

- kenjük be magunkat napolajjal,
- használjunk fejkendőt!

Ha már leégtünk vagy napszúrást kaptunk

- Menjünk árnyékba! Feküdjünk le, de úgy, hogy a fejünk legyen megemelve, és fedjük be vizes kendővel. Igyunk sok folyadékot, ha lehet, ásványvizet, gyümölcslevet, vagy akár sört (a benne lévő sók miatt). Ha ezek nincsenek kéznél, készítsünk koktélt az alábbi recept

alapján: 1 teáskanál sót tegyünk egy liter vízbe.

- A leégett bőrt hűteni kell, kenjük be tejföllel, joghurttal. A viszkető, gyulladt bőr nyugtatására használhatunk kamillavirág és zsályalevél keverékéből főzött borogatást vagy Panthenolt is.

Dr. Németh István

<http://www.ujakropolisz.hu/cikk/napsug-arzas-karos-hatasai>

Hírek a látássérültek életéből

Városnézés, virágillat

Május 31-én egy kissé szeles, de derült napon a VGYHE és az egyesület Nostalgia Klubjának szervezésében 50 fős csoporttal indultunk el autóbusszal Vác, majd Vácrátót irányába.

Vácra érkezve elsőként a klasszicista és barokk jegyeket ötvöző székesegyházat tekintettük meg a Konstantin téren, melynek jelenlegi plébánosa Varga Lajos segédpüspök. Az épület bejárata előtt oszlopsor található, ezt háromszintes tornyok ölelik körül. Az első szinten a lépcsőház, a másodikon a harangok, a harmadikon a két toronyóra foglal helyet, fekete alapon aranyozott római számokkal ellátva. A kórus az orgonakarzaton kap helyet, a karzathat hatalmas korinthuszi oszlop tartja. A főoltárkép Szűz Mária Szent Erzsé-

betnél tett látogatását, a kupolafreskó a Szentháromság diadalát ábrázolja.

A csoport ezután átvonult a Püspöki Palota épületébe, ahol számos szobát megtekinthettünk. Ebben az épületben - mint helyi idegenvezetőnk, Polcz Zoltán elmondta - vidám szabadidős tevékenységek is folynak, például csocsózás és biliárdozás, hogy a papi szolgálatot végzők szellemileg felfrissülhessenek. Az egyik szobában lévő, az egész falrészt takaró szőnyeg értéke felér az egész palota összes egyéb vagyonának értékével, mégis megtapinthatták csoportunk tagjai, ugyanúgy, mint a rengeteg finoman kidolgozott szobrocskát is, melyek az ablakok közelében voltak elhelyezve.

Érdekességként említem, hogy az

egyik szobában egy termő citromfát csodálhattunk meg. Egy másik szoba óragyűjteménynek és könyveknek adott helyet.

A gyűjtemény legékeesebb darabjának története a következő:

A Váci Püspök átlagos utcai ruhában Pesten járt, amikor meglátta egy órabolt kirakatában ezt a remekművet. Azonnal bement és megkérdezte az eladót, hogy mennyibe kerül. Az eladó végigmérte Őt, majd így szólt - "Ezt csak a Váci Püspök engedhetné meg magának, olyan drága."

"Akkor csomagolhatja is! - hangzott a válasz."

Kimentünk a palota kertjébe is, ahol megismerkedtünk a püspök úr szamarával. Hálás is lehetett a rengeteg simogatásért, amit tőlünk kapott. Azt is megtudtuk, hogy ez a kert számos védett növény otthona.



Elhagyva Vác városát tovább folytatódtunk utunk Vácrátótra, ahol az ország legnagyobb botanikus kertjében tettünk egy kiadós sétát. Kellemes madár-csivitelés és hangulatos sétautak fogadtak minket. Az utak mentén berkenye és hársfák, ostorfák adnak árnyékot a forróbb napokon. Megtudhattuk, hogy a tiszafa minden része mérgező, így a mag is, kivéve az azt körülölelő magköpenyt. A kertet úgy tervezték, hogy az tájképként hasson, mesterséges tóval, facsoportokkal.

Eljutottunk egy romantikus zughoz is, barlanggal és vízimalommal, hogy időutazásban is legyen részünk. A Trópusi- és pálmaház sajnos zárva volt, de a Kaktusz- és pozsgásházban betekinthettünk a forró égövi növényvilágba.

Fantasztikus volt számunkra a mocsári ciprus légyökereinek látványa, melyek azt a hatást keltették, mintha egy úrbéli tájon jártunk volna. A fa gyökerei mint kisebb-nagyobb bolyhos kúpok törnek elő a földből több méter távolságban.

Kellemes fáradtság érződött a csapat tagjain, amikor késő délután elindultunk hazafelé, de az élmények és a jó hangulat mindenkit feltöltött a hétköznapiakra.

Vízre szálltak a látássérültek

Milyen az evezés annak, aki csak érzi és hallja a víz csobogását? Megtapasztalhatták a látássérültek Mártélyon.

Egyedülálló élményben volt részük a Vakok és Gyengénlátók Csongrád Megyei Egyesülete (VAGYCSOME) tagjainak, akik vasárnap Mártélyra utaztak, hogy kenutúrán vegyenek részt a Holt-Tiszán.

- A Csongrád Megyei Természetbarát Szövetség Vízitúra Bizottságának egyik tagja keresett meg bennünket, és mondta, hogy szívesen elvinnének minket evezni. 2010-ben sárkányhajózáson vettünk részt, így nem ez volt az első ilyen programunk. - tudtuk meg Vaskóné Kiss Évától, a VAGYCSOME elnökétől. Összesen 15 látássérült fogott evezőlapátot, és tapasztalt túravezetők kíséretében tettek egy nagy kört a látványos természeti környezetben.



- Nagyon jó volt! Hallottuk a madárhangokat, a vízcsobogást, és jókat beszélgettünk közben. - mondta Tóth Zoltán. Milyen megtapasztalni a vizet nem látóként? - Halljuk, érezzük, beledugtuk a kezünket is. Nem volt bennem félelem előtte, inkább vártam, hogy milyen lesz. Amitől félek, oda nem megyek el. Például nem mennék bunjee jumpingolni, ha hívnának, akkor sem. - fűzte hozzá Zoltán.

A szintén látássérült Terhes Gábor kihívást, kikapcsolódást és örömet várt, és mindezt megkapta kenuzás közben.

Kellemesen elfáradva, a napsütéstől kipirosodva, pozitív élménnyel tért vissza Szegedre a vakok egyesülete kis csapata. Már is várják a következő alkalmat, amikor kenuba ülhetnek, hiszen a tervek szerint ősszel újra lesz erre lehetőségük.

Vida-Szücs Imre

Forrás: http://www.delmagyar.hu/hodmezovasarhely_hirek/vizre_szalltak_a_latasserultek/2386168/

20 éves a Siketvakok Országos Egyesülete

Június 27-e a siketvakok nemzetközi napja, ám idén a Siketvakok Országos Egyesületének (SVOE) annál is több: megalakulásuk 20. évfordulóját ünnepelték. A jubileum alkalmából a Nádor Terembe (Vakok Általános Iskolája) várták a meghívott vendégeket egy fel-emelő megemlékezésre.

A széksorok zsúfolásig megteltek, sokan ismerősként köszöntötték egymást a várakozást megelőző percekben.

Az ünnepség az Összhang zongoraduó, Németh Tamás és Némethné Berta Edina zongorajátékával kezdődött, akik Borlói Rudolf: Álmodó álma és tánc című négykezesét játszották megteremtve ezzel az ünnep pillanatát.

A műsor első részében köszöntöket és előadásokat halhattak az egybegyűltek. Elsőként Gangl Tamás, a SVOE elnöke mondott néhány szót. A siketvakok nemzetközi napjára hívta fel a figyelmet, hangsúlyozva, hogy június 27-én egyre több országban a siketvakok programokat szerveznek annak érdekében, hogy megismerjék nehezített életkörülményeiket.

Dr. Szőke László, az EMMI Fogyatékosügyi Főosztályvezetője elmondta, hogy neki a siketvakságról elsősorban Helen Keller jut eszébe, aki személyes példát mutatott, és a fogyatékosággal élő emberek szószólójává vált. Szerencsére, hozzá hasonlóan, ma is vannak

nagyon tehetséges, fogyatékosággal élő emberek, akik képviselni tudják hazánkban a fogyatékos ügyet. A továbbiakban az egyesület és a minisztérium együttműködésének múltjáról és jelenéről beszélt. Megemlítette, hogy a kormány segítségével a szervezet 2011-től évről évre részesül állami költségvetési támogatásban, megvalósulhatott a siketvak személyek elemi rehabilitációja, valamint az országszerte térítésmentesen igénybe vehető jelnyelvi tolmács szolgáltatás. A megújuló Országos Fogyatékosügyi Tanács tagjaként a célcsoport szintén képviselheti érdekeit.

Királyhidi Dorottya, a SVOE főtitkára rövid visszatekintést adott, bemutatta az egyesület életének mérföldköveit. Alakuló ülésük 1994-ben volt elsősorban siketvak gyermekek szülei részvételével. Célként fogalmazták meg, hogy elengedhetetlen a veleszületetten siketvak gyermekek speciális oktatása, amit a Vakok Általános Iskolájában és a Vakok Batthyány László Római Katolikus Gyermekeotthona, Óvoda, Általános Iskolában indítottak el. 2004-től egy támogatásnak köszönhetően már nem önkéntesként tevékenykedtek az egyesület munkatársai, és ez a dinamikus fejlődés lehetőségét hozta. Nőtt a tagok létszáma, bővültek a megoldandó feladatok, a megbízások, valamint az

együttműködő szervezetek száma. Királyhidi Dorottya büszke a látássérültek elemi rehabilitációs szolgáltatásán belül a siketvakok részére indított speciális szolgáltatás működésére. Biztos alapot az állami költségvetés jelentett, mert addig pályázati forrásokból gazdálkodott a szervezet. A legfontosabbnak a főtitkár azt tartja, hogy tudnak a szervezetről, így a siketvak személyek megsegítéshez juthatnak.

Szabóné Berta Irén, a Vakok Állami Intézetének (VÁI) igazgató nője a VÁI és a SVOE közös együttműködését mutatta be a közönségnek. Az ünnepelt egyesület formálisan öt éve dolgozik a VÁI-val azért, hogy a siketvak személyek hatékony segítséget kapjanak. Együtt gondolkodnak a rehabilitációs folyamatokról, így közösen készülnek el azok a rehabilitációs tervek, amelyek alapján a szolgáltatás ambuláns vagy bentlakásos formában történik.

Végül a szünet előtt Vitéz Lovag Rithnovszky János Ars poetica című verse Soltész Miklós, a SVOE egyik tagja tolmácsolásában hangzott el.

Átadták a Kéz a kézben okleveleket is azoknak az embereknek, akik sokat tettek az egyesületért, a tagokért, így elismerésben részesült: Szabóné Berta Irén, a VÁI igazgatója, Csuka Dóra, a Széchenyi Lions Klub elnöke, Kis Márk optikus, Dr. Farkas Ágnes szemész, Márkus Norbert, a Witmann Jenő Fizikai Intézet látássérült munkatársa.

A frissítő kávészünet alatt színházzá alakult a Nádor Terem. Az ünnepi mű-

sor zárásaként Balázs Béla Csend című meséjét tekintettük meg a SVOE Szemfülesek társulat jóvoltából. A szereplők mindegyike siketvak, a SVOE tagja. Biztosan rengeteget próbáltak az előadásra, mivel egy rendkívül gördülékeny, pergő produkció lett a végeredmény. A főszerepben halhattuk Gangl Tamást, de közreműködött Némethné Berta Edina, Papakosztandi Mária, Lenkainé Vajda Viktória, Obenaus Tamás és még jó néhányan. Az előadásról csak annyit jegyeznek meg, hogy valóban kellemes kikapcsolódást jelentett fiatalabbaknak és idősebbeknek egyaránt.



A nap végén az egyesület tagjai az MVGYOSZ székházában kötetlenül ünnepeltek tovább, emlékeztek vissza 20 év történéseire, eseményeire.

Kovács Judit

"Mi nem az éremért túrázunk, hanem az egészségért"

A Turista Szakosztály múltja és jelene

Hirth Ignáccal, a VGYHE Turista Szakosztályának vezetőjével az MVGYOSZ székházában találkoztam. A sportember neve összeforrt a kirándulások és a túrák megszervezésével, lebonyolításával. Az elv a rendszeresség, hiszen idén 48 éve minden vasárnap a kis csoport rövid sétát tesz a Budai hegyekben; esőben, szélben, hidegben és melegben.

A Turista Szakosztály 1966-ban alakult meg az akkori kerületi Turista Szövetség egyik vezetője, Kübler Jenő kezdeményezésére. Első szakosztályi vezetője Mészáros Károly volt a lelkes csapatnak, akik a Wesselényi Sportkör égisze alatt kezdték meg működésüket. Jelenleg a Vakok és Gyengénlátók Hermina Egyesülete szakosztályaként tevékenykednek Hirth Ignáccal élükön, aki a kezdetektől ellátja feladatait.

Hirth Ignác a családjából hozta a túrázás szeretetét. Vidéken nőtt fel, nagyapájával járta a természetet. A szünidőkben dolgozott, vízhordóként gyermekként a szabadban sokat kóborolt. Megtanulta élvezni a természet kínálta lehetőségeket és adottságokat. Célként fogalmazta meg, hogy sorstársainak le-

hetőséget teremt arra, hogy ők is friss levegőre juthassanak a zajos, bűdös városból.

"Az első túrát 1966-ban szerveztük meg a Normafa, Makkosmária, Budakeszi útvonalon." - emlékezett vissza a vezető. A 48. jubileumi kirándulást ez évben már megtartották, természetesen az idézetben már említett útvonalon.

Mikor arról kérdeztem, hogy a szakosztály merre járt az évtizedek alatt, hosszas felsorolás kezdődött: bebarangolták egész Magyarországot, Ausztriát, de jártak már Kárpátalján, Erdélyben, Olaszországban, Spanyolországban, stb. Akármerre barangolnak, Hirth Ignác mindig nagy hangsúlyt fektet arra, hogy vakok, alig- és gyengénlátók egyaránt minél több hasznos és érdekes információval térjenek haza egy-egy kirándulásról. Természetesen a képtárak, múzeumok sem maradnak ki a programból, de elsősorban a tapintható, hallható, esetleg bejárható helyek dominálnak. Egy-egy helyszín kiválasztásánál szempontként megjelenik az adott csoport igénye. Mindig mérlegelni kell azt, hogy hova

utaznak, mivel szerencsére van olyan turista, aki régóta a tagságot gyarapítja, így rengeteg kiránduláson részt vett már.

Most a szakosztály létszáma megközelítőleg 112 fő. Sajnálattal mondta, hogy az alapító tagok közül már nagyon sokan eltávoztak, vagy élnek még, de egészségi állapotuk nem teszi lehetővé a programokon történő megjelenést. "A sorstársak nagy része vagy volt turista, vagy most turista vagy lesz turista" - jegyezte meg humorral a hangjában.

Hirth Ignác nem csak az egészségmegőrzésére ügyel. Az általa megvalósított rendezvényeken, ismeretterjesztő- és kulturális előadásokon az érdeklődő számos terület kulisszatitkaiba betekintést nyerhet.

Hogy gyalogolni és túrázni miért érdemes? Erre a vezető adja meg a választ:

"A természetben nem kipufogógázt, hanem virágillatot szippantunk be. Nem motorberregést, hanem madárfütyöt hallgatunk. A csend a kikapcsolódás lehetőségét nyújtja."

Az elv nem más, mint a rendszeresség, a cél pedig az egészség megőrzése. Ezért mondta Monostori István egy alkalommal: "Mi nem az éremért túrázunk, hanem az egészségért"

Én is erre buzdítok minden olvasót! Hirth Ignácnak pedig kívánok erőt, kitartást és egészséget áldozatos tevékenységéhez!

Kovács Judit

14. játék, 14 csapattal

Ajkán, a Nagy László Városi Művelődési Központban a helyi látássérültek kistérségi egyesülete 2014. június 28-án tartotta 14. alkalommal az országos Fekete István játékokat 14 csapat részvételével.

Horváth Árpádné, a helyi kistérségi egyesület vezetője köszöntötte a megjelenteket. Ezek után Vallerné Horváth Andrea, művelődésszervező - aki egy-

ben a játék vezetője - nyitotta meg az eseményt.

Ezúttal sem maradtunk versmondó nélkül. Terhes Gábor, a Vakok és Gyengénlátók Csongrád megyei Egyesülete (Szeged) csapattagja saját költeményét szavalta el: Szűkebb hazámhoz (Kölcsey tiszteletére) címmel. Ezt követően Vallerné bemutatta a zsűrit. Az elnök Horváth Tibor, helyi középiskolai

tanár, a Fekete István Irodalmi Társaság vezetője volt. Tagjai pedig Bábics Valéria, a Nagy László Városi Könyvtár és Szabadidő Központ vezetője; Csehné Huszics Márta, a Látássérültek Veszprém Megyei Egyesület elnöke; Garamvölgyi Annamária, a MUOSZ elnöke, újságíró; továbbá két nyugdíjas pedagógus: Stolár Mihályné és Lak István voltak.

A csapatok között több fiatal is játszott, akik közül a Vakok és Gyengénlátók KEM Egyesülete játékosai képviselték az ifjúságot. A bemutatások után a vetélkedő következett. Fekete István: A magam erdejében című elbeszéléskötetéből készültek fel a játékosok. A játékmester ismertette a feladatsorokat, majd megkezdődött az igazi verseny. Az eredményes felkészülést az mutatta, hogy alig volt pontkülönbség, sőt több alkalommal holtverseny is kialakult.

A végeredmény:

1. helyezést ért el Keszthely első számú csapata Balázs Piroska, Kovács Józsefné, Novák Teréz és Tóth Attiláné részvételével.

A 2. helyen ketten diadalmaskodtak, Győr és Ajka képviselői a Szeged játékosait szorították a dobogó 3. helyére.

Végezetül Horváth Árpádné mondott köszönetet a játékosoknak, a szerve-

zőknek és a zsűrinek munkájukért, majd ismertette a délutáni programot. Először Fekete István szobrának megkoszorúzásán vettek részt a versenyzők és családtagjaik, majd átmentek az ajkai múzeumba, ahol kiállításokat tekintettek meg. Ezt követően kissé távolabbra sétáltak, az ajkai városligeti parkban lévő emlékszoborhoz, ahol Fekete István írásaiban szereplő állatfigurák szobraiban gyönyörködtek.

Egy vidéki sorstárs azt kérdezte Lak Istvántól, hogy miért nem látja nevét a Vakok Világában. A nyugalmazott tanár és újságíró elmondta, hogy nem unatkozik, egy készülő könyvön dolgozik. Ennek szövege elkészült, valamint a vége felé járnak a képi és a hanganyag munkálatai is. A mű a tervek szerint várhatóan ősszel jelenik meg.

A nyugalmazott tanár azzal fejezte be beszámolóját, hogy véleménye szerint a vetélkedő a korábbi évekhez hasonlóan, idén is jól sikerült, ahol a lényeg már nem a verseny, a hangsúly inkább a személyes, közös találkozáson, a kapcsolatok ápolásán van. Sajnos hazánkban a látássérültek körében egyre ritkábban szerveznek ilyen vetélkedőket, pedig szükség van rá, zárta le a nyugalmazott tanár a beszámolót.

Lak István beszámolója nyomán:

Kovács Judit