

Vakok Világa

2014. október

LXXX. évfolyam 10. szám



Magyar Vakok és Gyengénlátók
Országos Szövetsége



*Csoportkép, amin a tandemkerékpár túra résztvevői láthatóak - a csapat a kompon utazik (fotó: Sasvári Laura)
A cikk 12. oldalon olvasható.*

A tartalomból

Netszemle

Kéthetente jelentkezik a "Megszólalok"8

Világ színvonalú látássérült-központ épül Tatán9

Hírek a látássérültek életéből

SAJTÓKÖZLEMÉNY10

Mozdulj!12

Megnéztük Egyiptomot Szegeden14

Siketvakok 15. Európai Rehabilitációs és Kulturális Hete16

Sport és szabadidő

Vakfoci program18

IBSA judo-világ bajnokság21

Integrált triatlon vb, Edmonton: Lengyel Zsófia és Boronkay Péter is hetedik.....22

Sir Philip Craven: az amerikai kontinensen is óriási fejlődésnek indul a paralimpiai mozgalom.....22

Olvasó sarok

Huszonyolc év23

Egészséges táplálkozás fogalma26

Zumba, mint terápia I.31

Gasztronómia

A francia konyha és étkezési szokások33

Frissítő mozgások (II. rész)37

Könyvajánló - Závada Pál: Jadviga párnája38

Meghívó39

Vakok Világa

A Magyar Vakok és Gyengénlátók Országos Szövetségének folyóirata

Felelős kiadó: Szakály Melinda, az MVGYOSZ elnöke

Szerkesztő: Kovács Judit - Tervezőszerkesztő: Fehér István

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

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

Készült a PrintPix Nyomda és Grafikai Stúdióban

ISSN 0209-6765

Az újság előfizethető az MVGYOSZ tagegyesületeinél!

Házunk tájáról

Elnökségi tudósítás

Az elnökség hosszú nyári szünetet követően szeptember 11-én ülést tartott az MVGYOSZ székházában. A tanácskozáson jelen voltak: Szakály Melinda elnök, Dr. Tóka László alelnök, Dr. Nagy Sándor, Kuminka Györgyné, Barnóczki Gábor, Németh Orsolya elnökségi tagok. Nagy Tünde előzetesen jelezte távolmaradását. A szövetséget Kutor Sándorné gazdasági vezető, Koczkásné Tóth Csilla szolgáltatásvezető, Kroll Zsuzsanna szakmai vezető, Ollé Attila, Erhart Péter és Baráth Barbara elnökségi asszisztens képviselte. A Felügyelő Bizottságtól (FB.) Szűcs Zsuzsanna érkezett.

A napirendi pontok között szerepelt többek között:

- a 2014. évi pénzügyi beszámoló az év első hét hónapjáról

- a szakmai vezető beszámolója

- az épület felújításának kérdése

- és az Informatika a Látássérültekért Alapítvány kérdései, felvetései.

Pénzügyi beszámoló 2014. év első hét hónapjáról

A pénzügyi beszámolót Kutor Sándorné készítette el. Az elnökség tagjainak előzetesen kiküldték az írott anyagot, akik azt e-mailben vitatták meg. Az ülésen elhangzott, hogy sürgős intézkedéseket kell tenni annak érdekében, hogy az MVGYOSZ gazdaságosabban működhessen. Dr. Tóka László és Dr. Nagy Sándor azt javasolták, hogy célszerű lenne egy úgynevezett intézkedési terv, stratégia elkészítése az okok, problémák feltárása érdekében. Többek részéről felmerült a munkaidőtükör írásának gondolata, ami az MVGYOSZ dolgozóinak munkavégzésre vonatkozó hatékonyságát vizsgálja. Szakály Melinda elmondta, hogy nyomon követi a munkavállalók munkáját, hiszen mindenkinek havonta, írásban kell beszámolnia tevékenységéről.

Dr. Nagy Sándor és Dr. Tóka László pazarlónak tartják az MVGYOSZ gazdálkodását. Például kifogásolják az internet használat rendkívül magas

összegét (havonta bruttó 165.000 Forint). Weisz Péter, a Diamond Solutions Zrt vezetője, Dr. Nagy Sándor kérdésére, ehhez kapcsolódóan elmondta, hogy a jelenlegi, érvényben lévő szerződést hűségidővel kötötte meg a vezetőség, ami 2015. októberében jár le. A rögzített adatok személyesek, titkosan kezelendők, ez is drágábbá teszi a bérelt szoftvereket. Weisz Pétertől az elnökség tagjai választ kaptak arra is, hogy a szerveret azért kellett áthelyezni, mert figyelembe véve a munkavédelmi előírásokat, nehézkes volt annak kimene-kítése régi helyéről (toronyszoba). Szükség volt a kábelezésre is, mert az idők folyamán azok megrongálódtak. Az internet szolgáltatásért az Invitel-nek fizet a szövetség.

Szakály Melinda és Kutor Sándorné szintén egyetértenek abban az elnökség tagjaival, hogy valamit tenni kell, de jelenleg a hűségnyilatkozattal megkötött szerződéseket nem lehet felmondani, tette hozzá az elnök asszony. Az MVGYOSZ tisztségviselői a lehetséges megoldási javaslatokon gondolkodnak. Az Elnökség véleménye szerint felül kell vizsgálni a munkavállalók hatékonyságát, munkaidejét. Munkaidő csökkentést és létszámleépítést is javasoltak. A jövő évi költségvetést már úgy kell tervezni, hogy abban az előre ter-

vezhető kiadások biztosan szerepeljenek. Javasolták a segédeszközbolt részére egy olyan alap létrehozását, amiből a forgalmazott segédeszközök megrendelhetőek. Ehhez természetesen elengedhetetlen a megfelelő minőségű eszközök felkutatása, amire jelenleg nincsen kapacitás, hangzott el az ülésen Kroll Zsuzsától.

Szakály Melinda ígéretet tett arra, hogy a jövő évi költségvetést úgy tervezik meg, hogy átgondolják, hogy ki maradjon a bértámogatási rendszerben.

Lényegében az elnökség a kérdések megválaszolását követően a pénzügyi beszámolót elfogadta.

Kroll Zsuzsanna beszámolója

Az MVGYOSZ tavaly decemberben egyeztetéseket kezdeményezett a Nemzeti Bankkal a tízezres bankjegyek cseréje kapcsán. Az első tárgyaláson a szövetséget Szakály Melinda képviselte, ahol konkrétumokban nem állapodtak meg. 2014-ben, egy szeptemberi sajtótájékoztatón kiderült, hogy a tízezresen taktilis jelek lesznek, amit az MVGYOSZ valójában nem hagyott jóvá. Kroll Zsuzsanna ezért azzal bízta meg az MVGYOSZ nemzetközi kapcsolatokkal rendelkező munkatársát,

hogy tudakolja meg mik a nemzetközi tapasztalatok, gyakorlatok. Az elnökségi ülésen Ollé Attila röviden összegezte az EBU országainak gyakorlatát, miszerint ők egyöntetűen a méretbeli különbséget tartják megfelelőnek. A taktilisan érzékelhető jelek idővel megkopnak, elhasználódnak, a későbbiekben inkább problémát jelentenek. A Nemzeti Bank képviselői azt állítják, hogy a magyarországi ATM pénzfelvevő automaták nem képesek a különböző méretű bankjegyek kezelésére. A készülékek átállítása a magas költség miatt, nem lehetséges. Még nem zárták le a tárgyalásokat, további alternatív megoldásokban gondolkodnak. Ollé Attila kutatási eredményeire támaszkodva az elnökség egyértelműen a méretbeli különbséget tartja üdvözítő megoldásnak. Ezt igazolja a nemzetközi gyakorlat is, mivel a taktilis jelzések sehol nem váltak be, hiszen a hazánkban forgalomban lévő 5000 forintosan sem érzékelhetőek a Braille-jelek. Amennyiben az egyedi megoldást, a méretbeli különbséget nem támogatják, akkor a pénz felismerését segítő eszköz megvásárlásához nyújtott támogatás jelentheti az esélyegyenlő hozzáférést a vak embernek - foglalt állást az elnökség, amit az MGVYOSZ a további tárgyalásokon képviselni fog.

Szükségessé vált a Vakok Világa reformja, ami az alacsony előfizetésű újságok rovatként való beintegrálásával válhat megvalósíthatóvá. Angyal Gábor tervei szerint az újítás az előfizetők növekedésével is együtt járhat. A tervek szerint a megreformálandó újság az MGVYOSZ által kiadott Irodalom és Kultúra, Zenei Értesítő, Gyógy-masször című folyóiratait fogja tartalmazni. Az elnökség egyhangúan támogatta Kroll Zsuzsanna és Angyal Gábor javaslatait, amiről a későbbiekben tájékoztatást adunk.

2015 januárjától lesz olvasható a megújult Vakok Világa, aminek az előfizetési díjaiban szintén változás történik. Az elnökség úgy határozott, hogy az MGVYOSZ eddig megjelenő folyóiratai közül az alacsony előfizetési szám miatt rovatként integrálja a Vakok Világába a fentebb már említett újságokat. A Kitekintő folyóiratra vonatkozóan együttműködésre lép a Sze-mezgetőt kiadó Vakok és Gyengénlátók Szabolcs-Szatmár-Bereg Megyei Egyesületével. A Vakok Világának ez által megnövekedett tartalmát és terjedelmét áremeléssel kívánja kompenzálni.

Az újság ára a következő évre vonatkozóan:

- Sík nyomtatású Vakok Világa: 4400

forint

- pontírású Vakok Világa: 3900 forint.

Határozatot hoztak arra vonatkozóan, hogy az elektronikusan megjelenő Vakok Világa olvasói körében a folyóirat szerkesztésére, a minimálisan 500 forint fizetendő, úgynevezett tagsági adományként.

Döntöttek arról is, hogy a Rádió és Televízió újság ára nem emelkedik, így az jövőre 5985 forintba kerül.

Szuhaj Mihály, az Informatika a Látássérültekért Alapítvány elnöke arról számolt be, hogy a Lapról Hangra csapata szerencsére ki tudja elégíteni azoknak a sorstársaknak az igényeit, akik a folyóiratot hangos formátumban akarják elolvasni, mivel minden hónapban megtörténik az anyag rögzítése önkéntesek segítségével.

Januártól konvertáló csoport alakul. Péter Zsigmond dolgozta ki a csoport működését, foglalta össze feladatait. Németh Orsolya konstruktívnak tartotta az ötletet, mindenki támogatta a javaslatot. Péter Zsigmond elmondta, hogy csak munkaköröket, pozíciókat jelölt meg az anyagban, konkrét személyek nem lettek nevesítve. A tervek szerint 7 fő látja el majd a feladatokat (tankönyvek konvertálása, Braille-

sítés, korrektúra, stb.). Kroll Zsuzsanna abban bízik, hogy a hatékony munkavégzés a szolgáltatás fejlődését eredményezi.

Az elnökség határozatot hozott a tagsági statisztikai nyilvántartás elkészítéséről. A testület szükségesnek tartja a tagegyesületek, valamint az MVGYOSZ Természetes személyek tagjaira vonatkozó statisztikai adatok gyűjtését az érdekvédelmi munka erősítése érdekében. Az adatgyűjtés területeire, módszereire és gyakorlati megvalósítására vonatkozó javaslat előkészítésével a szakmai vezetőt bízta meg, és felkéri, hogy az Egyesületi Elnökök Tanácsa (EET) következő ülésén javaslatát megismertetésre terjessze elő az egyesületek képviselőinek.

A Fehérbot napot az MVGYOSZ október 15-én tartja az MVGYOSZ székházában, amiről Erhart Péter adott tájékoztatást. A rendezvény meghívóját lapunkban olvashatják.

Rövid hírek

Költöznie kell az Informatika a Látássérültekért Alapítványnak a Vakok Állami Intézetéből, ezért új helyet kell, hogy keressenek. Az MVGYOSZ épülete is felmerült, esetleg a már régóta szüneteltetett stúdió helyére költözhet-

nének akkor, ha ehhez adottak a körülmények és a feltételek. Szuhaj Mihály, az alapítvány elnöke elmondta, hogy most az elnökség elvi hozzájárulását kéri, mivel szét kell bontani a stúdióban található olvasófülkéket ahhoz, hogy az alapítvány a szövetség székházába költözhessen. Az elnökség elvi hozzájárulását adta, aminek anyagi költségeit az alapítvány vállalná fel. Döntés csak októberben várható, mert az alapítvány kuratóriuma addigra ad választ, és dönt arról, hogy hova költözik.

Az elnökség nagyon örülne annak, ha az Informatika a Látássérültekért Alapítvány a székházban működne, így a szövetség újabb szolgáltatással gyarapodna, a tagság pedig kényelmesen, egy helyen intézhetné ügyeit.

Időszerűvé vált az épület homlokzatának felújítása, mondta el Kutor Sándorné. A vakolatot tavaly nyáron leverték, azóta nem történt meg annak helyreállítása, így a munkálatok elengedhetlenné váltak. A gazdasági vezető azt javasolta, hogy a felújítás költségeire a Rothbart hagyatékot szabadítsák fel, amelyet eredetileg az üdülő felújítására tettek félre. Kutor Sándorné elmondta, hogy két árajánlat alapján a munkálatok és járulékos költségei megközelítőleg 24 millió forintba kerülnek. Az ál-

lagmegóvó beruházás elvégzéséhez építési tervet kell benyújtani a műemlékvédelemhez. Az engedélyezési terv elkészítésében egy kutatónak, művészettörténésznek és egy tervezőnek kell részt vennie. A Rothbart hagyaték mellett az üdülő bérbeadásáért kapott díj fordítható a felújítás költségeire. A gazdasági vezető az elnökség támogatását kérte, akik módosították a Rothbart hagyatékra vonatkozó határozatot.

Kuminka Györgyné ismét felhívta a figyelmet az MVGYSZ kiadványaiban szereplő ponthibákra, és jelezte, hogy igény van a megfelelő minőségű pontírású anyagok előállítására. Drippey Béla, a nyomda vezetője arról számolt be, hogy a Braille-nyomtató hibái eredményezik a jelenséget. Péter Zsigmond azt javasolta, hogy a problémák kiküszöbölése érdekében a nagy nyomtatóval készítsenek próbanyomatokat. Továbbá a nyomda vezetője elmondta, hogy szívesen veszik az olvasók visszajelzéseit, szerencsére már 8-10-en rendszeresen jelzik a ponthibákat.

Szeptember 30-án Egyesületi Elnökök Tanácsa (EET), október 7-én pedig a következő elnökségi ülés várható.

Netszemle

Kéthetente jelentkezik a "Megszólalok"

Különös, igényes, hiánypótló internetes újság

Lassan négy esztendeje, hogy rendszeresen megjelenik az interneten az egyre ismertebb "Megszólalok" kulturális és szórakoztató magazin, - amelynek magam is rendszeres böngészője vagyok - immár kéthetente. A különös lap kitalálója, egyben főszerkesztője és tulajdonosa a Szekszárdon élő Nagy Vendel, aki az adott munkahelyi elfoglaltságai mellett negyven éve ír és publikál különböző műfajokban. (Verseit az Extrában is olvashatják.)

Az igényes és egyre népszerűbb magazint e-mailben több száz címre küldik, de - mint az az olvasók reagálásából kiderül - a világhálón is nagyszámú érdeklődő kíséri figyelemmel - megköszönve és elismerve Nagy Vendel lelkesedéssel, kitartással ötvözött óriási munkáját. (Moszkva, Kanada, Ausztrália)

Nem régen olvashattunk egy jegyzetet Véghelyi Józseftől. A kezdetektől ő lektorálja a lapot, ami egy ideje már színesben is megjelenik. Ez utóbbit Véghelyi szerkeszti. (<http://megszolalok.blogspot.hu>)

Mint írja, " A színes változatot kimondottan azok számára készítjük, akik ugyan látnak, de egyéb sérülések keresztjét hordozzák." Az utóbbi mondatból nyilván kiderült, hogy eredeti-

leg a látássérülteknek íródott, s tegyük hozzá, közülük többen szerzőként is megjelennek benne. A nem látók akadálymentes változatban kapják e-mailben a magazint, s felolvasó program segítségével odahaza is hozzájutnak az ingyenes és politikamentes újság nyújtotta élményhez. (Éppen csak a rend kedvéért kell megjegyezni, hogy Nagy Vendel maga is látássérült.)

Már első találkozásomkor a lappal, úgy gondoltam, hogy abszolút hiánypótlás az egyik célja, hiszen jórészt sérült embereknek kínál megjelenési lehetőséget, s az olvasótábor egy része is a fogyatékkal élők közül tevődik össze. Az újság különböző irodalmi és képzőművészeti műfajoknak ad helyet. Mindenki előtt nyitott a magazin, s várják a tehetséges szerzők és alkotók jelentkezését, hogy lehetőséget biztosítsanak a megjelenésre. Egyébként a hozzászólásokat, egyéb leveleket is szívesen fogadnak, s többnyire a főszerkesztő "postafordultával" válaszol azokra.

Az e-mail címek:

megszolalok@freemail.hu

és

nagy.vendi54@gmail.com

- ez utóbbi egyben a magazin levelező címe is.

Az internetes lapban egyaránt megtalálhatóak az állandó és az alkalomszerű rovatok. Egy nem régi számból ízelítőt adva felhívjuk az olvasók és leendő olvasók figyelmét a világ minden részéből érkező, rovatba rendezett versekre, sőt hangos versekre, a prózai művekre - beleértve a regényrészletek folyamatos követhetőségét is. Tartalmaz könyvrecenziókat, természetgyógyászatot, receptekkel spékelt "Ízes történeteket", a nagyon érdekes és roppant gazdag olvasói rovat hozzászólásainál is érdemes elidőzni. Nem szólva a Beat-múzeumról, amelynek a szóban forgó száma a 11 esztendeje örökre elbúcsúzott Cserhádi Zsuzsa a főszerep-

lője, s meghallgathatjuk a három legismertebb, legnépszerűbb dalát.

Nyugodtan leszögezhető, hogy e különös, különleges magazin bár elsősorban a fogyatékkal és a sanyarú sorban élők számára ad megjelenési, egyben szórakozási lehetőséget, hanem mindenkinek, fiataloknak, időseknek, férfiaknak és hölgyeknek, határainkon belül és azon túl élőknek - hitüktől, politikai nézeteiktől, foglalkozásuktól abszolút függetlenül. Kattintsanak tehát a "Megszólalokra".

V. Horváth Mária
TOLNAI EXTRA

Világszínvonalú látássérült-központ épül Tatán

Pénteken Tatán elhelyezték a Vakok Állami Intézete uniós támogatással épülő új rehabilitációs és módszertani központjának alapkövét. A centrum az egykori Dobi István Mezőgazdasági Szakmunkásképző Iskola helyén létesül.

Hazánkban évente körülbelül 4-6 ezren válnak látássérültté. Közülük csak kevesen élnek a komplex rehabilitáció lehetőségével, pedig a módszer lehetőséget ad az önálló életvitel újbóli kialakítására.

Ez elsősorban az információhiányból, valamint az országban található

rehabilitációs szolgáltatások fővárosi koncentrációjából adódik - derült ki a tatai alapkőletételén.

A tata-kertvárosi Diófa utcába álmódott létesítmény elkészültét 1,57 milliárd forinttal támogatja az unió. A sikeres pályázat pedig a komplex rehabilitációhoz szükséges infrastrukturális feltételek megteremtése címet viseli. Az állami tulajdonban lévő ingatlanon modern, környezetbarát 2600 m²-es épület, és kellemes, a városrészhez illeszkedő 8000 m²-es terápiás kert épül. A látássérültek korszerű rehabilitációs ellátása mellett körülbelül 150 m²-en, 5

előadó és szemináriumi teremben a látássérültekkel foglalkozó szakemberek továbbképzései, és a látássérült kliensek különböző tanfolyamai zajlanak majd. A rehabilitációs részlegben informatika, tapintható írás-olvasás, barkácműhely és foglalkoztató, tankonyha, varrás-szövés, mindennapos tevékenységek, látásnevelés és zenetérápia célú oktatótermek jönnek létre.

- Intézetünk küldetése, hogy segítsük ezeket az embereket a lehető legönállóbb életvitel kialakításában - mondta a Vakok Állami Intézetének igazgatója.

- Az új rehabilitációs intézmény számára olyan helyszínt kerestünk, ami jól megközelíthető, a befogadó település szerves, élettel teli részét képezi, mégis nyugodt körülményeket biztosít a fejlődéshez és alkalmanként a sérültek családjainak is a pihenésére. Ezt a helyet Tatán találtuk meg.

Petrik József

2014. augusztus 22. 15:02

<http://www.kemma.hu/komarom-esztergom/kozelet/vilagszinvonalu-latasserult--kozpont-epul-tatan-568637>

Hírek a látássérültek életéből

SAJTÓKÖZLEMÉNY

"Illünk és beilleszkedünk!" címmel indít innovatív, kísérleti foglalkoztatási programot a székesfehérvári kistérségben a Látássérültek Regionális Közhasznú Egyesülete (LÁRKE) és a Civil Centrum Közhasznú Alapítvány (CICE). A konzorciumi partnerségben, az Európai Unió támogatásával megvalósuló projekt hetven megváltozott munkaképességű ember számára nyújt OKJ-s képzéseket, és segítséget abban, hogy újra munkát találhassanak.

A szerda délelőtti projektnyitó rendezvényen részt vett dr. Cser-Palkovics András, Székesfehérvár Megyei Jogú Város polgármestere. Köszöntőjében úgy fogalmazott: bár az "Illünk és beilleszkedünk!" projekt nem önkormány-

zati támogatással valósul meg, Székesfehérvár mindenképpen üdvözli és támogatja a kezdeményezést, hiszen a város kötelessége a megváltozott munkaképességűek foglalkoztatásának elősegítése, és ez a program pontosan erről szól.

Szokó Zsolt, a LÁRKE elnöke, a projekt esélyegyenlőségi felelőse köszönetet mondott az önkormányzatnak azért, hogy a város segített áthidalni a projekt elején kialakult átmeneti finanszírozási nehézséget. A program kapcsán elmondta: az egyesület az elmúlt időszakban tudatosan pozicionálta újra a tevékenységét, mivel rájöttek arra, hogy a különféle fogyatékossgal élők az élet számos területén azonos problé-

mákkal küzdenek. Éppen ezért a LÁRKE mindent megtesz, hogy az érintettek minél szélesebb rétegét érje el projektjeivel: így például az "Illünk és beilleszkedünk!" program sem csak látássérültek számára kínál lehetőséget, hiszen a megváltozott munkaképességűek sokkal szélesebb rétegét célozza meg.

Gyergyói Ildikó projektmenedzser (LÁRKE) egyebek mellett arról adott tájékoztatást, hogy a képzésben résztvevők milyen juttatásokra számíthatnak, hiszen a projektnek ez is fontos eleme. Elmondta: a képzés teljes időtartama (10 vagy 11 hónap) alatt folyósított képzési támogatás összege 77.000 forint havonta, amiből 61.600 forint kerül képzési hónaponként kifizetésre. A tanulmányok sikeres befejezését követően pedig a képzési hónaponként - a jogszabályoknak megfelelően - visszatartott 15.400 forintot egy összegben fizetik ki. Ezen kívül a projekt résztvevőinek utazási költségtérítést, valamint napi egy alkalommal hideg étkezést biztosítanak.

A nyitórendezvényen Hortolányi Zsuzsa szakmai vezető (LÁRKE) ismertette a projekt alapvető céljait. Kiemelte, hogy a képzést megelőzően a LÁRKE szakemberei felmérik a jelentkező képességeit, készségeit, munkatapasztalatait és munkavállalási elképzeléseit, hogy a legmegfelelőbb képzésbe irányíthassák a jelentkezőket. Hangsúlyozta, hogy a projekt elsődleges feladata nem a munkaerő közvetítés, hanem az, hogy az akkreditált képzések és különféle mentális tréningek elvég-

zése után a résztvevők erőt és lehetőséget kapjanak arra, hogy ismét munkát vállalhassanak.

A projekt megvalósításában konzorciumi partnerként részt vevő Civil Centrum Közhasznú Alapítvány szakmai vezetője, Farnady Judit örömét fejezte ki, hogy Székesfehérváron megvalósulhat egy ilyen program. Mint mondta: a CICE korábbi években kialakított stratégiájába jól illeszkedik a projekt, mind a munkaerőpiaci, mind pedig a szervezetfejlesztési lehetőségek miatt. Nem utolsó sorban azért, mert a képzések résztvevőinek munka kipróbálási lehetőséget is biztosít a projekt, ami folyamatos együttműködést igényel a munkáltatókkal.

További információk:

<http://www.larke.hu/index.php/il-lunk-es-beilleszkedunk>

Gyergyói Ildikó projektmenedzser kérdésekre elmondta, hogy a projekt földrajzilag behatárolt, a résztvevőket a székesfehérvári járásból várják. Hortolányi Zsuzsa szakmai vezető arról adott tájékoztatást, hogy a látássérültek mindegyik képzésre jelentkezhetnek. Fontos, hogy a hátrányos helyzetű, megváltozott munkaképességű személy nem kell, hogy bejelentett munkanélküli legyen. A gyógypedagógiai segítőképzés (gyógypedagógiai asszisztens képzésnek felel meg) feltétele az érettségi, amit a kompetencia és készségfejlesztő képzésekkel, valamint egy úgynevezett mentor képzéssel egészítenek ki. Tíz kiválasztott fő emelt szintű

OKJ-s bizonyítványt kap végzettségéről. Az irodai asszisztens képzés szintén érettségi bizonyítványhoz kötött, még az alacsony iskolai végzettségűek (8 általános) számítógépes feldolgozást tanulhatnak. A bevont 70 fő mindegyike fizetést és a tanulmányok végén OKJ-s

bizonyítványt kap. A szeptember a toborzás időszaka, a kiválasztottak képzése pedig októberben indul, és 10 hónapon át tart.

Kovács Judit

Mozdulj!

Idén augusztusban negyedszerre kérekpározták körbe a Balatont látássérültek és jól látók, a Mozdulj! Közhasznú Egyesület szervezésében.

Az egyesületnek egyetlen alkalmazottja sincs, minden tagja részt vesz programjaik tervezésében és szervezésében. Nem pályáznak, a szükséges forrásokat önerőből, baráti segítségnyújtásból teremtik elő, illetve a biciklis túra kapcsán a résztvevők minimális költségtérítést fizetnek.

Mottójuk: "Időt kell szakítanod embertársaidra, tégy valamit másokért, valamit, amiért fizetséget nem kapsz, csupán a kitüntető érzést, hogy megtehetted."

Dr. Tálos Marianna az egyesület elnöke így fogalmaz a szervezet céljairól: "Olyan programokat szeretnénk szervezni, ahol a fogyatékossgal élő emberek meg tudják mutatni, hogy ők is tudnak komoly értéket létrehozni. Ezen kívül célunk az is, hogy rendezvényeinken közösen és aktívan tudjunk részt venni a segítséggel élő embertár-

sainkkal. Ami összeköt minket, az a tenni akarás és az elszántság. Azt valljuk, hogy a segítségre mindig és mindenhol szükség van, csak észre kell venni. Az apró, mindennapi segítségnyújtás is döntő fontosságú környezetünkben. Fő irányvonalunk a fogyatékossgal élő emberek támogatása."

A negyedik tandem túra kapcsán már elmondható, hogy jó gyakorlat szerint a beharangozáshoz ismert személyeket kérnek fel. Ebben az évben Nagy Alexandra, R. Kárpáti Péter, Sütő Enikő, Krizbai Teca, Kőváry Barna és Madár Vera próbálhatta ki, milyen gyengénlátókkal együtt tekerni. "Madár Vera, a Jóban Rosszban gyönyörű színésznője boldogan fogadta el a felkérést, hogy a túra arca legyen. Szerinte az embereknek irreális kép van a fejükben a fogyatékkal élőkről, és az ilyen események megváltoztathatják ezt a képet." (forrás: Origo)

Az aktív nyilvánossági kommunikáció nem öncélú. Lényege, hogy felhívja a jól látó, a mi szemszögünkből nézve

többségi társadalom figyelmét arra, hogy a fogyatékossgal élő embereket nem sajnálni, szánni kell, hanem érdeemes közel kerülni hozzájuk, megismerni szükségleteiket, igényeiket, nem lehetetlen elfogadni minket. A helyi és országos televíziók fő műsoridős híradásai és a napilapok tudósításai nem maradtak eredménytelenek. A túra során sokan felismerték a csapatot, segítségüket ajánlották fel, vagy épp csak barátsággal köszöntötték a résztvevőket.

Hat napos volt az idei program. Siófokon kezdődött a nulladik nappal. Ekkor még nem kaptak főszerepet a bringák. Fagyizás, emlékfa ültetés, egy különleges templom meglátogatása, kávézás a Víztoronyban és egy fogyatékkal élők által készített festményeket bemutató tárlat megnyitása voltak a főbb programpontok. Este ismerkedés vacsorával egybekötve és a szálláshely elfoglalása. A további öt napban azonban biciklizés volt minden mennyiségben, fröccsözéses borgazdaság látogatásokkal, korábban ültetett emlékfa felszalagozással, Szigligeti vár, Tihanyi Bencés Apátság látogatással, esti szalonnasütéssel, bográcsozással, esti Balatonban fürdőzéssel, ünnepi rendezvényen színpadi fellépéssel, tűzijáték-nézéssel. Keszthelyen nem csak a Karmelita

templom meglátogatása volt a cél, hanem a helyi látássérültek egyesülete is megvendégelte a csapatot. A száguldás, a szabadság élményének átélése mellett új barátságok szövődtek, régiiek megerősödtek. A Balaton kört első ízben kicsit megvariálva, nyolcas alakban kereste végig a csapat. Ez azt jelenti, hogy Siófokról kelet felé indulva Tihanyig, onnan révvel Szántódra, majd nyugatnak tartva Keszthelyen át vissza Tihanyba, megint komppal Szántódra és végül Siófokig haladt az útvonal. A térképen a nyolcas fekvő pozícióban látszik, és így a végtelen jelzéshez hasonlatos. Jelképezi a Mozdulj! szándékát, hogy soha ne érjen véget ez a minden évben visszatérő, egyre több embert megmozgató esemény.

Angyal Gábor



*Csoportkép - a csapat a kompon utazik
(fotó: Sasvári Laura)*

Megnéztük Egyiptomot Szegeden

...Egy televíziós hír, egy régi szerelem: Egyiptom, aztán beindult...

Menjünk, családostól! De Laci is szereti. Akkor már nehezebb, mert ő kerekesszékes. Akkor már hívjuk a barátainkat is. Peti is jönni akart, de ő szerencsére nem fogyatékossgal élő, csak segítőként vehet részt, azt viszont szívesen vállalja. Szegény sorsú, önerőből nem jutna el Szegedre. Nagyon fontos! Mi is tudunk segíteni neki: Vakok, mozgássérültek, siketek, értelmi fogyatékosok, mindannyian képesek vagyunk rá. Akkor hát legyünk sokan! Meghírdettük az egyesületünkben a kirándulást. Pár nap alatt 31 fő jelentkezett a felhívásra. Ez már több, mint amennyien csak úgy odaállhatunk a menetrend szerinti járathoz. Irány a helyi volántársaság, jó lenne egy második buszt kérni a menetrend szerinti járat mellé. Arról tájékoztattak, hogy ahhoz 45 fő kell. Alkudozás: mi lesz, ha csak 35? Nem, legalább 43, Lehetne még kicsit kevesebb? Jó, 41, de ez az utolsó. Fejtörés: kiket lehetne még hívni? Beugrik, telefon Komlóra, Mohácsra: Ilikéék, Annáék fantasztikusak voltak. Elérkezett az a pillanat, amikor felsóhajtottunk, vajon elég lesz egy busz? Elnök úr is segített. Hivatalos levélben kérte el a buszt; kellett a ke-

mény szó a korábbi tapasztalatok miatt. Még egy hivatalos utaslista az utolsó percben, még egy plusz kör a kezdő tanulópenz a tapasztalatlanság miatt, de azért is menni fogunk. Előző este telefonált az egyik barátnőm: lumbágója van, beállt a dereka, nem tud jönni, sírt.

Nagyon várta a kirándulást. Baj van! Ő és a fia lettek volna a kerekesszékesek kísérői. Oda kell ember! Telefon, facebook, nem válaszol, nem ér rá. Utolsó pillanat, Márk: "jövök!"

Másnap reggel vidám, útra kész társaság fogadott a buszpályaudvaron.

Elindultunk. Gabit Mohácson vettük fel. Még soha nem találkoztunk, de

megismertük: felkötözött kézzel is vállalta az utat. Pihenő, mosdó Baján, egy kis felfrissülés, és Szegedig már meg sem álltunk. A Csongrád Megyei Vakok és Gyengénlátók Egyesületének vendégszeretétét élveztük. Az elnök asszony, Vaskóné Kiss Éva várt minket. Marikával meghívtak bennünket egy kávéra a székházukba. Számolatlanul fogyott a frissítő. De szalad az idő, irány az első állomás, a sírkamra. Ezért kellett elemlámpát hozni!

Sejtelmes sötétség fogadott bennünket. A falakon hieroglifák, középen egy szarkofág. A múltba az idegenvezető

repített vissza minket. Megtudtuk, milyen volt az egyiptomi halottkultusz.

Következő látnivaló: a mumifikálás.

Hatalmas krokodil vicsorgott ránk a bejárattal szemben. A falakon mumifikálódott testrészek: kezek, lábak és állatok néztek velünk farkasszemet a régmúltból. Legnagyobb örömünkre sok mindent kézbe lehetett venni. A lepel mögött egy igazi múmia volt.

Kicsi, aszott, a mumifikálástól megfeketedett bőrű, talán egy nő. Vajon milyen lehetett életében? Szép volt, jó sorú, hogy megőrizték testét az örökkévalóságnak? De ez ma már nem lényeges. Emlékeztet: "porból lettünk". Ez megviselt. Jó, hogy az előtérben Imhotepel lehetett fényképezkedni. No, meg a fagyis is vigaszt nyújtott, anyyira, hogy lemaradtunk és el is tévedtünk, három vak és két kísérő, akik sosem jártunk még Szegeden. Kérdősködtünk, aztán megtaláltuk a többieket. Éva mondta, hogy a hídhöz kell mennünk. A csoport meg van, de hol a híd? "Hát alatta állsz!" - nevettek a többiek.

A kiállítás harmadik - egyben utolsó része - a Móra Ferenc Múzeum falain belül várt minket. Az egyiptomiak életéből kaptunk ízelítőt: az isteneik, szobrok, a mindennapi élet, ruházkodás. Hopp! Itt be lehet öltözni! Laci, vetkőzz! Nem hittem volna, de vetkőzött! A nadrág azért maradt! Egyipto-

mit varázsoltunk belőle. Lányomat nem tudtam rávenni, de Dorina bevállalta a belöltözést. Az ókori Nílus is megcsodálta volna! Imre sem maradhatott ki a ruházkodásból. Na, és azok a férfitestek.

Csak az arc volt az eredeti. Kifelé jól esett a hideg sör az árnyékban.

Vissza a buszhoz, indulás haza, mert a vidékiek csatlakozását el kell érni.

Nagyon meleg volt a buszban, mivel csak levegőkeveréses és nem légkondis buszt kaptunk. Vigasztalásul mondom, hogy most utaztam egy új, légkondis busszal, és egy hete itthon vagyok kötőhártya-, és izületi gyulladással.

Ebből a szemszögből nézve talán jobban is jártunk. Visszafelé ismét megálltunk Baján, de már nem az állomás wc-s nénijét gazdagítottuk, hanem egy hipermarket adta lehetőségeket használtuk ki. Évák bekéretszkedtek ásványvízért, az még belefért. De Sándor is bepróbálkozott: "ha ásványsörért menne, akkor beengedném?" Egye kucac. Végül is 7 órára értünk Pécsre, így még egy fagyis is bele fért a csatlakozásig.

Elfáradtunk, de jó volt. Máskor is felkerekedünk!

Németh Andrea

Siketvakok 15. Európai Rehabilitációs és Kulturális Hete

Az első európai siketvak találkozóra "European Deafblind Holiday" elnevezéssel 1997-ben került sor Csehországban, Jan Jakeš, az egyik cseh siketvak szervezet elnökének kezdeményezésére. A találkozó létrehozásának célja volt, hogy az európai siketvak személyek találkozhassanak, ismerkedhessenek egymással, tapasztalatot cserélhessenek, új kommunikációs módszereket tanulhassanak, mindezt kötetlen formában, programokkal színesítve. Célja volt a kezdeményezésnek az is, hogy a siketvakok kimozdulhassanak otthonukból, "világot lássanak", megismerhessenek más európai országokat, városokat, kultúrát, ezzel fejlesztve ismereteiket. Akkor még 7 országból, 17 siketvak személy vett részt az eseményen. Azóta majdnem minden évben megrendezik a kulturális programot valamelyik európai országban.

Magyar siketvakok először 2006-ban Csehországban, majd Norvégiában vettek részt ilyen rendezvényen. 2008-ban a Siketvakok Országos Egyesülete (SVOE), egy alkalommal már, vállalta a program megszervezését Sopronban. 2014-ben pedig Visegrádon látta vendégül az európai siketvakokat és kísérőiket.

"Hol volt, hol nem volt ... valamikor nem is oly régen - úgy hat évvel ezelőtt - lezajlott egy sikeres nemzetközi siketvak rendezvény Sopronban. Aztán tel-

tek-múltak az évek, és a Siketvakok Országos Egyesületében formálódott a gondolat: fennállásunk 20. éves jubileumát egy újabb sok nemzetiségű programmal kellene megünnepelni. Az Európai Siketvakok Unió tavaly a bulgáriai Plovdivban tartotta tisztújító közgyűlését. A nyitóesten nekem jutott az a megtiszteltetés, hogy a hazaiak nevében meghívhattam a nemzetközi szervezeteket, tagjait az idei rendezvényünkre. Sok nagyobb és apróbb mozzanat után következett el a "SIKETVAKOK 15. EURÓPAI REHABILITÁCIÓS ÉS KULTURÁLIS HETE" program a magyarországi VISEGRÁD-on és környékén,

időszámításunk 2014. évében, AUGUSZTUS 25-e és 31-e között." - írta Soltész Miklós beszámolójában.

Belgiumból, Csehországból, Dániából, az Egyesült Királyságból, Finnországból, Horvátországból, Kazahsztánból, Németországból, Norvégiából, Olaszországból, Oroszországból, Spanyolországból és Svédországból, mintegy 132-en utaztak hazánkba, siketvakok és tolmácsaik, hozzátartozóik azért, hogy eltöltsenek egy kellemes hetet Visegrádon és környékén a kultúra és a szórakozás jegyében. Természetesen a népes csapatnak 36 hazai résztvevő is tagja volt, akik szintén sok-sok élmennyel gazdagodhattak. A rendezvényen összességében 70 siketvak sze-

mély vett részt.

A hét minden napján egy-egy kirándulás várta a siketvak személyeket és kísérőiket: jártak többek között a visegrádi Királyi Palotában, a Mesterségek Udvarában, a Fellegvárban, de megtekintették Esztergomban a Bazilikát, valamint Szentendrét is bebarangolták. A Telgarthi-réten gyógynövényekkel, állatbőrökkel ismerkedtek. Az étkezések során a külföldi vendégek élvezték a magyarok vendégszeretetét, a hazai gasztrókultúrát, a finom borokat, a csirkepaprikást, a halászlévet és a túrós csuszát.

Mivel az Európai Siketvak Unió (EDBU) 10 éve alakult, szép ünnepséget tartottak a jubileum alkalmából augusztus 26-án. A SVOE meghívására az ünnepségen jelen voltak: Gangl Tamás, az EDBU vezetőségi tagja, a SVOE elnöke, Geir Jensen, az EDBU kincstárnoka, Sanja Tarczay, az EDBU elnöke. Megtisztelte a rendezvényt Kósa Ádám, európai parlamenti képviselő és Dr. Tapolczai Gergely magyar parlamenti képviselő is. Geir Jensen az EDBU megalakulásáról tartott beszámolót, míg Sanja Tarczay az EDBU jövőképét vázolta fel. Mindannyian a közös együttműködést, a közös összefogást hangsúlyozták. Erőfeszítéseket kell tenni annak érdekében, hogy a siketvakságot külön fogyatékosági ágként definiálják világszerte, mondta el Sanja Tarczay. Kósa Ádám, Európa Parlamenti képviselő, a SINOSZ elnöke örül annak, hogy a SVOE-t be tudta vonni a siketek és nagyothallók munkájába. Tapolczai Gergely szintén bízik

a reményteli együttműködésben, a sikeres lobbitevékenységben.

A köszöntőket követően néhány külföldi résztvevő bemutatta műsorát. "Például a belga Helen Keller Club a Kacsatáncot mutatta és tanította be az ünnepség résztvevőinek. Peter Vanhoutte szintén Belgiumból segítőjével fantasztikus afrikai dobszámokat adott elő. Oroszországból Tatinana Bagdasarjan orosz jelyelven tolmácsolt egy orosz dalt, illetve egy kis orosz csoport Chaplin és a vak virágáros-lány jelenetét mutatták be. A horvát Željko Bosilj pedig néhány bűvészmutatványt nyújtott, a spanyol Mabel Asensi pedig egy érdekes, zenei kíséret nélküli, csendes táncprodukcióval kápráztatta el közönségét." - osztotta meg velem Gangl Tamás élményeit.

Soltész Miklós, az egyik siketvak résztvevő sorai egy érdekes előadásra, pontosabban egy különös informatikai megoldásra hívja fel az olvasó figyelmét. "Rám egy érdekesnek ígérkező előadás várt, melyet dr. Arató András és Márkus Norbert, a Magyar Tudományos Akadémia Wigner Fizikai Kutatóközpontjának Beszéd- és Rehabilitáció-technológiai kutatócsoport tagjai tartottak a MOST alkalmazás siketvak használatának informatikai támogatásáról. Jelenlegi életvitem nem teszi szükségessé mobil telefon használatát, de lenyűgöző ahogyan olyan kulturális örökségünk és eszközünk, mint a Morze nyelv és Braille írás, összekapcsolva a huszonegyedik század technológiájával, segíti embertársaink kommunikációját. A másfél órás előadás után a te-

remben tartózkodó siketvak Pap Gáborral váltott SMS révén demonstráltak Andrást és Norbert a fantasztikus fejlesztést."

Papakosztandi Mária nem először vett részt a siketvakok nemzetközi táborában. 2006-ban hatod magával képviselte a hazai siketvakokat Csehországban. A visegrádi eseményekről így számolt be: "Mindegyik programnak meg volt a maga varázsa, kezdve a Királyi Palota történetétől Visegrád múltjáig. Nagyszerű idegenvezetőnk volt, aki mellest, nem a megszokott, száraz, betanult szöveggel szórakoztatott bennünket. Például zseniálisan kalauzolt minket Esztergomban."

Hogyan hidalod át a siketvakságból eredő kommunikációs problémáidat? - tettem fel a hölgynek naivan a kérdést. "Mivel gyengénlátó és nagyothalló vagyok, tudtam követni az eseményt. A kimondottan siketvak sorstársaimnak

külön jeltolmács állt rendelkezésére. Tulajdonképpen kézből kézbe jelelve kommunikáltak." - hangzott a válasz. Marika kisegítőként is helyt állt. Sok volt a dolga, így új ismerősöket nem szerzett, a régiakat viszont nagy örömmel üdvözölte. Büszkén újságolta el, hogy a tábor gazdag programját és szervezettségét a külföldi és a magyar résztvevők egyaránt jól fogadták, mindenki elégedetten tért haza. "Külön köszönet jár az egyesület elnökének, Gangl Tamásnak, továbbá Bodó Zoltánnak és Vidákovich Viktóriának, akik megbirkóztak a nehéz feladattal, hiszen mintegy 170 főt kellett koordinálni és ügyes-bajos problémáikat megoldani. Meg kell említenem Királyhidi Dorottyát, az egyesületünk főtitkárát is, akire mindig lehetett számítani."

Kovács Judit

Sport és szabadidő

Vakfoci program

A Látássérültek Szabadidős Sportegyesülete 2011-ben indította el vakfociprogramját. Itthon egyedül ők foglalkoznak ezzel a sportággal, szabadidős csapatuk a rövid idő ellenére már komoly sikereket ért el. Céljuk pedig nem más, mint kijutni a paralimpiára.

Ozvári-Lukács Ádám jogász még gyerekkorában a vakok iskolájában zacskóba kötött labdával futballozott

barátaival. Ez az emlékkép végigkísérte az életét, mindig kereste a lehetőséget, hogy vakként megtapasztalja, milyen komolyan futballozni. Négy évvel ezelőtt az internetről derült ki, külföldön a vakfocit hivatalos sportágként ismerik el. Ő kereste meg a 2006-ban alapított Látássérültek Szabadidős Sportegyesületét (LÁSS) azzal az ötlettel, hogy indítsanak el egy programot,

amelyben kipróbálhatnák a sportágat. Jelentkező akadt bőven, sok fiú megörült, hogy végre megtapasztalhatja az igazi futballt. Kezdetben a vakok iskolája tornatermében találkoztak. Teljesen az alapoktól kellett elkezdni az oktatást, mert volt olyan, aki még soha nem próbálta ki magát ebben a sportban. Benedek Richárd, a Vakok Speciális Szakiskolájának nevelőtanára és a Vak Diákok Sportegyesületének vezetője edzőként csatlakozott a csapathoz, azóta is ő edzi a fiúkat. Szép lassan egyre többet tudtak meg a sportágról, ők maguk fordították le a szabálykönyvet, és felvették a kapcsolatot a Magyar Labdarúgó-szövetséggel (MLSZ), mivel támogatóra volt szükségük. Egészen addig mindent a maguk erejéből próbáltak megvalósítani. A Grassroots programon belül az MLSZ három éve támogatja a látássérültek labdarúgását, de ebből a pénzből csupán a pályabérlésre futja, két éve már a MOM sportpályáján edzenek heti egy alkalommal. Akadtak cégek is, amelyek segítik a csapatot, a versenyzőket például a Totisport biztosítja a csapatnak.

...Rengeteg lelkes sportember is az ügy mellé állt. Horváth Balázs régen bíróként dolgozott, egy közösségi oldalon látta, hogy a csapat játékvezetőt keres egy nemzetközi versenyhez, rögtön jelentkezett is a felhívásra. Azóta minden edzésükön ott van, ráadásul már elvégzett egy vakfocis játékvezetői továbbképzést is. - Úgy érzem, nagy gátja a fejlődésnek, hogy Magyarországon csupán ez az egy csapat van. Alapvetően csak az edzéseken tudják kipróbálni

magukat a fiúk, több megméréstésre lenne szükség, de a szűkös anyagi körülmények miatt képtelenség minden tornára eljutniuk. Pedig nagy lehetőség rejlik bennük, fegyelmezettek, kitartóak. Biztos vagyok benne, hogy előbb-utóbb magasabb szintre léphetnek - vélekedik Horváth Balázs, aki az egyik edzésen maga is szemvédőt húzott, hogy megtapasztalja, milyen érzés teljes sötétségben pályára lépni. - Rendszeresen focizom, de ez a fajta játék nagyon fárasztó. Egyszerre minden ingerre oda kell figyelni, s erősen összpontosítani, de így is volt, hogy alig hallottam meg, amikor jött felém a labda. Fontos élmény, talán ezáltal jobb játékvezetővé válhatok - meséli.

...A vakfocit oldalvonalon palánkkal rendelkező pályán játsszák, az onnan visszapattanó labda megjátszható. Az alapvonalon nincs palánk, ha a labda elhagyja az alapvonalat, kapuskirúgás vagy szöglet következik, mint a "látó" fociban is. Magyarországon ilyen pálya nincsen, a MOM-sportpálya is csak megközelíti a szabványost. A labda is speciális kiképzésű, csörgők vannak benne, de ugyanakkora, mint a kispályás labda. A kapusok - akik látók vagy gyengén látók - sincsenek könnyű helyzetben, előre két, oldalra egy méterre mehetnek ki a kapufától számítva.

A játékosoknak kötelező a szemkötő, mivel alig (0-10 százalék látásmaradvány) vagy gyengén látók (10-30 százalék látásmaradvány) is együtt gyakorolnak. Hivatalos meccsen viszont alapvetően nem játszhatnának együtt; nincs elég teljesen vak játékos, ezért a

nemzeti bajnokságokban, tornákon egyes csapatokat állítanak össze. Ebben a játékban kevés a passz, a hangsúly inkább az egyéni teljesítményen van. A fiúk sokkal magabiztosabbak a pályán, ügyesen bánnak a labdával, mozgásuk kifinomult. Számukra a foci a játék szeretetéről szól. - Nem rajongok a pankrációért. Mi ezt a játékot a maga szépségéért szeretjük - hangsúlyozza Szabó István, a LÁSS csapatkapitánya.

...A csapattagok teljes életet élnek, van köztük jogász, informatikus, szociális munkás, van, aki a közigazgatásban dolgozik, vannak családapák is, így mindig változó, hányan vesznek részt egy-egy edzésen. Persze akkor sincs baj, ha nincs meg a kemény mag, akkor lehet az egyéni játék csiszolására koncentrálni. Rendszeresen tartanak bemutatókat, ahol bárki megtapasztalhatja, mekkora kihívást jelent ez a játék, legutóbb Biatorbágyon a 2014. évi futball sportnapon vettek részt. - Különböző szintről indultunk, lépésről lépésre kell fejlődünk, hogy nagyjából hasonló szinten, hasonló intenzitással tudjunk játszani. Rövid távon ez reális célkitűzés, de óriási dolog lenne, ha valamikor eljuthatnánk a paralimpiára - mondja Ozvári-Lukács Ádám, a vakfoci hazai ötletgazdája.

...A fiúk így is elismerésre méltón teljesítenek már most. 2012 tavaszán Stuttgartban játszottak próbameccset a német bajnokságban rendszeresen játszó játékosokból összeállított alkalmi csapattal, de ma már négy versenyen vannak túl. Az első nemzetközi

tornájuk tavaly ősszel Prágában a Közép-európai városok kupája volt, amelyen a LÁSS mellett két cseh és egy lengyel csapat vett részt. Budapesti tornát is rendeztek: a magyar csapat már ott igen jó eredménnyel szerepelt, pedig az olasz klubcsapat 1998 óta üzi a sportágot. Idén játszottak a Bucovice vakfocitornán, július közepén pedig Prágában az TBSA Euro Challenge Cupon, ahol hat ország képviseltette magát. A magyar fiúk Romániával és Lengyelországgal játszottak csoportmeccset, végül negyedik helyen végeztek a versenyen. Csak egy nűanszon múlt, hogy nem állhattak dobogóra.

...Fontos az utánpótlás. Szeretnénk, ha minél több látássérült ismerné meg ezt a sportágot.

Jó lenne, ha a magyar csapatok száma növekedne, és minél több nemzetközi tornán lehetnénk jelen, hisz abból lehet a legtöbbet tanulni - vélekedik Szeli Emília, a Látássérültek Szabadidős Sportegyesületének vakfoci-koordinátora.

...A csapatra, ha minden jól megy, újabb kihívások várnak, mivel őszre meghívást kaptak egy újabb prágai tornára és Németországba is. Egyedül a pénz állhat a siker útjába, mivel minimális költségvetéséből az egyesület képtelen finanszírozni az utazást, a fiúk az edzésekért is mindig fizetnek.

MAKRAI SONJA
(Magyar Nemzet)

IBSA judo-világbajnokság

Három versenyző képviselte színeinket az egyesült államokbeli Colorado Springsben a szeptember elején megrendezett IBSA judo-világbajnokságon.

Burányi Flóra a hetedik helyen végzett. A Szakvezető, Bíró Norbert tájékoztatása szerint versenyzőnk nyitó mérkőzésén ipponnal nyert brazil riválisa ellen, majd kikapott erősebb kínai ellenfelétől.

A vigaszágon Burányi Flórát egy brazil judós győzte le, így sportolónk hetedikként zárt.

Volt azonban magyar döntős a vb-n: Gosztonyi Balázs mérkőzésvezető egész napos kiváló teljesítményének köszönhetően közreműködhetett világbajnoki címről döntő küzdelemben is!

Szabó Nikolett (70 kg) aranyérmes lett, és ezzel a teljesítménnyel ő biztos résztvevője a 2016-os riói nyári paralimpiának!

Bíró Norbert tájékoztatása szerint Szabó Nikolett török ellenféllel kezdett, akit ipponnal győzött le. A legjobb négy között legnagyobb ellenfele, a többszörös paralimpiai- és világbajnok spanyol judós várt rá, akinél versenyzőnk nagy csatában yukoval bizonyult jobbnak. Az aranyéremért kínai ellenfél következett, aki ellen Szabó Nikolett higgadt, magabiztos teljesítménnyel, ipponnal tudott győzni.

A világbajnoki siker azt jelenti, hogy Szabó Nikolett kijutott a riói paralimpiára! A kiváló sportolónő Athén, Peking és London után pályafutása negyedik paralimpiájára szerezte meg a részvételi jogot, elsőként a látássérült sportolók közül (szerk. megjegyzése).

Vincze Gábor első meccsén ipponnal nyert török riválisa ellen, utána azonban az ukránok paralimpiai bajnoka következett, aki ellen fantasztikusan küzdött, de végül intésekkel vereséget szenvedett tőle.

A Vakok Világa nevében gratulálok judosainknak az elért eredményekhez!

www.hparalimpia.hu honlap hírei alapján

Kovács Judit

Integrált triatlon vb, Edmonton: Lengyel Zsófia és Boronkay Péter is hetedik

Két hetedik helyezést is szereztek a mi-eink az edmontoni integrált triatlon-világbajnokságon a paraversenyek során.

A PT 5-ös kategóriában Lengyel Zsófia (guide: Orbán Anna) a hetedik helyen végzett. Szintén hetedik lett Boronkay Péter a PT 4-esek között, ugyanebben a kategóriában

Balogh Zoltán tizenharmadikként ért célba.

"Nagyon büszke vagyok a versenyzőinkre, pokoli erős volt a mezőny - értékelt

dr. Litavec Anna, szakvezető. - Az úszás után mindannyian javítottak a

pozíciójukon.

Zoli négy, Peti három helyet lépett előre, a lányok egy hellyel kerültek előrébb.

Zsófiék életük legjobb eredményét úszták, gratulálok az egész csapatnak, nagyon szépen köszönöm Balla Péter edzőnek a kiváló munkát, amit végzett a csapattal!"

www.hparalimpia.hu

A Vakok Világa szerkesztősége nevében gratulálok Lengyel Zsófiának, látásérült sportolónknak, és további eredményes munkát kívánok!

Sir Philip Craven: az amerikai kontinensen is óriási fejlődésnek indul a paralimpiai mozgalom

Szeptember 7-én, vasárnap pontosan két év választott el minket a 2016-os riói nyári paralimpia megnyitójától. Ebből az alkalomból Sir Philip Craven, a Nemzetközi Paralimpiai Bizottság (IPC) elnöke hosszabban nyilatkozott az IPC hivatalos honlapjának, ahol többek között arról is beszélt, hogy az

előttünk álló időszakban az amerikai kontinensen is óriási fejlődés várható a paralimpiai mozgalomban.

"Rio lesz az első dél-amerikai helyszín a játékok történetében, egy új kontinens ismerkedik meg ennek köszönhetően a paralimpiai mozgalom szellemiségével és erejével - mondta a sport-

vezető. - A paralimpia nemcsak Rio és Brazília számára közvetít fontos üzenetet, hanem egész Amerikának. A következő két évben az amerikai kontinensen is óriási fejlődésnek indul a paralimpiai mozgalom, köszönhetően a 2015-ös, Torontóban megrendezésre kerülő Pánamerikai Játékoknak és természetesen a 2016-os riói nyári paralimpának."

A sportvezető szerint az Egyesült Államokkal aláírt televíziós szerződés komoly áttörést jelent a paralimpiai mozgalom számára.

"Ezzel a megállapodással további sikereket tudunk majd elérni, melyeknek az alapjait Londonban és Szocsiban tettük le - hangsúlyozta Sir Philip Craven.

- "Természetesen Rióban minden más lesz, mint Londonban, de ez ter-

mészetes, nincs két egyforma paralimpia. A város forgataga, folyamatos vibrálása egyedi élmény lesz minden résztvevő számára. A magas színvonalú versenyek hozzájárulnak ahhoz, hogy a sportszeretők jobban megismerjék a paralimpikonokat és ennek köszönhetően megtanulják elfogadni a fogyatékkal élőket."

Rióban több mint 160 országból 4350 versenyző méri össze tudását, 22 sportágban 526 éremosztásra kerül sor. Magyarországról eddig két sportolónk, judo-világbajnokunk, Szabó Nikolett és a sportlövő-vb-n ezüstérmes Dávid Krisztina biztosította helyét a paralimpián.

www.hparalimpia.hu

Olvasó sarok

Huszonnyolc év

(Erdős Márta mesélt)

Radnóti Miklós egyik versének címe ez, nem véletlenül választottam én is a sokat mondó számot. Huszonnyolc év hosszú idő az ember életében, de az MVGYOSZ Hangoskönyvtárában sem kevés. Három évtized alatt természetes, hogy mindenhol történnek meghatározó események. Erdős Mártának 1986

júniusa jelentette az egyik mérföldkövet; azon a nyáron lépte át először az MVGYOSZ küszöbét, ezzel gyermekkori álma vált valóra.

Erdős Márta életében a könyvek, az irodalom kézenfogva járnak a mai napig. Gyermekként az olvasás szeretetét családjából hozta. Édesapja és édes-

anyja művelt emberek voltak. Márta tudatosan készült könyvtárosi pályára, annak ellenére, hogy édesapja nem támogatta döntésében.

Győzött Márta és a sors akarata. Egy kedves szomszédjától, Pálffy Lászlónétól értesült arról, hogy az MVGYOSZ-ben felvételt hirdetnek. 1986. június 16-tól, közel öt éven át a stúdió munkatársaként tevékenykedett. Interjú alanyom elmesélte, hogy abban az időben összetett feladatot jelentett az ottani munka. A stúdióban készítették a felvételeket (gyakran színművészek olvastak fel), az orsós szalagokra rögzített hanganyagokat másolták át magnókazettákra, valamint a könyvek sokszorosítása, azaz a kazettáról kazettára történő másolás. Továbbá a kész könyveket dobozolták, majd a dobozokat és a kazettákat címkével látták el, ami azt követően került csak a könyvtár birtokába.

Márta 1991-ben a Hangoskönyvtár dolgozója lett. Egykori Kolléganőjével, Kovács Gusztávnéval karöltve, nagy fába vágta a fejszójét: felszámolták az úgynevezett orsós anyagokat, helyükbe a korszerű magnókazetták kerültek. Ezt az intézkedést egy nagyszabású felújítás követte 1992-93-ban, elkészült a most is használt mozgatható polcrendszer. Az említettekén túl több nagyszabású fejlődés végbement a könyvtárban, Márta mindegyiknek aktív része-

seként tevékenykedett. Többek között átvették a stúdiótól a könyvek elkészítéséhez elengedhetetlen járulékos feladatokat, a dobozolást, a feliratozást. A 90-es évek elején Soros György támogatásának köszönhetően hangoskönyvekkel látták el a megyei jogú könyvtárakat, ami több ezer kazetta sokszorosítását vont maga után. Megjelent a Lapról Hangra hangos újság is, a megrendelők kiszolgálása (postai küldemény előállítás, címezése, nyilvántartása) plussz feladatokat jelentett. A mai kor gyermeke elképzeltetlenség tartja, hogy a 90-es években mindent kézzel végeztek. Kézi nyilvántartással vezették a kölcsönzést, készítették el az új könyvek katalóguscéduláját, stb.. A változást az MVGYOSZ-ban az első számítógép hozta, mondta nem kis büszkeséggel Márta. 1992-ben lehetőség nyílt a számítógépes nyilvántartás létrehozására, mivel a békéscsabai könyvtár ingyenesen rendelkezésre bocsájtotta rendszerét, amit a hangoskönyvtár profiljának megfelelően alakított át, majd a későbbiekben programozók bővítették ki a dos alapú szoftvert. Interjú alanyom elmesélte, hogy munkatársával közösen, ő is aktívan dolgozott az adatok bevitelében. Több mint tizenkétezer adatot kellett, rövid időn belül beírni, ami nem kicsi teljesítmény! Márta kezébe foghatta az első cd lemezen megjelent könyvet 2007-ben,

ami egy újabb mérföldkő kezdete a bibliotéka fejlődésében.

Közben bezárt a stúdió, de a könyvtár azóta is kiszolgálja olvasóit. Mártától jó szót, izgalmas könyveket és megértést kapott, aki betért az alakosori helyiségbe. Véleménye szerint a szív és a lélek elengedhetetlen. "A könyvtáros egyik legfontosabb feladata az, hogy szóba kell elegendni az olvasóval. Sajnos sok látássérült megkeseredve lép be a könyvtárba sorsa és élethelyzete miatt. A könyvtár, a nyitottság sokaknak a végső kapaszkodót jelentette.", osztotta meg Márta velem hivatásának lényegét. Az emberekkel folytatott beszélgetések során ismerte meg olvasóit, ajánlott nekik hónapról hónapra könyveket, amit a látássérültek jó szívvel fogadtak.

Erdős Márta a látássérültek kulturális életébe szintén bekapcsolódott. Kezdetben olvasó találkozókat, irodalmi délutánokat szervezett, majd aktívan részt vett a Bereczk Istvánné által vezetett, VGYHE keretein belül működő Nosztalgia klub és Horizont Kultúrcsoport műsoraiban, rendezvényein közreműködőként és anyag gyűjtőként egyaránt.

Márta 2013. év végén köszönt el az MVGYOSZ hangoskönyvtárának olvasóitól. Kérdésemre elmondta, hogy nyugdíjasként sokat olvas, főként a magyar történelemmel kapcsolatos

műveket kedveli, de szívesen lapozgatja az angol történelemről szóló irodalmat is. Szabad idejében idős embereknek olvas fel egy idősek otthonában, ami ugyancsak meghatározza a kezébe vett irodalmat.

"Ha az ember következetes, és keményen elhatározza, hogy egy hivatás mellett leteszi voksát, azt végig kell vinni, annak ellenére, hogy az ember olykor-olykor kitérőket tesz. Ha valaki egy témába belemélyed, ez a munkájára is igaz, akkor olyan kíváncsiság hajtja előre, hogy emberként, esetemben könyvtárosként, minnél több plusszt beletegyem.". A nyugalmazott könyvtáros nem tántorodott el célkitűzésétől, így 28 éven keresztül hivatásának élt és a látássérültekért dolgozott az MVGYOSZ falai között.



Jó egészséget kívánok a Vakok Világa szerkesztősége nevében!

Kovács Judit

Amit az egészséges táplálkozásról tudni kell

Egészséges táplálkozás fogalma

Egészséges táplálkozásról sokat hallunk mostanában, mégis nehéz eligazodni az egymásnak ellentmondó információhalmazban. Első lépésként tisztázzuk le mit is jelent az "egészséges táplálkozás" fogalma. Sokan egészséges ételek fogyasztását értik alatta. Az "egészséges étel" nem megfelelő kifejezés, hiszen a forgalomban lévő élelmiszerek mindegyike egészségesnek tekinthető. Viszont vannak olyan ételek, italok, amelyek fogyasztása gyakrabban, másoké jóval ritkábban ajánlott. Az egészséges táplálkozás a különféle ételek és italok megfelelő arányban és mennyiségben, kellő változatossággal történő rendszeres fogyasztása. Ezáltal a betegségek kockázatát minimálisra csökkenthetjük.

Az egészséges étrendnek megfelelő mennyiségben kell tartalmaznia a szervezetünk számára fontos energiát adó tápanyagokat (fehérjéket, zsírokat, szénhidrátokat) és energiát nem adó tápanyagokat (vitaminokat, ásványi anyagokat és nyomelemeket). Próbáljunk változatosan táplálkozni minél többféle nyersanyag felhasználásával, a lehető legtöbbféle készítési módot alkalmazva. Ezzel nemcsak ízletes ételek kerülnek asztalunkra, hanem sokkal nagyobb a valószínűsége annak, hogy minden szükséges tápanyagot biztosítottunk a szervezet optimális működéséhez.

Miért fontos egészségesen táplálkozni?

Vannak olyan tényezők, amelyeket nem tudunk befolyásolni, például hogy milyen neműek vagyunk, van-e öröklött hajlamunk bizonyos betegségekre, életkorunk.

A betegségek többségének kialakulásáért viszont mi vagyunk felelősek életmódunk és táplálkozásunk által. Ezeket a betegségeket hívjuk életmód- és táplálkozásfüggő betegségeknek.

Magyarországon a daganatos betegségek közül származó halálozás a világon az egyik legnagyobb. Ez a szomorú statisztikai adat megváltoztatható lenne, hiszen a daganatos betegségek 30-40%-a megelőzhető egészséges táplálkozással.

A kardiovaszkuláris betegségek közül származó halálozás is olyan civilizációs probléma, ami sok esetben szintén elkerülhető. Egészséges táplálkozással és életmóddal a szív-érrendszeri betegségek egyharmada megelőzhető. Kimutatók szerint kb. kétszer annyi zsiradékot (és ezen belül nagyon magas a telített zsírsavak aránya az egyszeresen és főleg a többszörösen telítetlen zsírsavakhoz képest) és koleszterint, valamint három-négyszer annyi konyhasót fogyasztunk, mint amennyire szükségünk van. Élelmi rost fogyasztásunk jóval az ajánlott mennyiség alatt marad. Ezzel jó talajt biztosítunk az érel-

meszesedés, magas vérnyomás kialakulásához, ami jelentősen növeli a szívinfarktusz, agyvérzés veszélyét.

A túlzott energiabevitel és cukorforgasztás nemcsak az elhízás kockázatát rejti magában, hanem a II. típusú cukorbetegség kialakulását is.

A fent felsorolt betegségeket sokkal kevesebb idő és energia ráfordítással előzhetjük meg, mint amennyi időt, energiát felemészt a kialakult betegség kezelése, nem beszélve a betegségek okozta rossz közérzetről.

Ajánlás az egészséges táplálkozás megvalósításához

Az egészséges táplálkozáshoz vezető úton a különféle élelmiszercsoportokat fogjuk végigjárni és megbeszéljük adott kategórián belül melyik élelmiszert milyen gyakorisággal érdemes fogyasztani.

Gabonafélék

Gabonafélék alkotják az egészséges táplálkozás alapját. Rendszeres, naponta többszöri fogyasztásuk ajánlott. Főleg a teljes értékű gabonaipari termékek kedvező élettani hatásúak, bizonyítottan csökkentik a vastag- és végbélrák kockázatát, segítenek a székrekedés és aranyér megelőzésében, fontosak fogyókúra esetén és a cukorbetegség étrendjének is szerves részei.

Teljes értékűek azok, melyeknek a feldolgozás során a teljes tápanyagtartalmát megtartották: teljes kiőrlésű liszt és belőle készülő termékek, korpá-

val, olajos magvakkal kiegészített kenyerek, péksütemények, barna rizs (hántolatlan- kicsit több főzési időt igényel), gabonapelyhek.

A gabonafélék jelentős szerepet játszanak az energia- és szénhidrátszükséglet biztosításában, valamint fehérjetartalmuk is jelentős. A teljes őrlésű liszt E-, B1-, B2-, B6-vitamint, niacint, ásványi anyagok közül kalciumot, magnéziumot, cinket és káliumot tartalmaz jelenős mennyiségben, ezek finomlisztből készülő termékek esetén akár a felére is csökkenhetnek.

Zöldség-, főzelékfélék és gyümölcsök

Zöldség-, főzelékfélék és gyümölcsök naponta több alkalommal fogyasztva hozzájárulnak egészségünk megőrzéséhez. Ez az élelmiszercsoport nagy mennyiségű vitamint, ásványi anyagot és ételmi rostot tartalmaz.

Jelentős B1-vitamin, B2-vitamin, B6-vitamin, C-vitamin, K-vitamin, folsav, béta-karotin forrás. A diófélék és egyes zöldségek(pl. zöldborsó, brokkoli, paraj, zeller) E-vitamint is tartalmaznak. Vitamintartalmuk legjobban nyersen fogyasztva őrizhető meg, hőkezelés hatására, egyéb élelmiszeripari feldolgozásuk során nagy részük elbomlik.

Ásványi anyagaik közül fontos a kálium és magnézium. Vas tartalmuk nem túl magas és igen rosszul hasznosul állati fehérje nélkül.

Ha nem áll rendelkezésünkre friss zöldség, gyümölcs, inkább mirelitet válasszunk, mint konzervet. A zöldségek főzőlevét is használjuk fel az ételkészítés során, mert értékes anyagainak

nagy része kioldódik a főzővízbe.

Magas rost- és alacsony energia tartalmuk miatt (kivétel a hüvelyesek, diófélék) kiválóan beilleszthetők az elhízást megelőző és kezelő étrendbe.

Tej- és tejtermékek

Tej- és tejtermékeknek is naponta helyt kell kapniuk az étrendben. Az ajánlott mennyiség naponta fél liter tej vagy annak megfelelő mennyiségű tejtermék.

A tej jó fehérje és rendkívül jó kalciumforrás, jelen van benne a kalcium hasznosulásához szükséges D-vitamin is. Gyermek és serdülő számára a növekvő csontállomány felépítéséhez fontos, felnőtteknél a megfelelő kalcium ellátottság segít a csontritkulást megelőzni.

Említésre méltó még A-vitamin, B1-, B2-, B12-vitamin, magnézium és cink tartalma. A tej nátrium tartalma nem magas, viszont feldolgozás során gyakran adnak a tejtermékekhez jelentős mennyiségű konyhasót.(pl. sajtok).

Az élőflórás savanyított tejtermékek nagyon kedvező emésztőrendszeri hatásúak, segítenek az egészséges, normál bélflóra megtartásában és helyreállításában (hasmenéses állapotok, antibiotikum kezelés).

Húsok, húskészítmények, tojás

Húsokat és készítményeit naponta ajánlott fogyasztani.

A húsok nagy mennyiségű teljes értékű fehérjét tartalmaznak, átlagosan 20 grammot 100grammonként. Nagyon jó B12-vitamin források. Növényi eredetű

élelmiszerek nem tartalmaznak B12-vitamint. Magas B6-vitamin és cink tartalmuk is.

- Sült hús

Vas ellátottság szempontjából is igen jelentős szerepük van, hiszen magas vas tartalmuk jól hasznosul. Növényi eredetű élelmiszerekkel együtt fogyasztva, a növényi eredetű vas hasznosulását is javítja (a vashiány gyakori probléma vegetáriánus táplálkozás esetén).

A húsok fogyasztás szempontjából való megítélése zsírtartalmuk függvénye. Napi fogyasztásra a soványabb húsok javasolhatók. Ilyen értelemben nemcsak sovány húsu állatok vannak, hanem egyazon állat különböző részei is eltérő zsírtartalommal bírnak. Legsoványabb húsa a vadaknak van: vadnyúl, fácán, őz stb. Ajánlott a csirke-, pulykamell, comb, sovány sertés (karaj, comb), sovány marha hús. Ha tehetjük a látható zsiradékot távolítsuk el ételkészítés előtt.

A húsok nátrium tartalma nem túl magas, de a húskészítményekben kb. megtízszereződik a hozzáadott konyhasó és nátrium tartalmú tartósítószer miatt.

A húskészítmények nagy része 30-40 % zsírt is tartalmaz, e mellett koleszterinben is bővelkedik Napi fogyasztásra a soványabb készítmények (kb. 20g zsír/100g) javasoltak pl. párizsi, gépsonka, uzsonna sonka, csirke-, pulyka mell sonka, pulyka java, zalai felvágott, virsli stb.

Belsősegek közül meg kell említenem

a máj jelentős A-vitamin tartalmát, azonban sok koleszterin is párosul hozzá, ezért csak 2-3 hetente érdemes belőle fogyasztani. Koleszterin szempontjából a többi belsőség is hasonló megítélésű (vese, tüdő, szív).

Ezekhez képest az agy és velő többszörös koleszterintartalmú, gyakori fogyasztása nem ajánlott.

- Töltött amúr

Nagyon kedvező tulajdonságú a halhús, rendszeres fogyasztása kifejezetten fontos, főleg a hideg tengeri halaké. Ezek olyan zsírsavakat (omega-3 zsírsavak) tartalmaznak, amik csökkentik a vérzsírszintet, gyulladáscsökkentők. Kedvező hatásuk már heti egyszeri fogyasztás esetén jelentkezik, azonban heti három alkalomnál nem fontos gyakrabban, hiszen előnyös hatásuk tovább nem fokozható.

A halhús továbbá jelentős fehérje, D-vitamin, E-vitamin, B-vitaminok (főleg B12-vitamin) forrás, magas a kalcium, magnézium, vas és cink tartalmú.

- Tojás

Tojás jelentős fehérje és vitaminok szempontjából, viszont a tojássárga magas koleszterin tartalma miatt maximum napi 1 db az ajánlható mennyiség. Nem szabad szem előtt tévesztelnünk, hogy a napi bevitelbe nemcsak az önálló ételként fogyasztott módozatok számítanak (tükörtojás, rántotta, főtt tojás), hanem több ételmiszer összetevője is pl. szárastészta, majonéz, panír, rakott ételek, töltelékek, vagdaltak, húspuding, felfújt stb. is tartal-

mazhat tojást, valamint édességek, sütemények pl. piskóta, palacsinta, krémek, sodók és a végtelenségig sorolhatnánk őket.

A fentiek figyelembe vételével az önálló ételként fogyasztható tojás mennyiség heti 3-4 db.

Zsiradékok

A zsiradékok jelentős energiát szolgáltatnak, ideális esetben a táplálékkal felvett energia 30%-a származik belőlük. Ellátja esszenciális zsírsavakkal a szervezetet és a zsírban oldódó vitaminok (A-, D-, E-, K-vitamin) hasznosulásához is nélkülözhetetlen.

Nem titkolt adat, hogy Magyarországon a zsiradék fogyasztás a szükségesnél másfél, kétszer magasabb. Amikor ebből egészségügyi problémái adódnak, sok betegem kezdi azzal mondandóját, hogy szülei, nagyszülei ugyanígy étkeztek, mégsem voltak hasonló problémáik. A különbség az életmódban rejlik. A civilizáció eredménye

az infrastruktúra, a technika fejlődése, ami számunkra kényelmet és mozgásszegény életmódot hoz. Vajon nagyszüleink is ugyanúgy éltek, mint mi?

A zsírbevitel korlátozása a mai ember számára célszerű. Főleg a telített zsírsavakat tartalmazó, leginkább állati zsírokat (sertés zsír, baromfi zsírok, szalonna, kolbász és hurka félék, vaj, tejszín, magas zsírtartalmú tejföl) és a magas koleszterin tartalmú ételeket (tojássárga, velő, csirke-pulyka bőre, belsőség) kell mérsékelnünk.

Az egyszeresen és többszörösen telítetlen zsírsavakban gazdag zsiradékok-

nak (napraforgó-, repce-, olívaolaj, margarinok, hal olaj) kedvező élettani hatásuk is van (csökkentik a szérum koleszterin szintet, az érlemeszesedés és egyes daganatos betegségek kialakulását stb.), mindemellett korlátozásukra a szükségtelen, magas energiatartalmuk miatt kerül sor.

Sóbevitel

A nátrium nagyon fontos ásványi anyaga a só-víz háztartásnak, több életfolyamat alapvető komponense. Élelmiszer nyersanyagaink (húsok, tejtermékek, zöldségek stb.) elegendő mennyiségben tartalmazzák., sózásra különösebb szükségünk nincs.

A túlzott só fogyasztás növeli a magas vérnyomás kialakulásának veszélyét. Emeli a csontokból a kalcium kiválását és kiürítését, ezáltal elősegíti a csontritkulás létrejöttét.

A túlzott sófogyasztásért, nemcsak mi, hanem az élelmiszeripar is felelős. Rengeteg sót és nátrium alapú tartósítószerrel használják fel a húskészítményekhez, sajtokhoz, de alapvető élelmiszerünk a kenyér is sózott.

Ha egészségmegőrzés vagy terápiás célból csökkenteni szeretnénk a sófogyasztást, megtehetjük a magas sótartalmú készítmények elhagyásával. Főzés során ne sózzuk az ételt, csak a készételt ízesítsük mértékletesen, kézi sózással. A kereskedelemben most már évek óta kapható 40%-al csökkentett nátrium tartalmú só is.

Cukor, édesség

A finomított répa- és nádcukor a

szervezet számára energiát szolgáltat ugyan, de más kedvező hatású összetevője (pl. vitamin vagy ásványi anyag) nincs, ezért "üres kalóriának" hívjuk.

Gyümölcsök, egyes zöldségek, tej természetes módon tartalmazznak cukrokat (glükóz, fruktóz, laktóz stb.). Ki egyensúlyozott táplálkozás esetén ezek szerves részei a megfelelő szénhidrát bevitelnek.

A nyersanyagok feldolgozása során a háztartásokban illetve az élelmiszeriparban is gyakori a cukor hozzáadása, ami nem párosul egyéb hasznos anyag hozzáadással.

A cukrozott élelmiszerek, italok főleg nassolni valóként jelennek meg mindennapjainkban. Az általuk szolgáltatott plusz energiára valószínűleg nincs szükségünk.

Mértéktelen fogyasztásuk elhízáshoz vezethet, valamint magas vérzsírszintet eredményezhet.

Nassolni heti 2-3 alkalomnál gyakrabban nem ajánlott, és ne az étkezés helyettesítésére szolgáljon, inkább az étkezés befejező fogásaként szerepeljen.

Folyadék fogyasztás

A normális életműködéshez nélkülözhetetlen a folyadék. 2-2.5 literre van szükségünk nap mint nap. Ebbe bele tartozik a szilárd és más táplálékaink víztartalma is. Ha ételünk folyadék tartalmától eltekintünk, akkor is innunk kell kb. 1.5 liter folyadékot.

Legjobb szomjoltó a tiszta víz. Nagy melegben, az ásványi anyagok pótlására is ajánlott az ásványvíz (leginkább a

szénsav mentes). Ihatunk frissen préselt gyümölcs- és zöldségleveket, vagy választhatunk a kereskedelemben kapható italok közül, ha lehet minél magasabb gyümölcstartalmút. Saját készítésű limonádét, teát cukor helyett édesítőszerrel ízesítsük. A lehűtött gyümölcsstea (koffein mentes) bármely napszakban kellemesen frissít. Turmixitalokat szinte bármely idény gyümölcsből készíthetünk. Tej, tejes ital (kakaó, tejeskávé) a reggeli vagy vacsora kiegészítője lehet.

A magas cukortartalmú, szénsavas üdítőitalok minél ritkábban kerüljenek poharunkba. Vannak magas cukortar-

talmú, szénsavmentes italok, amik adalékanyagban is bővelkednek, ők sem ajánlottak gyakori fogyasztásra.

Kávét mértékletesen fogyaszthatunk (mennyiségét nem szoktam a napi folyadékbevitelbe beszámítani).

Alkoholos italok is mértékkel fogyaszthatók, naponta 1 pohár sör vagy bor formájában. A rendszeres alkohollizálástól óva intek mindenkit. Az alkohol sejtkárosító hatású, valamint komoly többlet energiát is jelent, amire nincs szükségünk.

Kislinder Ildikó

www.dietetikamindenkinek.hu

Zumba, mint terápia I.

Az alábbi őszinte, komoly mondani-valót rejtő vallomást azért osztom meg másokkal, mert remélem, többeknek is segíthetnek a leírt észrevételek!

A tánc, a mozgás, a zene szeretete sok mindenen átsegíthet. Már legalább 4 hónapja járok Vikihez, s személyes élményeim vannak, miben is segített már a Zumba.

Az első, érdekes tapasztalatom a következő!

Már régóta észlelem magamon, s gondolom, nem vagyok egyedül a problémával, a megfelelési kényszert. Mindent a lehető legjobban szeretnék csinálni, nem szeretek hibázni! Ahogy be-

legondoltam, nem is a hibázással van itt a legnagyobb baj! Attól tartok, hogy hibáim következtében, csalódást okozok másoknak, akik elpártolnak tőlem, s az eddig biztonságosnak hitt érzelmi kapcsolat meggyengül.

Mondanom sem kell, ez a folyamat nem teljesen tudatos, de elő-előbukkan az életemben. Főleg olyan emberek esetében, akik közel állnak hozzám.

Természetesen tudom, emberek vagyunk, s "Tévedni emberi dolog!". Mégis, a szeretet elvesztésétől való félelem bennem van hibázás esetén.

Szeretnék ezen a gondolkodásmódon változtatni, mert mindenkinek

megfelelni úgysem lehet, s ez a félelem csak lelki teher.

Hosszú és lassú folyamat vezet a "gyógyulásig", de már megtaláltam a kiutat!

**Vikinek és a táncnak köszönhetem!
Miért?**

Egy-egy teljes koreográfia elsajátítása nem pár percet vesz igénybe, hanem több alkalmat. Mi következik ebből? Egy adott szám koreográfiáját lebontjuk több, kisebb egységre.

Ha szakaszokban számolunk, sokkal több a sikerélmény! Vikinek kimondottan jó érzéke van arra, hogy a próbálkozásokban észrevegye és ki is hangsúlyozza a jót, a pozitívumot.

Többen hajlamosak vagyunk a kritikára, hiszen a rosszat sokkal könnyebb kiszűrni, de a jót is fel kellene fedezni.

Táncoktatás közben a hibáimat is korrigáljuk, de úgy, hogy közben megmarad a sikerélmény! Arra a meglevő tudásra építünk, amivel már rendelkezem, arra alapozzuk az új lépéseket.

Türelemmel, szeretettel, biztatással, jó tanácsokkal könnyű fejlődni.

Vikinél, ha hibázok, nem történik semmi baj, legfeljebb kiesek a ritmusból! Nincs komolyabb következménye a tévesztéseknek.

"Semmi pánik! Nekirugaszkodunk újra!"

Itt a kitartás a lényeg, az, hogy nem

adom fel!

Egyszer csak azon veszem észre magam, hogy már a teljes koreográfia megvan, s amikor eltáncolom, összeáll a teljes kép, megvan a sikerélmény, egységekből, kis részekből összerakva!

Sok kicsi sokra megy!

A megfelelési kényszerem annyiból módosult tehát, hogy bontsák le mindent részecskékre, így a mércét is alacsonyabbra állítom. Az ember sokkal sikeresebb, ha kis lépésekben halad. A túl nagy falaton csak rágódunk!

Óráim végén mindig mosolygós arccal megyek el, mert jól érzem magam!

Viki, ez a Te érdemed, és a gondosan összeválogatott számoké!

Lassan ráébredek arra, hogy az elfogadás kulcsát az ember személyiségében kell keresni, s nem a másoknak nyújtott teljesítményében.

Végezetül, hadd másoljak ide egy idézetet, amely nagyon közel áll hozzám:

"Ne haladj előttem, mert nem tudlak követni! Ne gyere utánam, mert nem tudlak vezetni! Jöjj ide mellém és legyünk barátok!" (Albert Camus)

Gasztronómia

Nemzetek konyhái és étkezési szokásai

A francia konyha és étkezési szokások

A híres, hagyományos francia szakácsművészet napjaink európai konyhájának, kialakulását nagyban befolyásolta. Térjünk be egy nagy szállodába a világ bármely táján, a nemzeti specialitások mellett biztos, hogy az étlapok franciás ételeket is kínálnak. A gasztronómia nyelve a francia lett. A francia konyha az olaszoktól vette át a lényegében római korra visszavezethető sütési-főzési módszereket.

A legenda szerint egy orvos lánya a középkorban Itáliából magával vitt néhány olasz szakácsot Franciaországba, akik a francia konyha atyjainak tekinthetők.

Ahhoz, hogy a francia konyha ilyen magas színvonalra fejlődött, hozzájárult a francia uralkodók, különösen a Buorbonok életmódja és természetesen a kedvező természeti adottságok, az alapanyagok bőséges választéka is.

A XVI. században a francia konyhát a bőség, de inkább a fényűzés és a túlzó pazarlás jellemezte. Szükségessé vált ezeknek a szélsőségeknek a megfékezése, ésszerűsítése.

szakaszra osztható:

- a modernizálást Antonin Carême - 1784-1833 - aki Napóleon konyhames-tere volt - és Urbain Dubois kezdték el.

- a második korszak az 1850 körüli időre esik, amikor Urbain Dubois és Emil Bernárd megalkotják a "La Cuisine classique" című műüket. Ebben leírják a klasszikus konyha alapkövetelményeit, az ízek fontosságát, a tálalást, a tetszetős díszítést, a megfelelő tá-
lakat stb.

- a méltán legnagyobb szakácsművészként tisztelt Auguste Escoffier - 1846-1935 - továbbfolytatja tanítómes-tereinek nagy munkáját a harmadik korszakban. Escoffier korának nagy egyénisége, aki a XIX. század képzőművészeti irányzatait át tudja ültetni a szakácsművészetbe. A Le Guide Culinaire és a Livre de Menus című munkáival egységes irányt szabott kora szakácsművészetének, meghatározta annak fejlődési irányát. Szakírói tevékenységével befolyásolta más nemzetek konyháinak fejlődését is, a különböző nemzetek ételkülönlegességeit hozzáalakította a francia ízléshez.

A francia konyha reformja három

Mielőtt rátérnénk a francia konyha általános jellemzésére, tisztázni kell, hogy a gasztronómiában tájegységenként elég jelentős az eltérés. Provence konyhája mediterrán jellegű, míg az atlanti partvidék ízlése inkább északi típusú. Elszász a libamájpástétom és a savanyúkáposzta hazája, eltér Baszkföldtől, ahol a füstölt sonkafélék a kedveltek, más a marhahúst fogyasztó Normandia, más a borral főző Burgundia, és akkor még nem beszéltünk a nagyvárosokról, elsősorban Párizsról.

A franciák hagyományosan könnyű reggelit fogyasztanak, ami általában tejeskávéből vagy kakaóból /ritkábban tea/ és reggeli péksüteményből áll, ezeket "Croissants"-nak nevezik. A reggeli tartozéka még a vaj, a jam és a méz.

Az ebéd, a modern élethez, általában a rövid munkahelyi szünethez igazodva alakult ki, de az intézményes - pl. iskolai - étkeztetés is választékos, több

fogásból áll. Ebédre ritkán esznek levest, inkább salátaféléket vagy más előételt, húsételt köretekkel, mártással, vagy húsos zöldségételt, desszert, az ételekhez illő ital és az ebéd utáni kávé a megszokott sorrend. Napjainkra jellemző az ebédszünetben elfogyasztott egytálétel, ami lehet kiadósabb saláta, húsos zöldségétel, szendvics stb.

Az étkezések közül legnagyobb szerepe a vacsorának van, amely rendszerint könnyű ételekből, de több fogásból áll. Ilyenkor fogyasztanak levest, első-

sorban a téli időszakban, de gyakori, hogy a vacsorát is előétellel kezdik. Utána frissen sült húsétel, vagy hideg húsok, felvágottak következnek, majd sajtfélék, gyümölcs vagy édesség zárja a sort. A hétvégék és ünnepek ráérősebb időszakában kerülnek asztalra az olyan ünnepi fogások mint osztriga, libamáj, különféle töltött szárnyasok.

A francia konyha ételeire jellemző, hogy nagyjából vajjal vagy valamilyen növényi eredetű zsiradékkal készülnek, így könnyebben emészthetők.

Fűszereket mértékkel használnak, kedvelik a friss "füveket", így a kakukkfűvet, tárkonyt, turbolyát, bazsalikomot és petrezselyemzöldet. Gyakori a babérlevél használata, ötletesen fűszereznek fahéjjal, szegfűszeggel, sáfránnyal, szerecsendióval, gyömbérrel, köménnyel. Természetesen használják a curry-t, chili-t és van egy népszerű fűszerkeverékük, amely négy komponensből áll: szerecsendió, szegfűbors, gyömbér, fekete bors. Viszonylag sok borsot használnak, ugyancsak kedveli a francia konyha a különféle hagymákat. Fűszerpaprikát ritkán és keveset használnak. Fontos megemlíteni a híres francia mustárokat is, melyek a különféle mártások, dresszinge, de némely húsételeknek is elmaradhatatlan tartozékai.

Sokféle levest készít a francia konyha: az egyszerű zöldséglevest, pü-

ré-, krém- és gyümölcsleveseket, a húslevesnek sok variációját és persze különleges leveseket is. Legismertebb a marseillesi Bouillabaise vagy a homárleves, a francia hagymaleves, a fokhagymaleves, a kagylóleves és még sorolhatnánk.

Az étkezésben fontos szerepet játszanak az előételek. Előételként fogyasztanak salátákat, zöldség-, gyümölcsételeket, hideg halakat, húsokat, pástétomokat, de a meleg előételek választéka is bőséges. Külön szólni kell a vegyes ízelítőkről, az egyik legkedveltebb előételről. Egy háztartásban is gyorsan összeállítható, néhány szelet friss paradicsom, uborka, zöld salátalevél egy szelet sonka, szardínia, füstölt hal és kész a vegyes ízelítő. Az éttermekben természetesen drágább alapanyagokból készítik. Így pl. különféle pástétomok, füstölt lazac, rák, kaviár, spárga, articsóka, stb. Nincsen szabály arra, hogy mi adható a vegyes ízelítőbe, lényeg, hogy laktató ételek ne szerepeljenek benne.

A húson elsősorban a marhahúst értik, de a piacokon és a vendéglők étlapján található borjú, ürü, bány, szárnyasok és vadhúsok. Sertést viszonylag kevesen fogyasztanak. Kedveltek az egybesült vagy a szeletben, roston sült húsok, elsősorban a bélszín hátszín, ürügerinc vagy ürüborda, tehát a jobb minőségű húsok. Ezeket angolosan sütik, úgy, hogy a hús közepe többé-ke-

vésbé véres.

Négy sütési fokozatot különböztünk meg:

/a francia vendég a különféle sütési fokozatok betartására nagyon kényes/

4 elemű lista

o "au bleu" / o-blö, kékre sötétve / a hússzeletet csak néhány pillanatra teszi a forró rostra, kívül egy kékes-szürkés színt kap, a hús belseje jórészt át sem melegedett.

o "saignant" /szenyan, véres/ a húst az előzőnél kissé tovább sütik, 2-3 mm sült réteg képződik, a belseje azonban véres.

o "moyen" /moajen, félangolos/ az így sült hús belseje, illetve vágásfelülete rózsaszín.

o "bien quit" /bijen kvit, jól átsütve / a húst addig sütik, míg a belseje át nem sül. lista vége

A roston sült húsokra fűszeres vaját tesznek, köretként sült burgonyát, zöldségeket és salátákat adnak.

Nagyon gazdag a francia konyha salátakínálata. A salátákhoz salátaöntet úgynevezett dresszington készítenek, amit gyakran a felszolgáló kever be a vendég előtt, vagy a vendég készíti el saját ízlése szerint. Az amúgy is sokféle salátát a különféle dresszingtonokat még változatosabbá teszik.

Kedveltek a halak, a rákok, a kagy-

lók, elsősorban az osztriga, vannak külön osztrigabárok is. Keresett étel a csiga, ami az élelmiszerboltokban betöltve, konyhakészen is kapható. A zöldségeket előfőzve vajban párolják készre, vagy főzik és barnavajat tesznek rá tálaláskor. A húsok után szívesen fogyasztják a főzelékféléket mint önálló fogást. Nagy gonddal készítik és hozzáértéssel alkalmazzák a hús, hal, zöldség stb. ételekhez a megfelelő mártásokat. Nincs még egy konyha, amelyik annyiféle hideg és meleg mártást készítene, mint a francia. Arra is ügyelnek, hogy a különféle húsokat az eredeti pecsenyével tálalják.

Becslések szerint a franciák háromszázféle sajtot készítenek. Csak a legismertebbekből néhány: az ementáli, eidami, trappista, groji, a penészhéjú lágy sajtok a rokfort, brie, camembert stb., a fűszeres lágy krémsajtok a gurné, boursin. A sajtok kiválasztása nagy szakértelmet igényel, hogy harmonizáljon az előtte elfogyasztott ételsorral, megfeleljen az évszaknak, érettségnek és egyéni ízlésnek. A sajt fogyasztásnak is van sorrendje, nagyon fontos a megfelelő kenyér és természetesen a megfelelő bor kiválasztása. Az étkezést záró sajttálon legalább háromféle sajtnak kell lennie, a teríték mellett a vaj, só, őrölt bors, őrölt kömény, és ízlés szerint alma, körte, szőlő, dió is. A sajtot ebédnél gyakran a húsétel után fogyasztják, míg vacsoránál inkább be-

fejező fogásként, így lehet utána borozgatni. Édességként fagyaltokat, parfét, krémeket, könnyű felfújtakat, gyümölccsel készült süteményeket, gyümölcssalátát és friss gyümölcsöket fogyasztanak.

Köztudott, hogy a franciák nagy borfogyasztó nép, leggyakoribb ital a könnyű vörösbor. Tájegységenként azonban ez is változik, Elzászban pl. a sörfogyasztás már-már vetekszik a borral, Bretagne-ban és Normandiában kedvelt az almabor, a cidre, de az étkezésekhez mindig nagyon gondosan választják ki a megfelelő borokat.

Néhány híres francia bor a borvidék megjelölésével, a teljesség igénye nélkül: Bourgogne vidékéről fehér és vörösborok valamint rozéborok egyaránt kikerülnek: Chablis, Beuajoalis, Cote de Beaune stb. Bordeaux vidékére a vörös és fehérborok jellemzőek: Medoc, Saint Emillion, Sautemes, Graves stb. Elzászban túlnyomórészt fehérborok teremnek: Sylvaner, Gewurtztraminer, Muscat stb. A Loire mentén a fehér és rozéborok: Nivernais, Anjou, Perry stb.

A francia gasztronómia sikeréhez hozzájárultak a jó minőségű francia pezsgők, a konyak, a gyümölcspálinkák pl. a calvados/almapálinka/, az armagnac /szőlőpárlat/ stb.

A következő számban az olasz konyháról olvashat.

Tusor András: Gasztronómia

Frissítő mozgások (II. rész)

Székkal

1. Kézfogás magasan fej fölött, karhúzogatas hátra 4-szer, kézleengedés, húzogatas hátra 4-szer. Az egészet 2-3-szor ismétljük.

2. Fél lábon állunk, karunkat oldalt nyújtjuk, nők lágyan, francia balett tartásban. A felemelt lábbal lábrendítések oldalt. Lábanként 5-8-szor ismétljük.

3. Karunkat magasra nyújtjuk, tenyér ég felé néz, ujjak egymás felé fordulnak. Felső tölcsérkörzés hátra 4-szer, majd kifújt levegővel előrehajolva szék ülőlapjára tenyerelünk és fejünket is lehajtjuk. 4-5-ször ismétljük az egészet.

4. Lovagló ülés a széken, szemben a támlával, kéz vállnál, törzshajlítás jobbra-balra 5-ször.

5. Mellső fekvőtámasz az ülőlapon tenyerelve, terpesztett lábbal. Csípőlengetés le-föl 4-8-szor.

6. Bal oldalunkkal a támla felé fordulva sarkon ülés e széken. Bal kézzel fogjuk a támlát, jobb karunkat rézsút magasra nyújtjuk. Törzsfordítgatás jobbra karhúzogatasával 8-10-szer. Oldalcsere.

7. Debrecenbe kéne menni... A népdal ritmusát kiugráljuk helyben futó, apró lépésekkel. Más alkalommal válasszunk másik dalt.

8. Hátsó fekvőtámasz az ülőlapon tenyerelve, homorított tartással. Jobb térdemelés, letevés, bal térdemelés, letevés. Leülés, csuklókörzés oda-vissza 3-3-szor. Az egészet 3-4-szer ismétljük.

9. Hason fekszünk a széken, magunk mellett támaszkodunk, könnyed fejtartással előre tekintünk, lábunkkal sebesen kallózunk, mint a gyorsúszásnál. Adagja 2-szer 8-10.

10. A székkal szemben állunk, fél lábunkat föltesszük nyújtva a támlára, vagy ha ez nehéz, akkor az ülőlapra. Két kézzel lábujjérintéssel törzshajlítás előre, kifújt levegővel, miközben homlokunkkal igyekszünk a térdünkhöz közelíteni. Adagja 5-10. Lábcserével megismétljük.

11. Ülünk a széken, két kezünk kétoldalt az ülőlapon támaszkodik. Felemelkedünk a székről, lábunkat is a levegőben tartjuk, csak a tenyerünkön támaszkodunk 3-5 másodpercig. (Ülőtartás.) Utána lazán megrázogatjuk

előrenyújtott kezünket. Az egészet 2-3-szor ismételjük.

12. Állásban egész fordulattal perdülünk hol jobbra, hol balra. Összesen 4-szer.

13. Gyertyafújó játék. (Légző gyakorlat.) Jobb kezünk mutatóujját arcunk elé tartjuk, nagy lélegzetet veszünk és hosszan kifújjuk a levegőt, "elfújjuk a gyertyát". Közben bal kezünkkel tapintva ellenőrizzük a has légző mozgását. Ugyanezt kézcsérével is elvégezzük.

14. Állásban széktámlát fogva fejkörzés oda-vissza 3-szor.

Vakok Világa, 1998. június

Könyvajánló

Závada Pál: Jadviga párnája

A naplóformában írott regény, bár történetileg az elidegenedésről, közelebbről egy rejtelmes családi szövetség csődjéről tudósít, mégsem egyszerűen a széthullás krónikája, benne rések nyílnak a moralitás titkos rejtekeire, amelyek még az egész életre kiható nagy hazugságok idején is a tisztaság hajlékai maradnak. Ez a tragikus ambivalencia, amelynek következményei az emberi természet esendőségében erednek, a sors végzetszerűségével kíséri végig a történetet. Zaklatott vidék az események színtere is: a két vagy három emberöltővel korábbi hazai peremvidék, amúgy valójában a Kárpát-medence kellős közepe, ahol mindig is a dac viharai váltakoznak a rezignáció bénító szélcsendjével. A Jadviga párnája jelentős alkotás, varázslatos elbeszélés, nyelvi erejénél fogva világos gesztus a klasszikus próza eseményei felé a kortárs irodalom bizonytalan hierarchiájában.

A könyv a Braille-könyvtárban megtalálható.

Meghívó

a



Magyar Vakok és Gyengénlátók
Országos Szövetsége



Szeretettel meghívjuk Önt a

Magyar Vakok és Gyengénlátók Országos Szövetségének

2014. október 15-én
10:00 órától kezdődő

Nemzetközi Fehérbot napi rendezvényére

az MGVYOSZ székházába.

(1146 Budapest, Hermina út 47.)

Szakály Melinda
elnök



2014. Október 15.
Nemzetközi Fehérbot napi

Műsor

- 9:30 Regisztráció
- 10:00 - 12:00 Rendhagyó sajtótájékoztató Vakság című előadással és beszélgetéssel
- 12:00 - 12:50 Kávészünet / állófogadás
- 13:00 - 14:00 Komolyzenei koncert
Előadók:
Kassai István zongoraművész,
Összhang zongoraduó
(Németh Tamás,
Berta Edina)
- 14:00 - 15:00 Braille-émlékérem ünnepélyes átadása
- 15:00 - 15:30 iPhone sorsolás
- 16:00 - 17:30 Nemzetközi koncert
Fellépők: Maros
Bango és meglepetés vendég

Amennyiben szeretne részt venni a Vakság című előadáson részvételi szándékát kérjük előre jelezze az info@mvgyosz.hu e-mail címen ("Vakság" tárgy megjelöléssel) 2014.10.13 -ig.

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