYOSZ szakmai vezetője azonnal tárgyalást kezdeményezett az Országgyűlés Hivatalával, melynek

eredményeképpen március 13-i dátummal megállapodás született arról, hogy a Kossuth tér 2014. október 15-re akadálymentes lesz. Ekkor kerül átadásra az a makett is, mely a Rotary Club "Tapintható láthatatlan" című, közel 15 éves projektjéből már jól ismert módon, de ezúttal az állam finanszírozásában készül el, és mutatja be az Országházat." (Kroll Zsuzsanna, MGVYOSZ hírlevél 15. szám, 2014. 03. 14.).

Március 18-án, néhány nappal az átadást megelőzően Kroll Zsuzsanna és Erhart Péter tesztelték a 4-es metró ATS rendszerét, amiről a hírlevélből tájékozódhattak. Az új vonalon a látássérültek tájékozódását taktilis jelzések, azaz vezetősávok és figyelmeztető jelzések segítik a metró teljes területén. A gyengénlátóknak például a padlóban a két menetirányt is megkülönböztető színű fénycsík látható. A márciusi bejáráson a megbízás az ATS rendszer tesztelésére vonatkozott, ettől függetlenül a BKK részére egyéb olyan észrevételeket fogalmaztak meg a metróvonallal kapcsolatban, amely segítheti a vak embereket a közlekedésben, illetve veszélyekre és nem megfelelő megoldásokra is felhívták a beruházók figyelmét. Az Etele téri megállónál erre nem volt lehetőség, mert az állomáson az utolsó pillanatig dolgoztak, így nem volt tesztelésre kész állapotban. Kroll

Zsuzsanna a kisebb, utólag is javítható hibákkal együtt, összességében elégedett a 4-es metró akadálymentesítésével.

A szövetséget egy honlap-akadálymentesítő tervvel keresték meg, akiket az Informatika a Látássérültekért Alapítványhoz irányítottak.

Május 12-től az akadálymentesítési feladatokkal elsősorban Igali Zsófia, környezettervező szakmérnök foglalkozik, aki a témában tevékenykedő munkacsoport létrejöttétől aktívan segíti az MVGYOSZ egyenlő hozzáférést segítő munkáját, állásfoglalásai szakmai részének elkészítését. Feladata lesz többek között a bejárásokon való részvétel, a tervek ellenőrzése, összességében az akadálymentesítéssel foglalkozó szolgáltatás működtetése.

A tagság véleménye szerint drága az a távkapcsoló, amely jelenleg 4000 forintért kapható az MVGYOSZ segéd-eszközboltjában. Az olcsóbb megoldást keresve, Kroll Zsuzsanna két lehetőséget vázolt az elnökségnek. Elmondta, hogy talált olyan céget, aki 3000 forintos áron tudja a távkapcsolókat előállítani, amihez 1000-1500 áthangolandó "nyers" darabot kellene megrendelni. Az elnökség ezt a megoldást nem támogatta. Második lehetőségként az árcsökkentés érdekében Kóhalmi Józseffel folytak tárgyalások, de az úr inkor-

rekt magatartása miatt az MVGYOSZ felfüggesztette a vele való együttműködést.

Erhart Péter az Erzsébet-program kerekasztal megbeszélésén képviselte az MVGYOSZ-t, ahol elmondta, hogy a látássérültek tapasztalata alapján, sajnálatos módon a honlapon található dokumentumok kitöltő rendszere nem akadálymentes. Azt tanácsolta, hogy az Informatika a Látássérültekért Alapítványt keressék fel, akiknek feladatai közé tartozik többek között a honlapok akadálymentesítése.

Kroll Zsuzsanna a nemzetközi munkáról szintén tájékoztatást nyújtott. Elmondta, hogy jelenleg Olaszország kereste meg az MVGYOSZ-t projekt ötlettel. Nemzetközi összefogással a gyógymasszörképzés egységes minősítési rendszerét szeretnék kidolgozni. A rendszer a foglalkoztatást, a képzést, és az akkreditációt foglalná magába. A finnek, a németek és a magyarok szívesen részt vettek volna a projektben, de a rendelkezésre álló idő rövidsége miatt nem sikerült összeállítani az ehhez szükséges dokumentációt és a pályázatot. Ettől függetlenül az olaszok a jövőben meg akarják valósítani a projektet, amihez az MVGYOSZ közreműködését kérték arra hivatkozva, hogy nagy múltú és Európa-szerte híres a látássérültek gyógymasször képzése hazánk-

ban. Magyarország feladatai között szerepel a tapasztalatcsere, a tananyag, az akkreditáció és a minőségbiztosítási rendszer előkészítése, valamint a módszertan kidolgozása. Ahhoz, hogy egyszerűen ténylegesen bekapcsolódhassunk, már most meg kell tenni az előkészületeket. A szakmai vezető számít a gyógy-masszőrök segítségére.

Folynak a nemzetközi énekverseny előkészületei, ahol tavaly Jánoki Márió sikeresen képviselte hazánkat. Idén Agárdi Szilvia indulhat a megméretésen.

Az Onkio Corporation és a Braille Mainichi cégek által meghirdetett Braille-novellaíró világversenyre összesen három pályamű érkezett. Ollé Attilla angol nyelven továbbítja az esszét az EBU részére június közepéig.

Az első I-Phone sorsolásról az EBU hírlevelében rövid cikket jelentettünk meg, ezzel is növelve és erősítve nemzetközi kapcsolatainkat.

Megújult az MVGYOSZ hírlevele, teljes tartalmi és formai változásokat vezettek be az elektronikus hírközlési csatornán. A jogszabályoknak megfelelően megtörtént az adatbázis frissítése, a hírlevél olvasók új regisztrációja. Jelenleg megközelítőleg 300 olvasó iratkozott fel a hírlevélre. Az a cél, hogy a honlapon történő fel- és leiratkozás zökkenőmentes legyen, valamint a cik-

kek egy link segítségével közvetlenül a honlapon legyenek elérhetőek. Ehhez elengedhetetlen az MVGYOSZ weblapját új, korszerű alapokra helyezni. Szakály Melinda megemlítette, hogy folyamatban vannak a tárgyalások.

Januártól az MVGYOSZ-ban médiafigyelés zajlik, amit Erhart Péter lát el. Ennek célja, hogy archiválják és összegyűjtsék a látássérültekkel foglalkozó írott, videós és hangzó anyagokat, amelyek közül az érdekesebbek a honlapon megtalálhatóak lesznek.

Zajlanak a második I-Phone sorsolás előkészületei. A munkatársak folyamatosan végzik az ezzel járó feladatokat.

A Braille-nyomtató meghibásodása okozza a ponthibákat az MVGYOSZ sajtótermékeiben - hangzott el az ülésen. A korrektorok megfelelően végezték munkájukat. A ponthibák csak esetenként jelentek meg. A hiba okát kivizsgálják.

A Vakok Világa újságot pontírásban 113-an, sík nyomtatásban 100-an, elektronikusan pedig 245-en olvassák. Az MVGYOSZ többi folyóiratát viszont csak nagyon kevesen fizetik elő, ezért a szakmai vezető azt javasolta, hogy az MVGYOSZ alacsony olvasottságú kiadványai 2015-től a Vakok Világa aktuális számának rovatait képezzék. Az elnökség támogatta az ötletet,

erről a későbbiekben tárgyalni fognak.

Már nincs szükség azokra a tanácskönyvekre, amelyeket kazettára olvastak fel a stúdióban. A szalagokat letöltötték, és az egyesületeknek ajánlották fel. Az anyakazettákat megőrizték, így azokból kérésre másolat készíthető. Tervezik azok digitalizálását.

Kroll Zsuzsanna véleménye szerint az elnökségnek át kellene gondolnia a teremigényléssel kapcsolatos árakat és szabályokat, mivel a tagság részéről folyamatosan felmerül ennek igénye. A terembérek magas ára miatt csak kevés programot, szabadidős elfoglaltságot tudnak megszervezni az egyesületek. Továbbá elhangzott a tanácskozáson a stúdió újraalakításának gondolata, mindenképpen keresni kell az újraindítás lehetőségeit.

Május 16-án tartják a nyelvoktatás témájában a következő kerekasztal megbeszélést. Ennek összefoglalóját a Vakok Világában olvashatja majd.

Várhatóan beindul a panaszkezelés az MVGYOSZ-ben, a feladatot Benedek Zoltán látja majd el. A panaszkezelés folyamatát már kidolgozták, a panaszkezelési szabályzat elkészítése pedig folyamatban van.

Kuminka Györgyné a Braille Bizottság munkáját ismertette. Elmondta, hogy Takács Péter lemondott bizottsági tagságáról. Beszámolt arról, hogy a

Magyar Tudományos Akadémia elfogadta a Braille-írásra vonatkozó helyesírási szabályokat. A közölt kiadvány elsősorban azokat a speciális, magyar pontírású szabályokat tartalmazza, amelyek a síkírásra vonatkozó helyesírási szabályoktól eltérnek. Ennek célja az, hogy a magyar Braille-t a legnagyobb mértékben a síkírás szabályaihoz igazítsák. Az anyagot az MVGYOSZ által létrehozott Braille Bizottság tagjai állították össze.

Dr. Gaál Tibort, a természetes személyek vezetőjét bízta meg az elnökség a természetes személyek segédeszköz pályázatának kiírásával. A többi tag-egyesülethez hasonlóan nekik kell lebonyolítani a pályáztatási folyamatot.

Az országos elnökség úgy határozott, hogy a gyógyszeres dobozokon a Braille-feliratok pontmagasságát 0,20 milliméterben határozza meg. Az olvashatóság függ a gyógyszeres dobozok minőségétől, felületétől. A szövetségben dolgozó látássérült munkatársak csak a megfelelően kitapintható feliratot fogadják el. A nem megfelelő pontmagasságú felirattal ellátott dobozt csak objektív mérésekkel alátámasztva lehet visszaadni a gyártónak.

A következő ülés májusban várható.

Kovács Judit

Nemzetközi hírek

Aláírják a Marakeshi Szerződést

European Blind Union

Sajtóközlemény - Párizs, 2014. április 29.

Az EU aláírja a Marakeshi Szerződést! A következő lépés a ratifikáció?

A Szellemi Tulajdon Világszervezete (WIPO) irodájában az Európai Unió április 30-án hivatalosan is aláírja a WIPO-val kötött Marakeshi Szerződést. A Genfben tartandó aláírási ceremónia fontos lépése a könyvéhség felszámolásáért folytatott küzdelemnek, hisz a kiadásra kerülő könyvek mindössze néhány százaléka érhető el olyan akadálymentes formátumokban, mint a hangzó anyagok vagy öregbetűs nyomtatás.

Az EU 2014. január 1. és június 30. között soros görög elnökségét dicséret illeti meg azokért a hatékony erőfeszítéseiért, amelyekkel átnyomta és lehetővé tette azt, hogy valósággá váljon az aláírási ceremónia. Bár ez szimbolikus jelentőségű előrelépést jelent annak a megállapodásnak az ügyében, amelyért az Európai Vakok Szövetsége (EBU) is már igen régóta kampányol és küzd. Ez még nem jelenti a kampány végét. A

következő lépésben ahhoz, hogy a megállapodás életbe lépjen, azt legalább 20 WIPO tagállamnak még jóvá kell hagynia. Annak érdekében, hogy a szerződés tényleg hasznos lehessen, a lehető legtöbb országnak ratifikálnia kell, hisz kizárólag a megállapodást elfogadó országok szervezetei és intézményei küldhetnek egymásnak határon túlnyúlóan könyveket a megállapodás értelmében.

Az EBU arra hívja fel az Unió és tagállamai figyelmét, hogy a szimbolikus aláírást minél gyorsabban váltsák tényleges tettekké, azaz minél előbb kövesse azt a hivatalos ratifikálás!

Az EBU elnöke, Wolfgang Angermann szavaival:

"Ahhoz, hogy az élet minden területén döntéseket hozhassunk és választani tudjunk, információkra van szükségünk. Az EBU arra sürgeti az összes

uniós tagállamot, hogy minél előbb ratifikálják a Genfben aláírásra került megállapodást. Nyomást fogunk gyakorolni a soron következő olasz elnökségre, hogy támogassanak bennünket abban, hogy minél több állam ratifikálja ezt az alapvető fontosságú megállapodást."

A megállapodás létrejöttéhez több éves, nem utolsósorban az Unión belül is folytatott igen aktív kampányolásra volt szükség. Az EBU örömmel veszi és büszke arra, hogy ennek az aláírási ceremóniának részese lehet, ami jól szimbolizálja az elért előrehaladást, de ugyanakkor nem téveszti szem elől azt a tényt, hogy még sok tennivaló van a "könyvéhség" végleges felszámolás érdekében.

A Marakeshi Szerződésről

A megállapodás középpontjában az a cikkely áll, amelyik lehetőséget biztosít a vakszervezetek és könyvtárak számára arra, hogy a gyűjteményeikben meglévő művek akadálymentesített változatait megoszthassák a világ egyéb országaiban élő, azonos nyelvet beszélő közösségekkel. Erre jó példa Spanyolország és Argentína, melyek a gyűjteményeiben szereplő több mint 150.000 művet Latin-Amerika szerte

megoszthatják másokkal, amint az illető országok kormányai ratifikálják a megállapodást és életbe léptetik annak rendelkezéseit. Röviden, a megállapodás biztosítja azt a fontos jogi keretet, amely lehetőséget nyújt a szerzői jogok alóli kivételek elfogadására olyan országok esetében, amelyekben ezek még hiányoznak. A megállapodással létrejön egy, az akadálymentes könyvek határokon túlnyúló cseréjére vonatkozó nemzetközi import/export szabályozás is.

Az EBU-ról

Az EBU (Európai Vakok Szövetsége) egy 1984-ben alapított nonprofit civil szervezet, a WBU (Vakok Világszövetsége) hat regionális szervének egyike. Az EBU az európai vakok és gyengénlátók érdekeit védi és képviseli, jelenleg 4 európai állam országos vakszervezeteinek hálózataként működik.

EBU

6 rue Gager Gabillot

75015 PARIS (France)

Tel: +33 1 47 05 38 20

Fax: +33 1 47 05 38 21

Email: ebu@euroblind.org

www.euroblind.org

Sajtószemle

Nyári bőrápolási tanácsok

A bőrápolás nem csak kozmetikai vagy esztétikai kérdés, hanem betegségmegelőzést is szolgál. Nagyon sok olyan beteg keresi fel nyáron és kora ősszel a bőrgyógyászati szakrendelőket, akiknek panaszai és akár betegségé súlyosbodó bőrelváltozásai a helytelen bőrápolás következtében alakultak ki.

Nyáron a tartósan 30 fok feletti hőmérséklet miatt kitágulnak a bőrerek, nő a hőleadás, a napfénynek gyulladáskeltő hatása van, fokozódik a verejtékezés és faggyútermelés, és a bőrön lévő kórokozók is gyorsan szaporodnak a melegben. A gyakori mosdás viszont kiszárítja a hám felszínét. A gyermekek, a cukorbeteg, a túlsúlyos egyének, terhesek - és azok a betegek, akik olyan gyógyszert kapnak, amely fényérzékenységet okoz - különösen oda kell, hogy figyeljenek a helyes bőrápolásra.

Fokozott izzadás esetén kívánatos a bőr megfelelő, 5,5 pH-jának visszaállítása erre kifejlesztett tisztálkodó szerekkel. Tartós napozáshoz használjunk bőrvédő napkrémet, fejbédőt, napszemüveget és bőrt fedő könnyű ruhát.

Nyáron gyakran alakul ki a verejték pangása miatt erősen viszkető piros színű mirigygyulladás, amely időnként gennyessé is átalakulhat. Hintőporral kell szárítani, természetes anyagú ruha viselése javasolt. Napégés esetén hideg fürdő, gyulladáscsökkentő spray vagy hab javasolt. Az irritáló gél formájú alkoholos készítmények kerülendők. A gyakori bőregés bőrdaganat kialakulásának megalapozója lehet.

A baktériumok okozta bőrbetegségek közös strandfürdők használatakor, sportesemények után alakulnak ki leggyakrabban. Felszínes bőrsérüléseken behatolhatnak a gennykeltő baktériumok, amelyek főleg gyermekeknél lázzal kísért, fájdalmas, duzzadt, sárgásbarna pörkkel fedett bőrelváltozásokat idézhetnek elő. Kezelése borogatás, a pörkök gondos eltávolítása és fertőtlenítő ecsetelés, majd hámosítás speciális bőrgyógyászati készítményekkel. Láz, nyirokcsomó duzzanat esetén antibiotikumok adása is szóba jön. A bőrön lévő duzzadt, vörös csomók pára- és sebészi feltárása és ecsetelése járhat eredménnyel. Szintén bakteriális fertő-

zéshez kapcsolódik a hónaljhajlatban kialakuló tüszőgyulladás, amely helytelen szőrtelenítés következtében szokott kialakulni. Jegelés, alkoholos pára kötés enyhítheti a panaszokat. Súlyos esetben a korábbiakhoz hasonló eljárás válik szükségessé.

A nyári mezítlábas járás során kicsiny, láthatatlan sérülések keletkeznek a lábon, a behatoló Streptococcus baktériumok lángnyelvyszerű bőrgyulladásokat idézhetnek elő. Láz, hólyagképződés, bőrvérzés kísérheti. Időben elkezdett antibiotikum kúra megelőzheti a szövődményeket.

A gombás fertőzések a talpon, a combon, a lágyékhajlatban, a mell és a has alatti bőrredőkben egyaránt megjelenhetnek. Ecsetelők rendszeres használata, a bőr szárazon tartása, természetes anyagú fehérnemű viselete segít a panaszok elmúlásában. Kerülendő a közös strandfürdő használata fertőzés veszélye miatt. Cukorbeteg, májbeteg és gyenge immunrendszerűek számára indokolt lehet a gombaellenes tabletták szedése, ha a fertőzés súlyos mértékű.

A herpesz vírus infekciók gyakorisága a napfény hatása miatt nyáron kétszerese a téli szezonban észlelt eseteknek. Erőltetett napozás után gyorsan, néhány óra alatt kialakulnak a tünetek.

Acylovir tartalmú krémek, oldatok elsősorban a nyálkahártyán hatásosak. Szárító paszta, nyugtató krém használata javasolt. Súlyos esetben tabletták szedése is indokolt lehet.

Rovarcsipéskor gyulladáskeltő anyagok jutnak a hám alatti bőrbe. A reakciók lehetnek gyengék, erősek, akár életet veszélyeztetők is. Ismert allergia esetén legyen az egyénnél allergiaértécsítő lap, ellenanyag is. Súlyos szívpanaszok, fokozódó ödéma esetén vénás injekció adása válik szükségessé.

A nyaralás alkalmával gyakran fogyasztunk ismeretlen összetételű ételeket. Csalánkiütés, szem körüli duzzanat jelentkezhet, náthaszerű tünetek, hányinger, láz, hasmenés léphet fel, pl. csiga, kagyló, déli gyümölcsök fogyasztásakor. Kezelésére diéta, bő folyadékfogyasztás javasolt gyulladáscsökkentő gyógyszerek szedése mellett.

Különböző gyógyszerek is kiválthatnak viszkető bőrkiütést, bizonyos esetekben a fény elősegítheti a kiütések megjelenését. A gyanúba vett gyógyszer el kell hagyni, gyulladáscsökkentő szteroid szedése indokolt lehet. Rendelkezésre állnak allergiaszűrő vizsgálatok, ahol az allergiát igazolni lehet.

Még ma is sokakat meglep a Rubik-kocka belseje

Nincsenek benne gumik vagy drótok, mégsem esik szét. Negyven év múltán sem unták meg az emberek a világ egyik legismertebb logikai játékát.

A Rubik-kocka első, negyven évvel ezelőtti példánya még fából készült, és oldalanként csak négy kockát tartalmazott. Ez az őspéldány is látható a New Jersey-i Liberty Science Centerben megnyílt kiállításon, amely hét évig utazik majd a világ körül a Google és a magyar kormány szponzorálásával.

Nem is játéknak indult

A kockát az építészmérnökként végzett, majd az Iparművészeti Főiskolán tanító Rubik Ernő eredetileg térgeometriai szemléltetőeszköznek, nem pedig játéknak szánta: egy olyan eszközt akart megépíteni, amellyel térbeli mozgásokat lehet érzékeltetni a tanulóknak.

Az 1974-ben megalkotott fakocka széleire csupán azért ragasztott színes papírlapokat, hogy egyszerűbben lehessen követni, melyik kis kocka hová kerül. Bár az első prototípus még nem volt használható, Rubik még abban az évben befejezte a leginkább egy nagy dobókockára hasonlító, ugyancsak fából készült, már működő példányt is.

A szerkezetet próbálgatva tudatosult a feltalálóban, hogy játéknak is ideális. Rubik Ernőnek egyébként egy hónapig tartott újra kiraknia az eredeti színeket saját találmányán. Ugyanezt Endrey Marcell, a világ egyik legjobbjának tartott gyorsasági Rubik-kocka-világbajnok vakon is képes fél perc alatt elvégezni.

Néhány héttel ezelőtt egy okostelefonnal vezérelt LEGO-robot 3,2 másodperc alatt végzett a kocka kirakásával egy brit játékkiállításon, erről videó is készült.

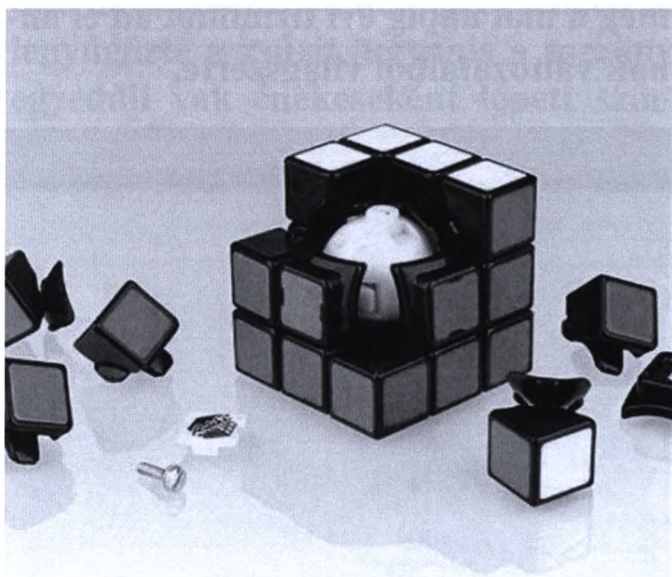
Egy belső gömb a Rubik-kocka titka

Rubik kezdetben gumigyűrűkkel és mágnessel próbálta helyükön tartani a kis kockákat, ám végül rájött, hogy a mozgításukat úgy tudja megoldani, ha egy hatágú tengely köré építi őket. Ennek végei egy gömb pontjait képezik, amely csak a játék külső héját képező kockák felhelyezésével látszik külsőre kockának.

A tengelyek a kocka oldalainak közepén található színes kiskockákat tartják fixen. Az éleken és a sarkokon lévő kiskockákat a tengelyen lévő fixek mellé egyesével be lehet csúsztatni, ezeket a

belső oldalukon lévő apró pecek tartják össze. A Rubik-kocka belsejében semmilyen drótot vagy zsineget nem használnak, a testet műanyag alkatrészek mechanikai szorítása tartja össze.

Az elforgatást a kocka belsejében lévő gömbben lévő tengelyek, és a műanyag alkatrészek rugalmassága teszi lehetővé. Egy eredeti Rubik-kockát könnyen szét is lehet szedni, ha az egyik felső sorát 45 fokban elforgatják, és lepattintják az egyik középső darabot valamelyik élről. Ezzel megszűnik az alkatrészek szorítása, a többi darabot már erőfeszítés nélkül el lehet távolítani: így gyakorlatilag bármikor újra össze lehet állítani az oldalak azonos színeit. Ezen a felépítésen Rubikék csak a kocka tavalay megjelent, a Speed Cube-nak nevezett típusában változtattak.



A Rubik Speed Cube belseje már modernebb az eredeti kockánál

Forrás: Rubik Stúdió

A Speed Cube belsejében már egy zárt kivitelű gömbbe építették a tengelyeket, ami jelentősen csökkenti a mozgó alkatrészek közötti súrlódást, így a sorok sokkal gyorsabban, akadálymentesebben pörgethetők a hagyományos típusnál. Ráadásul ebben a típusban a gömbben lévő rugók különböző erősségűre cserélhetők, amivel szabályozható a forgatáshoz szükséges erő is. Ezen kívül az új kocka oldalait már nem matricázzák, hanem anyagában színezett műanyagból készítik a lapokat, így az új játék időtállóbb is elődjénél.

Négy évtizede küzd a hamisítókkal

Bár ma már mindenki magyar siker-történetként emlegeti a Rubik-kockát, a játék története meglehetősen rögzösen indult. Rubik még 1975-ben szabadalmi védeltséget kért az akkor még Bűvös kockának nevezett játékra, majd egy Politechnika nevű szövetkezet rendelkezésre bocsátotta találmányát, a gyártás azonban csak sok hónapos késsel kezdődött meg. Boltokba kerülésének első éveiben nem aratott sikert a vevők körében. Az áttörést az 1979-es nürnbergi játékiállítás hozta meg, ahol a kocka díjat nyert, ráadásul egy erdélyi származású, így magyarul is jól beszélő brit játékgyáros, Tom Kremer közvetítésével egy Ideal Toy nevű ame-

rikai játékgyártó céggel kötöttek megállapodást a gyártásról és a külföldi forgalmazásról.

Az üzletkötést jócskán megnehezítették a szocialista piac sajátosságai. A magyar üzemek képtelenek voltak a külföldi piac igényeit kiszolgáló mennyiséget gyártani az 1980-ban Rubik-kockára átkeresztelt játékból, nagyjából negyedannyi készült a kockából, mint amennyire igény lett volna.

Nem véletlen, hogy szinte azonnal megjelentek a Rubik-kocka hamisítványai. Bizarr módon egy ízben az eredeti játékot gyártó magyar Politoys arra is rászánta magát, hogy 1,6 millió darab távol-keleti hamisítványt vásárolt, majd azt eredetiként adta tovább. Nem csoda, hogy az amerikai boltokba szállított egymillió Rubik-kockából több mint nyolcszázezer darabot selejtként küldtek: ezek valószínűleg az eredetieként eladott hamisítványok lehettek.

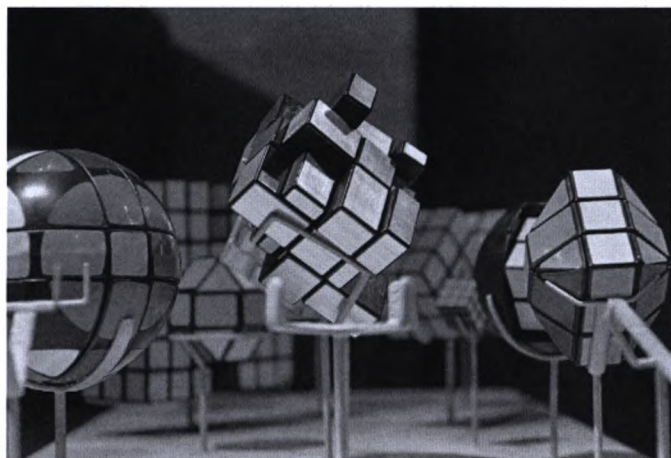
Pintz György, szabadalmi ügyvivő az Origónak elmondta, hogy a Bűvös kocka szabadalmaztatását a játékot gyártó szövetkezet sem végezte szakszerűen, külföldön pedig sosem védték le a játékot hivatalosan, mivel a találmány 1976 októberétől már közkincsnek számított az akkor érvényben lévő szabályoknak megfelelően. Pintz szerint Rubik nagy szerencséje, hogy a Bűvös kockát 1980-ban Rubik-kockára nevezték át, így ugyanis a névhasználat eleve személyéhez köti a találmányát,

még ha szabadalom nem is. A kocka szabadalmazásának történetét a Szabadalmi blog részletesen ismerteti.

Rubik Ernő találmánya több kontinensen le van védve, a szabadalmi jogok jelenleg az itthon gyártató Rubik Stúdiót és Tom Kremer Seven Town nevű, hongkongi gyártással dolgozó céget illetik, de még napjainkban is rengeteg - főleg kínai - hamisítvány készül a kockából. Rubikék olyan nagy gyártóval is pereskedni kényszerültek, mint a német Simba.

Ennyi év után is eladható

A Tom Kremer honlapján olvasható információk szerint a nyolcvanas évek közepére a magyar állam és a magyar gyártók már nem láttak fantáziát a Rubik-kockában, pedig a Seven Towns még a mai napig évi tízmilliót ad el annak változataiból világszerte.



Azóta már bizarr formájú változatok is készültek a kockából

Forrás: Beyond Rubik's Cube

Rubik Ernő cége továbbra is gyártja az eredeti kockát, és annak különböző, módosított változatait is. Néhány éve került piacra (a fenti képen látható) tükrös felületű Mirror kocka, amelyen nem színeket, hanem az eltérő méretű kockákat kell összerendezni. Az eredeti, 3x3x3 kockás játékból már készültek nehezebb, 2x2x4-es, vagy 5x5 kockás változatok, de még dodekaéder alakú játék is, amelyben az eredeti kocka húsz mozgatható darabjához képest öt-

ven alkatrész helyét lehet tekergetéssel megváltoztatni.

Ma már okostelefonon is elérhető a Rubik-kocka, Androidra és iOS-ra is: a két-háromszáz forintos appokban beépített oktatófelület is megtalálható, amely bárkit képes megtanítani a gyors kirakásra.

Forrás: <http://www.origo.hu/hirmondotechbazis/20140423-egy-belso-gomba-rubik-kocka-titka.html>

Egészen a Nótasztár döntőjéig jutott a vak énekesnő

A tatabányai Farkas Katalin egészen a döntőig jutott a Nóta TV tehetségkutató műsorában. Bátorsága és tehetsége lenyűgözte a zsűrit, ugyanis a mezőny egyedüli vak énekeseként lépett színpadra az elmúlt héten Szlovákiában, a döntőn.

Mik ezek?

Otthonában értük utol Farkas Katalint, aki a verseny végeztével továbbra is örök hobbijának hódol: el sem mozdul szintetizátora mellől. Hiába minden elismerés, úgy látja, sosem szabad abbahagyni a gyakorlást, nem engedheti meg magának azt a luxust, hogy ne fejlődjön tovább. Erről is beszélgettünk.



- *Mikor érezte először, hogy énekesnő lesz?*

- **Gyermekkoromtól kezdve énekesnő szerettem volna lenni, már akkor is sokat énekelgettem az óvó néniknek és a tanító néniknek, valamint a többi gyerekeknek, barátoknak.**

- *Akkor nyúlt először mikrofonhoz?*

- **Tizenhárom éves voltam. A mai napig jól emlékszem. Egy ismerősünk esküvőjén történt. A zenészek - látva a kíváncsiságomat és a bátorságomat - megengedték, hogy énekeljek egy kicsit.**

- *Azóta eltelt pár év. Hol hallható jelenleg Farkas Katalin? Van állandó fellépési lehetősége?*

- **Egyelőre a megyei vakok és gyengénlátók egyesületének zenés rendezvényein lépek fel, évente pár alkalommal. Sajnos az állandó és színpadi fellépés még várat magára.**

- *Gondolom, ezekre az alkalmakra alaposan felkészül. Hogyan és főképp hol oldja ezt meg?*

- **Keményen, minden nap gyakorlok az otthonomban. Vettünk egy szintetizátort és időnként a párommal felveszünk, úgymond próbálunk. Ez a módszer segít abban, hogy újra hallgatva kielemezzük az eredményt és korrigáljuk a hibákat.**

- *Már nem először lép a Nótasztár tehetségkutató színpadára. Az előzőekhez képest más volt ez az idei verseny?*

- **Röviden: sokkal keményebb volt a 2014-es mezőny.**

- *Előny vagy hátrány, hogy már jelentkezett, mondhatni rutinos?*

- **Szerintem egyik sem és valahol**

mégis mindkettő. Nincs két egyforma fellépés, mint ahogyan két egyforma produkció sem. Mindig újabb és újabb meglepetések várhatóak.

- *Két évvel ezelőtt is indult. Akkor milyen eredménnyel zárt?*

- **Különdíjas lettem. Akkor a saját szerzeményemet adtam elő, a "Fújdogál a tavaszi szél" című hallgatót. A dal szövegét és a zenét is én írtam, ihletet egy szomorú történetből merítettem. Egy ismerős, a 16 éves Hajnalka emlékére írtam, aki súlyos beteg volt. Leukémiában halt meg.**

- *Tehát szabad kezet kapott a dalválasztáskor?*

- **Ilyen téren az elődöntő és a döntő más volt, ott szabadon választhattam. A középöntőre azonban egy lista alapján kellett felkészülni. Amikor rajtam múlt, mindig igyekeztem a legszívhezszólból dalokat választani. A januári elődöntőre például "A mi öreg Bodri kutyánk" című nótával érkeztem, amely a Don mentén elesett katonákról szól.**

- *Magyar nótákat énekel csupán?*

- **Nem. Játsszom és énekelek régi táncdalokat, mulatós zenét, cigánydalt, valamint latin számokat is.**

- *Nem lehetett könnyű dolga a fellépésekkor. Elég nagy bátorság kellett ahhoz, hogy vakként elinduljon. Hogyan oldotta meg például azt, hogy a zenekarral kommunikáljon?*

- **Vannak különböző kézjelek és a műsorok előtt a primással is egyeztetek, ha lehetőségem van rá, akkor próbálni is szoktam a zenekarral.**

- *A zsűritől hallhattunk jót is, rosszat is.*

Melyik építő jellegű kritikával, véleménynyel, tanáccsal ért egyet?

- Tény, hogy a dalok dinamikáját és a magas hangoknál a lágyítást jobban fel kell építenem. Folyamatosan fejlesztem magam, mert az ember soha nem lehet eléggé megelégedve önmagával. Azt, hogy megálljak, nem engedhetem meg magamnak.

- Mi lesz ezután? Indul jövőre is?

- Ezt még alaposan meg kell gondolnom, mert a mostani döntőben úgy érzem, hogy igazságtalanul szavazott ki a zsűri. De tudja mit? Döntse el Ön és a kedves Olvasó, ha megnézi az április 5-i műsort, amely 14 órakor kezdődik. Még annyit, hogy volt egy művésznő a

zsűriben, aki a verseny során mindvégig igazságos, jóindulatú és objektív volt velem szemben. A neve: Bangó Margit.

- Az éneklésen kívül még mivel foglalkozik szívesen?

- Jelenleg angolul tanulok, a nyelvvizsga a cél, először alap-, majd középfokon, és végül tervezem a felsőfokú nyelvvizsgát is.

- Mi a legnagyobb vágya az életben?

- Nagy vágyam, hogy megjelentethessek egy stúdióalbumot, melyen cigányzenekarral énekelek magyar nótát, és, hogy rendszeresen leadják a felvételeimet a Magyar Rádióban és televíziós csatornákon.

Hírek a látássérültek életéből

Mentorszülő hálózat alakult

"... Látássérült vagy talán, akinek megszületett a kisbabája és gyanakszol, hogy talán ő is látássérült lehet? Látó anyuka vagy, de valahogy úgy érzed, ez a gyermek nem úgy használja a szemét, ahogy kellene? Esetleg van már diagnózisotok, de nem tudod, hogy mit kezdj vele? Hová fordulhatnál segítségért? Nagyon sok kérdés van benned, amire a körülötted lévő szakemberektől (orvosok, védőnők, gyógypedagógusok stb.) nem kapsz választ? Jó volna valaki, aki érzi, hogy mi mindenre kellett és kell keresztül menned?" - tesz fel a VGYKE honlapján a kérdést

azok a mentorszülők, akik készen állnak arra, hogy segítséget nyújtsanak.

A Vakok és Gyengénlátók Közép-Magyarországi Regionális Egyesülete (VGYKE) mentorszülői hálózatot hozott létre látássérült gyermeket nevelő szülők és látássérült édesanyák bevonásával. A bemutatkozó rendezvényt 2014. április 23-án tartották, ahol az érdeklődők betekintést nyerhettek a mentorszülői hálózat kialakulásának folyamatába.

A kezdeményezés annak érdekében jött létre, hogy azok a családok kaphassanak a szülőtársaktól időben tanácsot

kat, ahol látássérültként vállalnak gyermeket, vagy ahol ép szülők látássérült gyermeket nevelnek fel.

Németh Orsolya, a VGYKE alelnöke az MTI-nek elmondta, az a tapasztalata, hogy sokszor esetleges, hogy azok a szülők, akik látássérült gyermeket nevelnek, vagy maguk látássérültként vállalnak gyermeket, kapnak-e segítséget. Ezért hozták létre a mentorszülői hálózatot, amelyen keresztül érintettek, már tapasztalt szülőtársak segítenek az érdeklődőknek a gyakorlati problémák megoldása mellett a lelki terhek feldolgozásában is - hangsúlyozta a közleményben.

Több év kellett az álomtól az ötlet megvalósításáig - tudtam meg az eseményen. A VGYKE lelkes munkatársai, valamint pályázati források tették lehetővé a hálózat megalakulását, amelyet az Autisták Országos Szövetsége mentorszülő hálózata mintájára hoztak létre. A VGYKE munkatársai felismerték, hogy az autista gyermeket nevelő szülők problémái nagyon hasonlóak a látássérültek szüleinek nehézségeikhez, ezért pályázatokat kerestek a megvalósításhoz. A projektben 15 mentor kiválasztása és képzése történt meg a "Cserf-S" Családi Erőforrás Segítő Központ létrejöttét támogató EU-s projekt egyik elemeként.

Nyikes Fatime és Bíróné Balogh Vilma, a VGYKE munkatársai, illetve a képzésben közreműködő szakemberek nagy hangsúlyt fektettek a leendő mentorszülők kiválasztására. Az első körben mindenkitől motivációs levelet kértek, és csak azokat a jelentkezőket hív-

ták be felvételi elbeszélgetésre, akikben már a kezdetben a "jó mentort" vélték felfedezni. Szempontként jelent meg a felelősségteljes, önmagukat már elfogadó, másoknak segíteni képes személyiség, a felsőfokú végzettség és az érintettség. Továbbá Nyikes Fatime kiemelte, hogy olyan szülőkből válhatnak csak mentorok, akik már elfogadták saját helyzetüket, túl vannak már a gyász időszakán. A felvételt követően, két csoportban 15 mentorszülőt képeztek ki a szakemberek. Oktatásuk kiscsoportos formában történt. Alapul a Rogersi-alapelveket használták, ahol a kompetencia és az érték a feltételek nélküli elfogadás, a kongruencia és az empátia, amelyek egyben a mentorszülőség ismérvei. A fentebb felsoroltak kiegészítéseként lényeges a saját élettapasztalat beépítése és felhasználása a tanácsadás és a segítségnyújtás során.

Közel egy év kellett ahhoz, hogy a programba bekerülő szülők egységes, egymást elfogadó csapattá kovácsolódnak össze. Kezdetben nem volt cél a hálózattá történő szerveződés, de a VGYKE támogatást nyert el arra a Fogyatékos Személyek Esélyegyenlőségéért Nonprofit Kft. pályázatán, hogy létrehozzák a mentorszülő hálózatot. A hatékony működés érdekében esetmegbeszéléseket, szupervíziós alkalmakat és érzékenyítő-tudatosító tréninget tartottak, ezzel segítve egymás gyakorlati munkáját. Fontos hangsúlyozni, hogy nem szakértői közösség jött létre, hanem egy olyan baráti csapat alakult meg, akik külön-külön egyénekként és együtt is hasznos és praktikus taná-

csokkal tudják ellátni a hozzájuk fordulókat.

A szolgáltatásról és a mentorszülő hálózatról a www.vgyke.com honlapon, a Szolgáltatások menüpontban lehet tájékozódni, ahol a mentorszülők bemutatkozását is megismerheti az ér-

deklődő. Ennek előnye az, hogy ki-ki eldöntheti, hogy szükség esetén kihez forduljon tanácsért, egy-egy jó szóért, szakszerű és hatékony segítségért.

Kovács Judit

Főhajtás Radnóti Miklós előtt



Egymásért Egyesület és a Kolping Támogató- és Foglalkoztató Szolgálat együttműködése által létrejött rendezvény egyszerre állított emléket a II. világháború áldozatainak és volt főhajtás Radnóti Miklós születésének 105. és halálának 70. évfordulója alkalmából.

Kovács Béla versmondóval még előadása előtt beszélgettünk irodalmi vállalkozásáról, a versválasztás körülményeiről:

A 2005-ben tartott Magyar Zsoltár, a 2010-ben A tűz márciusa című, a 2012-ben Magyarországért, a 2013-ban Az ember fáj a földnek című önálló versmondó műsorai után Kovács Béla - a Költészet Napján - Radnóti Miklóstra emlékezve tartotta meg V. versmondó estjét. A Lenti Városi Könyvtár, a Fehérbottal a Kerka Mentén Együtt -

- Lenti várossá válásának 35. évfordulójához kapcsolódva az a tapasztalatom, hogy eddigi műsoraimból, az eddig elmondott mintegy 60-70 versből valahogy kimaradt Radnóti költészete, ez a tény adta az alapötletet ahhoz, hogy a költő - sajnálatos módon igen rövid pályafutása - előtt ily módon tisztelegjek.

- Látássérült versmondóként milyen feladat elé állította önmagát, tudvalévő nem könnyű olvasni, tanulni, elmondani Radnóti verseit?

- El kell, hogy mondjam, valóban nehezebb feladat elé állítottam magamat, mint azt gondoltam az elején. Egy kazetta felvett hanganyaga, valamint feleségem segített a tanulásban. A műsorban elsősorban az echlogákat veszem

sorra, de elhangzik az Erőltetett menet című közismert költemény is.

A versmondó estnek Németh Józsefné könyvtárigazgató volt a moderátora, továbbá Pozonec-Csoma Veronika és dr. Paczolai Ilona működtek közre.

Dányi József

Érzékenyítés felsőfokon



A Vakok és Gyengénlátók Hermina Egyesülete évek óta sikerrel valósítja meg programját, melynek keretében többségében óvodákban és általános iskolákban tartunk érzékenyítő tréninget a gyerekeknek.

Több felkérést is kapunk, legutóbb

április közepén a XIII. kerületi Ady Endre Gimnázium két felső tagozatos osztályának tanulócsoportjánál jártunk az iskola érzékenyítő napján. A programot játékos formában valósítjuk meg, úgy, hogy a fiatalok számára élményekkel teli, emlékezetes és hasznos esemény legyen.

2013 őszén egy nem mindennapi felkérést kaptunk a Budapesti Műszaki Egyetem egy önkéntes csoportjától, hogy legyünk segítségükre egy egyetemi érzékenyítő nap megvalósításában. A felkérésnek természetesen örömmel tettünk eleget.

Idén már az év elején nekiláttunk a

szervezésnek, majd április 23-án reggel 9 óra után megkezdődött a "Láss a Szívvel" című rendezvény. Az épület főbejárata előtti szabad téren több pult került felállításra, ahol különböző kategóriákban mutatták be a látássérült emberek életét. Az első két pultnál voltunk jelen. Óriási szerencsénkre szép, napos időt fogtunk ki.

Nagy volt az érdeklődés a Braille-írógép és a Braille-tábla bemutatásakor. Sokakat érdekelt a Braille-írás szabálya, többen Braille ABC-t vagy Braille kártyát kaptak ajándékba az általuk kért felirattal. Az egyetemi hallgatók láthatták a vakok által használatos játékok közül a tapintással érzékelhető kockapóker, kártyajátékokat, a malmot és a dominót. Többen kipróbálták a beszélő személymérleget és sokan megmérették vérnyomásukat a beszélő vérnyomásmérővel. Bemutattuk még a beszélő konyhai mérleget is használat közben, valamint a beszélő számológépet.

Műszaki pultunknál számos video nagyító, Braille karóra és egy nagyító egér volt látható monitorral összekötve, valamint a képernyőolvasó program használatát ismertettük az érdeklődőkkel két laptop segítségével.

A látogató egyetemisták közt rengeteg külföldi diák is megtekintette esz-

közeinket, nekik magyar társaik segítettek az információk megértésében.

A többi asztalt a LIONS Klub működtette. Az egyik asztalnál az egyetemisták bekötött szemmel készíthettek maguknak szendvicset, és tapintás útján kellett felismerniük a hozzávalókat. Egy másik asztalnál lufiból hajtogatott állatfigurákat egy vak fiatal.

Az érdeklődőknek emellett lehetőségük volt kipróbálni a vakvezető kutyás és a fehérbotos közlekedést, a csörgőlabda sport rejtelseibe nyerhettek betekintést, valamint ingyenes szemészeti vizsgálaton is részt vehettek.

A délután három óráig tartó programon több száz egyetemista vett részt.

Ezt követően azonban a napnak még nem volt vége, hiszen négy órától kerekasztal beszélgetés kezdődött több látássérült szervezet képviselőinek a részvételével, ahol lehetőség volt interaktív módon megismerni a sztereotípiákat és a téves elképzeléseket, bepillantást nyerni a látássérültek mindennapjaiba. Sok pozitív visszajelzést kaptunk a helyszínen is és az eseményt követően is, úgyhogy mindenképpen eredményes napot tudhatunk magunk mögött.

Lantos József

Megyénk nevezetességei

Különjáratú autóbusszal indult egész napos programjára a Vakok és Gyengénlátók Zala Megyei Egyesületének közel 50 fős csoportja. Immár hagyomány, hogy minden évben felkeresük megyénk valamilyen szempontból híres települését. Április 11-én Söjtörré látogattunk. Baksa István polgármester fogadta csoportunkat és ismertette meg velünk a község nevezetességeit.

Megtekintettük a XVIII. században épült katolikus templomot. Hoss Mária helytörténész beszélt a falu múltjáról, továbbá híres lakóiról, akik koruk felvilágosult személyiségei voltak; Deák

Ferencről, akit úgy is nevezünk, hogy "a haza bölcse" és Festetics Máriáról, aki Erzsébet királyné udvarhölgye volt.

Felkerestük Deák Ferenc szülőházát, megtekintettük németül íródott keresztlevelét. A kiállítás megtekintése után emlékszalagot kötöttünk a ház falán elhelyezett táblára.

A közös ebédet követően fórummal zárult a program, ahol a tagságot érintő aktuális törvényi, önkormányzati és egyesületi tájékoztatók hangzottak el.

Molnár Béla

A felnőttkor küszöbén

1996 márciusában Kállay Menyhért és felesége Irénke, valamint Deme János és felesége Anikó felkutatták a Mátészalka térségében élő látássérülteket és létrehozták az "Óda a fényhez" klubot.

A klub tagja lehetett minden olyan látássérült személy, aki Mátészalka vonzáskörzetében lakik, vagy aki egyetért és elfogadja a közösség célki-

tűzéseit, tevékenységeit.

A klub először havonta, majd a 2000-es évek közepétől kéthetente előre programterv szerint várja a tagokat, a Mátészalkai Művelődési Házban. Számos kulturális programot, klubtalálkozót, ismeretterjesztő előadást, konferenciát, érzékenyítő és szemléletformáló foglalkozást, kirándulást, közös főzést, sétákat, névnap-i köszöntéseket

szerveztek, melyre már nem csak a látássérülteket, hanem azok családtagjait is meghívták.

A klub felvállalta, hogy rendszeresen beépíti éves programjai közé a Vakok és Gyengénlátók Szabolcs-Szatmár-Bereg Megyei Egyesülete Mátészalka Kistérségi Csoport tagjai részére megtartandó őszi információs nap lebonyolítását is.

A klub 2014. május 8-án tartotta megalakulásának 18. születésnapját. "Amikor egy felnőtt ember a nagykorúság küszöbére ér, változásokon megy át." - kezdte visszaemlékezését Nagy Tünde, a Vakok és Gyengénlátók Sz-Sz-B Megyei Egyesületének elnöke. Felnőtté válik, érettebb lesz, mint ahogyan ez a klub életében is bekövetkezett.

A közösségi klub tagjai színvonalas kulturális műsorral kedveskedtek társaiknak, és a megjelent vendégeknek. Kállay Menyhért, alapító Szabó Lőrinc Ima a gyermekekért című versével emlékezett meg a május egyik eseményéről, a gyermeknapról, majd anyák napi vers és több ének is elhangzott. Pethő Mihályné felelevenítette a vakvezető kutyák világnapját, és elszavalta Weöres Sándor Kutyám című versét. Mivel a május a szerelem hónapja is,

Szabó Lőrinc Semmiért egészen című szerelmes versét is meghallgathattuk tolmácsolásában. Deme János furulyán, míg Szántó Sándor klarinéton szólaltatott meg népdalokat a versek között.

Deme Jánosné, alapító - és a kezdetektől napjainkig folyamatosan klubvezető - megköszönte a klub önkénteseinek kimagasló segítségét, majd töltött káposzta uzsonnára invitálta a megjelenteket, melyet Farkas Józsefné készített el, aki évek óta önkéntes nyugdíjas-ként segít a klubban.

A hamísítatlan szabolcsi töltött káposzta elfogyasztása után házi készítésű sütemények elfogyasztására is sor került.

Az "Óda a fényhez" látássérültek klubja mindennapjaiba bepillanthat az érdeklődő a www.vakegy.hu oldalon a magunkról hivatkozás alatt, klubnapló és fényképek szolgálnak ismeretanyagként.

A klubnak ezúton kívánunk boldog születésnapot, és további színvonalas közösségi programokat.

Imre Ibolya

Sport és szabadidő

Kerékpár mánia

Szakadó esővel és hűvös széllel dacoltak azok a bátor kerékpárosok, akik elhatározták, hogy egy nap alatt, 15 órányi tekeréssel körbekarikázzák a Balatont. A nagyszabású eseményre május 3-án került sor. Több mint ezerfős mezőny vágott neki a lábakat és a koncentrációt egyaránt igénybevevő teljesítménynek. Valaki 85, más pedig 206 kilométert tekert.

A tandemkerékpárosok természetesen idén sem maradtak el, őket a Látásérültek Kerékpározását Segítő Egyesület (Tandemszem) tagjai képviselték, akik szintén azért pattantak nyeregbe, hogy a nap végén átvehessék a teljesítésért járó érmet, illetve, hogy bizonyítsák maguknak, hogy ők is képesek a nem mindennapi teljesítményre. Néhány duó az úgynevezett kiskörön állt helyt, négy páros a nagykör rajtjában (206 kilométer) sorakozott fel. Az eső nem kímélte a sportolókat, már a rajt pillanatában megkeserítette a résztvevők életét. Senki nem riadt vissza az időjárási körülmények miatt, viszont hamar előkerültek az esőkabátok és azok a nylonok, amelyeket osztogattak a szervezők. Egyet mi is megkaparintottunk társammal, semmi pénzért

nem adtuk volna oda másnak. Az utolsó darab lett a miénk, csupán szócsatát vívtunk érte.

A technika ördöge is végigkísérte a mezőnyt a túrán. Szakadtak a láncok, lyukadtak a gumik, szóval akadt dolga a szervizeseknek bőven. Barátnőmmel egyetemben jómagam kétszer is 50-50 percet vártam arra, hogy folytatni tudjuk az utat. Az első megállás után sikerült behozni a lemaradást. A következő kényszerpihenőnél sajnos egyedül hagytam sofőrömet, aki szerencsésen vitte be a tandemet a földvári strandra. Sokan meglepődtek, hogy a tandemeken csak egy ember teker. A délelőtti órákban csak kabátomat vesztettem el, majd a zord időjárásnak köszönhetően, kizárólag az egészségi állapotomra gondolva, úgy láttam jónak, hogy Bala-tongyörök és Földvár között a kísé-
autóban teszem meg az utat.

A Tandemszem többi kerékpárosa sikeresen célba ért. Badacsonynál lehetőség nyílt kompra szállni és a tavon átjutni az északi partról a déli partra. Sokan választották ezt a megoldást, rövidítve ezzel kilométereik számát. A nagykörön induló két duó úgy határozott, hogy a komposok népes táborához

csatlakozik.

A teljes távot Norbi, Attila és Kata nevű barátnóm, tehát másfél tandem tekerte végig.

A magam nevében mindenkinek

őszintén gratulálok! Szép volt fiúk! Köszönet Mittnacht Józsinak a szervezésért és a lehetőségért.

Kovács Judit

Véget ért a teke bajnokság

Véget ért az 5 fordulóból álló teke bajnokság. A 2013-2014-es idényben négy női és öt férfi csapat gurított hónapról hónapra. A nőknél a Miskolc Denevér, a Nyíregyháza Viktória, a Komló Vakondok és a budapesti Wesselényisek vettek részt. Az erősebb nemet a Miskolc Denevér, Debrecen, a Komló Vakondok, a Nyíregyháza Fehérbot és a budapesti Wesselényi együttese képviselték. Természetesen külön kategóriákban versenyeztek a résztvevők.

Eredmények:

Női B1.

1. Orosz Béláné: 2033
2. Némethné Horváth Zsuzsanna: 1327

Női B2.

1. Keresztesi Lajosné: 2585
2. Czuth Gáborné: 2560
3. Juhász Ferencné: 2545

Női B3.

1. Csák Józsefné: 2524
2. Adamikné Király Tünde: 2502
3. Veres Imréné: 2493

Férfi B1.

1. Haffner Ernő: 2004
2. Dinya Imre: 1714
3. Kupor István: 1696

Férfi B2.

1. Sisenszki Péter: 2730
2. Csapó Béla: 2702
3. Csák József: 2645

Férfi B3.

1. Spányik László: 2862
2. Simon Csaba: 2789
3. Szakmajer Gerzson: 2615

Gratulálok az érmeseknek, valamint az összes versenyzőnek, akik hétvégeiket szentelték annak, hogy sportolhassanak, és eredményeikkel öregbítik egyesületeik hírnevét!

Kovács Judit

Olvasó sarok

Adaptált varrógéphasználat látássérült személyek részére

Grósz Judit - Tolnayné Csattos Márta

Absztrakt

A szabadidős tevékenységek által nyújtott sikerélmények hozzájárulnak a felnőttkorban látássérültté vált klienseink pszichés jóllétéhez, így a komplex rehabilitáció szerves részét képezik. Az adaptált varrógéphasználat módszertanának kidolgozásával szeretnénk bővíteni a látássérült személyek szabadidős lehetőségeinek körét, valamint a "Mindennapos tevékenységek" tantárgy eszköztárát. Cikkünkben áttekintést adunk módszertani munkánk eddigi tapasztalatairól.

Kulcsszavak:

**látássérült személy,
elemi rehabilitáció,
varrógéphasználat,
adaptáció**

Az elemi rehabilitáció elsősorban a felnőttkorban látássérültté vált személyek számára nyújt szolgáltatást, de szükség esetén a veleszületetten vagy fiatalon látássérülést szenvedettek számára is igénybe vehető.

Az elemi rehabilitáció célja:

- a társadalmi integráció megvalósítása, a látássérültek társadalmi életbe való visszavezetése;
- új életminőség kialakítása, ami lehetővé teszi az aktivitás megtartását, vagy kialakítását;
- önrendelkező, személyiségi jogait gyakorló, kötelezettségeit vállaló, önálló életvitelre alkalmas személyiség kiformálása.

Az elemi rehabilitáció potenciális kliensköre

Az elemi rehabilitációba bevonható személy - az 1998. évi XXVI. törvény alapján - az, aki érzékszervi fogyatékos, így különösen látásképeségeit jelentős mértékben vagy egyáltalán nem birtokolja, illetőleg a kommunikációjában számottevően korlátozott, és ez számára tartós hátrányt jelent a társadalmi életben való aktív részvétel során.

A fentiekben megfogalmazott célnak alárendelve, illetve azzal összhangban

alakultak ki azok a szolgáltatásformák, melyek egyénre szabottan képesek a szükségleteket a rehabilitációs tevékenység hatékonyságával összhangba hozni.

A Vakok Elemi Rehabilitációs Csoportjánál az alábbi szolgáltatási formák valósulhatnak meg:

- bentlakásos szolgáltatás
- bejáró szolgáltatás
- ambuláns szolgáltatás
- otthontanítás, adaptációs otthontanítás

Az elemi rehabilitáció akkor tölti be küldetését, ha annak során kliensközpontú szolgáltatás valósul meg; természetesen figyelembe véve a szolgáltatást igénybevevő személy aktuális fizikai, pszichés és családi helyzetét, személyes elképzeléseit és igényeit. A szolgáltatás egészét alkotó különböző tevékenységek más-más módon elégítik ki az egyén szükségleteit.

A rehabilitációs szolgáltatás elemei:

- funkcionális látásvizsgálat és training, optikai eszközök használata
- tájékozódás és közlekedés
- mindennapi élet tevékenységei, életvitelt segítő eszközök használatának technikái
- aláírás, írás-olvasás optikai eszközök segítségével
- a Braille- és Moon-írás és -olvasás alapjai
- számítógép-használat, informatikai alapismeretek, speciális szoftverek al-

kalmazása

- szabadidős tevékenységek, mint pl. szövés, gyertyakészítés, gyöngyfűzés és gyöngyszövés, varrás, patchwork stb.
- pályaorientáció, foglalkozási rehabilitáció

A kézműves tevékenységek helye az elemi rehabilitációban

Az adaptált varrógéphasználat, illetve a foltvarrás látássérült személyek számára történő módszertani kidolgozásának projektjét 2009 szeptemberében indítottuk el a Vakok Állami Intézetének Elemi Rehabilitációs Csoportján (VERCS) belül. A módszertani kísérletek megkezdését az a régi törekvésünk ösztönözte, hogy újabb lehetőségeket kínáljunk a látássérült személyek számára a szabadidő eltöltéséhez, bővítve ezáltal az általunk eddig megajánlott kézműves tevékenységek körét (szövés, gyöngyszövés, gyöngyfűzés, gyertyakészítés). Az egyszerű kézműves technikák szervesen épülnek elemi rehabilitációs munkánkba és annak fontos kiegészítését adják, mivel

- az elemi rehabilitációs fejlesztés sokszor kimerítő, fegyelmet és teljes koncentrációt igénylő munka, melyet feloldhat a szabadon választható kézműves tevékenységek kötetlensége;
- lehetővé teszik a szabadidő aktív módon történő eltöltését mind a rehabilitáció alatt, mind a rehabilitációt követően;
- kézzelfogható sikerélményt nyújta-

nak;

- a kikapcsolódás és feltöltődés forrásai lehetnek, különösen a bentlakó intenzív szolgáltatást igénybe vevők számára, akik a megszokott környezetükből ideiglenesen kiszakítva, az intézeti környezetben sokszor nehezen találják meg az órák között és azok után rendelkezésükre álló idő értelmes eltöltésének lehetséges formáit;

- a közvetlen környezet elismerése az önbecsülés növekedését eredményezheti;

- amennyiben korábban a kézimunka a kliens szabadidejének fontos részét képezte, nem kell lemondania kedvelt időtöltéséről;

- a munkára történő felkészítés egyik lehetséges eszköze is lehet, mivel fejleszti a problémamegoldó képességet, a munkafegyelmet és a manuális készséget.

Mindezek alapján a kézműves foglalkozásaink mellett, hogy fontos részét képezik a szabadidős tevékenységeknek, a rehabilitációs munkát is jótékonyan befolyásolják.

A munkában résztvevő kliensek közül 3 fő rendelkezett előzetes tapasztalatokkal a varrógép használatának terén, 11 fő egyáltalán nem használt korábban varrógépet.

A módszertani munkában való részvétel felkéréssel és nem önkéntes jelentkezés alapján történt. A résztvevőknek vállalniuk kellett a kreatív együttműködést, közös innovációt, a fejlesztésben való aktív részvételt, illet-

ve azt, hogy a kezdeti időszakban a hangsúlyt elsősorban nem a produktivitásra, hanem a módszertani fejlesztésre, problémamegoldásra helyezzük. A résztvevők meghívásánál mérlegeltük a kliens kezűgyességét, tapintási érzékelésének finomságát, motivációját, illetve frusztráció tűrését.

Optimális munkafeltételek kialakítása

Foglalkozások gyakorisága: heti 1 x 2 óra

Helyszíne: VERCS társalgó, később kizárólag erre a célra kialakított külön szoba

Csoportlétszám: 3-4 fő, majd egyéni órák

Oktatók száma: 1 fő

A helyszín megválasztásánál figyelembe vettük a szoba méretét és a megvilágítás lehetőségeit. Igyekeztünk a különböző munkafázisokat megfelelően elkülöníteni egymástól, illetve az egyes munkaterületeket az egyéni igényekhez igazítva természetes vagy mesterséges fénnel megvilágítani. Szükség esetén a kliens látásának optimális kihasználását helyi megvilágítással, esetleg az adott munkaterület leárnyékolásával megtámogatni.

Kezdetben nagycsoportos foglalkozások keretén belül dolgoztunk. Eltérő látásteljesítménnyel rendelkező klienseink munkamenete és teljesítménye között azonban jelentős különbségek mutatkoztak a kivitelezés módjában, a

ráfördított idő, az önállóság és a végeredmény tekintetében. A szembetűnő különbségekből adódó kudarchelyzetek elkerülése érdekében döntöttünk úgy, hogy külön csoportot hozunk létre a gyengénlátó és aliglátó résztvevők számára. Csoportképzéssel kapcsolatos tapasztalatainkat a következő táblázatban foglaljuk össze:

A fenti tapasztalatok alapján a varrógéphasználat, illetve az alapvető varrási technikák egyéni megtanítása után mérlegeljük a csoportok kialakításának lehetőségét, mely függ a munkába aktuálisan bevont kliensek számától, az egyes kliensek varrásban elért önállósági fokától, együttműködési készségüktől, illetve a közös időpont egyeztetéstől.

Gépi varrás adaptációja, módszertani alapok kidolgozása

A valódi foltvarró munkát a varrógéphasználat alapjainak adaptációja előzte meg. Gépi varrással kapcsolatos elsődleges nehézségeink, megoldandó feladataink a következők voltak:

- varrógéptű befűzése (a varrógéptű a hagyományos varrótűtől lényegesen eltér: a lyuk a tű hegyének közelében helyezkedik el, a tű rögzítve van a varrógéphez, a befűzés iránya nem tetszőleges, a cérnának minden esetben elől-ről hátrafelé kell futnia, a tű és a mögötte elhelyezkedő talpemelő kar között nagyon kevés a hely); alsó szál be-

fűzése, felemelése (orsótokba történő befűzés, orsókok visszahelyezése);

- az anyag tű alá illesztése (a varrás kívánt kezdőpontja a tű alá essen);
- egyenes varrás (a varrás anyagszél-től való távolságának megtartása);
- varrásfunkciók beállítása;
- tűpozíció biztonságos megállapítása.

A felmerülő nehézségek megoldására irányuló kísérletezésünk során egyre világosabbá vált, hogy a problémák áthidalásához elengedhetetlen a varrógép látássérült személyek igényeihez történő átalakítása, különböző segéd-eszközökkel való kiegészítése, melyek lehetővé teszik a vizuálisan kontrollált munkafolyamatok taktilis kiegészítését/kiváltását.

A varrógép adaptációjánál a következő szempontokat tartottuk szem előtt

- a varrógép akadálymentesítése legyen házilag kivitelezhető
- kis anyagi ráfordítással megoldható
- előállítása ne igényeljen speciális szaktudást
- egyéni igényekhez igazítható, szükség esetén cserélhető, változtatható
- a varrógép típusától függetlenül alkalmazható
- vizuális és taktilis úton is használható

Mivel a varrógép legtöbb része tapintással jól érzékelhető, kevés átalakítással megoldható, hogy a varrógép látássérült személyek számára is hasz-

nálható legyen. Az adaptáció során csak a legszükségesebb módosításokat, jelöléseket alkalmaztuk. A kevésbé látható vagy tapintható részeket domború textílfestékkel tettük érzékelhetővé, illetve gyengénlátó, aliglátó használók számára élénk színű ragasztócsíkkal emeltük ki.

A varrógép jelölt részei

- öltésminta kiválasztó tárcsa (csak a leggyakrabban használt varrástípusokat jelöltük: egyenes varrás, cikcakköltés);

- öltéshossz beállító tárcsa (2 mm a legáltalánosabb öltéshossz, így kizárólag ezt jelöltük meg; ettől fölfelé és lefelé a tárcsa ütközése jelzi a végpontokat);

- felső szál feszességét szabályozó gomb (gyárilag beállított közepes feszességnél jelölve; ha szükséges, a felső szál feszességét az alsó száléhoz viszonyítva lehet ettől eltérve beállítani);

- öltésszélesség beállító gomb;

- a tütől balra vízszintes vonal jelzi, hogy az anyagot milyen magasságban kell a tű alá helyezni, hogy a varrás kezdőpontja az anyagszélhez kerüljön;

- a nyomótalp szélességéhez igazított hosszanti vonal segíti a varrás anyagszélhez viszonyított egyenletes távolságának megtartását.

Az akadálymentesített varrógép használata a funkcionális látás szempontjából

A varrógép használatának módjában a fenti 12 személynél a következő sajátosságok voltak megfigyelhetők

A gyengénlátó kliensek varrás közben, illetve az előkészítő és utómunkálatok (varrásfunkciók beállítása, szálbefűzés, anyagszélek összeillesztése, egyes munkafázisok ellenőrzése, eldolgozás) során egyaránt támaszkodnak a vizuális és taktilis percepcióra, míg aliglátás esetén a kliensek szemmel követik ugyan a munkájukat varrás közben, de nem észlelik ha pontatlanok, ha az anyagok nem fedik egymást vagy ha a varrás anyagszélről való egyenletes távolságától eltérnek.

Az előkészítés, ellenőrzés, eldolgozás szintén tapintás útján történik, funkcionális látásukat elsősorban kontrasztos anyagok egymáshoz illesztésénél, ép vagy enyhe színlátási zavar esetén a felhasználásra kerülő anyagok színének kiválasztásában tudják használni.

Vak és aliglátó személyek között a gépi varrás módjában nem mutatkozott jelentős különbség.

Foltvarrás technikáira irányuló módszertani kísérletek

A varrógép adaptációt és a gépi varrás alapjainak betanítását követően a tradicionális foltvarrás technikai lehetőségein belül kezdtük meg a kísérleti

munkát. Próbálkozásaink során arra törekedtünk, hogy találjunk a foltvarráson belül olyan eljárásokat, amelyek célcsoportunk számára is elérhetőek, módszertanilag adaptálhatóak, az elkészült munkák megjelenésükben esztétikusak. Eredeti szándékunk az volt, hogy a foltvarrás hagyományos geometrikus motívumokra épülő technikáit alakítjuk a látássérült személyek igényeihez, lehetőségeihez.

Ezen bonyolult és nagy pontosságot igénylő varrástechnikák kapcsán azonban több olyan problémával is szembesültünk, melyek ellentmondtak módszertani szándékainknak, a munkakörülményeink nyújtotta feltételeknek, illetve nem illeszkedtek a látássérült személyek által elsajátítható technikai lehetőségekhez, mivel:

- kivitelezésük nagy gyakorlottságot igényel a varrógéphasználatban (klienseink jelentős része nálunk sajátítja el a varrógéphasználat alapjait);

- a legegyszerűbb munkadarabok elkészítéséhez is nagy idő- és energiaráfordítás szükséges (a bevont kliensek egy részének a három hónapos bentlakásos tanfolyami idő áll a rendelkezésére ahhoz, hogy az önálló élethez szükséges rehabilitációs tevékenységek mellett elsajátítsa a varrógéphasználatot és a foltvarrást);

- ezek a technikák nagy pontosságot kívánnak (a kísérleti munkában részt vevő személyek az önállóságig nem jutottak el, mert állandó külső kontrollt igényeltek);

- a kivitelezés sokszor kifejezetten a látás hiányából fakadó nehézségekbe ütközött, ami komoly frusztrációs helyzeteket teremtett.

Gyengénlátó klienseinknél a technikák egy része működőképesnek bizonyult, bár az elkészült darabok megjelenésükben nem vetekedhettek a látók által készített munkákkal. Az aliglátó, illetve vak klienseknél ezek elsajátítása és önálló kivitelezése jelentős nehézségekbe ütközött, mivel többnyire nagy pontosságot, precizitást, vizuális kontrollt igényeltek az alkotó részéről.

A munka előrehaladtával nyilvánvalóvá vált, hogy a geometrikus technikák nem felelnek meg az általunk kitűzött céloknak, nem teszik lehetővé a látássérült személyek számára a teljes - azaz a szabást, varrást, eldolgozást jelentő - munkafolyamat terén az önállóságot. Tapasztalataink egyre inkább azt erősítették, hogy a hagyományos foltvarrás bonyolult és szigorú technikai elvárásaitól eltérő eljárást kell módszertanilag adaptálnunk, ami megfelel az alábbi feltételeknek:

- egyszerű varrástechnikára épül;
- rövid gyakorlással könnyedén elsajátítható;
- nem igényel aprólékos előkészületet;
- a betanítást követően látó segítség nélkül önállóan alkalmazható;
- viszonylag gyors munkavégzést tesz lehetővé, a munkadarabok elkészítése nem igényel túlzott idő- és energiará-

fordítást;

- funkcionális látástól, előzetes ismeretektől, gyakorlottságtól függetlenül megtanulható;

- látássérült személyek számára is lehetővé teszi az egyes munkafázisok ellenőrzését.

Több hónapon át tartó kísérletező próbálkozás után szűkítettük le technikai repertoárunkat arra a mintázó eljárásra, mely véleményünk szerint megfelel a fent említett követelményeknek, klienseink sikerrel tudták az elsajátítást követően külső segítség nélkül is alkalmazni. Az általunk használt foltvarró eljárásnak az egyszerű varrástechnikával előállítható mintaképzés, az egyenes varráson belüli technikai lehetőségek és dekorációs variációk képezik az alapját.

A különböző csíkritmusok a varrógép használatának elsajátítását követően a legkorábban alkalmazott mintáink, amelyeket az ezek felvágásával és újraillesztésével kialakított kockás variációk követnek. Ezután próbálkozunk meg a bonyolultabb mintázatokkal, blokkokkal, melyek szintén a négyzet és a csík különböző variációiból épülnek fel. A mintaképzés legegyszerűbb formája, ha az anyag saját patchwork hatású mintázatát kihasználva nagyobb felületekkel hozzuk létre az aprólékos, összetett megjelenést.

Tapasztalataink azt mutatják, hogy a látássérült résztvevők akkor tudnak a legeredményesebben dolgozni és minő-

ségi darabokat előállítani, ha

- a varrás vonala nem ível;

- nem kell megszakítani a varrást egy adott ponton a két anyagszél között (a varrás egyik anyagszéltől a másikig tart);

- a varrás követi az anyag szélét, mely összefüggő vezetővonalat képez (a varrás vonala nem távolodik el az anyagszéltől, nem tart a munkadarab közepe felé, nem helyezkedik el az anyag közepén, pl. rátétminta);

- a szabásminta egyszerű, könnyen áttekinthető és egymásra merőleges egyenes vonalak alkotják.

Az adott eljárás előnye, hogy nem igényel nagy pontosságot, aprólékos mérést, viszonylag gyorsan látványos sikerekhez juttatja az alkotót, így a kliensek nagy örömet lelik a munkában - mindemellett rendkívül variábilis, melyet igyekszünk minél jobban felhasználni, ragaszkodva az igényes kivitelezéshez és esztétikus megjelenéshez. Az eljárásunk egyaránt alkalmas egyszerű javítási munkák elvégzésére, illetve dekoratív munkadarabok létrehozására. Az eddigi résztvevők mindegyike képes volt a technikát rövid idő alatt elsajátítani és önállóan alkalmazni.

Eddigi munkáink egyszerű szabásmintára épülő, viszonylag könnyen összeállítható darabok, illetve ruhajavítási munkák voltak

- vászontáskák különböző variációi,
- kisméretű kozmetikai táska,

- terítő,
- edényalátét,
- párnahuzat,
- jelmez,
- ruhaátalakítás (nadrágszár levágása, felvarrása).

A munkadarabok elkészítéséhez szükséges idő egyénenként eltér a kliensek kezűgyességétől, előzetes ismereteitől, gyakorlottságától, funkcionális látásától - a munkadarab bonyolultságától függően. Az első munka elkészítéséhez átlagosan három alkalom volt szükséges (egy-egy foglalkozás időtartama 90 perc). A ráfordított idő további gyakorlással természetesen csökkenhet.

Foltvarrás munkamenete

A közös munkát minden kliensnél azonos módon készítjük elő

- az általunk alkalmazott foltvarrás-technikák bemutatása mintadarabok segítségével, az érdeklődés felkeltése, a tevékenység iránti motiváció kialakítása;
- a foltvarráshoz szükséges eszközök, anyagok és azok minőségi jellemzőinek ismertetése.

Varrógép használatát megalapozó folyamatok

- a látásnevelő kollégákkal együttműködve egyénenként a megfelelő megvilágítás, valamint szükség esetén kézimunka-nagyító kiválasztása;
- tűbefűző hagyományos módon tör-

ténő használata, felső szál befűzése tűbefűzővel; csomókötés;

- cérna anyagból történő kifejtése segédeszköz nélkül;
- a varrógép részeinek és működésének megismerése, jelölések, funkciógombok, leggyakrabban használt programok, beállítások elsajátítása stb.;
- felső szál, alsó szál befűzése;
- automata tűbefűző használata;
- szálvágó használata;
- orsózás, orsócsere;
- anyag nyomótalp alá helyezése, anyagrögzítés;
- pedálhasználat, megfelelő nyomaték elsajátítása, sebesség rugalmas változtatása (alsó végtagsérülésnél ezt jobb könyökkel gyakoroltatjuk; ha a varrógép rendelkezik automata pedál nélküli varrófunkcióval, akkor annak használatát is taníthatjuk);
- folyamatos anyagtovábbítás gyakorlása;
- anyag tű alá rögzítése vezetívonalakhoz illeszkedve;
- egyenes varrás gyakorlása egyrétegű anyagon;
- két anyag összevarrása (tű alá rögzítés, egymáshoz illesztés, varrástávolság megtartása);
- elkészült varrás egyenletességének ellenőrzése;
- tűcsere;
- varrógép karbantartása.

Anyagválasztás

Mivel az anyagválasztás nagyban befolyásolja a munka sikerességét, külön

figyelmet fordítottunk a felhasználandó textíliák kiválasztására. Igyekezünk kitapasztalni, hogy mely tulajdonságokkal rendelkező anyagok felelnek meg a foltvarrás általunk alkalmazott technikájának, illetve milyen textilekkel tudnak a látássérült személyek a legoptimálisabban dolgozni. Az anyagválasztásnál figyelembe vettük a fonákszín oldal megkülönböztetésének, az anyagok illesztésének, a széltől való varrástávolság megtartásának és a láthatóságnak a nehézségeit.

Varrógépválasztás és adaptáció

A munkához eltérő típusú háztartási varrógépeket használunk, így a kliensek többféle varrógépet is megismerhetnek, kipróbálhatnak. A gépi varrás alapjainak betanítását követően természetesen az elsajátított ismereteket bármilyen varrógéptípuson képesek alkalmazni.

Eddigi tapasztalataink azt mutatják, hogy a klienseink számára azok a varrógépek teszik lehetővé leginkább az optimális munkavégzést, melyek az alábbi funkciókkal, tulajdonságokkal rendelkeznek:

- elektromos lábpedál
- rögzíthető automata tűbefűző
- szálvágó
- minél egyszerűbb szálbefűzési rendszer
- szabadkarúvá alakíthatóság

Saját varrógép vásárlása esetén segítünk az adott személy igényeihez leginkább alkalmazkodó típus kiválasztásában, illetve a megvásárolt vagy már meglévő varrógép egyéni adaptációjában.

Összegzés

A gépi varrás nagyban épül a "Mindennapos tevékenységek" tantárgy során elsajátított készségekre, ismeretekre (tűbefűzés, kézi varrás, vasalás). A varrógéphasználattal kapcsolatos ismeretek, eljárások azonban később nem csupán hobbitevékenység formájában kerülhetnek felhasználásra, hanem a háztartási munkák során egyszerű javítások, átalakítások kapcsán is alkalmazhatók, így a varrógép használata beépülhet az egyén mindennapjaiba.

A kísérleti időszak nem zárult le, fejlesztési munkánk jelenleg az önálló szabás, mérés módszertani lehetőségeire, illetve a varrógép változó igényekhez rugalmasan alkalmazkodó akadálymentesítésére irányul. Ennek elérését további próbálkozásokon, minél több kliens bevonásán, valamint egyszerű segédeszközök kidolgozásán keresztül látjuk megvalósíthatónak.

*Gyógypedagógiai szemle,
www.prae.hu*

Faluhét Somoskán

Velünk él a múlt

(2006. 08. 09-16.)

Kedves Olvasó!

Velünk él a múlt - avagy hagyományok nyomában haladtam közel 8 éve a nyár folyamán.

Kicsi koromtól fogva vonz a néprajz, az éneklés, és már második éve tanultam énekelni, amikor elhatároztam, ha egy mód van rá, kiutazok Kelet-Erdélybe, Csángóföldre, a moldvai magyarakhoz a Kárpátokon túlra.

Hallottam ugyanis - főleg az egykori Kossuth Rádió műsoraiból - a határon túli magyarok identitáskereséséről, és arról, hogy évről-évre szerveznek tánc-táborokat, ahol a hazai lakosságnak engednek bepillantást a városi emberek számára talán furcsának tűnő szokásaikba, életvitelükbe.

Egykori tanárnóm segítségével vettem fel a kapcsolatot az illetékes utaztatási szervezettel. Ők elmondták, hogy egy busszal megy több csapat, várhatóan majd egy napos útra kell készülnünk, és kint tartózkodásunk alatt családoknál helyeznek el minket. Édesanyám volt a kísérőm. Lázás készülő-

désben teltek a napok a faluhét első napjáig.

Legalább harmincan gyülekeztünk a kijelölt helyen. Jórészt korábbi táborosokból állt a közönség nagy része, így igencsak kerestem a beszélgetési lehetőségeket a mielőbbi tájékozódás érdekében. Felcsigázva, fáradtan, mindenre kíváncsian szálltunk le Somoska településen, nagyon közel a Szeret folyó partjához.

Bő fél óra múlva Vira nénihez irányítottak édesanyámmal együtt, ő adott nekünk egy hétre szállást. Magányos özvegyasszony volt, kendős, szoknyás, kötényes, vidám néni. Csak később tudatosult bennem, hogy igyekeztek kiválogatni falvanként a nehezebb helyzetben élő, egyedül álló, vagy sok gyerekes családokat, akiket így a magyarföldi vendégek anyagilag támogathattak. Az általunk kifizetett alapidíjat ki-ki megtoldhatta kedve szerint használati tárgyakkal, kozmetikai cikkekkel, vagy amire éppen szükség lehetett.

Első nap ismerkedtünk. A falusi művelődési házban tartottak minden

programot: énektanulás az idős nénék vezetésével, koboz-furulya tanítás helyi zenészek közreműködésével, moldvai táncok oktatása hangszeres kísérettel, valamint némelykor a vállalkozó kedvű asszonyok bégyültek a külön terembe, ahol a régi életről, szokásokról, hagyományokról kérdezhettük őket.

Az ott töltött idő alatt egyszer sem éreztették a vakságomat, ugyanúgy mutatták a tánclépéseket a lelkes tanítók, s a tábor tagjai is. Az énekekből, amiket hallás után tanultunk, sokat ismertem. Nagyon megható volt számomra az élő moldvai csángó tájszólás, ahogy énekeltek, s a tudat, hogy nem kazettáról, vagy CD-lemezejről hallgathatom a népzene.

Szabályos táplálékot jelentett ez az egy hét kint tartózkodás; mintha visszarepültem volna legalább 300 évet az időben.

Ez a sok szellemi telítődés kompenzálta az erőszakos elrománosítást, a komforthiányt. A faluban egyetlen házban volt csak vezetékes víz, mindenhol az udvaron volt az illemhely, sőt többségében szabad tűzhelyeken készültek el a főtt, archaikus ételek. Azokba kovászt keverték, így az enivalóknak sajátságos ízük volt, s ez - meglepő módon - az utolsó este feltálatl töltikében (káposztával töltött szőlőlevél) érvé-

nyesült leginkább. Azon az estén az összes asszony kiment a falu közepére, egybe gyűlt az egész tábor, s közösen sütöttük a diós kalácsot. Ezt szánták búcsúvacsorának, melyet azonban követett a számomra egyik legizgalmasabb élmény: felöltözhettem helyi népviseletbe. Kaptam fatát, szép hímzett inget, rá katrincát, az élénk, színes gyapjú szoknyát, amit a bernyec (vékony öv) kötött át. A hajamat befonták gicába, ami olyan szoros koszorú, hogy régen az asszony egy hétig nem bontotta ki frizuráját, mivel a hajviselet kellően tartósnak bizonyult. Végül felkerült a kerpa kendő, s már mehettem is a hajnalig tartó táncházba.

Vásárosok is jöttek a szomszédos városból. A páromnak vettem egy keszkenőt, amit régen a legény tűzött az övébe, tudatva a közösséggel, hogy szeretője van már.

Túlzás nélkül állíthatom, boldog szigetnek találtam a helyet, sehol nem elveszett nép a csángó nép. A nevük is mondja: csángnak fel-alá, de megőrizték az ősi csobánok, pakulárok szokásait, amiből táplálkozhat a mai ember, s akinek fontos, ápolja továbbra is a hagyományokat. Mert büszkék lehetünk rájuk!

A magyar konyha jellemzői

"Nemcsak abban áll a magyar szakácsművészetnek a titka, hogy egyes ételeket milyen ízlésesen tud előállítani, hanem hogyan találja föl egymás után úgy, hogy az elköltött étel valósággal kívánja a következőt, s mikor már az ember azt hiszi, hogy egészen jóllakott, akkor hoznak megint valamit, amire azt kell mondani, hogy de már ebből eszünk!"

(Jókai Mór: A barátfalvi levita)

A magyar konyha az elmúlt századok során folyamatosan teremtette meg a maga külön gasztronómiai világát. Az ősoktól örökölt ételek mellett számos hatás érte konyhánkat. Például az olasz szakácsoktól megtanultuk a fokhagyma, a vöröshagyma, a szárzetszák használatát, a Közép-Amerikából származó paprika, paradicsom, burgonya szerves részévé vált táplálkozásunknak, a más népek konyháin használt tejszín a magyar gasztronómiában főleg tejfölként jelenik meg.

Meg kell említenünk néhány szakács és vendéglő nevét, akik az elmúlt idők alatt jelentős szerepet vállaltak abban, hogy gasztronómiánk korszerűvé, ugyanakkor hagyományőrzővé vált.

Marchal József III. Napóleon konyhamestere volt. Görög Rezső a francia

konyhaművészeknek, Escoffiernek volt munkatársa. Jelentős gasztronómiai műveket hagytak ránk még: Gundel János és leszármazottai, Wampetich Ferenc, Glück Frigyes, Standler Károly, Dobos C. József.

Más nemzetek konyháihoz hasonlóan a magyar konyha jellegzetességét a többféle alapanyag, a jellegzetes fűszerezés és sajátos konyhatechnológiai műveletek együttes hatása alakította ki.

Ennek megfelelően a magyar konyha alapvető jellemzői:

- a sertészsír, a vöröshagyma és a fűszerpaprika együttes használata
- a sertéshús és sertészsír domináns alkalmazása
- a tejföl nagymértékű felhasználása
- sajátos ételkészítési módok (pörköltalap készítés, pirítva párolás, rántással sűrítés)
- sajátos fűszerezési eljárások
- magas szénhidrát-tartalmú köretek és főzelékek fogyasztása

A sertéshússal és zsírral készült ételek nagy számának a magyarázata a török időkre vezethető vissza. A sarcoló török katonák - mohamedánok lévén - minden más házi állatot elvittek, csak a

sertést hagyták meg. A másik ok, hogy hazánk adottságai rendkívül kedvezőek a sertésstenyésztést illetően.

A sertészsír használata konyhánk egyik jellegzetessége. A sertészsírt nálunk a szalonna kiolvasztásával, míg más népeknél préseléssel nyerik. A kiolvasztással nyert zsír aromája különleges jelleget ad ételleinknek. A sertészsír fogyasztása a nehéz fizikai munkát végző, földműveléssel foglalkozó népeknél honosodott meg először. A középkori sertésfajták az erdőkben makoltatáson a téli disznótorig jól meghízta. A sertészsír jól tárolható, a következő évig kitartott.

Az étolajat, a vaját, a margarint hidegkonyhai készítményekhez, a diétás étkezésekben és a nemzetközi ételek készítésénél használják.

A vöröshagyma sok magyaros ételnek adja meg aromáját, sőt képezi alapját. A sertészsírban történő pirítás során felszabadulnak a hagymában található illóolajok. A készítendő étel jellege határozza meg, hogy a hagymát zsírban fonnyasztják halványan vagy aranysárgára pirítják, hiszen más-más ízhatás érhető el vele.

A fűszerpaprikát a régi magyar konyhákban nem ismerték, használata csak lassan terjedt el. A sertészsírban pirított vöröshagymához adva optimálisan oldódnak ki a paprika íz- és színanyagai. Ez az úgynevezett pörköltalap, amit magyaros ételek jelentős részénél pörkölték, gulyások, paprikások, tokányok készítésénél alkalmaznak. A felsorolt ételekhez fűszerként a

fokhagyma pépszerű keverékét adják, valamint a pörkölték készítésének sajátos technológiája, a rövid lén történő párolás, a többszöri zsírára pirítás adja az ételeknek a sajátos ízt, magas élvezeti értéket. Más jellegű húsételeink a disznótoros, a sült csülök, a bőrös malacsült, a libamáj.

Káposztás ételeink, a tökfőzelék, a töltött tök elmaradhatatlan fűszere a finomra vágott friss kapor. Különleges illatot, aromát ad, ha közvetlenül tállás előtt hintik az ételre. A sertészsírral történő főzésből adódik konyhánk az a sajátossága, hogy bátran fűszerez. A fűszerezés - bármilyen fűszerről van szó - mindig mértéktartó legyen. Az a jó fűszerezés, ahol a fűszerek aláfestik, kihangsúlyozzák az ételek egyéni ízét. Tévedés lenne azt hinni, hogy a magyaros étel az, ami méregerős.

Fűszereknek azokat az anyagokat tekintjük, melyek ételleinknek és italainknak kellemest ízt, illatot adnak. Nem tápértékeik, hanem az élvezeti értéket növelő hatásaik miatt tesszük az ételleinkben. A fűszerek az ételek nyers ízét tompítják, finomítják. Az étel jellegével összhangban álló fűszerezés a szakács feladata.

Tejfőlből a magyaros főzési móddal dolgozó konyha az átlagosnál nagyobb mennyiséget használ, de a tejszín is jellegzetes ételízesítőnk. A tejföl jól harmonizál a paprikás csirke, a borjú, a bárány ízanyagaival. De nem képzelhető el káposztás ételeink (pl. töltött-, rakott-, székelykáposzta), a túrós csusza, a sonkás kocka és egy sor édes tész-

ta sem tejföl nélkül. Sok levesünk, mártásunk, főzelékünk készül tejföllel és gyakran díszítésként is használjuk.

Hentesáruink egy része világhírnévre tett szert. Ilyen a gyulai kolbász, a téli szalámi, a magyar sonka, a füstölt szalonna, amelyek ugyancsak hozzájárulnak étелеink kitűnő ízéhez. A füstölt szalonna kiolvasztva nagymértékben befolyásolja az étel ízt, de szalonnával tűzdelik a pulykát, a vadételeket. Választékos a magyar konyha leveleinek kínálata az elkészítési módok és a felhasznált alapanyagok terén egyaránt. A levesek egy részét és a főzelékeket rántással sűrítjük. Ez a fajta ételkészítési mód jószerint csak a magyar konyhára jellemző.

A rántás megolvasztott sertészsír - vagy egyéb zsiradék - és ugyanennyi finomliszt keverékével készül. A lisztet a felmelegített zsírban az étel jellegének megfelelően megpirítjuk. A rántást a tűzről levéve hideg vízzel felengedik és simára keverik. Az így nyert emulziót a vízben puhára főzött leves- és főzelék alapanyaghoz öntik.

A levesek között sok laktató egytálétel jellegű (pl. jókai bableves, palócleves) található, mely a főfogás szerepét is betöltheti. Természetesen készülnek könnyebb zöldség-, püré-, krém- és gyümölcslevesek is.

Salátáinkat sós, ecetes lével készítjük és általában húselekekhez savanyúságként fogyasztjuk. Sok más nemzet konyháján cukor nélkül, olajjal készítenek a salátaöntetet és gyakran önálló fogásként fogyasztják.

Az étlapjainkon szereplő főzelékek, köretek szénhidrátartalma, ebből következőleg az energiaértéke magas. A galuska-, tarhonya-, burgonyaköreteket megváltoztatni nem tudjuk, nem is lehet célunk. Azonban a mennyiségüket csökkentve, párolt, főtt zöldségekkel kiegészítve táplálkozási szempontból is értékessé tehetjük ételünket.

A nagy választékban készült tésztafélék gasztronómiánk büszkeségei. Gyúrt tésztából készülnek a levesbetétek, az édes és sós tészták. A sós tészták (káposztás, sonkás kocka) befejező fogásként való fogyasztása a magyar konyhára jellemző. A burgonyatésztából különféle gyümölccsel töltött gombócok készülnek. A palacsinták, a rétesek, a vargabéles, a kelt tésztából készült aranygaluska, fánkok ízletes, tápláló befejező fogások.

Szót kell ejteni a cukrászatról is, ami szerves része a magyar gasztronómiának. A dobostorta, a Rigó Jancsi, a somlói galuska, a Gerbaud szelet, a Rákóczi túrós lepény, a Szapáry torta a legismertebb készítményei a magyar cukrászatnak.

Ételeinket az egészséges, korszerű táplálkozás szerint is értékelnünk kell. A magyaros ételek változatosak, jó ízűek, a külföldiek számára érdekesek, de a korszerű táplálkozás követelményeinek sokszor nem felelnek meg. Ez főleg a magas sertészsír-, szénhidráttartalom és erős fűszerezés miatt van. A méregérős, zsírban úszó étel úgy gasztronómiai, mind táplálkozási szempontból helytelen.

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

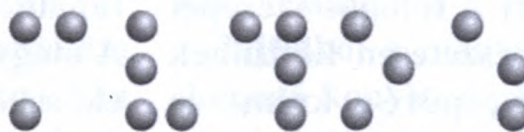
Adományszámla: 11714006-20012704

Szolgáltatásaink:

Hangoskönyvtár - Braille-könyvtár

Segédeszközbolt

Kedd és csütörtök: 10-18
péntek 8.30-12



Magyar Vakok és Gyengénlátók
Országos Szövetsége