

Vakok Világa

2014. szeptember

LXXX. évfolyam 9. szám



Magyar Vakok és Gyengénlátók
Országos Szövetsége



Androidos okostelefon

A tartalom

Házunk tájáról	
Helyesbítés	3
Sajtószemle	
Az információ feldolgozása nem függ a látásunktól	4
A látássérültek életéből	
Föld mélyén és hegytetőn	5
Beszámoló a kimlei kirándulásról	8
"Jobb a séta egy baráttal a sötétben, mint egyedül a fényben"	9
Tartós és erősödő együttműködés!	13
Joginfó	
A tartós betegségekre, illetőleg súlyos fogyatékosagra tekintettel folyósított ellátások ..	
.....	14
Számítógépes beszélő rendszerek: JAWS for Windows	17
Zsebünkben a világ!	19
Olvasó sarok	20
Könyvajánló: Gergely Márta: A mi lányunk	24
Frissítő mozgások (I. rész)	25
Gasztronómia	
Hazai gasztronómiai hagyományok	27
A mérték érték	30
Mielőtt megszólaltál volna, már kommunikáltál.....	35
Társkeresés	39

Vakok Világa

A Magyar Vakok és Gyengénlátók Országos Szövetségének folyóirata

Felelős kiadó: Szakály Melinda, az MVGYOSZ elnöke

Szerkesztő: Kovács Judit - Tervezőszerkesztő: Fehér István

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

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

Készült a PrintPix Nyomda és Grafikai Stúdióban

ISSN 0209-6765

Az újság előfizethető az MVGYOSZ tagegyesületeinél!

Házunk tájáról

Helyesbítés

A Vakok Világa 2014. júliusi számában megjelent "Tudósítás a küldöttgyűlésről" című cikkben a következő mondat szerepelt: "A szövetség épülete és a kutyaiskola területe az MGVYOSZ tulajdonában van, az elidegenítési tilalmat törölni fogják". A félreértések elkerülése végett szeretnék ezzel kapcsolatban néhány információval szolgálni.

Sipeki Balás Béla Zala megyei főispán és jogtanácsos a villa építésével Lechner Ödönt bízta meg. A villa 1905-ben elkészült. Sipeki úr 1944-ben halt meg egyenes ági örökös nélkül. Végrendelete szerint a tulajdonában lévő villát több oldalági örökös és a Hermina-mezői egyházközség mellet a Vakokat Gyámolító Országos Egyesületre hagyományozta. 1947-ben vásárolta meg az örökösöktől az Országos Egyesület az akkori illetékes minisztérium segítségével a villát. 1950-ben az ingatlant államosították. 1952-ben a Magyar Vakok és Gyengénlátók Országos Szövetségének kezelésébe adta az akkori tulajdonos, vagyis a Kincstári Vagyoni Igazgatóság. 1978. 01. 19-én az épületet

az Országos Műemléki Felügyelőség műemléknek nyilvánította.

Az 1997. évi CXLII. törvény alapján, - mely a társadalmi szervezetek által használt állami tulajdonú ingatlanok jogi helyzetének rendezéséről szól - a Kincstári Vagyoni Igazgatóság 1998. 09. 28-án a tulajdonjogot átruházta a Magyar Vakok és Gyengénlátók Országos Szövetsége javára azzal a kitéttel, hogy az ingatlan 15 évig elidegenítési és terhelési tilalom alatt álljon, amely a tulajdoni lapra rávezetésre került. 2013. 09. 28-án letelt a 15 éves időszak és a Kincstári Vagyoni Igazgatóság jogutódja, a Magyar Nemzeti Vagyonkezelő Zrt. 2014. 05. 28-án megadta az engedélyt az elidegenítési és terhelési tilalom Földhivatal általi törlésére. Ez nem jelenti azt, hogy az ingatlant szeretnénk eladni, sőt tervezzük - Lechner Ödön halálának 100. évfordulója alkalmából - az épület homlokzati és belső felújítását is, melynek megvalósításához pályázatot és szponzorokat keresünk.

*Kutor Sándorné
gazdasági vezető*

Sajtószemle

Az információ feldolgozása nem függ a látásunktól

Egy vizsgálat szerint a gondolkodási folyamat mind vakoknál, mind látóknál ugyanazon agyterületen megy végbe.

Mivel az agy egy bonyolult szerv, képes alkalmazkodni szokatlan körülményekhez, mint például a vakság. A kísérletben funkcionális MRI használatával nyomon követték az agyi aktivitást vakoknál és látóknál. Ezalatt szavakat soroltak különböző kategóriákból: eszközök, mint például fűrész, olló, villa; állatok, és tárgyak, amelyeket nem lehet használni, mint a táblázat, szoba és a kerítés. Az eredmények azt mutatták, hogy a vakok - még azok is, akik vakon születettek - az agy ugyanazon részét használták, mint a látó emberek, amikor az eszközökre gondoltak. A sima tárgyak nem aktiválták ezt az agyi részt.

"Azt hiszem, a legizgalmasabb tény, hogy amikor agyunk feldolgozza a kö-

rülöttünk lévő világot, sokkal kevésbé függ saját tapasztalatainktól, mint ahogy azt korábban hittük" - mondta Bradford Z. Mahon, a Pszichológiai Tudományos Szövetség (Association for Psychological Science) kutatója.

"Ez nem azt jelenti, hogy a tapasztalat nem fontos. A tapasztalat fontos, hogy a világról szerzett valamennyi információval ellássuk agyunkat. Azonban a tartalom rendszerezése már erősen leszabályozott, és érdekesség ebben, hogy ezek a korlátok valószínűleg genetikai adottságok" - tette hozzá a kutató.

A kutatást Olaszországban a Trento Egyetemen végezték el. A tanulmány júniusban jelent meg a Psychological Science című folyóiratban.

<http://www.betegszoba.hu/>

A látássérültek életéből

Föld mélyén és hegytetőn

Földalatti, hideg, sötét helyen vacogunk. Az előre haladáshoz le kell hajtani fejünket. De egyszer csak kitágul a tér, nagy sziklacsarnok tárul elénk, sejtelmes kőalakzatokkal valóságos mesevilágot teremtve. Az emberi fantázia elnevezte a kőalakokat a hasonlóság alapján. A Teknősbéka teremben láthattuk a nagy békát, a másfél méteres "anyósnyelvet" és a templomi szószéket. Nyomon követhettük a görög mitológiából ide plántált alvilági Stix folyót, melynek 20-30 centiméteres vizében visszatükröződő sziklák szakadéknymi mélység látszatát keltették. Más világba cseppentünk, más itt a klíma is: bőrnünk érzi a párás, hűvös levegőt, fülünknek jól esik a nagy csönd. Aggteleken vagyunk, a Baradla-barlangban. A 25 kilométer hosszú, világhírű cseppkőbarlang nagyobb része - 17 kilométer - Magyarországon van. A föld felszínéről beszivárgó meszes vízből kiválik a kalcium, a barlang boltozatán megtapad, vagy lecseppenve lassan kezd növekedni. Egy milliméter cseppkő képződéséhez 15-20 évre van szükség. Nem csoda, hogy a legrégebbi cseppkő 2 millió éves! A kissé megvilágított járatokon át a legnagyobb helyiségbe, a Koncertterembe érkeztünk. 1000 ember tudja itt ülve hallgatni a

hangversenyeket. Tiszteletünkre is felcsendült a "Hazám, hazám" ária, mely lemezről szólva is bizonyította a kiváló akusztikát. Innen a fáklyáktól bekormozott Fekete terembe, majd a 30 méter széles, 8 méter magas Tigris terembe mentünk. Megcsodálhattuk a Gyémánt palotát, Széchenyi István 7 méteres emlékoszlopát, Petőfi emlékoszlopát, a 13 aradi vértanút, az Egri minaretet és a Csipketermet, amely már a felszín felé vezetett minket.

A VGYHE Turista Szakosztálya jött ki a cseppkőbarlangból, és tartott szálláshelye, Ózd felé. Az 1. napon még rövid városnézést tettek Miskolcon Budapestről jövet.

A 2. nap a Betléri Kastély megtekintésével indult, aminek sajnós ma hivatalosan szlovák neve van. Tehát át kellett lépni a magyar határt, hogy a hazánk történelmében századokon át fontos szerepet játszó Andrassy család ősi fészket megláthassuk. Báró I. András 1652-ben szerezte meg Betlért a krasznahorkai birtokkal együtt. Az 1880-as modernizáció után kapta meg mai, eklektikus stílusú, vonzó alakját. Az impozáns épületet díszpark veszi körül virágokkal, szökőkúttal. Századok óta ott áll a kastély teljes berendezésével, nem fosztották ki sem a törökök, sem

az orosz csapatok (Fraknó várát talál-
tuk tavaly ilyen szerencsés állapot-
ban!). A folytonosságnak is köszönhe-
tő, hogy Betlér több mint egy szép kas-
tély. Itt is megtalálható a gazdag
könyvtár, 400 festmény a család tagjai-
ról, ebédlő, hálók, faragott, intarziás
bútorozású szalonok, gyönyörű kan-
dallók, de érződik, hogy egy kultúrát,
szépet kedvelő család élt itt nemzedé-
keken át. Egyes tagjainak ízlését, ked-
venc időtöltését is megismerhetjük. A
Vadász szalonban a trófeák, preparált
állatok mellett a vadászattal kapcsola-
tos festmények is találhatóak. Utazásaik
kapcsán egzotikus, különleges tárgya-
kat gyűjtöttek, mint például: egyiptomi
múmia, kínai, japán porcelán, afrikai
fegyverek, preparált medve, krokodil,
új-guineai harcos feje, eszkimó öltözet,
fókabőről, elefánt lábából készült sé-
tabot, esernyő, stb. A történelmet is
kedvelték; van Napóleon-szalon, láttuk
a festményt, amelyen Andrássy Gyula
magyar miniszterelnök királynővé ko-
ronázza a magyarok kedvencét, Erzsé-
betet. Mikor egy Velencéből származó,
gondola alakú, gyönyörű csillár alatt
álltunk, valaki felsóhajtott - "Jaj, cso-
dálatos!" Amivel még nem találkozt-
unk az az, hogy a XIX. században für-
dőszobát, a 2 emeletes kastélyban 16
mosdóhelyiséget építsenek, mindet
más-más mintájú csempével és bidével
felszerelve. A család megbecsülte dol-
gozóit, a személyzet részére nemcsak
hálószobákat alakítottak ki, hanem fa-
ragott, szép bútorokkal, tükrökkel be-

rendezett férfi és női társalgót is. Elkö-
szöntünk az ízes palócsággal, magyarul
beszélő, jól felkészült idegenvezető
hölgytől.

A Felvidéken haladtunk tovább, él-
vezve az erdőkkel szegélyezett, egyre
magasabbra vezető kanyargós utat. So-
főrünk, Miklós jelentette: 1000 méter
felett vagyunk... 1100 méter, 1200 mé-
ter.. Közben együtt izgultunk, hogy a
65 fős nagy busszal a hajtúkanyaros
szerpentineken zsonglörködve nem
jön-e szembe valami. Így érkeztünk
Késmárkra, a Lócsével századokon át
vetélkedő egykori szász városba. Ott
megtekintettük az 1690-1717 között
épült evangélikus fatemplomot, melyet
szögek felhasználása nélkül készítettek
a régi mesterek. Az új, nagy evangéli-
kus templom 1898-ban épült neobizán-
ci stílusban. A templomban Késmárki
Thököly Imre díszes szarkofágja mel-
lett csendesedtünk el. Földi maradvá-
nyait 1906-ban hazahozták Törökor-
szágból, Rákóczi Ferenc és Zrínyi Ilona
hamvaival együtt. A kuruc fejedelem
visszatért szülővárosába. Gyalogtúra-
val kiegészítve, felejthetetlen élményt
adott kirándulásunk 2. napja is.

Június 22-én, a 3. napon ismét Ma-
gyarországon jártunk, Mohora volt fő
úti célunk. A kis helység arról neveze-
tes, hogy itt élt Mauks Ilonka, akit a hí-
res íróvá vált Mikszáth Kálmán 7 év
után ismét feleségül vett. Idegenveze-
tőnk érdekes történeteket mesélt a hű-
séges párról, és megmutatta az evangé-
likus templomban őrzött házassági ok-

mányukat. Kellemes, szórakoztató élményben volt részünk a 100 éve született Tolnai Klári emlékházának meglátogatásakor. A művésznő 5 hónapos korától 14 éves koráig élt a család ősi birtokán, Mohorán. A színésznő karrierje Budapesthez fűződik, ahol 64 évig játszott színpadon és minden elérhető kitüntetést megkapott. Tolnai Klári nagyon népszerű mind a mai napig. Úgy éreztük, itt van köztünk, ahogy néztük személyes tárgyait; szemüvegét, rúzsát, legyezőjét, munkakönyvét. Láttuk kiscipőjét, amelyben járni tanult és gyémántdiplomáját. Híres szerepeit sok-sok fénykép örökítette meg. Színházi öltöző benyomását keltették ruhái, jel-

mezei, kalapjai, legyezői. Meghitt hangulatban távoztunk.

A nap hátralévő részében Balassagyarmat belvárosában sétáltunk, és megállapítottuk, hogy egy szépen felújított, kellemes helyen járunk.

Az úton hazafelé Baksa Ernő úgy köszönt el, hogy ez évtől nem vállal több idegenvezetést. 80 évesen abba kell hagyni ezt a munkát - mondta. Mi emlékezni fogunk előadásaira, tréfáira, fürge alakjára. Köszönet neki és a többi segítőnek, szervezőnek. Üzenjük nekik, hogy nagyon jó volt a kirándulás!

Balázs Éva



Beszámoló a kimlei kirándulásról

2014 júliusában Győr-Moson-Sopron Megye több településéről vakok és gyengénlátók 31 fős csoportja látogatott a Duna melletti Kimlére, két sorstársunk meghívására. Erről az emlékezetes eseményről szeretnék beszámolni az olvasóknak.

Nagy izgalommal indultunk Kimlére. A kimlei bejárónál Viola Gyula az önkormányzat kisbuszával várt bennünket, majd a vonattal érkezőkért ment. A Horvát Kisebbségi Klub helyiségében találkoztunk egymással, ahol Stipkovics Jánosné, a horvát kisebbség vezetője hűsítővel és pogácsával fogadott bennünket nagy-nagy szeretettel. A várakozóknak egy kedves fiatalember, Grundtner Gábor Szigetközről és Kimléről szóló kisfilmmel kedveskedett.

Mikor mindannyian együtt voltunk, elindultunk Mici tanárnő vezetésével az 1780-ban épült Szent Mihály templomhoz. Vezetőnk elmondta a templom mellett található gesztenyefa-sor történetét. Olyan szép, nem hiszem, hogy az országban van párja. Sajnos el kellett búcsúznunk, mert az idő szaladt. Gábor kíséretével haladtunk tovább, átmentünk a Duna-hídon és máris a szigetközi Magyarkimlén találtuk magunkat. Vezetőnk büszkén mutatta meg IV. Béla király szobrát, a Szentháromság

szobrát, a 110-éves hársfát és mindent, ami az utunkba került.

A Sarlós Boldog Asszonyról elnevezett templomot a német kisebbség képviselője, Gálné Eller Mária mutatta be nekünk, aki gyönyörűen beszélt a falu közösségéről és nevezetességeiről. Megnéztük a múzeumot, ahol a régi idők falusi használati tárgyait csodálhattuk meg. Ezután Marika meghívott bennünket az egykori plébánia épületébe egy kis hűsítőre (33 fok volt odakint), és néhány gyönyörű ének is elhangzott.

Mária elmondta, hogy nagy kulturális élet folyik a faluban, mindenki megtalálja az érdeklődésének megfelelőt. Szomorú szívvel búcsúztunk Máriától és ismét útra keltünk Gáborral.

A Polgármesteri Kávézóban a polgármester asszony, Balsay Zsuzsanna nagyon finom ebéddel vendégelte meg a csoportot, majd megmutatta az épületet, amely valóban nagyon szép.

Ebéd után elindultunk vendéglátónk családi házába. Varga Lászlóné Olgi és Józsa Béláné Eta sok-sok süteménnyel, üdítővel és kávéval vártak minket, nagy beszélgetés alakult ki és mindnyájunknak jól esett, hogy a polgármester asszony is csatlakozott hozzánk. Ezt követően 15 órakor vendéglátóinktól elbúcsúztunk, majd Gábor vezetésével elindultunk az autóbushoz.

Olgika családtagjai, szomszédasszonya és mindenki a mi kedvünkben járt ezen a napon! Etelka a lelkesedésével külön színt vitt a társalgásba. Feledhetetlenül boldogok voltunk egy egész na-

pig, ami a vakok és gyengénlátók életében ritka, mint a mesebeli kék madár.

Írta: Pappné Jávorka Éva

"Jobb a séta egy baráttal a sötétben, mint egyedül a fényben"

A Siketvakok Országos Egyesülete bemutatása

Helen Keller neve sokak előtt ismerősen cseng, ami nem véletlen, hiszen a siketvak hölgy *Csendes, sötét világom* című önéletrajzi írásában írja meg példaértékű történetét. Helen Keller 1880-ban született az alabamai Tuscumbiában egészséges kisbabaként. Másfél éves korában súlyosan megbetegedett, ennek következtében megsiketült és megvakult. A kislány és családja nem adta fel, így Helen megtanult kommunikálni a külvilággal, beszélt, írt és olvasott, diplomát szerzett, előadásokat tartott, könyveket írt, világszerte ismertté vált. Anne Sullivan volt egy életen át először tanítója, segítője, majd társa, aki megteremtette a lehetőséget arra, hogy Helen teljes értékű emberként tevékenykedjen a világban.

Helen Keller története érdekes, de

sajnos nem egyedi. Kettős érzékszervi sérüléssel (látás- és hallássérüléssel) együtt élő emberek világszerte vannak, hazánkban számuk 15.000-re tehető.

A közelmúltban Gangl Tamással, a Siketvakok Országos Egyesülete (SVOE) elnökével beszélgettem a SVOE tevékenységéről, munkájáról, eredményeiről és terveiről. 20 éve annak, hogy 10-11 érintett szülő és siketvak személy megalakította az egyesületet annak érdekében, hogy jobb életkörülményeket biztosíthasson célcsoportja számára.

A SVOE országos hatókörű, Budapesten található irodájuk. Célcsoportjuk heterogén, ami a kettős sérülés adta sokféleségből fakad. Siketvak személyeknek azokat nevezik, akiknek látás- és hallássérülése egyidejűleg fennáll. A kapcsolatfelvétel, a kommunikáció, az

oktatás speciális, egyedi módszerekkel történik. A kifejezés - siketvak - nem feltétlenül jelenti a teljes siketséget és vakságot, ide tartozik az is, akinek van valamilyen látás- és hallásmaradványa, de támogatásuk, fejlesztésük és kommunikációjuk csak a kettős sérülés együttes figyelembevételével képzelhető el.

Ennek megfelelően meg kell különböztetni

- a teljesen vak és teljesen siket,
- a teljesen vak és különböző mértékben nagyothalló,
- a teljesen siket és gyengénlátó,
- és a különböző mértékben nagyot-halló és gyengénlátó személyeket.

Ugyanúgy, mint a látássérültek esetében, a siketvak állapot típus szerint lehet veleszületett vagy szerzett siketvakság, állapot szerint pedig:

- veleszületett siketség és vakság
- veleszületett, különböző mértékű nagyothallás, később keletkezett látás-sérüléssel
- veleszületett látássérülés különböző mértékű nagyothallással
- a látás és hallás bármilyen mértékű sérülése egyszerre keletkezett, az életút valamely pontján.

A fogalomból és a fentebb olvasható

csoportosításból egyértelműen kitűnik, hogy a siketvakságot komplexen, nagy odafigyeléssel, és az állapotnak megfelelően kell kezelni, így a megsegítésnél a személyre szabottság dominál.

Hazánkban a 2011-es népszámlálási adatok tükrében mintegy 3260 személy vallotta magát siketvaknak és 12.685 azoknak a száma, akik egyidejűleg élnek valamilyen fokú látás- és hallássérüléssel.

A Siketvakok Országos Egyesülete a siketvak gyermekek, felnőttek és családjuk megsegítése érdekében alakult meg 1994-ben. Tevékenysége sokrétű:

- a siketvak gyermekek és családjuk megsegítése, érdekvédelmük ellátása,
- a siketvak személyek állapotából eredő problémák megoldásában való részvétel,
- társadalomba való beilleszkedés segítése,
- a társadalom szemléletformálása a siketvaksággal, mint önálló fogyatékosági ággal kapcsolatban.

Továbbá hazánkban egyedülálló szervezetként foglalkozik a siketvakok rehabilitációjával, érdekvédelmével és az infokommunikációs akadálymentesítéssel.

Az egyesület elsősorban a siketvak

személyeket és hozzátartozóikat szólítja meg, értük tevékenykedik. A két évtized alatt a SVOE megerősödött, ismertté vált, részesül az állami költségvetési támogatásban, fizetett szakemberekkel és munkatársakkal dolgozik, továbbá folyamatosan ápolja nemzetközi kapcsolatait és keresi az együttműködési lehetőségeket. Ma már elsősorban a felnőtt siketvakok megsegítésére fókuszál, mivel a veleszületett kettős sérüléssel élő gyermekek a Vakok Általános Iskolája siketvak tagozatán kapják meg a speciális fejlesztést.

A SVOE felkutatja a siketvak személyeket, információt, tájékoztatást nyújt számukra, a szülőket szaktanácsadás, az arra rászorulókat pedig jogi tanácsadás várja. Tevékenységei közé tartozik az érdekvédelem ellátása, a személyi és kommunikációs szolgálat működtetése, a gyermekfejlesztési tanácsadás nyújtása és a jelnyelvi tolmácsszolgáltatás biztosítása. Az említetteken felül elemi- és a foglalkoztatási rehabilitációval állnak az érintettek rendelkezésére.

A segítő- és kísérő szolgálat keretein belül az egyesület tagjai térítésmentesen kérhetnek segítséget ügyeik intézéséhez, önálló életvitelük megkönnyítéséhez, egészségügyi ellátásukhoz és szabadidős programjaik megszervezésé-

hez.

A jelnyelvi tolmácsszolgáltatás a siketvak személyek látás- és hallásállapotának megfelelő, az egyéni igényekhez igazodó speciális kommunikációs módszerekkel biztosítja a kommunikációt fogyatékos és ép, vagy akár fogyatékos és fogyatékos személyek között.

Az elemi rehabilitáció keretein belül funkcionális látás- és hallásvizsgálat, látástréning, tájékozódás- és közlekedéstanítás, Braille-írás- és olvasásoktatás, kommunikációs készségfejlesztés, pszichológiai segítségnyújtás, mindennapos tevékenységek elsajátítására való felkészítés és speciális számítástechnikai eszközök használatának tanítása történik. Szükség esetén támogatják a környezet akadálymentesítését.

A foglalkozási rehabilitáció a munkahely megtalálásában és megtartásában segít, illetve felkészíti a siketvak személyeket az interjúkra és a munkavállalásra. Az idei évben a foglalkozási rehabilitációt csak látássérült személyek számára is biztosítják.

Gangl Tamás, a SVOE jelenlegi elnöke szintén siketvakként látja el feladatait. 2002-től kapcsolódott be az egyesületi munkába. Részt vett 2003-ban a Dániában megrendezett Európai Siketvak konferencián és az Európai Siketvak Unió (European Deafblind Union,

EDbU) alakuló közgyűlésén. Azóta ápolja, építi a nemzetközi kapcsolatokat. 2008 óta az EDbU vezetőségi tagja. Rendkívül fontosnak tartja azt, hogy felkutassák, megszólítsák az érintetteket. Számukra havonta klubot szerveznek, lehetőséget biztosítanak arra, hogy szobrászkodjanak, sőt kirándulásokat, nyári táborokat szerveznek minden évben. Gangl Tamás úgy gondolja, hogy a SVOE közössége nyitott, fogékony sorsközösség, ahol barátra lelhet az, aki nem zárkózik el ettől. Sajnos a vidéken élő siketvakok kevés eseményen tudnak részt venni, aktivizálásuk, az egyesületi életbe történő bevonásuk nem könnyű feladat.

Jelenleg az augusztusban megrendezésre kerülő, nagyszabású "Siketvakok Európai Rehabilitációs és Kulturális Hete" tábor megszervezésén, zökkenőmentes lebonyolításán dolgozik az egyesület, ahova mintegy 170 fő részvételével, 13 országból és Magyarországról érkeznek siketvakok, tolmácsaik és hozzátartozóik, hogy egy felejthetetlen hetet töltsenek el a kultúra és a szórakozás jegyében.

A táborok, a szabadidős programok kettős célt szolgálnak. Egyrészt lehetővé teszik, hogy a siketvak emberek kapcsolatba kerüljenek egymással, mert a közösségbe tartozás nagy részét

képezi a rehabilitációnak. Másrészt szerepe van a társadalmi tudatformálásban, ami nyitottá, befogadóvá teszi a siketvak személyek iránt az embereket. Ennek köszönhetően remélhetőleg kevesebb hátrány, megkülönböztetés éri őket. Az aktív jelenlét segíti a társadalmi beilleszkedést és szemléletformálást, a siketvak állapot megelőzésében való közreműködést.

További eredményeket és sikereket kívánok a Vakok Világa szerkesztősége nevében!

"Jobb a séta egy baráttal a sötétben, mint egyedül a fényben" - olvasható az idézet a SVOE facebook oldalán. Azt gondolom, hogy a SVOE mindent megtesz annak érdekében, hogy az érintett célcsoport barátokra, közösségre, egy-egy jó szóra és segítségre találjon.

Források:

www.siketvak.hu

Őszi Hajnalka - Vakula Tímea: Beszámoló a Siketvakok Országos Egyesületénél tett látogatásunkról (2011)

Gangl Tamással, a SVOE elnökével készült beszélgetés

Kovács Judit

Tartós és erősödő együttműködés!



Immár több mint 12 éve, hogy a muraszombati és a lenti látássérültek kollektívái felvették egymással a kapcsolatot, és ezt kölcsönös látogatások alkalmával erősítették meg - idézi fel Kovács Béla a lenti egyesület elnöke tájékoztatójában együttműködésük múltját:

- Ez a kapcsolat aztán tovább bővült, erősödött a szlovén ptuji valamint a horvát csáktornyai látássérültek egyesületeinek csatlakozásával. A célkitűzéseket és az együttműködés főbb tartalmi követelményeit írásbeli megállapodásban rögzítettük, mely alapján a kollektívák tagjai, delegációi évenként két alkalommal találkoznak váltakozó helyszíneken. Minden alkalommal más szervezet a rendező.

- Mikor volt legutóbbi találkozójuk?

- Az idén július 5-én volt a legutóbbi találkozó a szlovéniai Ptujban. A konferenciákon, tapasztalatcseréken főként az érdekképviselőt, érdekérvényesítés lehetőségeiről, eredményeiről, az

esélyegyenlőség és az akadálymentesítés helyzetéről, a segédeszköz-ellátás feladatairól esett szó. Találkozóinkon már hagyományosan kerülnek sorra sakk- és lengőteke sportágak versenyei. E területeken fő szempontnak a részvételt tartjuk. Általános örömmujjongás, taps kíséri a személyek

szereplését és természetesen az egyes csoportok elért eredményeit is.

- A részvétel mellett azért számon tartják a helyezéseket?

- Természetesen! A legutóbbi küzdelemben sakkcsapatunk a III., míg lengőteke versenyzőink az V. helyezést érték el. Összességében megállapítást nyert, hogy győztes volt minden résztvevő személy és minden vetélkedő kollektíva.

Kovács Béla tájékoztatója végén még hangsúlyozta; az egyesületek vezetői egyhangúlag kijelentették a ptuji program alkalmával is, hogy az ilyen találkozók nagyon fontosnak tartják, melyeket a jövőben is erősíteni és fejleszteni szeretnének. A sorstárs kollektívák nagy lelkesedéssel készülnek a következő találkozóra, melyre ez év októberében, a horvátországi Csáktornyán kerül sor.

Dányi József

Joginfó

Kedves Olvasó!

A Vakok Világa folyóirat hasábjain tervezzük egy jogi sorozat megjelentetését, amelyben összefoglaljuk a látássérülteket megillető ellátásokra és kedvezményekre vonatkozó legfontosabb jogszabályi rendelkezéseket. Nem könnyű eligazodni a jogszabályok sokaságában, sem az ellátásokban érintetteknek, sem az ügyintézőknek, sem pedig az ellátások iránt érdeklődőknek. A szociális ellátó rendszer ugyanis meglehetősen szerteágazó. Bizonyos ellátások az életkorhoz, mások az egészségi állapothoz, vagy éppen a munkaképesség állapotához, esetleg a fogyaté-kossághoz kapcsolódnak. Nehezíti a helyzetet a jogszabályok gyakori változása, és az is, hogy az ellátások megállapítása különböző szervek hatáskörébe tartozik. A sorozattal ebben az eligazodásban szeretnénk az olvasók segítségére lenni. El-sőként az ismertebb ellátásokra vonatkozó főbb szabályok kerülnek ismertetésre, a későbbiekben azonban ejtenénk szót a nem annyira közismert kedvezmények-ről is.

A tartós betegségre, illetőleg súlyos fogyaté-kosságra tekintettel folyósított ellátások

Magasabb összegű családi pótlék:

A tartósan beteg, illetőleg súlyosan fogyatékos gyermek, személy után magasabb összegű családi pótlékot folyósítanak a betegség fennállásáig, illetőleg a gyermek 18. életévének betöltéséig. 18 évesnél idősebb személy abban az esetben jogosult a magasabb összegű családi pótlékre, ha a 18. életévének betöltése előtt a munkaképességét legalább 67%-ban elvesztette, legalább

50%-os mértékű egészségkárosodást szenvedett, vagy akinek egészségi állapota a rehabilitációs hatóság minősítése alapján a 18. életévének a betöltése előtt sem haladja meg az 50%-os mértéket, és ez az állapot legalább egy éve tart vagy előreláthatólag legalább egy évig fenn áll. A magasabb összegű családi pótlékre jogosító betegségeket és fogyaté-kosságokat az 5/2003. (II. 19.) ESZCSM rendelet sorolja fel.

Tartósan beteg, illetve súlyosan fogyatékos az a 18 évesnél fiatalabb gyer-

mek, aki az ESZCSM rendeletben meghatározott betegsége, illetve fogyatékosága miatt állandó vagy fokozott felügyeletre, gondozásra szorul.

Az ellátás igénylése:

A magasabb összegű családi pótlékot a Magyar Államkincstárnál kell igényelni. A tartósan beteg, illetve súlyosan fogyatékos gyermek esetében a magasabb összegű családi pótlék iránti kérelemhez csatolni kell a magasabb összegű családi pótlékra jogosító betegségekről és fogyatékoságokról szóló igazolást. Ha a gyermek a nem magasabb összegű családi pótlék folyósításának ideje alatt válik tartósan beteggé, illetve súlyosan fogyatékosá, és ennek tényét az igazolás benyújtásával a családi pótlékot folyósító hatóságnál bejelentik, a családi pótlék magasabb összegben való megállapítására új kérelmet nem kell benyújtani. A tartós betegség vagy súlyos fogyatékoság fennállásáról, illetve annak hiányáról szóló igazolást a lakóhely vagy tartózkodási hely szerint illetékes gyermekklinika, gyermek szakkórház, kórházi gyermekosztály, szakambulancia, szakrendelés vagy szakgondozó intézmény szakorvosa adja ki.

A gyermek kezelése során az alapellátás illetékes orvosa, házi gyermekorvos, illetve a gyermeket ellátó szakorvos hívja fel a szülő figyelmét a magasabb összegű családi pótlék igénylésének lehetőségére. Az igazolás kiállítására jogosult szakorvosokat foglalkoztató szolgáltatók listáját az Állami Népegészségügyi és Tisztiorvosi Szolgálat

Országos Tisztai Főorvosi Hivatala a honlapján www.antsz.hu tájékoztatás céljából közzé teszi. A szakorvosi igazolás tartalmazza első vizsgálat esetén annak megállapítását, hogy a gyermek a magasabb összegű családi pótlékra jogosító betegségben szenved-e, felülvizsgálat esetén azt, hogy a továbbiakban is jogosult-e vagy nem tarthat igényt a magasabb mértékű ellátásra, a legközelebbi felülvizsgálat időpontját, illetőleg az állapot véglegességének tényét. Ha a szülő a szakorvos igazolásával nem ért egyet, az igazolás kiállítását követő 15 napon belül kezdeményezheti a szakvélemény felülvizsgálatát az Országos Tisztai Főorvosi Hivatalnál, aminek alapján a szakmailag illetékes szakfelügyelő főorvos a szakvéleményt felülvizsgálja. A 18. életévét betöltött tartósan beteg, illetőleg súlyosan fogyatékos személy akkor jogosult a magasabb összegű családi pótlékra, ha a Nemzeti Rehabilitációs és Szociális Hivatal első fokú szakértői bizottságának szakhatósági állásfoglalása, vagy 2009. október 1-jét megelőzően kiadott külön jogszabályban foglaltak szerint szakhatósági állásfoglalásnak minősülő szakvéleménye szerint 18. életévének betöltése előtt munkaképességét legalább 67%-ban elvesztette, illetve legalább 50%-os mértékű egészségkárosodást szenvedett. Esetében a magasabb összegű családi pótlékot, azaz a nevelési ellátást az iskoláztatási támogatásra való jogosultságának megszűnését követően állapítják meg.

Fogyatékosági támogatás:

A súlyosan fogyatékos személy jövedelmétől függetlenül anyagi segítséggel járul hozzá a súlyosan fogyatékos állapotról eredő társadalmi hátrányok mérsékléséhez. Fogyatékosági támogatásra jogosult az a 18. életévét betöltött súlyosan fogyatékos személy, aki látási fogyatékos, hallási fogyatékos, értelmi fogyatékos, autista, mozgásszervi fogyatékos vagy halmozottan fogyatékos és állapota tartósan vagy véglegesen fenn áll, továbbá önálló életvitelre nem képes vagy mások állandó segítségére szorul. Látási fogyatékos személynek az tekinthető, akinek segédeszközzel vagy műtéti úton nem korrigálható módon látóképessége teljesen hiányzik, vagy alig látóként minimális látásmaradvánnyal rendelkezik és ezért kizárólag tapintó-halló életmód folytatására képes. Az a személy, aki a vakok személyi járadékában vagy a magasabb összegű családi pótlékban részesül, fogyatékosági támogatásra csak akkor szerezhet jogosultságot, ha ezekről az ellátásokról lemond. A fogyatékosági támogatás havi összege 19.970 Ft, ha az illető fogyatékos, 24.580 Ft, ha az igénylő halmozottan fogyatékos személy, vagy ha az igénylő fogyatékos és az önkiszolgáló képességének hiányát megállapítják. A fogyatékosági támogatás összegét 2014. január 1-jétől a nyugellátások évenkénti emelésének szabályai szerint, azzal megegyező mértékben évente emelik. A fogyatékosági támogatás iránti kére-

lem legkorábban abban a hónapban nyújtható be, amelyben a kérelmező a 18. életévét betölti. A kérelmet a Magyar Államkincstár által rendszeresített nyomtatványon vagy elektronikus úrlapon kell előterjeszteni a Kincstár kérelmező lakóhelye, tartózkodási helye szerint illetékes Igazgatóságánál vagy a Kormányablaknál. A kérelemhez mellékelni kell a kérelmező háziorvosa, bentlakásos szociális intézményben élő kérelmező esetén az intézmény orvosa által kiállított orvosi beutalót, valamint a fogyatékoságot igazoló orvosi dokumentációt. A beutalóban a háziorvos nyilatkozik arról, hogy a rendelkezésére álló orvosi dokumentáció a súlyosan fogyatékos állapot minősítésére alkalmas-e. Véleményt ad a kérelmező önálló életvitelre való képességének és önkiszolgálási képességének minősítéséhez, nyilatkozik arról, hogy a kérelmező szakértői bizottság általi személyes vizsgálata szükséges, a vizsgálatot a kérelmező lakóhelyén, tartózkodási helyén vagy a vizsgálatot végző szervnél indokolt-e elvégezni. A Magyar Államkincstár a fogyatékosági támogatást a Kormányhivatal rehabilitációs szakigazgatási szervének szakhatósági állásfoglalása alapján állapítja meg, amely tartalmazza az illető súlyos fogyatékoságának minősítését. Ha az igénylő a kérelemhez nem csatolja az RSZSZ szakhatósági állásfoglalását, vagy szakvéleményét, a Kincstár keresi meg az RSZSZ-t a minősítés elvégzése céljából. A támogatás a kérelem benyújtásától jár és azt a Kincstár havonta utólag a tárgyhónapot követő

hónap 5. napjáig folyósítja. Ha a támogatás iránti kérelmet azért utasítják el, mert a kérelmező nem súlyosan fogyatékos, a határozat jogerőre emelkedésétől számított egy éven belül csak akkor lehet újabb kérelmet előterjeszteni, ha az orvos az állapot rosszabbodást igazolja. A súlyosan fogyatékos állapot fennállását az RSZSZ legalább 5 évenként felülvizsgálja.

Vakok személyi járadéka:

Stefán Sándor

2001. június 30-ig a 18. életévét be-

töltött, erősen látáscsökkenést vagy vak személy részére vakok személyi járadékát állapították meg. 2001. július 1-jétől új jogosult részére a vakok személyi járadékát nem lehet megállapítani. A tovább folyósított vakok személyi járadékának összege 2014-ben 16.550 Ft. A járadékot 2014-től - a fogyatékosági támogatáshoz hasonlóan - a nyugellátásokkal azonos mértékben évente emelik.

Mert elkezdni soha sem késő

Számítógépes beszélő rendszerek: JAWS for Windows

A mostani számban a JAWS for Windows képernyőolvasó programról olvashat. Nem céлом a teljes körű tájékoztatás, csupán a legfontosabb tudnivalókra kívánom felhívni a figyelmet. Az Informatika a Látássérültekért Alapítvány honlapján (www.infoalap.hu) mindenről részletes tájékoztatás található, és az alapítvány munkatársai biztosan készséggel segítenek. Bízom benne, hogy kedvet csinállok azoknak az olvasóknak a számítástechnika elsajátításához, akik még nem szánták rá magukat arra, hogy ismereteket szerezzenek.

A képernyőolvasó szoftverek nélkül

elképzелhetetlen a számítógép használata egy vak ember számára. Magyarországon a legelterjedtebb képernyőolvasó szoftver a JAWS for Windows. A JAWS a Job Access With Speech (kb. beszéddel támogatott munka) szavak rövidítése. A program a számítógép hangszóróján keresztül felolvassa a leütött billentyűket és a képernyőn látható üzeneteket. A program együttműködik a Windows operációs rendszerrel, használatához tehát nem szükséges speciális számítógép, sem más különleges eszköz. Segítségével a vak emberek is írhatnak leveleket, dokumentumokat, táblázatokat, használhatják az

internetet.

A felolvasás történhet szavanként, bekezdésenként, oldalanként vagy folyamatosan, megállás nélkül, és a beszédtempó is szabályozható. A JAWS for Windows a vak emberek számára a számítógépen történő munkavégzés nélkülözhetetlen kelléke. Magyarországon az Informatika a Látássérültekért Alapítvány a képernyőolvasó egyedüli forgalmazója. A közelmúltban jelent meg az 14.0 verzió, a honosítást az alapítvány munkatársai végzik.

A JAWS segítségével szórakozáshoz, tanuláshoz, munkához használhatjuk számítógépünket, ami manapság - véleményem szerint - nélkülözhetetlen bárki életében, a vak és gyengénlátók esetében az állítás fokozottan igaz.

A telepítéshez mindenképpen szükséges:

- legalább 350 Mb lemezterület,
- grafikus kártya legalább 800 x 600 felbontással, 16 bites színkezeléssel (ajánlott az 1024 x 768 felbontás és a 32 bites színkezelés),
- hangkártya.

Néhány fontos jellemző:

- telepítéskor a folyamat előrehaladását jelző hangjelzés, illetve beszédtagmogatás segíti a felhasználót,
- több nyelven való szövegfelolvasás esetén megadhatók a telepíteni kívánt nyelvi modulok,
- megadható, hogy a JAWS elinduljon-e a Windows indulásakor vagy sem,
- Windows 7 és Office 2007, 2010 tá-

mogatás,

- legfrissebb web-böngészők támogatása,
- beállítható a beszédtempó, hangkarakterek, írásjelek felolvasásának módja,
- megadható az oktatói üzenetek felolvasásának módja, illetve a használt billentyűzetkiosztás,
- választható, hogy a JAWS felolvasa-e a menük, illetve a párbeszédpanelek vezérlőelemeinek elérésére szolgáló billentyűparancsokat,
- beállítható, hogy a JAWS program saját ablakban nyíljon meg, vagy csupán a rendszertálcán, ikonként legyen látható,
- a JAWS négyféle hangbeállítást használ: PC-kurzor hangja, JAWS-kurzor hangja, billentyűzet hangja, oktató és üzenetek hangja,
- tizenhat hangkarakter választható, amely tulajdonképpen két férfi és két női hang különböző felolvasási módjainak kombinációjából tevődik össze. Beállítható emellett, hogy egy szöveg folyamatos felolvasásakor az általánosan használttól eltérő hang használatával olvassa fel a JAWS a szöveget, így színesebbé válik például az irodalmi művek felolvastatása,
- a JAWS használatakor négyféle kurzor áll rendelkezésünkre: PC-kurzor, JAWS-kurzor, virtuális PC-kurzor, láthatatlan kurzor,
- ábrafeliratozó: a JAWS képes szövegeket társítani az ábrákhoz,
- átfutó olvasás: minden bekezdés első sorának vagy első mondatának felolvasása,

- konfigurációkezelés, mely a JAWS program számos beállítási lehetőségét rendszerezi könnyen kezelhető és jól áttekinthető csoportokba, s lehetőséget ad a beállítások testre szabására.

- szkriptkezelés, mely a haladó JAWS felhasználók számára lehetővé teszi szkriptek (kis számítógépes programok) írását. A szkriptek segítségével a JAWS által nem támogatott alkalmazások is használhatóvá tehetők látássérült felhasználók számára,

- szótárkezelés, mely a beszédszintetizátor által helytelenül kiejtett szavak-

hoz teszi lehetővé helyes kiejtés megadását,

- többféle segítség a szoftver használatához: képernyőérzékeny sűgő, billentyűzetsűgő. Az utóbb említett funkció lehetőséget ad arra, hogy a JAWS-t minél gyorsabban, úgynevezett gyorsbillentyűkkel használhassuk. Ezeket az ember automatikusan megjegyezheti akkor, ha be van kapcsolva a billentyűzet sűgője.

www.infoalap.hu

Kovács Judit

Zsebünkben a világ!

Az emberek ősi igénye, hogy a tőlük fizikailag távol levő ismerőseikkel, barátaikkal, családtagjaikkal beszélgethessenek. A valós idejű távolsági kommunikációhoz kezdetben erős hangokat, vagy messziről látható jelzéseket, például füstjeleket használtak. A tudomány és technika fejlődésével, rádiófrekvencia használatával, Morse jelekkel, távíró berendezéseken keresztül üzenhettek egymásnak. Majd Bell felfedezte a távbeszélőt, a mai vezetékes telefon őseit. A vezeték nélküli kommunikációt az amatőrök által is használható rádiótechnika fejlődése tette lehetővé. Néhány évtizeddel ezelőtt a Szövetségben is működött rádiós klub. A vezetékes telefon mellett a rádiótelefon is követelte saját helyét a távbeszélő eszközök között. 1982-ben üzemelték be az első hordozható, polgári célt szol-

gáló mobiltelefont az USA-ban. Az akkori készülékek aktatáska méretűek voltak és súlyos akkumulátor tartozott hozzájuk. 1990. október 15-én Bod Péter Ákos, akkori ipari és kereskedelmi miniszter felvette a telefont, tárcsázott, és végrehajtotta az első mobiltelefonhívást hazánkban. Az Egyesült Államok alelnökét hívta fel a Magyar Távközlési Vállalat (Matáv) és a US West közös erőfeszítéseivel létrehozott szolgáltatás segítségével. Az internet színre lépésével és elterjedésével, az adatközlési sebesség ugrásszerű növekedésével eltörpülni látszanak a földrészek közötti távolságok. Az úgynevezett VOIP telefonok segítségével ma már videó telefonálhatunk is, ha úgy tetszik akár Ausztráliába, minimális költségért, vagy ingyen. És nem is kell hozzá egy asztali számítógép, elég, ha egy megfe-

lelő okostelefon van a birtokunkban.

De milyen legyen az az okostelefon? Erre a kérdésre lehet röviden és nagyon hosszan válaszolni. Nekünk, látássérülteknek alapvetően fontos, hogy képesek legyünk használni a fizikai gombokból igen keveset tartalmazó érintőképernyős mobilokat. A piacon jelenleg két olyan operációs rendszer található, amelyek alkalmassá teszik a forgalomban levő érintőképernyős készülékek használatát vak és gyengénlátó emberek számára: a szabadon fejleszthető Android, (a Google terméke) és az iOS, (az Apple cég rendszere).

A cikk címével azonos névvel új ro-

vatot indítunk a Vakok Világa című folyóiratban, ahol az Android és az iOS készülékekről és a rajtuk futtatható, a látássérültek mindennapjait segítő speciális alkalmazásokról írunk ismertetőket.

Személyes meggyőződésem, hogy az egyre olcsóbb, a zsebünkben is elférő, a világhálóhoz is csatlakozni képes, már nem pusztán telefonálásra alkalmas eszközök komoly szerepet fognak betölteni az egyenlő esélyű hozzáférés, az élet sok területén történő biztosításában.

Angyal Gábor

Olvasó sarok

Pákolicz Mihály költő lírához és irodalomhoz való viszonyát, illetve két versét ismerheti meg az olvasó. Bemutatkozó sorai arról árulkodnak, hogy az irodalom eszköztárát nemes célokra használja. A költeményekből lélekben táplálkozhat az, aki időt szentel arra, hogy elmerül a verssorokban.

A szerkesztő

Lírám meditatív, gondolkodó és gondolkodásra, elmélyült elmélkedésre, befelé fordulásra, önvizsgálatra készítő. A mindennapjainkat elárasztó erőszak, az elembertelenedés, a szegénység és megalázottság tényei és árnyai ellen a kétségeket, félelmeket legyőző hittel igyekszem kiáltani a hitevesztett világnak, az elbátortalanodott embernek, hogy van kiút, akarni kell. A lélek rezdüléseivel, a líra testet-lelket melengető eszköztárával próbálok segíteni, akin csak lehet. Kérek és figyelmeztetek:

"Mentsétek meg lelkeiteket! Ne engedjétek, hogy a büntetlen bűn pusztítsa el mindazt, amit az ember valaha is teremtett! Őrizzétek meg hiteteket, a lélek nemességét, a szeretetet, a szabadságot, és a magot (a családot, a gyermeket és az anyát), mindazt, ami emberré tesz, ami emberi ezen a világon, Mindent, ami felemel és boldogít, mert ez létünk alapeleme: embernek születünk."

Verseim az emberről, emberségről, az együvé tartozásról szólnak.

"Segíthetnél, Barátom! Segíthetnél, hogy együtt menjünk, hogy a sok közt ne csak egy legyek! Segíthetnél, hogy tudjam a rendet, hogy embert emberek teremnek!"

Megpróbálom bemutatni, hogy a líra mindenhol jelen van. Ott van az utcán, az erdőben, a mosolyban, a virágokban, a könnyben és a munkában is. Aki a szó erejével dolgozik, nagyon jól tudja, milyen fontos a lelkeket rendbe tenni és rendben tartani. S ha a vers segít, erőt ad azoknak, akik a "mocsár" foglyai, akkor a költő már megtette azt, ami a rendeltetése. Mert ha a vers segít, figyelmeztet, hogy ne add fel, mert mindig van egy inda, egy faág, amibe belekapaszzkodhatsz, mindig van egy fénysugár, ami utat mutat, akkor képes lehetsz a sötétből, a mocsárból kievickélni. Nem tehetsz mást, nem tehetünk mást: emberek vagyunk, embernek kell maradnunk!

A szerző

L á t l a k

Túlontúl nagy munka. Vajon belevágjak?
Tollforgatók vágya? Tojással dobálnak,
vagy tejben-vajban fürösztenek? S egykoron?
Lesz-e emléktáblám a dízsírhely-soron?
Isteni kegy lenne időcsatornákon
szemlélni eleink s utódaink! Álmom,
hogy e munkát csakis én kapom, s egy napon
versem tükre ez lesz. Ezt szívemből adom.

Te borzolod hajam tavaszi szellőként!
Te adsz felüdülést árnyadó felhőként!
Te suttogsz fülembé szerelmes szavakat!
Zöld gyep vagy köröttem, s csiklandod nyakamat!
Ott vagy a tömegben. Együtt és egyedül.
S a bátrak bátra vagy! És aki menekül
Délceg, eszes, erős! Válladon a világ!
Hulló falevél vagy és kibomló virág.
Épülsz, szépülsz, s rémülsz! Sok vagy és kevés.
Hangya-szorgalomból hogy lesz semmittevés?!
Esőcseppem kopog. Rá vekkerem felel.
Álomtörő hangok, s csendem nem überel.

**Van, mi e világon szebb dolog, mint élni?!
 Rettenet setétje, mért kellene félni?!
 Életben tart a Nap. Tenyerén hord a szél.
 Rózsát kínál a nyár s liliomot a tél.
 És minden úgy igaz, ahogy elhinni jó!
 S látni a hihetőt, és tudni, hogy való!**

**Túlontúl nagy munka. Vajon belevágjak?
 Szélkakas-idea, hogy mindenben látlak?
 Látlak égen, földön. S nem teóriákban!
 Látlak a csodákban, bár nem vagy hibátlan
 Látlak csukott szemmel s tágra-nyílt szemekkel.
 Élő s élettelen. Élettér, s az ember.
 Tudom-e, milyen vagy? Durva pokróc? Párna?
 Kedvet bont a kaktusz? Mosolyt szór a pálma?
 Most nagyon figyelj rám! Rám és a világra!
 Ne gondolj lírikus versíró szitámra!
 De gondolkozz, kérlek, s mérlegeld versemet!
 Szűrőd neked is van! Mondj igent vagy nemet!
 Minden és mindenütt! Erről szóljon dalom?
 S mindenféle poén! Kötetnyi alkalom.**

**Szép verset formálni! Jövönkért, a mának!
 Arról, ahogy látlak s éppúgy, ahogy látlak!
 Nézlek, vizsla szemmel. Látlak s megfigyellek.
 Paradicsom-kertnek, s lakatlan szigetnek
 ábrázolok, s úgy lesz színes vagy színtelen
 a kép, ahogy tollam játszik a rímeken.
 Látlak. Égen-földön. Láttat fantáziám.
 Látomás vagy látszat. Ötlemben nincs hiány.**

**Túlontúl nagy munka. Jó lesz belevágni!
 Filmemből nem szabad, nem lesz mit kivágni.
 Mennyország és pokol. S mindezt meg kell írni!
 Költő vagy? Kötelmed: nevetni és sírni!
 Költő vagy? A verset majd írja az élet.
 Míves soraiddal érthetővé érhet!**

**Tudom a jeligét: Itt, a Földön járjak!
 Állj meg és nézz körül! Látni fogsz, s én látlak.**

Hogy én is lássam

Hogy én is lássam
hajnal hasadását,
a kémlelő Napot... !
S hidegfényű társát,
az éjszakás Holdat!
Hogy én is lássam,
mit is rejt e mondat?

Hogy én is lássam
a mosolyt arcodon,
s felcsillanó szemed
csillag-ragyogását!
S öröm-könnyeidet!
Hogy én is lássam,
igazgyöngyeidet!

Hogy én is lássam,
hamis avagy való.
Csillagok az égen!
Óh, mily szép is a szó!
S hófehér a lélek!
Hogy én is lássam,
azt, amiben élek.

Hogy én is lássam,
kinek jó a világ!
Hisz ölelő karok,
mint tengernyi virág
ringatnak utamon!
Hogy én is lássam,
az embert kutatom.

Hogy én is lássam,
rózsatövis sebzett.
S illatos szirmait!
S hogy magához enged,
sebem gyógyítva meg...
Hogy én is lássam!
S istenhívő legyek!

Hogy én is lássam
a szemetet, szennyet,
s akibe ördög bújt.
És lássak színtisztát!
És lássam a rendet.
Hogy én is lássam,
mi tesz zajjá csendet.

Hogy én is lássam
a fekete felhőt.
Azt, hogy vihar készül!
S hogy hol a menedék!
S a szivárványt, végül.
Hogy én is lássam,
mi épül, mi szépül.

Hogy én is lássam,
ki és hová vezet!?
Mi az, mi felemel,
s ki rak rám terheket?!
S ki az, ki sírba tesz?
Hogy én is lássam,
az ármány tiltva lesz.

Hogy én is lássam
a szorgos hangyákat,
s a sas szabadságát!
S így érezzek vágyat,
így akarjak élni!
Hogy én is lássam,
nem lesz mitől félni.

Hogy én is lássam,
mit egy látó láthat!
Hogy az értékeknek
ne fordítsak hátat.
Uram, add, hogy lássak!
Hogy én is lássam,
mi gyógyít, s mi árthat.

Hogy én is lássam -
egoista módon -
hogy mely fény az enyém.
Pislákoló remény:
pókhálóm és pókom.
Hogy én is lássam.
mosolyod e szómon.

Hogy én is lássam,
s ne csak a szívemmel!
Tapinthatón lássam,
árnyakkal, színekkel...,
ahogy tőlem várják.
Hogy én is lássam,
s hogy mások is lássák!

Hogy én is lássam,
remekmű az ember.
Túlontúl is remek
(és öngyilkos fegyver!),
egészséges szemmel !
S hogy én is lássam,
láthatót verselek!

Pákolicz Mihály

Könyvajánló

Gergely Márta: A mi lányunk

A könyv hősnője a tizenkét éves Jakab Zsófi, aki kimondhatatlanul vonzódik a gazdagok világához, amely szebbnek, vonzóbbnak tűnik a szemében, mint a magafajta szegények nyomorúságos, szürke élete. A Belváros előkelően zárkózott házai azonban nem nyílnak meg előtte, s a zárdaiskolából is kitiltják. Hogyan formálja a születő tanácsköztársaság a csalódott, megalázott Jakab Zsófit a mi lányunkká.

Frissítő mozgások

(I. rész)

A most induló sorozattal szeretnénk minden kedves olvasónkat "megmozgatni", hogy jobb közérzettel, frissebben végezhesék munkájukat. Két neves szakember, dr. Kovács Ferenc és Négyesiné dr. Pásztor Zsuzsa állította össze azokat a gyakorlatokat, amelyeket könnyedén elvégezhet bárki - fiatal és idős egyaránt.

Váljon kedves egészségükre!

(a szerkesztőség)

Az ülőmunkát végzők, a diákok gyakran küszködnek fáradtsággal. A pihenésre nem jut elég idejük. Közismert, hogy az intenzív munka harmadik órája után már jelentkezik az elfáradás. Ha nincs mód megfelelő pihenőre, a fáradtság a nap folyamán növekvő akkor is, ha különféle doppinghatások következtében ezt nem érezzük. A túlzott elfáradást rendszerint az alvás se mulasztja el, az áthúzódik a következő napokra. Halmozott, mély fáradtság alakul ki, melynek következménye romló teljesítőképesség, egészségkárosodás.

Hozzáértően tervezett mozgásos pihenő közbeiktatásával a munka során jelentkező elfáradást lényegesen enyhíteni, késleltetni lehet, ezt 35 évi pedagógiai tapasztalatunk bizonyítja.

A mozgás hatásának lényege abban

áll, hogy a szervezet sejtjeiben helyreállítja az elfáradás során megváltozott anyagcsere egyensúlyt. Normális munka-üzemre állítja be a keringést és a légzést, ezzel gondoskodik a sejtek tápanyag- és oxigén utánpótlásáról, illetve a salakanyagok elszállításáról. Ha jól akarunk dolgozni, akkor ezt a kedvező üzemmenetet a munka folyamán mindig fent kell tartanunk.

A gyakorlatban jól bevált módszer a munkaidő szakaszokra bontása úgy, hogy minden szakasz előtt frissítő mozgásokat végzünk. Akik még nem tapasztalták a mozgáspihenők előnyös hatását, gyakran tiltakoznak a munkamenet megszakítása ellen, mondván, hogy ez kizökkenti őket a folyamatból és idővesztéssel jár. A kipróbálás azonban mindenkit meggyőz arról, hogy nem így van. Felfrissülve, fellazulva, jó közérzettel, tetterősen sokkal hamarabb és kevesebb erőfeszítéssel lényegesen jobb eredményre jutunk, mintha fáradtan erőlködve hajszoljuk magunkat.

A munka és a mozgásos pihenés ütemezése az egyéni teherbírástól és a pillanatnyi állapottól függ. Minden olyan igénybevételnél, ahol módunkban áll az időbeosztást szabályozni, a munkaszakaszok optimális időtartama 5-30 perc között mozog. Például a kisgyermeket az 5 perces figyelés már kifáraszthatja. Kézfájás, egyéb megerőltetés esetén a

terápiás gyakorlás kezdeti adagja felnőttnél se haladhatja meg az 5 percet. Ugyanis az agy védekező koncentráció-kihagyásai miatt érzelmi, gondolati üresjáratok keletkeznek, hibák épülnek be a tanulásba, a munkavégzésbe.

Az alábbiakban ismertetendő néhány perces mozgásprogramok pihentetésre szolgálnak munkavégzés közben. Oldják a feszültséget, csillapítják a nyugtalanságot.

Néhány tanács a mozgások felhasználásához:

1. A leirt mozgássorok közül bármelyiket választhatjuk. A napi munka szüneteiben akár az egész mozgásrepertoárt végigjátszhatjuk.

2. A mozgás egyénhez igazított legyen, csak így érzük el vele a kívánt jó hatást. A mozgás terjedelme, erő kifejtése, ritmusa, tempója és minden egyéb jellemzője a pillanatnyi állapotnak megfelelő legyen. Csoportban se követeljük az egyöntetű mozgást.

3. Egy programon belül a megadott mozgássorrendhez ragaszkodjunk. A mozgások kompozíciót alkotnak, a szervezet működésének élettani törvényei szerint fölépítve. Ugyanúgy, ahogy egy darabban a hangok sorrendjét szigorúan meghatározzák a zene kompozíciós törvényei.

4. Semmit se erőltessünk. Az edzés jóleső legyen. Ne mozogjunk lihegésig. A kapkodó légzés oxigénadósságot jelez. Ilyenkor a mozgás pihentetés helyett kifáraszt, fellazítás helyett elmerevít.

5. A mozgás hatását egyszerű megfigyeléssel ellenőrizhetjük.

Helyesen mozgunk, ha:

- a. a szívverés erőteljes, nyugodt;**
- b. a légzés kiadós, mély, nem kapkodó;**
- c. az arcszín normális, nem égőpiros, nem sápadt;**
- d. a közérzet, a hangulat, a koncentrálóképeség javult.**

Gasztronómia

Hazai gasztronómiai hagyományok

Vendéglátásunkra, gasztronómiánkra jellemző napjainkban, hogy a magyar népi kultúra területén fellelhető hagyományokat ápolja. Ezek a hagyományok jól illeszthetők az egyre szélesedő idegenforgalmi programokba is.

A falusi lakodalom és a hozzá kapcsolódó események bemutatása a népi színjátékszerű szokások vidékenként eltérőek, szinte mindenütt megtalálható a menyasszony búcsúztatása, a menyasszony holmijának kocsira rakása, a lakodalmas multság, a menyasszonytánc, a kontyolás, a menyecske-tánc stb. Mindezek irányítója, konferálója az első vőfély, aki a lakodalom minden mozzanatánál jelen van. Verseivel, rigmusaival megnevegetti vagy megríkatja a hallgatóságot.

A lakodalom általában szombat délután kezdődik és vasárnap reggelig, délig tart. Legfontosabb a lakodalmi ebéd és vacsora, amelyre az egyes vidékeken táplálkozási szokásainak megfelelő étrend a jellemző. Az ebéd rendszerint "szerényebb", a levágott baromfiak aprólékából készítenek levest, utána pörkölt - az Alföldön birkapörkölt -, majd rétes következik. A vacsora tyúk-húsleves csigatésztával, töltött káposz-

ta, pörkölt, sült tyúk és más sült húsok. Végül torták, sütemények. A legtöbb helyen a lakodalom csemegéje, egyúttal jelképes süteménye a lakodalmi kalács. Ebéd és vacsora között, valamint a vacsora végeztével rántott és sült húsok állandóan az asztalon vannak. Az egyes fogások felszolgálatát, a borkínálást ugyancsak a vőfély rigmusainak a kíséretében végzik.

A kemence szót és az építményt a magyarság a dél-orosz pusztákon ismerte meg. A nyitott és zárt tűzhelyekből kialakult kemencék változatos formát mutatnak. A palóc kemence alacsony hosszúságú, téglalap alakú, míg az Alföldön búbos, vagy boglyakemencék terjedtek el. A Dunántúlon és Erdélyben a nyílt tűzhely fölé cserépből vagy kőből formált sütőharangot helyeztek. Rőzsével, náddal, tőzeggel fűtötték. Nagysága aszerint változott, hogy mennyi kenyeret akartak benne sütni. Kemencében sütötték ünnepi alkalmakra a húst és a kalácsot is. A hozzáépített szabad kéményben füstölték a húsokat, a sonkát, a kolbászt, a szalonát. A sütés-főzés mellett a szoba fűtését, világítását is biztosította. Szélén ülésre alkalmas padka futott körbe,

belső szöglete /sut, kuckó/ gyerekek és öregek pihenője, esetenként hálöhelye. Vendéglátó egységek is egyre gyakrabban alkalmazzák - a régebbi építésű csárdák a hagyományost, az újabb szállodák a modern változatát - házikenyér, péksütemény, kemencében sült libamáj, malac, szárnyasok, egyben sült húsok, halak készítésére.

A nyárson sütés lehet önálló program, de kapcsolódhat lovasbemutatóhoz, szürethez, vízparti vagy más szabadtéri rendezvényhez. A fiatal bárányt, malacot, csirkét befűszerezve húzzák nyársra, a nyársat parázs fölött forgatják, közben zsírral vagy szalonnával kenegetik. Fontos a lassú, egyenletes sütés, ezért ma már gyakran alufóliával borítják a húst, így a felülete nem ég meg. A népi tapasztalatok szerint nyársnak legjobb a kökény vagy a fűzfavessző. A kisebb halakat, rablóhúst, tarjaszeletet ki-ki magának is megsütheti.

A szalonnasütés külön említést érdemel. A nyársra húzott szalonna parázs fölött pirítva, zsírja hagymával borított kenyérszeletre csöpögtetve illatával, ízével jól illeszkedik a borkóstolók, a szüret hangulatába.

Ökörstés mindig is ott fordult elő, ahol "nagy sokadalom" gyűlt össze. Ma is fellelhető városokban, majálistikon. A hatalmas nyársat, amire az ökröt húzzák, egymástól megfelelő távolságra földbevert két darab kétágú fára

helyezik. Faszénparázs felett legalább huszonnégy órán át sütik, sós, fűszeres vízzel locsolgatva, kenegetve. Így is csak a hús felső rétege sül át, amit levágva az ökröt tovább sütik, amíg az teljesen átsül. A felületről levágott nagydarab húst nagy szelet friss házikenyérré tálalják.

Agyagban sütni lehet fácánt, vadkacsát, háziszárnyasokat, nagyobb testű pikkelyes halakat. A belső részeket eltávolítva belülről gondosan kitisztítva, majd fűszerezve, a hasüreget cérnával összevarrjuk. Kb. kétujjnyi vastagon agyaggal bekenve parázsba rakjuk. /Készíthető sütőben vagy kemencében is./ 40-60 perc sütés után lehet eltávolítani az agyagot, ekkorra piros és kőkemény lesz, magával viszi a tollat és a pikkelyt. Felületét megtisztítva, szalonnasírt csepegtetve rá még utána pirítható. Hasonló módon készülnek sóban sült halak, húsok, szárnyasok.

A bográcsban főzés elengedhetetlen kelléke az ún. "pince party-nak" vagy "gulyás party"-nak. Gulyás, pincepörkölt, jól fűszerezett marhapörkölt vörösborral, belefőzött burgonyával, halászlé, birkapörkölt stb. Jellegzetesen olyan ételek, amelyeket szabadtűzön bográcsban főznek.

Az ún. diszkosztál két, kissé lapított félgömbből álló fémtál. Nevezik nomád tálnak is, utalva arra, hogy az előre elkészített étellel együtt vihetjük kirándulni, "vándorolhatunk" vele. Bárhol

tüzet rakva, parázsba téve, de sütőben is elkészíthető. Különféle szelethúsok, lecsó, kolbász, burgonya rakható bele, mintegy lezárva az ízeket, illatokat. Az itt ismertetett ételkészítési eljárások látványnak is érdekesek, kissé füstös, pirított, sajátos, de nagyon jó ízt, aromát adnak az ételeknek.

A disznótor, a disznóvágás régen a falusi házaknál szertartásnak számító, élvezetekben gazdag örömnép volt. A fagyos, sötét hajnalokon a disznó kétségbeesett visítása, majd a perzselésre használt szalma magasra csapó lángja valami egzotikumot kölcsönzött és hasonlóságot az ezredévekkel ezelőtti pogány áldozati máglyákkal. Pedig csupán disznóölés folyt. A híres magyar író, Krúdy Gyula, a jó feladatok irodalmi méltatója így vélekedik erről: "Könnyebb egy színdarabról véleményt alkotni a színházi premieren, mint a fűszerek elegendőségéről a disznó feldolgozásánál. Kár, hogy nincs mindennap disznóölés, amikor a férfiak megmutathatnák a nőknek, hogy ehhez az egyhez, az egyetlen egyhez a véletlen kedvezéséből sokkal jobban értenek, mint a nők."

A házi sült kolbász kövérebb sertéshúsból készül, fűszerezve, vékonybélbe töltve. Régebben kemencében, ma sütőben sütik. Ismert fokhagymás és citromos változata is.

A májas hurkához a tüdőt, a tokaszalonnát megabálják, majd a májjal

együtt ledarálják. A rizst az abálólével puhára főzik. Az alapanyagokat összekeverve fűszerezik, majd vastagbélbe töltik. A vágáskor felfogott friss vért a véres hurkához használják fel. A kockára vágott szikkadt zsemlét, a megabált dagadót, tarját, tokaszalonnát ledarálva, fűszerekkel és vérrel összekeverik, vastagbélbe töltik. Mind a véres, mind a májas hurkát megabálják és sütőben sütik.

A frissen vágott disznó húsból gazdag disznótoros vacsorát készítettek. Egy falusi disznótoros vacsora orjalevessel kezdődik, ami nem más, mint a sertés gerinccsontjából főzött húsleves zöldségekkel, csigatésztával. Ezt a főtt hús követi frissen reszelt tormával. A toroskáposztában a sertésnek szinte mindene előfordul: csülök, köröm, fark, dagadó, oldalas, amelyet mintegy megkoronáz a tetejére helyezett frissen sült sertésborda. Természetesen nem maradhat el a frissen sült hurka és kolbász sem.

A felszeletelt sült hurkát, kolbászt törtburgonya és párolt káposzta körettel tálalják. Éttermekben a mai gyakorlat szerint tetejére naturbordát tesznek.

Vacsora végén friss hájas pogácsa kerül az asztalra, amit borozgatás közben fogyasztanak.

A következő számban többek között a francia konyháról olvashat.

A mérték érték

(Henter Izabella, dietetikussal beszélgettem)

Az autó benzinnel, az ember pedig energiaként elsősorban szénhidráttal valamint folyadékkal és egyéb tápanyagokkal működik. Enni és inni kell, de nem mindegy, hogy mikor, mennyit és mit fogyasztunk el. A táplálkozás tudományával a dietetika foglalkozik. Dietetikushoz nem csak akkor érdemes fordulni, ha már megtörtént a baj, betegek lettünk, elhíztunk, stb., hiszen a tanácsaiknak, a jól megválasztott étrendnek a megelőző szerepe minőségi változást eredményezhet életünkben; abban segít, hogy jól érezzük magunkat a bőrünkben. A helyes táplálkozás, a rendszeres mozgás a testi-lelki egészség alapja. Ez Henter Izabella, dietetikus véleménye, akivel a dietetikáról beszélgettem. A szakember 34 éve foglalkozik a témával, felgyülemlett tapasztalataival, ismereteivel méltán gyarapodhatunk.

Ismerd meg - röviden a dietetikáról

Évszázadokkal ezelőtt az orvoslásnak három ága volt: a chirurgia (sebészet), a farmakológia (gyógyszerészet, gyógynövények alkalmazása) és a

dietetika. A dietetikáról elmondható, hogy rendkívül szerteágazó, komplex tudományág volt régen; a táplálkozást, a testi-lelki egészséget, a szexualitást, a mozgást, a megelőzést foglalta magába. A dietetika néhány évtizede specializálódott, a nyugati orvoslásban a táplálkozástudomány területére koncentrált.

A dietetika a táplálkozással történő gyógyítás tudománya, alkalmazott tudomány. A Világ Dietetikus Társaságainak Egyesülete (ICDA) és az Európai Dietetikus Szövetség (EFAD) meghatározását használják a szakemberek hazánkban is. Háromféle dietetikai specializáció különböztethető meg: az élelmezésvezetés, a terápiás, klinikai dietetika és a prevenciós dietetika.

Az élelmezésvezetéssel megbízott szakemberek a közétkeztetéssel foglalkoznak. Ők állítják össze az óvodákban, iskolákban, szociális- és egészségügyi intézményekben a korosztálynak megfelelő étrendet, de ügyelnek arra, hogy jó minőségű alapanyag és elegendő mennyiségű étel jusson az asztalra.

A klinikai és terápiás dietetika a betegségek kezelésében szerepet játszó diéták és speciális étrendek összeállításán fáradozik: így például a táplálékallér-

gia különböző formáiban szenvedők (tej-, tojás-, szójaallergia), felszívódási zavarokkal élők (laktóz- vagy fluktóz-intolerancia), lisztérzékenyek, diabéteszesek, refluxosok, daganatos betegek és speciális étrendet igénylők (táplálási nehézségek és zavarok) fordulhatnak tanácsért a dietetikushoz. A szakmabelieknél az általános vélemény az, hogy a betegségek nagy része megfelelő táplálkozással megelőzhető, míg a már kialakult állapotok és kórképek nagy része helyesen összeállított étrenddel pozitívan befolyásolható.

A preventív dietetika a megelőzést hívatott segíteni. Nevében hordozza lényegét, miszerint feladata a helyes táplálkozás kialakítása, az emberek figyelmének felhívása annak rendkívüli fontosságára. Amíg Németországban és a skandináv területeken a szakemberek 70 százaléka a megelőzéssel foglalkozik, addig hazánkban a dietetikusok 80 százaléka a terápiás tanácsadásban tevékenykedik - mondta el Henter Izabella a sajnálatos tény.

Összefoglalva tehát a dietetikus olyan táplálkozási szakember, aki a táplálkozástudomány ismereteit a legszéleskörűbben alkalmazza a preventióban, a különböző betegségek diétával történő gyógyításában, szinten tartásában, valamint az egészséges étkezési szokások kialakításában és a kü-

lönböző táplálkozási szokások és irányzatok (reformtáplálkozás) megítélése terén.

A dietetikus tevékenységei:

- tápláltsági állapotot mér fel és elemez az étkezési szokásokra vonatkozó kérdésekkel,

- megítéli az egyén tápláltsági állapotát mérésekkel úgy, mint testsúly, testmagasság, testzsír, derék körfogat-mérés, figyelembe véve a laboratóriumi eredményeket, orvosi diagnózisokat,

- táplálkozási tervet készít és nyomon követi annak eredményeit, szem előtt tartva a kliens egyén tápláltsági állapotát és tápanyag szükségleteit, valamint egészségügyi állapotát,

- dietetikai konzultációt tart kismamáknak, sportolóknak és olyan egészségeseeknek, akik változtatni szeretnének életmódjukon, étrendjükön.

A dietetikus ragaszkodik a komplex szemlélethez, ezért Henter Izabella pácienseinél mindig feltárja az életkörülményeket, a szociális- és környezeti tényezőket, a testmozgás intenzitását, a fizikai aktivitást és az egyéb tényezőket (vallás, jövedelmi viszonyok stb.). A felsoroltakon túl szerepe van a testi-lelki egészség megőrzésének, javításának, a stresszkezelésnek; ennek tényét a keleti (hagyományos) és a nyugati orvos-

lás egyaránt bebizonyította, ami a szervezet összetett működésével (pszichoneuro-endokrin-immunologia) magyarázható.

A kevesebb több

A helyes táplálkozással sok betegség megelőzhető, hiszen köztudott, hogy egyik kór vonzza a másikat, az elhízásból következik a magas vérnyomás, a szív- és érrendszeri betegségek és még hosszasan lehetne sorolni. Tudományos cikkek sokasága foglalkozik azzal, hogy egészségünk 30-80 százalékban tőlünk függ. Az epigenetikai tényezőkkel, azaz életmódunkkal nagymértékben befolyásolhatjuk, hogy a meghatározott veszélyeket magában rejtő örökítő anyag beindítja-e a negatív folyamatokat, vagy sem.

Ahhoz, hogy szervezetünk egy életen át jól szolgáljon minket, már pici kortól oda kell figyelni a minőségi táplálkozásra.

A várandós kismama nagyon sokat tehet ennek érdekében. Fontos, hogy a prenatális kort megelőzően elegendő folsavval töltsse fel szervezetét, csökkentve ezzel a veleszületetten kialakult nyitott gerinc és a gerincvelő rendellenességeit. A megszületendő gyermekre a későbbiekben hatással lehet az anya szélsőséges táplálkozása, például a nem

megfelelő cukor-anyagcsere, az éhezés vagy az elhízás. Megjegyzendő, hogy a terhes nőnek nem kettő helyett kell enni! A várandósság a normál testsúlyból indul, és normál esetben csupán 10-12 plusz kiló az ideális testsúly a várandósság végére. A radikális hízás az utolsó hónapokban történik, ami a baba mennyiségi növekedésével magyarázható.

Az anyatejes táplálás időszaka szintén meghatározó lehet, nem szabad, hogy az anya éhezzen! A "kettő helyett eszem" elve itt sem érvényesülhet. A minőség mellett a mennyiségre is ügyelni kell, hiszen a kismama szervezetének a baba pár napos korára körülbelül 1 liter tejet kell megtermelnie ahhoz, hogy megfelelően tudjon szoptatni.

További kardinális kérdés a szilárd ételek bevezetése 1-3 éves kor között, valamint a kamasz kor időszaka. Az utóbb említett korcsoportnál minőségi és mennyiségi változások mennek végbe. Mindkét esetben elengedhetetlen a vegyes táplálkozás, de a mindennapos, rendszeres testmozgás sem elhanyagolható. Tény, hogy az általános iskola ideje alatt a gyermekek átlagosan 35-40 kilót híznak. A tanulmányok végzésével párhuzamosan az ember felnő, így rendszerint bekövetkeznek a fizikai, a hormonális változások, a mentális fej-

lődés és az izomzat növekedése.

Henter Izabella kérdésekre elmondta, hogy a nem beteg, egészséges fiataloknak, így a serdülőknek is, egy nap háromszor vagy ötször érdemes magukhoz ételt venni. A reggeli a legfontosabb az étkezések közül (a napi táplálék 20 százalékát kell elfogyasztani), mert akkor tudjuk feltölteni az éjszaka lemerült raktárkészleteket. A kevesebb több, vallja a dietetikus. Ő a vegyes táplálkozás híve. Véleménye az, hogy minden étkezés során kell fogyasztani valamilyen szénhidrátot a megfelelő vércukorszinthez. Sok nyers zöldséget, viszont kevesebb gyümölcsöt javasol. A gyümölcscukor csökkentését amerikai ajánlásokban írták le, tehát mértékkel javasolják a hazai dietetikusok is (napi 2 marék). A jó minőségű fehérje a tejből, a tejtermékekből, a tojásból és a halból nyerhető. (Figyelem! Halat legalább hetente kétszer érdemes fogyasztani!) A rizs, a teljes kiőrlésű gabonafélék, a köles, a hajdina, a barna rizs és a tészta a keményítőket tartalmazzák.

A folyadékfogyasztásról sem szabad megfeledkezni! Az előírások szerint naponta 1-1,5 liter vizet kell meginni. Gyakorta tapasztalom, hogy sokszor akkor is eszünk, ha szomjasak vagyunk, jegyezte meg a dietetikus. Inni talán nem akkora élmény, tette hozzá.

Az otthoni, közös étkezéseknek

ugyancsak szerepe van az emberek életében. Szerencsére ma már egyre több az olyan család, akik jó alapanyagból, maguk készítik el ételleiket. Ám az igazi örömet a jó étkeken túl a megterített asztal, az evésre fordított idő, a közös beszélgetések jelentik.

Közétkeztetés

A Magyar Közlöny 2014/61 számában olvasható az emberi erőforrások minisztere 37/2014. (IV. 30.) EMMI rendelete a közétkeztetésre vonatkozó táplálkozás-egészségügyi előírásokról. A jogszabály rögzíti a Közétkeztető étrendtervezési szabályait, az ellátás során biztosítandó étkezésekkel kapcsolatos követelményeket, a tájékoztatási kötelezettséget, valamint a naponta biztosítandó élelmiszereket, élelmiszer-csoportonként és az egyes élelmiszerek és ételek vonatkozásában előírt felhasználási korlátozásokat, tilalmakat. Ez a rendelet - két kivétellel - 2014. szeptember 1-jén hatályba lép.

A közétkeztetésben 1,2 millió gyermek vesz részt a bölcsődétől a középiskoláig, ezen kívül ebbe a kategóriába tartozik a kórházi étkeztetés, a szociális intézményekben élők és az egész napos szociális ellátásban részesülők, valamint az állami, önkormányzati táborokban pihenők étkezése is. A miniszte-

ri rendelet hatálya valamennyi közétkeztetési szolgáltatást nyújtó szervre, szervezetre, gazdasági társaságra, természetes személyre továbbá a nemzeti köznevelésről szóló törvény szerinti nevelési-oktatási, a szociális alapszolgáltatásokat és szakosított ellátásokat, illetve a gyermekjóléti alapellátást és a gyermekvédelmi szakellátást biztosító, valamint a fekvőbeteg-ellátást nyújtó intézményekre kiterjed.

Henter Izabella arra kéri a szülőket, hogy azzal segítsék a szakemberek munkáját, hogy rábeszéljék csemetéiket egy-egy különleges, vagy a szülők által ismeretlen étel megkóstolására. Fontos, hogy senki se szegje gyermeke kedvét, hiszen a közétkeztetés egészségügyi és társadalmi küldetés. Feladata a korosztálynak megfelelő étkezés biztosítása a közösségi étkeztetés során. Az egészséget óvó szakmai szervezetek, intézmények tapasztalatai és kutatási eredmények alapján leírták, hogy különböző életkorokban a szervezetnek mire van szüksége. 1-3, 4-6, 6-10, 10-14, 14-18, és 19 év feletti csoportokat említenek a szakemberek. Az említett jogszabály betartása az intézményekre vonatkozóan kötelező, de hatékonyan csak akkor betartható, ha a közvélemény is mellésélességben támogatja a bevezetendő reformokat.

Mozogni, mozogni, mozogni!

Végül a mozgásról ejtettünk néhány szót. Nem elég a helyes táplálkozás, szervezetünket és egészségünket mozgással karban kell tartani. A szakember napi 25-30 perc rendszeres testmozgást javasol. Lehet ez egy séta (előbb le kell szállni a buszról), gimnasztika, mozgásos játék a gyermekkel. Az ülő munkát végzőknek két óránként szintén sétálást, rövid tornát tanácsol. A lényeg szerinte az, hogy a végzett mozgás örömforrás legyen.

Változtatni mindig lehet, soha nem kell feladni! Ezzel a jó tanáccsal ért véget interjúm. Törődjünk magunkkal! Higgyék el, egy kis odafigyeléssel ez nem is annyira nehéz!

Források:

[http://www.dietetika-eletmod.hu/
dietetikus-tanacsado.html](http://www.dietetika-eletmod.hu/dietetikus-tanacsado.html)

[http://www.sutoipariegyesules.hu/
index.php?option=com_
content&view=article&id
=1669:megjelent-a-
koezetkeztetesri-
szolo-rendelet&catid=
17:jogszabalyfigyel&Itemid=55](http://www.sutoipariegyesules.hu/index.php?option=com_content&view=article&id=1669:megjelent-a-koezetkeztetesri-szolo-rendelet&catid=17:jogszabalyfigyel&Itemid=55)

Mielőtt megszólaltál volna, már kommunikáltál

(színtanácsadás, színkártya, öltözködési tanácsok)

"Az első benyomás jelentőségét nem lehet eléggé hangsúlyozni. Állásinterjúknál szokták nyomatékosítani, mint legfontosabb szabályt, hogy az öltözeted legyen óvatos és visszafogott, a célzott helyre megfelelő. Ahhoz, hogy komolyan vegyenek, szükséges az allűröktől mentes öltözet, ám a testtartás, beszédmód és a gesztusrendszer ugyancsak befolyásolja, hogy milyen képet alkotnak rólunk. Döntésük, hogy szimpatikusnak vagy antipatikusnak találják-e, a másodperc töredéke alatt kialakulhat, legtöbbször öntudatlanul, ugyanis a tárgyalás, az interjú során is az első 30 másodperc dönti el, hogy miről szól a következő óra. Mielőtt megszólaltál volna, már kommunikáltál. Ha rosszul tálalod magad, sokat kell dolgoznod utána, hogy a külsőd miatti előítéletet semlegesítsd, és bebizonyítsd, hogy alkalmas vagy a feladatra, és a tekintélyedről, tudásodról, megbízhatóságodról meggyőzd az illetőt."

Borbíró Mónika, stylist, öltözködési- és sminktanácsadótól a Mony Paris stúdió vezetőjétől hangoztak el ezek a

szavak azon a találkozón, ahol a színtanácsadásról és a színkártyákról beszéltem vele. Érdeemes megfontolni és megfogadni a benne rejlő tudnivalókat, hiszen a jól összeállított ruházat, a megfelelő hajszín, esetleg az alkalomhoz illő smink, a külső szemlélőben kialakult első benyomás megmutatja, hogy ki vagy. Én is saját bőrömön tapasztalom, hogy egy látássérültnek nőnek lenni egyáltalán nem egyszerű, sőt azt mondom inkább, hogy merész vállalkozás. A jó hír az, kedves női olvasók, hogy nem megoldhatatlan feladat. Családtagok, barátok és ismerősök sokat tehetnek annak érdekében, hogy ruhatárad, megjelenésed előnyös legyen.

Mostani írásomban a színtanácsadásról, az abban rejlő lehetőségekről és a színkártyáról olvashat. Borbíró Mónika mesélt érdekességeket munkájáról, a színek világáról, ami gyakorlatilag ismeretlen a vak és aliglátó emberek számára. Ismeretlen, ám alkalmazása elengedhetetlen.

Mónika sminktanácsadóként és ok-

tatóként kezdte pályáját. Munkája során hamar rádöbbsent, hogy többet szeretne adni a szépülni vágyóknak. Kutatta és kereste az egyénenként változó előnyös színek halmaza és az ember természetes színei közötti összefüggéseket. Úgy gondolta, hogy komplexen kell kezelni a meghatározó külső jegyeket, aminek komponensei a megfelelő színű, adott típushoz illő ruházat, smink, valamint a hajszín. Interjúalanyom lényegében olyan nőket vezet az átváltozás útjára, akik megteszik az első lépést annak érdekében, hogy felfedezzék saját színeiket.

A színelméletről röviden

A színtanácsadás nem varázslat és nem humbuk. Pirityi Éva Klára honosította meg hazánkban a színelmélet azon formáját és alapját, amellyel ma a színtanácsadást végzik. Köztudott, hogy a sminkesek, a stylistok, a színtanácsadók megalkotott sémák szerint dolgoznak. Például az egyik elfogadott alapelv az, hogy az úgynevezett meleg típusba tartozók a meleg, míg a hideg típusba tartozók a hideg színekben mutatnak a legjobban.

Az elmélet szerint az emberek négyféle típusba sorolhatóak a természetes bőr, szem- és hajszínük alapján. A négy fő csoportot az évszakokról nevezték el, így értelemszerűen beszélhetünk az

ősz, a tél, a tavasz és a nyár típusúakról. Mivel a színteszt az eredeti bőr-, szem- és hajszínből indul ki, egységet alkotnak. A típusok meghatározói a színek, amelyek lehetnek hidegek, melegek, sötét, közép, vagy világos árnyalatúak, ugyanakkor tompák vagy élénkek, stb..

Az ősz típus alapvető tulajdonsága, hogy meleg színei vannak, és a sötétebb, tompa árnyalatok előnyösek számukra.

A tél típusra szintén a sötét árnyalatok a jellemzőek, viszont a színei az ősszel ellentétben hidegek és élénkek.

A tavasz és a nyár típusúaknál a világosabb színek dominálnak. A tavasz meleg, élénk színekből áll, míg a nyár a tompa, hideg színeket foglalja magába.

Ám a színelmélet korántsem ennyire egyszerű. A szakemberek észrevették a gyakorlatban végzett színtesztjeik során, hogy minden fő évszaktípus színcsoportjának színei külön-külön további három színcsoportra bonthatóak, vagyis minden fő évszaktípusnak lett három altípusa, így összesen tizenkét típus jött létre. E csoportosítások által mindenki számára a saját színpalettájának színei leszűkültek azokra a színekre, amelyek a legelőnyösebbek számukra. Íme, három a 12 típus közül:

- ősz-nyár (viszonylag világos színek,

világos vagy közép hajsín)

- ősz-tavaszi (viszonylag élénk, világos, középárnyalatok)

- ősz-tél (legsötétebb színek állnak nekik jól, sötét-világos kontrasztok)

A színelmélet tehát az évszakokról elnevezett típusokat keveri, ahol a színek jellemzői a meghatározóak. Azt, hogy valójában valaki milyen típusba sorolható, hogy melyek a saját színei, nem más dönti el, mint az, hogy az arc természetes színeihez miként viszonyulnak a színek, mivel azok különböző tulajdonságaik révén más és más arc közelében mutatnak jól.

A színtanácsadásról, ahol leleplezik színeidet

A sok elmélet után következzen a gyakorlat. A tanácsadó a színteszt segítségével vezet, a tükör pedig megmutatja, hogy ki vagy. Minden esetben kizárólag az eredeti bőr-, haj- és szemszínt használják kiinduló pontnak. Az ékszerek, a smink befolyásolhatják a teszt eredményét, ezért ezt ildomos eltávolítani a teszt megkezdése előtt.

Borbíró Mónika kérdésekre elmesélte, hogy nála hogyan zajlik a színtanácsadás. - "Hagyd kinn a múltat!", ez a legfontosabb. Ahhoz, hogy a tanácsadás valóban eredményes legyen, le kell vetkőzni a múltat, a színekhez történő érzelmi kötődéseket, jó és rossz,

kellemes és kellemetlen élményeket. A tanácsadó arra is ügyel, hogy képet kapjon az egyén szokásairól, öltözködési stílusáról. A felvilágosító, ismerkedő beszélgetést követően megkezdődik az érdemi munka.

Mónika a vállalkozó szellemű hölgyet, egy speciálisan bevilágított tükör elé ülteti, majd egy fehér színű, partedi-szerű betérítő kendővel egész testét eltakarja, csak az arc marad szabadon. A színteszt során a természetes bőrfelület látványa határozza meg az adott szín létjogosultságát, ezért a teszt az arca fókuszál. A teszt során az egyes színcsoportokat, a fehéreket, sárgákat, pirosakat, kékeket, zöldeket, végül a kosztüm, öltöny és kabát színeket nézik végig. A felsorolt színcupacokat külön-külön, a nyakhoz a betérítő kendőbe gyűrve, egymást fedve helyezi el, majd azokat egyesével szedegeti le egymásról. Így a színtanácsadást végző szakember, sőt idővel a tesztalany is a tükör segítségével látja a saját arcszínéhez legmegfelelőbbet. Színmélységbeli különbségeket főként a sárgák, a pirosak, a zöldek és a kékek mutatnak, ezek döntőek már a típusokba történő besorolásnál. A színtesztnek a lényege tehát az, hogy egyszerre lehet megnézni az azonos színcsoportok színeit az arc közelében, ami a kirakatokban, a boltokban járva-kelve nem lehetséges már csak azért sem mert mindig más a di-

vatszín. A tanácsadás legvégén írásos összefoglalás készül az egyént meghatározó színekről, tekintettel a haj- és a szemszínre, emellett a lehetséges smink és hajszínek is rögzítésre kerülnek. Igény szerint színekártya csináltatható, ami emlékeztet és segítséget nyújt a vásárlásban.

A tanácsadóban a stílus is körvonalozódik, arra vonatkozóan is kaphat az érdeklődő hasznos tanácsokat. Az alkat feltérképezése után pedig az alakot korrigáló ruhafazon tippekkel és alapruhatár összeállításával is segíti a hölgyeket a megszépülés és a nőiesebb megjelenés útján.

A színekártya, hogyan megőrizd színeid

A színekártyára összesítve kerülnek fel azok az alapszínek, amelyek hosszú távon meghatározzák valaki öltözködését. A "színekártya" egy életre szól, egyszer kell csak megcsináltatni. Kartonpapírra, kelmefestővel, színekódok alapján megfestett textildarabokat rögzítenek, melyet egy áttetsző műanyag tokba foglalnak (hogy időtálló legyen), ami a perforáció mentén harmonikaszerűen összehajtván bármilyen méretű retikülben elfér. Segítséget nyújthat a vásárlásban az eladónak, barátnőnek. A látássérültet kísérő személy szintén praktikus, célzottan tudja a megfele-

lő darabokat megmutatni a vak, az alig- és gyengénlátónak egyaránt.

Egyetlenegy döntés egy egész életforma váltást indíthat el!

A saját típus színei adják meg az alap ruhatárat. A jól összeállított ruhatár az öltözködést, a megjelenést könnyíti meg. Azzal, hogy a "saját színeink" vannak a szekrényben, kevesebb a tévedés forrása. Az egyes ruhadarabok kombinálhatóvá, variálhatóvá válnak. Figyelembe veszi a nő stílusát, alkatát. Bórbíró Mónika a klasszikus elegancia híve, ezért a stílus kialakításánál az egyszerűt, a nem hivalkodót javasolja. Célja, hogy a nő felismerje a magában rejlő eleganciát, szépséget és bájt, amittől minden nő egyéni, megismételhetetlen és különleges.

Azok a nők, akik tudatosan építik fel külsejüket:

- kiegyensúlyozottabbak, mert a napi teendőjük mellett nem kell a külsejükre koncentrálni,

- igényesebbek, mert az önmagukról és a külsejükről kialakult új látásmód formálja gondolkodásukat. Az új megjelenést kísérő sikerek pedig folyamatos motivációt jelentenek a színvonal fenntartására, sőt inspirálják annak továbbfejlesztésére is,

- jobb a közérzetük, jobban érzik

magukat a bőrükben,

- a sok dicséret növeli az önbizalmat bennük,

- jobban megbecsülik őket, és több figyelmet kapnak. A férfiek nem csak a társat látják bennük, hanem a nőt is!

- magasabbra pozícionálják őket. Külsejükkel azt sugallják, hogy alkalmasak az előléptetésre is

- olvasható a www.eskuvostylist.net honlapon, ahol az érdeklődő bővebb felvilágosítást talál.

Bórbíró Mónika nem látja akadályát annak, hogy egy látássérült színtanácsadón vegyen részt, majd színekártyát készíttessen magának. Felkérésemre a

beszélgetést örömmel elvállalta, sőt kihívásnak tekintette az interjút. Azt javasolja, hogy jó, ha a látássérült azzal a kísérővel érkezik, aki őt jól ismeri, akivel a leggyakrabban vásárol magának. Ez érthető, hiszen akárcsak a színtanácsadó, szem helyett szem, benne maradéktalanul bízni kell!

Zárásként csak egy megállapítás: a megjelenésre érdemes időt, energiát és pénzt áldozni. Akkor értük el a jó célt, ha az ismerősök tiszta szívből azt mondják neked: De jól nézel ki! Ha például csak a pulóveredet dicsérik, akkor a pulcsid sétált be az ajtón.

Kovács Judit

Társkeresés

Élettársat keresek 45-55 éves hölgy személyében (Zalaiak előnyben). Gyengénlátó vagy egyéb fogyatékkal élő is lehet. 56 éves vak férfi vagyok.

Elérhetőség: 30/594-11-37

*

Ötvenéves, 167 cm magas, sportos alkatú férfi vagyok, öt évvel ezelőtt vesztettem el a látásomat. Hosszú távú kapcsolat reményében keresem a Budapesten vagy a környékén élő, korban hozzám illő, megbízható, szolid, látássérült hölgy társaságát.

Telefon: 06-30/555-06-05

Email: endzsolti@citromail.hu

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**