

2016

**Siketvakok
Országos
Egyesülete**

**Szerkesztette:
Földesiné
Juhász Viktória**



SZEMFÜLES 2016/5

TARTALOMJEGYZÉK

SZERKESZTŐI KÖSZÖNTŐ	3
BETEKINTŐ – EGYESÜLETI HÍREK, INFORMÁCIÓK	3
KITEKINTŐ – HÍREK, ESEMÉNYEK AZ EGYESÜLETEN TÚLRÓL ...	11
ÓCEÁN – LELKÜNK TITKAI.....	18
EGYSZER VOLT, HOL NEM VOLT– MESESAROK	25
MAZSOLA – RECEPTEK	27
BARANGOLÓ – HAZÁNK LÁTVÁNYOS HELYEI.....	30
NEVETNI MINDIG JÓ – HUMOR	34
VIRÁGSZIROM – IDÉZETEK, VERSEK	36
IMPRESSZUM	37

SZERKESZTŐI KÖSZÖNTŐ

"Légy az, kiből árad a nyugalom. Légy az, kire nem hat a hatalom. Nyújtsd oda, hol kérik a kezedet. S menj oda, hol fázik a szeretet."

(Gárdonyi Géza)

Ezzel a szép idézettel köszöntöm minden kedves olvasómat. Az újságban ismét található hasznos, érdekes valamint szórakoztató cikk. Kellemes időtöltést kívánok az olvasáshoz!

Földesiné Juhász Viktória
Felelős szerkesztő

BETEKINTŐ – EGYESÜLETI HÍREK, INFORMÁCIÓK

Hogyan jöhet létre egy egyesületi tábor? – Beszélgetés Kimlei Gáborral, a tábor főszervezőjével

- Ismét egy sikeres egyesületi táboron vagytok túl... Hogy érzed magad a tábor után?

- Jól éreztem magam az idei táborban is. Nálam nem az a legfőbb szempont, hogy én jól érezzem magam, hanem az, hogy a tagoknak legyen nagyon jó, hisz a tábor értük, nekik van. A korábbi, és a mostani táborokban is megfigyeltem, hogy annyira jól összeszokik a csapat, hogy barátságok szövődnek. Ennek van egy olyan hatása, hogy tábor után, ha újra találkoznak, szívesen keresik egymás társaságát. Ezt jó látni, mivel maguktól nehezebben ismerkednek a tagok; viszont hogyha van egy ilyen táborélmény, akkor jobban megismerik egymást, spontán elkezdnek beszélgetni.

- Honnan jött az idei tábor helyszínének ötlete?

- Interneten kezdtünk el keresgélni helyszíneket. Fontos, hogy akadálymentes legyen, ne legyen sok lépcső, elférjen 30-40 ember, 2-3 ágyas fürdőszobás szobákkal rendelkezzen. Sok szép helyet találtunk,

viszont mindegyikben volt valami, ami nem felelt meg a kritériumainknak. Némi keresgélés után rábukkantunk a nyertes szálláshelyünkre: Tápiógyörgye községben a Györgyey Kastély Panzióra.

- Milyen szempontokra kell odafigyelned egy táborhelyszín kiválasztásánál?

- Fontos szempont, hogy a megyén belül legyen a tolmácsszolgálatunkra való tekintettel, mivel az adott megye jeltolmácsai csak megyén belül nyújthatnak szolgáltatást.

Másik fő szempont: az akadálymentesség; legyenek jó elrendezésűek a szobák, 2-3 ágyasak, fürdőszobákkal rendelkezzenek. Legyen a különböző csoportfoglalkozásra egy megfelelő méretű közösségi terem, ahol például lehet kézműveskedni, valamint ahol le tudjuk bonyolítani a népszerű bingó játékot. Nem utolsó szempont, hogy a szálláshely árban elérhető legyen tagjaink számára.

- Mesélj picit arról, hogyan látsz neki egy tábor szervezésének?

- Hogyha megvan a helyszín, a szállással felvesszük a kapcsolatot, a hely megtekintése céljából. Az interneten ugyan vannak fent képek, de nem mindegyik egyértelmű. Ezért mielőtt nekilátunk a szervezésnek, megnézzük a leendő tábor helyszínét. Amennyiben megfelelő a szállás, elgondolkodunk a programok lehetőségein. Sok kis településen a szállásadók is tudnak tájékoztatást adni a helyben lévő programokról. Ezek a lehetőségek többnyire nem találhatók meg az interneten. Ezért meg szoktuk kérdezni a lehetséges szállás vezetőjét a helyben lévő programokról, nevezetességekről.

- Milyen programokat részesítetek előnyben, egy táborban?

- A fürdőzési lehetőséget nagyon szeretjük. Ha mód van rá, kézműveskedést, kirándulásokat, szezonális és helyi jellegzetes kiállítás megtekintését, sétákat, esetleg gasztronómiai különlegességek megismerését, megkóstolását.

Visszatérve az előző kérdésedhez... Hogyha megvannak a programlehetőségek is, meghirdetjük a tábort tagjaink körében, valamint egy megadott határidőn belül elkezdjük begyűjteni a jelentkezéseket.

Hogyha megvan a létszám, elkészítjük a lehetséges szobabeosztást. Nagyon változó egy-egy tábor összetétele: hányan vannak a siketek, látássérültek és egyben hallássérültek; ezért mindig az aktuális összetételhez igazítjuk a megfelelő számú kísérő, tolmács és önkéntes toborzását.

Idén úgy jött ki a lépés, hogy kevesebb jelnyelv használó vett részt a nyári táborban, mint az előző években.

- Mi volt az idei táborban a legnagyobb élményed?

- Kettő ilyen is volt! Az egyik: egy origami foglalkozáson való részvétel, amit egyik tagtársunk vezetett. Itt készítettünk nagyon szép tulipánt, madárkát. A másik: - igaz, hogy én nem kóstoltam bort - a borkóstolás; ahol 7-féle bort ízlelhetek meg a résztvevők. A kóstolás mellé zsíros kenyér falatka és ásványvíz is járt. A jó hangulatot a borokról tartott színes előadás koronázta meg.

- Jövőre is tervezel tábort?

- Igen, mindenképpen!

- Van már valami terv?

- Jelenleg még helykeresési fázisban tart a dolog. Nagyon szeretnénk, hogy ősszel meglegyen a jövő évi tábor helyszíne, amiről majd adunk részletes információt.



Csoportkép a tábor résztvevőiről

Egy felejthetetlen hét: nyaralás Tápiógyörgyén

Írta: Szokolczi Gabriella

Már hét éve, hogy az Egyesület tagja vagyok, és már tagságom első évében értesültem róla, hogy az Egyesület minden évben szervez nyári tábort. Jómagam eddig négy táborban vettem részt, és mindegyikről csak pozitívan tudok nyilatkozni. A jelenlegi lesz az ötödik ilyen nyaralásom, amit sorstársaim között tölthettem. Erről szeretnék írni ebben a cikkemben.

Még februárban kaptam a felhívást a táborról. Nem volt kérdés, hogy jelentkezem-e, mert az előzetes programtervezet alapján látható volt, hogy az Egyesület megint kitesz magáért. A jelentkezés után nem volt más hátra, mint kivárni az augusztust, hogy kiderüljön: milyen is lesz a nyaralás Tápiógyörgyén.

Végre-valahára eljött augusztus 7-e, azaz az indulás napja. A találkozó a Keleti pályaudvarra volt meghirdetve. Én Székesfehérvárról busszal mentem a megadott helyszínre. Mire odaértem, már mentünk is a vonathoz. A segítőmtől már akkor megtudtam, hogy kb. másfél óras útnak nézünk elébe.

Bár az interneten korábban utánanézttem a településnek és a szállásnak is, mégis kíváncsian vártam, hogy mire számíthatok a valóságban. Mikor végre megérkeztünk a tápiógyörgyei vasútállomásra, kisbuszok vártak ránk. Az egyikbe bepakoltuk a csomagokat, a másik pedig két fordulóval vitte a csoportot a Györgyey Kastély Panzióhoz¹. Mikor megérkeztünk, egy nagyon kedves hölgy limonádéval kínálta az utazástól kissé megfáradt csapatot. Eközben kiosztották a szobakulcsokat, elhangzott egy rövid tájékoztató, hogy melyik szobában kik fognak lakni, és utána mindenki birtokba vehette a szobáját. Én Szedresi Annával és Jánosi Verával kerültem egy nagyon szép, tágas, tetőtéri szobába. Miután kipakoltunk, én elmentem körbenézni a szálláson. Közben Gáspár Laciéktól értesültem, hogy konditerem is van a szálláson, amit meg kellett nézni. Természetesen, a csapat nagy része és a segítők sem gondolták ezt másképp.

A hétfői nap reggel kipróbáltam a tegnap látott konditermet. Nagyon tetszett, így (a pénteki nap, azaz a hazautazás napja kivételével) mindennapossá váltak az edzések. Itt ismertem meg egy nagyon kedves sorstársat, Mauriziót, aki Olaszországból jött hazánkba 20 évvel ezelőtt: a többi napon aztán együtt mentünk tornázni reggelente.

1 A panzió honlapja: <http://www.gyorgyeypanzio.hu>

Reggeli után Tápiószentmárton felé vettük az irányt. Itt található ugyanis a Kincsem Emlékmúzeum: ennek kiállítását néztük meg. A múzeum a Tápiószentmártonban született híres versenyló, Kincsem² tiszteletére állít emléket. (Maga a múzeum tulajdonképpen egy hatalmas park, ami, mint kiderült, lovardaként is üzemel.) Először a tárlatot néztük meg. Itt lovaglással kapcsolatos eszközök, régi bútorok voltak kiállítva, továbbá olyan szobákba is be lehetett nézni, amik azt mutatták be, hogy voltak régen berendezve a házak, milyen bútorok voltak- ez egy kicsit a Szentendrei Skanzenre emlékeztetett. A bútorok közül leginkább az az intarzia berakásos asztal tetszett, amelynek lábain a berakás emberfejet ábrázolt. A kiállítás fénypontja egy igazi hintó volt: mindenki igyekezett kapni az alkalmon, hogy lefotóztassa magát benne. Ez alól jómagam sem voltam kivétel: Jánosi Verával közösen készült rólunk fotó. (Az eredményt az alábbi kép szemlélteti.)



A tárlat megtekintése után a park volt a cél, ahol megnéztük a lovakat, majd lehetőségünk volt arra is, hogy néhány lovat megsimogassunk.



2 A versenylóról itt olvasható bővebb információ, az oldalon linkgyűjtemény is található:
<http://24.hu/tudomany/2011/03/17/soha-nem-gyoztek-le-megszuletett-kincsem-1874/>

Később kiderült, hogy a parkban baromfiudvar is van, és a lovon kívül szamarak is élnek a parkban. Utána az Attila-dombot vettük célba. Ennek a dombnak ugyanis gyógyító erőt tulajdonítanak.

Majd elindultunk visszafele a szállásra, de közben megálltunk egy cukrászdánál egy kétgombócos fagyira - ennek költségét maga az Egyesület állta. (Én az őszibarack- nutella kombinációt választottam.)

A délután a szállástól nem messze található strandon telt el. A fürdő egy elég nagy területen helyezkedik el, két medence áll a látogatók rendelkezésére. Az egyik egy kis medence, a másik egy mély vizes medence, amit csak úszók vehetnek igénybe. Én mind a kettőt kipróbáltam, a kis medencében még egy kis labdázásra is sor került.

A keddi nap igen korán kezdődött, ugyanis az előző napi programismertető során kiderült, hogy pusztakocsikázás lesz a délelőtti program, ahol egy természetvédelmi őr fog mesélni a tápiógyörgyei pusztáról. Reggeli után az épület előtt vártuk, hogy értünk jöjjön a lovas kocsi. Három kocsi jött a csapatért ebből kettőt 2 ló, egyet pedig egyetlen ló húzott.

Az utazás enyhén szólva is „rázós” volt, az élesebb kanyaroknál előfordult, hogy majdnem leestem az ülésről, de végül simán megérkeztünk úti célunkhoz, ami egy természetvédelmi terület volt. Kísérőnk, Vidra Tamás természetvédelmi őr (rendfokozata szerint tájegység vezető) öt növényt ismertetett. Ezek közül kettőről kiderült, hogy bizonyos részei ehetőek, ez volt a kicsi sóvirág levele, a másik pedig a mezei sóska (véleményem szerint szinte semmi különbség nem volt ízre a „normál” sóska és a mezei változat között). A maradék három növény, amit ismertetett kísérőnk, a mezei zsálya, a héjakút mácsonya és a katángkóró volt.

A bemutató után lehetőség volt egy kis iszapban „tapicskolásra”, amiben én nem vettem részt, helyette Maurizióval barátkoztunk egy kicsit a lovakkal. Majd az egész csapat elfoglalta helyét a lovas kocsikon, és elindultunk visszafelé a szálláshelyünkre.

Mivel ebédig volt pár óra, Maurizióval célba vettük az edzőtermet. Ebéd után ismét a strandon telt el a délután, a program ugyanaz volt, mint tegnap: úszás, labdázás.

A szerdai nap délelőtt a tápiószelei Blaskovich emlékmúzeumot látogattuk meg. Ez a gyűjtemény egyedülállónak mondható, mivel teljes egészében átvészelte a második világháborút: jelenleg is ugyanazok a tárgyak és ugyanúgy láthatók, ahogy azok a háború előtt voltak. Mivel szabály írta elő, hogy nem lehet a múzeumban fotózni, sajnos nem tudok képeket közölni a cikkben.

Viszont elmondhatom, hogy nagyon szép, igényes tárlatot láthattunk.

Miután visszatértünk a panzióba, még volt pár óra ebédig, ezért a program kézműves foglalkozás volt. Ez nekem igen rendhagyó volt,

mivel első alkalommal működtem közre a tábor programjában, ugyanis origami foglalkozással készültem a többieknek.

Négyféle hajtogatási lehetőséggel készültem: papagáj, daru, halacska, tulipán- utóbbinak az a különlegessége, hogy felfújható. Vittem két origamival kapcsolatos könyvet is, amiben az előbb említett hajtogatások vannak, de azt is csak szemléltető gyanánt.

Természetesen aztán jöttek hajtogatni vágyók. A foglalkozás megtervezésénél sokat gondolkodtam azon, mennyire „vakbarát” az origami, de miután a nem látó érdeklődőknek megmutattam a lépéseket, hamar megértették, azonban ennek ellenére elmondható, hogy a látók voltak előnyben.

Ebéd után Tápiószentmárton volt az úti cél, mivel 3 órára borkóstolás volt betervezve a program szerint. Egy igen takaros házhoz mentünk, ahol hosszú asztaloknál foglalt helyet a csoport. Kísérőnek zsíros kenyeret szolgáltak fel, emellett ásványvíz is volt az asztalon. Utóbbiról kiderült, hogy azt a célt szolgálja borkóstolásnál, hogy „elmoszuk” vele az előbb elfogyasztott bor ízét. Hétféle bort kóstoltunk meg. Nekem leginkább a rozébor és az utolsó két vörösbor ízlett.

Visszaúton megálltunk egy cukrászdánál egy fagyira, sütire. Mivel sokáig tartott a borkóstolás, a délutánra betervezett kézműves foglalkozás elmaradt.

Vacsora után sor került a minden táborban hagyománnyá vált játékra: a bingóra. A játék végére igen szoros volt a mezőny, a főnyereményt mégis a Nagy házaspár vihette haza.

Csütörtök délelőtti reggeli után megnéztük a szállás közelében levő parkot. Igen szép rendezett hely, egy kis náddal benőtt tó is tartozik hozzá.

Ezután kezdetét vette a kézműves foglalkozás, amelynek a Faluház (ami egyben a község könyvtára is) adott otthont. A foglalkozás keretein belül lehetőség volt például gyöngyfűzésre, kosárfonásra, pohárfestésre és természetesen az általam vezetett origamira.

Ezen a napon jóval többen jöttek hajtogatni, mint kedden. Még Kimlei Gábor, a tábor főszervezője is gazdagabb lett egy daruval és egy tulipánnal.

Délben sajnos fel kellett függesztenünk a programot, ugyanis a könyvtár ebédidőben bezárt, de délután ismét miénk volt a pálya. Természetesen nemcsak origamiztam: „üresjáratban” gyöngyöt fűztem. Gazdagabb lettem két karkötővel (az alábbi két képen láthatók), valamint egy jó barátnőmnek készítettem egy nyakláncot.



Délután öt órakor a Falumúzeumot látogattuk meg. Sajnos mivel sokan voltunk és kisebb csoportokra bontva nyerhettünk csak bebocsátást, nem sok információ jutott el hozzám a kiállításról. Utólag azonban megnéztem a tárlatot, tulajdonképpen régi földművelési eszközöket, konyhai használati eszközöket tekinthettünk meg.

A vacsorára kivételesen nem a szálláson került sor, hanem a múzeum udvarán, ugyanis ahogy a programban fel volt tüntetve, helyben süttött kemencés lángost szolgáltak fel. A tárlat megtekintése után az érdeklődők megnézhatték, hogyan is készül ez az étel. A múzeum profiljának megfelelően nem elektromos, hanem hagyományos kemencében süttötték a lángost. A végén még azt is megnézhattük, hogy raknak tüzet a kemencében.

A finom vacsora elfogyasztása után eleredt az eső, így jóformán futólépésben tettük meg a rövidke utat a szállásig. Az este szárítkozással és nem utolsósorban csomagolással telt, ugyanis másnap, azaz pénteken vége szakadt ennek a csodálatos nyaralásnak.

Pénteken reggeli után még volt egy kis időnk csomagolásra, pihenésre, majd egy csoportkép készítését követően megérkezett a kisbusz a csomagjainkért és értünk, hogy kivigye a csoportot Tápiógyörgye vasútállomásra. Innen a Keleti pályaudvarig utazott együtt a csapat. Itt hosszas búcsúzkodás vette kezdetét, majd mindenki elindult haza, és ezzel véget ért egy csodálatos nyaralás.

Zárszóként tehát kijelenthetem, hogy az Egyesület ismét kitett magáért: igen színvonalas, tartalmas táborot sikerült ebben az évben is összehozni. A korábbi táborok tapasztalatai alapján elmondhatom, hogy a SVOE minden évben egyre profibb lesz ezen a téren. Remélhetjük, hogy a jövőben is egyre minőségibb nyaralásokban lehet része sorstársaimnak.

Újra indulnak a klubok

Örömmel értesítünk minden kedves érdeklődőt, hogy 2016 októberétől ismét lesznek klubok az egyesület keretein belül irodánkban.

Minden hónap első szerdáján a Rehab klub, minden hónap második szerdáján a Szabadidős klub, minden hónap harmadik szerdáján a Jelnyelv klub jelnyelv használóknak, minden hónap utolsó szerdáján pedig a Fórum klubnak átkeresztelt Lámpás klub kerül sorra.

További részletekért olvassa majd el a következő újságszámot!

Rovatot összeállította: Szerkesztő

KITEKINTŐ – HÍREK, ESEMÉNYEK AZ EGYESÜLETEN TÚLRÓL

„Beengedtek a kordon mögé, a legelső sorból nézhettem a koncertet!” – fesztiválkalandok kerekesszékekkel

A Sziget Fesztivál Ability parkjában sorban állnak a fesztiválózó, hogy kipróbálják, hogyan képesek kerekesszékekkel végigmenni egy hosszú rámpapályán, kosárlabdázni, bekötött szemmel hang alapján tájékozódni egy labirintusban, és hasonló. Újszerű, tanulságos kihívás, mindenki ki akarja próbálni.

Ha kicsit beljebb megyünk, egy speciális sátozóba kerülünk. Ez a Sziget akadálymentesített szekciója, itt gyűlnek össze a „mozgók”, ahogyan néhányan öniróniával nevezik magukat. Az itteniek nemcsak próbálgatják a kerekesszéket, hanem abban élnek. Ettől eltekintve természetesen ugyanolyanok, mint bármelyik fesztiválózó: jöttek bulizni, koncerteket nézni, sodródni. Többségükben külföldiek, a magyarok között kevesebben vannak olyan vállalkozó szelleműek, akik kimozdulnak a megszokott mindennapokból.

Megtaláltuk a legvagányabbat: Akli Bence hatalmas Sziget- és fesztiválfan: mi sem természetesebb, mint hogy kint alvós hetijeggyel van itt. Ebben most a „Mozduljunk ki!” kezdeményezés életre hívója, a "Kalandra fel!" szervezet önkéntesei is segítik. De Bencét eddig sem kellett félteni...

Reggeli rutin: Bence fél 9 körül kel – ekkortájt már benéznek hozzá az önkéntesek, fent van-e. Ha igen, jön a napi első segítség: ketten-hárman kellene hozzá, hogy a srácot átemeljék az ágyból az elektromos székbe. Ez sem mindennapos: matrac helyett ágy a sátorban! Az önkéntesek szerezték, mivel Bence nem tudna a földre lefeküdni, onnan felkelni.

Egy fesztiválhoz illően álmosan araszoló délelőtt után Bence megkéri az egyik önkéntest, hozza ki a kajás zacskót a sátrából. Azt mondja, meleg ételt nem nagyon eszik kint, így spórol. „Anyám tegnap hozott valamit, de leginkább a zsemle” – mondja, de teljesen elégedett ezzel. A kolbászos szendvics után a székét tölti az erre létrehozott elektromos kiállásnál.

„Rossz az aksi, nem bír annyi kilométert, mint kéne” – mondja Bence, akivel előfordult már, hogy leállt a járgány. Akkor „gáz van”, valamennyire működik a kézi hajtás, de nagyon fáradságos megoldás. „Defektet már nem kaphatok, már tömör a gumi” – nyugtat meg.

Bence épp csak tizennyolc múlt, de már rutinos fesztiválózó. Általában maga veszi a jegyet, összespórolja a zsebpénzéből, meg a rokkantsági járadékából.

„Volt, hogy anyu jegyére is összedobtuk!” – mondja büszkén. Először fordul elő vele, hogy itt is alszik. Korábban is vágyott rá, de eddig nem volt rá lehetőség.

Így édesanyja hozta-vitte naponta, legyen szó VOLT Fesztiválról, EFOTT-ról, vagy Szigetről. A VOLT mondjuk, már elég messze esik lakhelyüktől, Óbaroktól, így muszáj volt ott tölteniük az éjszakát. Ez úgy nézett ki, hogy Bence édesanyja és testvére az autóban aludtak, Bence meg az elektromos kocsiban virrasztott mellettük reggelig. Mindezt azért, hogy ott lehessen az Iron Maidenen. Egy percre sem bánja. Általában anyukája is bemegy vele, „szereti a rockot” – mondja

Bence, akinek ez volt a legjobb koncertélménye, és még az Ivan and the Parazol, meg a nagy kedvenc, a Tankcsapda. „Ott volt a legjobb, beengedtek a kordon mögé, és a leges-legelső sorból néztem az egész koncertet!”

Nekik, kerekesszékeseknek fontos, hogy ne a küzdőtéren kelljen küzdeniük, mivel ott semmit nem látnak. Már az sokat számít, ha előre engedik őket, de egy fokkal biztonságosabb lenne, ha kordonnal el is különítenének egy részt. Rendkívül jó a Sziget emelvénymegoldása is: a rámpával ellátott szerkezet csak az övék. És bár Bence elmondása szerint a kisebb sátrak nem mindegyike akadálymentes, és ott emelvény sincs, a fesztivál szervezői igyekeznek megkönnyíteni a dolgukat. Jól használható mosdót és zuhanyzót kaptak például, ami sok más rendezvényről nem mondható el. „Talán betesznek egy rokvécét, de aztán annyi”

– mondja Bence, és elmagyarázza, hogy ha nincs bent elegendő hely bent, vagy nem lehet kacsát kimosni, akkor ez csak félmegoldás. Azt mondja, szívesen adna tanácsokat a kialakításhoz. Egy ötletet máris mond: „kéne töltőhely a nagyszínpad előtt is, mert mi, kerekesszékesek egész nap száguldozunk, milyen jó lenne, ha a koncert alatt tudnánk tölteni a kocsit!”

Mindjárt négy óra, kezdődik az első nagyszínpados koncert, úgyhogy el is indulunk, Bence ott találkozik barátaival. - De jó, elment a kamion! – mondja, mert tegnap csak nagy kerülővel tudott kijutni. Robog előttem, nem könnyű követni, 7-8 km/órával megy. Áramlik szembe velünk a szokásos buli közönség: guminőtől az óriásbanánig jön minden. Utat nyitnak Bencének, aki csak egyszer hajt át kicsit valaki cipőjének a szélén, cserébe az illető megtántorodva leönti sörrel a karját – Bence meg sem lepődik. – Többször előfordult már – vonja meg a vállát.

Az emberek amúgy segítőkészek, kedvesek – mondja –, mindig vannak ketten-hárman, akik megtolják a kocsit, ha elakad. Főleg a külföldiek. „Ők jobban megszokták, hogy vagyunk, több kerekesszékest látnak. A magyarok se tehetnek róla, csak sokáig az volt a beidegződés, hogy a fogyatékos ne menjen az utcára. Ez ilyen kirekesztés. De okos embereknél nincs ez” - magyarázza.

Bence próbálja „megfertőzni” fogyatékkal élő kortársait, rábeszélni őket, hogy tartsanak vele, de azt mondja, sokan nem mernek kimozdulni. „Vagy a szülő, vagy maga a gyerek nem akarja, nem értem őket.” Volt már, akit elvitt magával, de azt mondja, nem bírták, „feladták egy nap után”. „Valakit idegesít a tömeg, fél, hogy ráesnek. Engem nem zavar. De nekem mindegy, hogy kerekesszékesemmel, vagy ép emberrel, csak az a lényeg, hogy ne egyedül legyek.”

Odaérünk a nagyszínpad emelvényéhez, a biztonsági ember már ismerősként köszönti Bencét. – Na, látod, ezt mondtam – mutat ő a

szürke trepnikre, amik sár ellen jók ugyan, de ő csak a szintkülönbséget látja bennük. Ezeken még át kell vergődnünk, de eljutunk a szuper rámpához.

A Bohemian Betyars jön, aztán John Newman, Bastille, Manu Chao... Bence azt mondja, mindet megnézi. Én kicsit kételkedem, de ő kényelmesen elhelyezkedik, és mehet is a buli.

Legközelebb este tizenegy felé látom viszont Bencét, ugyanott. A különbség az, hogy azóta rákerült egy kapucnis pulcsi és egy pokróc. Nagyon lehűlt a levegő, de ő ül tovább a tribünön, nézi a koncerteket, immár hetedik órája... Este vár még rá egy kis „akció”, az önkéntesek segítenek neki a mosdóhasználatnál, fürdésnél és fekvésnél.

Visszatérve a táborba elmeséli, hogy Bicskén „rendes” gimnáziumba jár, nem szegregáltba. „Akikkel ott tanulok, már akkor is ismertek, mikor még tudtam járni.” Kérdezem, hogy az mikor volt. „Nem tudom. Nyolc éve már biztos van. Vagy kilenc...” Duchenne-féle-izomsorvadása van, de a lelkemre köti, hogy amit a neten írnak, azt el ne higgyem. „Olyanokat mondanak, hogy az ilyen betegek fiatalon meghalnak, meg értelmi fogyatékosok, de ez hülyeség.”

Villamosmérnök szeretne lenni, nem tudja még, van-e olyan része annak a szakmának, amit tudna csinálni, de „tuti hogy van”. „Külföldön is egyre kerekesszék-barátabbak a munkahelyek, van benne lehetőség, elég sok” – mondja magabiztosan. Mondom neki, milyen jó, hogy ilyen pozitív. „Néha depressziós vagyok, de mindig elfelejtem egy idő után. Nem hiszem, hogy van olyan kerekese székes, aki nem gondol rá minden nap, hogy milyen lenne járni. Szerintem mindenki azon gondolkozik... Beszéljünk a fesztiválról!” - vált gyorsan.

És beszélünk. Bence mesél, hogy hogyan barátkozott össze a táborukban norvég és angol sorstársakkal, hogy sikerül magát megértetnie kis angoltudásával.

„Száz százalék, hogy maradok a végéig” – mondja elszántan. Most már, hogy van segítsége, édesanyja csak a bejáratig kísérte. És akkor megosztanám veletek kedvenc párbeszédemet, ami köztünk zajlott: - Anyukád izgul, hogy valamelyest mégis csak egyedül vagy kint, ráadásul egész héten? - Nem tudom, nem kérdeztem.

Magyarországon körülbelül 5 % a fogyatékossgal élők aránya. A területen dolgozó szakemberek szerint ezek a fiatalok ép társaikhoz képest sokkal elzártabban élnek, keveset járnak kikapcsolódni, és ha mégis, akkor sem jellemző, hogy nem fogyatékos kortársaikkal tennék

azt. Ezért indult a Mozduljunk ki! kezdeményezés, melynek célja, hogy a kerekesszékekkel élők szakmai segítség mellett, biztonságos módon, de önállóan szórakozhassanak.

De mások is csatlakoznak. A bungee jumpingot üzemeltetők például felajánlották, hogy felviszik Bencét a magasba...

A projekt első állomása a Sziget Fesztivál, ahol Zsolnay Dóra konduktor vezetésével dolgoztak az önkéntesek. „A másik ötletgazdával, Teofilaktu Alexandrával régóta foglalkozunk mozgássérültekkel, magánemberként pedig sokat jártunk fesztiválokra. Feltűnt, hogy alig vannak mozgássérültek. Kiderült, hogy sok fiatal jönne, sőt, esetenként jönnek is, de nem akarják, hogy a szüleiknek, barátaiknak kelljen velük itt is foglalkozni. Ilyen módon a mi segítségünk nemcsak a mozgássérültnek jó, de a családját is mentesíti. Persze ez komoly tanulási folyamat annak, aki megszokta, hogy mondjuk anyukájával él otthon, és nagyrészt a szabadidejét is vele töltötte eddig.

Fontos az is, hogy találkozzanak egymással a kerekés székben ülő és az ép fiatalok. Különösen jó ez egy ilyen bulin, ahol az emberek befogadóbbak. A Sziget rendezvénynek pedig minden adottsága megvan ehhez. "Minél több fogyatékkal élőt látnak egy fesztiválon, annál fogékonyabbak lesznek az ügyükre a mindennapokban.

És ez visszafelé is működik: mondjuk egy szegregált iskolába járó fiatalnak fontos, hogy lássa, nem mindenki ül kerekés székben. Persze van, aki nem szánja rá magát. De más az, ha nem tetszik neki, és azért nem jön ki, és megint más, ha azért nem teszi, mert lehetősége sincs rá."

Forrás: www.nlcafe.hu

A kagylótól a modern hallókészülékig

Az emberiséggel egyidősek a hallásproblémák, és ugyanígy a hallásjavítás érdekében tett erőfeszítések is. Honnan indultunk, és hova jutottunk az első kezdetleges megoldásoktól? Tartson velünk egy időutazás erejéig!

A külvilágból érkező ingerek jelentős része a fülünkön át jut el "tudatunkig", azaz hallásunkra nagymértékben támaszkodunk a mindennapokban. Nem véletlen tehát, hogy ezen érzékszervünk zavara

vagy működésének hiánya rendkívüli módon zavarja az érintettek (társadalmi és szociális) beilleszkedését. A törekvés az emberiség történetében is korán megjelent arra, hogy a nagyothalló emberek élete könnyebb lehessen, hátránya csökkenhessen. Itt kezdődik az a történet, hogy...

Nem kell nagyon kutakodni, és találgatni azzal kapcsolatban, hogy az ősidőkben hogyan próbálta az ősember hallását erősíteni, az ősi hallókészülék nem más volt, mint a saját tenyere, amit a fülkagylója mögé helyezett. Az ember arra is hamar rájött, hogy a különböző felületek és a szilárd anyag is vezetheti és visszaverheti a zajokat, zörejeket. Az óceániai népek így már egy lépéssel tovább is mentek: ők különböző tengeri kagylók házáat alkalmazták erre a célra, Európában pedig a szarvasmarha tülkét.

Az antik időkben a nagy gondolkodókat is foglalkoztatta a hallás anatómiája, illetve élettana. A híres görög orvos, Hippokratész (i. e. 460 - i. e. 375) egészen pontos ismeretekkel rendelkezett róla, már leírta a dobhártyát is.

A középkorban, majd az újkorban már megjelentek a hallócsövek, hallótölcsérek, melyek nem ritkán furcsa szerzemények voltak. Volt köztük fejre csatolható, illetve két fülön alkalmazott tölcsér is. Beethoven hallócsövei említést érdemelnek, hiszen a maga idejében híresnek számítottak: a mester hallásának teljes elvesztéséig ezeket használta. Ezt Johann Melzeltől, a metronóm feltalálójától kapta, 1814-ben.

Sir Alexander Graham Bell neve változást hozott: 1876-ban felfedezte a szénmikrofont, és személyes motiváció okán elektromos hallókészüléket épített, mely akkor még bőrdnyvi méreteket öltött, viszont nagyothalló felesége meghálálta fáradozását. A Siemens első technikai hallásjavító megoldását ezekben az években "dobta" piacra, ami nem volt más, mint egy a speciális, telefonos hallgató, hallásproblémával élők számára (Phonophor).

Egy évvel később Edison rukkolt elő újdonsággal: feltalálta a fonográfot.

Az első hallókészüléket, ami igazán nagy publicitást kapott, 1901-ben készítettek el: a kísérleti példányt Alexandra angol királyné használta, de rendkívül körülményes volt alkalmazása, elektromos hálózatról működött. 1906-ban a Német Akusztikai Társaság viszont kifejlesztette az első, könnyebben használható, szárazelemmel működő hallókészüléket.

A folyamat beindult, megjelentek a szénmikrofonos hallókészülékek, és egészen 1937-ig töretlen volt az uralmuk. Ekkor viszont - az elektroncsövek térhódításával - az immár kisebb méretű, csöves hallókészülékek is napvilágot láttak.

1954-ben, a tranzisztornak köszönhetően még kisebb lett a hallásjavító eszközök mérete, és új távlatok nyíltak. Még az ötvenes évek végén megjelentek az első fül mögötti készülékek, majd később a hallójáratba hallókészülék is.

Hazai érdekesség

Hőgyes Endre (1847-1906) Bell találmánya alapján hozta létre az első hallásmérő készüléket, mely később Békésy György (1899-1972) audiometriai vizsgálatainak alapjául szolgált. Utóbbi szakember a halláskutatásban elért eredményeiért 1961-ben orvosi Nobel-díjat kapott, felfedezéseinek köszönhető a mai hallókészülékek kifejlesztése és széles körű alkalmazása. Magyarországon dr. Götze Árpád kandidátus főorvos, főiskolai tanár közreműködésével, az 1950-es évektől terjedtek el a hallásjavító eszközök.

Mai tudásunk szerint, amikor már gyógyszerrel és műtéttel nem tudnak segíteni a halláscsökkenet embernél, a hallásjavítás szinte egyetlen lehetősége a hallókészülék.

A ma elterjedt hallókészülékek formájukat tekintve lehetnek fülkagylóba, hallójáratba, vagy fül mögé helyezhetőek, melyekhez különböző méretű hallójáratba illeszték tartozik milliméter vékony vagy vastagabb csővel. Működési elvük alapján lehetnek analóg, vagy digitális rendszerűek.

Az analóg készülékeknél a miniatűr mikrofon által közvetített hangot analóg erősítő hangoztatja fel és adja tovább a hangszórónak, a digitális készülékekben lévő microchip, pedig az analóg-digitális jelátalakítást, majd jelfeldolgozást, tisztítást, sokszorosítást végzi, majd a hanggá visszaalakított jelet juttatja a hangszóróba.

Nem elhanyagolandó tény, hogy az innovációk nagyon nagy tempóban váltják egymást az utóbbi évtizedekben.

Forrás: www.hazipatika.com

Rovatot összeállította: Szerkesztő

ÓCEÁN – LELKÜNK TITKAI

Katasztrófa pszichológia

Bizonyára mindenki emlékszik az öt évvel ezelőtt bekövetkezett japán Fukushima atomerőmű katasztrófára. Ebben az írásban röviden igyekszem bemutatni, hogy mi történt akkor, és hogy az események után milyen szerep jutott a pszichológusoknak.

A Fukushima erőmű katasztrófája a 2011. március 11-i földrengést követően kialakult tsunami miatt következett be.

A tsunami következtében meghibásodott vezérlő- és biztonsági eszközök miatt március 12-től kezdve a három leolvadás következtében radioaktív anyagok kerültek az erőmű közvetlen környezetébe.

Ez volt Chernobyl után a második legnagyobb nukleáris katasztrófa, és egyben a második olyan baleset, amely megkapta a 7-es szintű veszély besorolást.

(A 7-es a legmagasabb veszélyeztetettséget jelenti. Olyan nukleáris balesetre használják, amely következtében jelentős mennyiségű radioaktív anyag kerül a környezetbe, amely komoly, hosszú távú egészségügyi és környezeti károkat okoz.)

Mi történt

A Fukushima erőmű hat reaktorból áll, amelyek energiát termelnek. Ezek közül a katasztrófa idején három reaktor le volt kapcsolva (4, 5, 6) feltöltés miatt.

Ennek ellenére az elhasznált üzemanyag még hűtést igényelt. A másik három reaktor (1, 2, 3) szabályosan működött.

A földrengés következtében a három működő reaktor vészleállási protokollra kapcsolott, és kontroll rudak segítségével leállították a bennük zajló reakciót.

Mivel a teljes erőmű így leállt, nem termelt arra sem energiát, hogy a saját hűtését elősegítő pumpákat üzemeltessék. Ehhez tartalék dízel generátorokat használtak.

Azonban a földrengés következtében kialakult tsunami tönkretette a generátorok nagy részét. A hat reaktor hűtéséből leállt 5 (1-5-ig). A hatos reaktor hűtésére használt generátorok megosztásával a szomszédos 5-ös reaktor hűtését sikerült fenntartani.

A problémát az okozta, hogy a földrengés miatt kialakult legnagyobb hullám 13 méter magas volt, ami átcsapott az erőmű védőfalán, amely 10 méter magas volt. Az alsóbb szinteket elárasztotta a víz, ahol a dízel generátorok voltak. A nagy mennyiségű víz miatt ezek rövid időn belül meghibásodtak.

A hűtést úgy oldották meg ennél a reaktor típusnál (legtöbb reaktornál így működik), hogy folyamatosan friss hideg tengervizet keringetnek a rendszerben, míg a felforrósodott vizet pedig visszaengedik. Ehhez van szükség a szivattyúkra. Ha nincs megfelelő hűtés, az üzemanyag rudak annyira felforrósodnak, hogy átolvasztják a tároló egységet.

A dízel generátorokat nem sikerült üzembe helyezni időben, így március 12-én, amikor a másodlagos biztonsági rendszer (elektromos akkumulátorok) is leállt, három reaktorban (1, 2, 3) megtörtént a leolvadás.

Miközben a munkások a hűtő rendszert igyekeztek helyreállítani, több robbanás is történt. Az első március 12-én az 1-es reaktorban, az utolsó március 15-én a 4-es reaktorban. Valószínűsíthető, hogy ez annak volt a következménye, hogy az üzemanyag rudak magas hőmérséklete miatt rengeteg hidrogén gáz termelődött. Ez a szabad levegőbe kikerülve elérte a robbanáshoz szükséges koncentrációt.

Egészségügyi következmények

Az erőmű katasztrófája során senki sem hallt meg nagydózisú radioaktív mérgezésben, azonban a tsunami következtében a térségben összesen több mint 18 ezren veszítették életüket. Egyes előrejelzések szerint az erőműben történt meghibásodás, és szivárgás következtében nagyjából 10 ezren fogják életüket veszteni.

A kitelepített lakosok között a stressz ötször magasabb volt, mint a többi japán között az erőmű katasztrófájával kapcsolatban.

A 2013-as WHO jelentés szerint az alacsony szintű radioaktív hatások következményeként várhatóan megnövekszik a pajzsmirigy rák esélye. A lány gyermekek esetén a várható 0,75%-ról 1,25%-ra növekszik az esély, a fiúgyermekek esetén ez valamivel alacsonyabb. A terhes nők magzataira is hasonló hatással számoltak.

Az erőművet a baleset után teljesen ki fogják vonni a működésből. Az üzemeltető szerint ez 30-40 évet is igénybe vehet. Hogy megakadályozzák a radioaktív anyagok talajvízbe kerülését, fagyott földdel igyekeznek elzárni a leolvadt üzemanyag rudakat.

Kitelepítés

A kormányzat három zónát jelölt ki a kitelepítéssel kapcsolatban.

Az első a tiltott zóna volt, amelyet egy 3 km sugarú körben jelöltek meg.

A második zóna a 3-20 km-ig terjedő sávban volt, míg a harmadik a 20-30 km-ig terjedő sáv volt.

Az első napon nagyjából 200 ezer embert telepítettek ki az első két megjelölt zónából, majd később még 170 ezer embert a távolabbi területekről. A harmadik sávban lakókat eleinte csak arra buzdították, hogy ne mozduljanak ki otthonról, de végül március 25-én őket is evakuálták.

A középső, 20 km-nél meghúzott zóna határában útzárakkal igyekeztek megakadályozni, hogy bárki szándékosan vagy véletlenül betévedjen a sugárszennyezett területre.

Válaszlépések hatékonysága

A kormányzatot és a TEPCO-t (Tokyo áramellátó vállalata) is felkészületlenül érte a katasztrófa. Később beismerték, hogy a nukleáris katasztrófát előre kellett volna látni, és hogy a nem megfelelő válaszlépések annak voltak a következményei, hogy nem volt egyértelmű a kormányzat és a magánintézmények szerepe egy ilyen krízis idején.

A japán miniszterelnök egy évvel a katasztrófa után 2012. márciusában, nyilatkozatban részt vállalt a felelősségben. Úgy fogalmazott, hogy a hivatalokat elvakította a technológiai önhittség, és a biztonságba vetett túlzott hit.

A miniszterelnök szerint az ország nem volt felkészülve egy ilyen mértékű katasztrófára. Elismerte, hogy nem lett volna szabad engedni, hogy az óceánhoz ilyen közel atomerőművet létesítsenek.

Továbbá elismerte a hatóságok hibáját abban, ahogy a krízist kezelték: elégtelen volt a kommunikáció a kormányzat és az erőmű üzemeltetői között, nem volt megfelelő biztonsági szabályozás és a krízis menedzsment is hiányosságokkal küzdött.

Amory Lovins fizikus úgy fogalmazott, hogy a japán rigid bürokrácia, illetve merev szervezeti struktúra nagyban hozzájárult a nem megfelelő válságkezeléshez.

Az, hogy az információ ilyen lassan áramlik, mivel a rossz híreket csak késve kommunikálják felfelé, meghatározó része volt a hiányosságoknak.

Japánban az atomenergia egyeduralmának az az egyik oka, hogy az embereket már hosszú ideje nem tájékoztatják az atomenergiát helyettesítő technológiákról, amelyben mind a kormányzatnak, mind a TEPCO-nak jelentős felelőssége van. A másik a természeti erőforrások hiánya.

Nemzetközi hatások

Még 2011 májusában a Nemzetközi Atomenergia Ügynökség (IAEA) főnyomozója Japánba utazott. A látogatás eredménye az lett, hogy megállapították, több Japán atomerőmű esetén alulbecsülték egy esetleges tsunami hatását és következményeit.

Úgy tűnt, a katasztrófa hatására alapvetően megrendült az emberek bizalma az atomenergiában. Az IAEA megfelelte a tervezett bővítést 2035-ig.

A katasztrófa következményeként Németország, ahol már elkezdtek leállítani az erőműveket, úgy döntött, felgyorsítja a folyamatot, és 2022-ig az összes atomerőművet bezárják.

Olaszországban az emberek 94%-a szavazott az ellen, hogy újabb erőművet építsenek.

Franciaország egyharmaddal tervezte csökkenteni a nukleáris energiát, azonban mindeddig mindössze egy erőművet jelöltek ki bezárássra. Kínai látogatása során a francia miniszter közölte, az atomenergia a „jövő szektora”, és hogy továbbra is legalább az ország energiaszükségletének 50%-át atomerőművekkel kívánják biztosítani.

A KPMG jelentése szerint 2030-ig további 653 nukleáris létesítményt terveznek megépíteni szerte a világon.

Hosszú távú hatások

A nukleáris katasztrófák káros pszichés és szociális hatásai súlyosabbak lehetnek, mint magának a katasztrófának a következményei.

Azok, akik a katasztrófa által érintett régióban laknak, nagyobb valószínűséggel szenvednek PTSD-től, depressziótól, vagy érzik magukat stigmatizáltnak.

Ezek sokszor a katasztrófa következményeinek túbecsléséből származnak.

A Fukushima erőmű balesetében közvetlen következményeként senki sem halt meg. Bár előreláthatólag meg fog növekedni a pajzsmirigy rák előfordulása a jövőben, két évvel az események után kiadott nyilatkozatból az derül ki, hogy nem számítanak arra, bármilyen más típusú daganatos betegségek megnőne az előfordulása.

A legnagyobb probléma a jövőben a kitelepítések miatti stigmatizáció lehet (nagyjából 170 ezren kényszerültek új lakóhelyre költözni). Az emberek keveset tudnak arról, milyen következményei lehetnek az alacsony szintű sugárzásnak való kitettségnek. Dr. Tanigawa jelentése szerint különösen problémás, hogy a nőkben téves elképzelések élnek arról, hogy a leendő terhességükre milyen hatással lehet a Fukushima katasztrófa.

Egy pszichológus szemszögéből

A következőkben Naoto Kawabata pszichológus szemszögéből mutatom be röviden az erőmű katasztrófája következtében szükségessé vált segítők munkáját.

A Kyoto Oktatási Bizottság a Klinikai Pszichológusok Szövetségéhez fordult, hogy ajánlanak szakembereket, akik az Aizu körzetbe evakuált gyerekekkel és tanárokkal tudnak majd foglalkozni. Naoto Kawabata, aki először 1995-ben a Kobe-t sújtó földrengés idején segített, így került a katasztrófa utáni segítők közé.

Az első dolog, ami a pszichológust meglepetésként érte, hogy mennyire „normális” maga a város. A pszichológus túbecsülte a katasztrófa azonnali következményeit.

Semmilyen látható jele nem volt az eseményeknek az itt élők életére. Bár az utazásai során az egyik városban háromszoros, egy másikban tízszeres volt a sugárzás szintje a normálhoz képest.

Az átmeneti szállásokon azonban már más volt a helyzet. A menedéken lévők körében rendkívül magas volt a stressz szint. A szituációt nagyon megnehezítette, hogy gyerekeknek, szülőknek és nagyszülőknek együtt kellett élniük egy kis szobában. Azok az öregek, akik elveszítették a

mindennapi rutinjukat, csak feküdtek egész nap depresszív hangulatban. Senki nem tudta, meddig kellett ottmaradniuk.

Naoto úgy látta, nagyon hamar szükség lesz arra, hogy valamilyen rekreációs elfoglaltságot találjanak az evakuáltaknak. Ezt a feladatot egy másik csapat kapta.

A pszichológusoknak több kihívással kellett szembe nézniük: a sugárzásnak kitettség félelmével, a haraggal, amit az emberek a TEPCO-val és a kormánnyal szemben éreztek, a jövő bizonytalanságával, és a szomorúsággal, hogy el kellett hagyniuk az otthonaikat, munkájukat és a közösséget, amiben éltek.

Naoto úgy találta, a PTSD modell nem illik a szituációra. A saját modelljét alkalmazta, amelyet rendszerszemléletű pszichodinamikus modellnek nevez.

A PTSD modell túl egyszerű volt, hogy erre a helyzetre alkalmazni lehessen. Az itt lévőknek ugyanis csak kis része szembesült konkrétan a földrengéssel vagy a tsunamival, a legtöbb felnőtt és gyerek csak a kitelepítés révén szembesült az új helyzettel. Az általuk átélt stressz így jóval összetettebb volt.

Például sok családban a felnőtteknek valamilyen módon részt kellett vállalni munkával az új helyzetben, így kevés időt tudtak a gyerekeikkel lenni. A szülők és nagyszülők között gyakori volt a feszültség, mert kis helyen kellett együtt élniük. Mindenkinek különböző helyzete volt, így a PTSD modellt nehezen lehetett alkalmazni. A feszültség azokon a pontokon tört ki, amik már a katasztrófa előtt is gyenge pontok voltak a családi rendszerekben. Ezért Naoto úgy találta, a legjobb segítség, ha a családi rendszert segítenek helyreállítani.

A helyzetet tovább nehezítette, hogy az evakuáltak közel 70%-a valamilyen módon a Fukushima erőműnek dolgozott. Remélték, hogy a továbbiakban is meg lesz a munkájuk, de erről semmit nem tudtak. Ugyanakkor a remény haraggal vegyült, mert ők voltak az elektromos vállalat igazi áldozatai.

Olyan pszichológusokra volt szükség, akik a szülőkkel, tanárokkal és gyerekekkel hosszú távon együtt tudtak dolgozni egy rendszerszemléletű pszichodinamikus nézőpontból.

Először meg kellett teremteni a közösséggel a megfelelő kapcsolatot. Azután az áldozatokkal közösen dolgozva kellett megtalálni azt, hogy

milyen azonnali segítségre van szükségük, és ha ahhoz nem tudnak hozzá jutni, akkor milyen alternatív megoldások vannak. Amikor már megvolt a megfelelő kapcsolat, akkor lehetett felajánlani a pszichológusi segítséget az egyének szintjén, csoportos formában, vagy akár szervezeti tanácsadás formájában. Nagyon óvatosan kellett eljárniuk a pszichológusoknak, hogy ne avatkozzanak be túlzottan. Úgy találták, sokszor hatékonyabb volt szupervíziót és konzultációt nyújtani azoknak, akik már a helyszínen együtt dolgoztak az evakuált családokkal. A cél az volt, hogy segítsék a rendszert újjá építeni, és növeljék az egyének tudatosságát.

A legtöbb pszichológusnak meg kellett küzdenie a helyzet viszontlátásával:

(Viszontlátásnak hívjuk azt az érzést, amelyet a segítő "átvesz" a kliensétől, és ha ezt nem veszi észre, akkor sajátjaként kezeli azt, megnehezítve a saját munkáját, életét is.)

- a katasztrófa helyzet túlbecslésével
- a sugárzástól való félelemmel
- a haraggal az elektromos vállalattal és a kormánnyal szemben

Naoto elmondta, hogy annyira erősek voltak az érzések, hogy ő maga kötődni kezdett a környékhez. Megmentő szerepben érezte magát, és arról fantáziált, hogy a Fukushima vidékre költözik.

Miután a munkája véget ért, csatlakozott egy esetszbeszélő csoporthoz Kyotóban. Fontosnak érezte, hogy mind az érzéseit, mind a tapasztalatait meg tudja beszélni más klinikusokkal.

A családjával töltött idő szintén jelentős segítség volt számára, hogy fel tudja dolgozni az eseményeket.

Média

A médiumokban folyamatos híradások voltak 2011. márciusában a katasztrófával kapcsolatban. Március 11-én a legnagyobb online hírportálok „percről-percre” tudósítottak az eseményekről (origó, index, hvg).

Nem telt el sok idő, és újra előkerült Csernobil (1986), és annak következményei. Ez a két katasztrófa volt a legsúlyosabb (7-es szintű) az eddigi történelem során.

Európában és az Egyesült Államokban szintén folyamatos volt a híradás a témával kapcsolatban.

Öt évvel a 2011-es Fukushima nukleáris katasztrófa után az események már nem számítottak kiemelt hírnek az Egyesült Államok lapjaiban sem annak ellenére, hogy a szakértők úgy vélték, az eseményeknek szélesebb körű hatása lesz.

Celine-Marie Pascale szociológia professzor több mint 2000 cikket vizsgált meg a 2011. március 11. és 2013. március 11. közötti időszakból. Az eredményekből kiderült, hogy mindössze a hírek 6%-a szólt a baleset egészségügyi kockázatairól.

Az idei évben ismét előkerült a téma némileg intenzívebben, mivel most van a csernobili nukleáris katasztrófa 30. évfordulója.

Csukás Csaba pszichológus

EGYSZER VOLT, HOL NEM VOLT– MESESAROK

Erdei cserebere

Egy szép őszi napon Süni Soma elégedetten tekintett végig éléskamrájának polcain. Remek nyarunk és ősünk volt. Ennyi tartalékot még soha nem sikerült eltennem - állapította meg vidáman, mivel a kicsi kamra zsúfolásig volt piros almával, zamatos körtével és illatos szőlővel. Talán meg se bírok ennyi gyümölcsöt enni - gondolta magában, és tovább szorgoskodott.

Éppen még egy láda almát szuszakolt be a már meglévők mellé, amikor Ugrinyuszi érkezett látogatóba.

- Úgy látom, neked is nagyszerű termésed volt. Én is most pakoltam tele a kamrámat, és mondhatom, alig férek el a rengeteg sárgarépatól és káposztától, nem is beszélve az óriási zellereimtől. Talán rá is fogok unni erre a finomságra.

- Nahát, én is pont ezen gondolkodtam az előbb!- mondta a süni.

- Mondd csak, mi lenne, ha cserélnénk? Én adnék neked gyümölcsöket, te pedig adnál nekem zöldséget. Így mind a ketten jól járnánk, és nem unnánk rá hamar a téli tartalékainkra.

- Ez aztán a pompás ötlet!- lelkesedett a nyúl, s már épp haza akart rohanni pár zellerért, amikor az egyik fa tetejéről Rágcsa, a mókus ugrott eléjük.

- Hallottam, hogy miről beszélgettetek. Az a helyzet, hogy én is jó termést takarítottam be. Alig férek a sok diós-, mogyorós- és makkos zsáktól.

Nem csereberélhetnék veletek én is?

- Miért is ne?- mondta a sün. - Bár nekem még jobb gondolatom támadt! Mivel az összes erdőlakó több gyümölcsöt és zöldséget szüretelt, mint amennyit meg bír enni, ezért talán legjobb lenne, ha mindenki mindenkivel cserélgetne. Talán mások is örülnének ennek a lehetőségnek- folytatta, majd papírt vett elő, amelyre hatalmas betűkkel felírta;

"Minden erdőlakónak! Holnap az erdei tisztáson csereberét rendezünk. Akinek fölösleges gyümölcse, zöldsége van, hozza el, és cserélje olyan termésre, amilyenre szüksége van!"

- Lett is nagy izgalom a felhívásra, s másnap reggel a tisztás csak úgy nyüzsgött a sok erdőlakótól, akik ládából, zsákokból, szekerekről kínálták bőséges termésüket. Soma almát és körtét vitt, Ugri rengeteg káposztát, a mókus pedig természetesen mogyorót. A vaddisznó egy zsák gesztenyét, a hörcsög búzaszemet, a rigó áfonyát hozott, de akadt ott napraforgómag, sütőtök, sőt még ízletes eperlekvár is. Mire dél lett, mindenki elégedetten pakolta össze a terméséiért elcserélt portékákat.

- Ezt jól kigondoltad!- fordult Ugri Somához, miközben a szekereére pakolászott.- Van most már gesztenyém, gombám, makkom, és almát is kaptam.

- Nekem pedig sikerült szert tennem sütőtökre és áfonyára- örvendezett a sün.- Így aztán nem kell aggódnunk amiatt, hogy ráununk a csemegékre.

- Úgy bizony- helyeselt a nyuszi- S mivel mindenki elégedett, talán jövőre is megismételhetnénk az erdei csereberét.

Így is lett. Ezentúl az erdő lakói minden ősszel kicserélték fölösleges ételmüket egymás között, s valamennyien változatos termésekkel teli kamrával várták a hosszú téli napokat.

Rovatot összeállította: Szerkesztő

MAZSOLA – RECEPTEK

Cukkinis spagetti

Hozzávalók:

- 1 közepes méretű cukkini
- 1 doboz tejszín
- 3 ek olívaolaj
- 20 dkg bacon
- 350 g spagetti
- 20 dkg gomba (el is maradhat)
- 4 gerezd fokhagyma
- 1 marék reszelt parmezán sajt
- 1 tojás sárgája
- só, frissen őrölt bors
- ételízesítő
- 1 cs petrezselyemzöld

Elkészítés:

1. Feltesszük a vizet a tésztához, pici sóval.
2. Serpenyőben megpirítjuk az olívaolajon a húsos, kockára vágott bacont.
3. Amíg párolódik, lereszeljük a cukkinit (ha zsenge akkor magjával együtt, ha már öregebb akkor anélkül).
4. Majd a gombát is apróra vágjuk.
5. Amikor a bacon kész, hozzátesszük a cukkinit, picit együtt pároljuk, és a fokhagymát rázúzzuk. só, bors, majd jöhet a gomba is.
6. Amíg ezek így együtt puhulnak, elkészítjük a szószt.

7. Egy kis tálba beleöntjük a tejszínt, beletesszük a tojás sárgáját, összekeverjük és végül a parmezán sajtot is hozzáadjuk. sóval, ételízesítvel, és jó sok őrölt borssal fűszerezzük (ízlés szerint).
8. Amikor a baconos-gombás cukkini alap kész, addigra a tészta is megfőtt, (ált. 8 perc, de én 6-7 perc között szoktam főzni), akkor a tésztát leszűrjük és hozzátesszük a raguhoz.
9. Jól összekeverjük, majd mikor már a tészta átvette a ragu melegét, a tejszínes szószt is ráöntjük. Vigyázat! Nem szabad főzni, éppen hogy össze kell keverni, mert így lesz finom, majd a tejszín is felveszi a meleget.
10. A legvégén apróra vágott petrezselyemzöldet szórunk rá és még melegében elfogyasztjuk. jó étvágyat!

Cukkinis-sajtos palacsinta

Hozzávalók:

40 dkg liszt
30 dkg cukkini (reszelve)
3 tojás
5 dkg olvasztott vaj
csipet só
tej
reszelt sajt

Elkészítés:

A cukkini magházát kikaparjuk, majd lereszeljük (ha zsenge a cukkini, akkor nem kell meghámozni). A lisztet kimérjük, hozzátesszük a tojásokat, a sót, a reszelt cukkinit, az olvasztott vaját, sajtot majd annyi tejjel keverjük ki a masszát, hogy palacsinta sűrűségű tésztát kapjunk. A szokott módon palacsintákat sütünk belőle. Fokhagymás tejföllel szoktuk fogyasztani (kb. 1,5 dl tejfölbe 2 gerezd fokhagymát reszelek).

Almás-marcipános batyu

Hozzávalók:

30 dkg leveles tészta
1-2 savanykás alma,
3 dkg nyers marcipánmassza,
3 dkg durvára vágott mogyoró
3 dkg rumba áztatott mazsola
2 evőkanál fahéjas cukor
1 db tojás.

Elkészítés:

A felolvasztott leveles tészta lapokat egymásra fektetjük és kb. 40 x 20 cm kinyújtjuk, majd 8 db 10 x 10 cm négyzetre felvágjuk.

Az almákat meghámozzuk, megfelezzük, magházukat eltávolítjuk, és apró kockákra vágjuk.

A marcipánmasszát felkockázzuk.

Az alma és marcipán darabokat a négyzeteken egyenlően elosztjuk, megszórjuk a durvára vágott mogyoróval és a rumos mazsolával.

A tetejét meghintjük a fahéjas cukorral.

Minden egyes négyzet szélét tojásfehérjével megkenünk, a sarkokat felhajtjuk középre és jól összenyomkodjuk a tésztát, nehogy sütés közben szétnyíljon.

Az így elkészített batyukat kivajazott sütőlapra helyezzük, tetejüket megkenjük tojássárgájával és előmelegített sütőben 200 fokon 15-20 perc alatt aranybarnára sütjük.

Rovatot összeállította: Szerkesztő

BARANGOLÓ – HAZÁNK LÁTVÁNYOS HELYEI

A barlangfürdő

Miskolc a honfoglalás korában létrejött település, mely ma már 192.000 fős nagyváros, ennek megfelelő történelmi emlékekkel, infrastruktúrával, kulturális hagyományokkal és eseményekkel, oktatási és tudományos háttérrel (Miskolci Egyetem). A nagyváros közvetlen szomszédságában (a városközponttól 7 km-re) található Miskolc-Tapolca üdülőhely, különleges mikroklímájával, helyi jelentőségű, védett parkjával, csónakázó tóval, s a gyógyhatású termásvíz vájta természetes üregek feltárásaira megépült Barlangfürdővel. A üdülőhelyen közel 7 hektáros területű strandfürdő (4500 m²-es vízfelülettel) is a nyári pihenését, szórakozását biztosítja az évente több százezer Miskolc-Tapolcára látogatónak.

A városból gépkocsival, helyi autóbusz járással és ma már kiépített kerékpárúton is eljuthatunk Miskolc-Tapolcára. Külön kiemelendő, hogy ezt az utat a Hejő-patak mentén gyalog, futva vagy kocogva is megtehetjük.

Miskolc-Tapolca központja (a park, a fürdők, a csónakázó tó és a vízmű) köré szállodák, panziók, vendéglátóhelyek, üdülők és lakások épültek.

A hely igazi értéke az előbbieken említett három elem, melyet a már megfogalmazott idegenforgalmi fejlesztési stratégiában összefoglalóan a "vizek völgyének" neveznek. A távlati fejlesztési koncepcióban ehhez kapcsolódik egy új terület, a Barlangfürdőt magába foglaló Vár-hegy nyugati oldalán található, művelésből kivont kőbánya, melyet a "kövek völgyeként" említenek.

A terület igazi kincse a Barlangfürdővé kialakított Tavas-barlang, melyet a víz évezredek át vájt ki a kemény mészkősziklákból. Bár a Barlangfürdő alapjául szolgáló Tavas-barlangot már az ősember is ismerte, első írásos említését 1936-ban Kerekes [6] tollából olvashatjuk.

A fürdő története

Miskolc-Tapolca már a 13. századtól kezdve fontos szerepet töltött be Miskolc életében. Területén volt megtalálható a várost alapító nemzetség temetkezési helye. Az itt épült Bencés monostor romjai a Barlangfürdő bejáratánál találhatóak. A XIV. század második felétől az XVI. sz. elejéig

éltek itt a szerzetesek, amikor több támadás is érte az apátságot. Ezután a szerzetesek elmenekültek. Az épületeket is lerombolták, és a terület elmocsarasodott.

A tapolcai apát 1711-ben hívta fel a térség vezetőinek figyelmét a terület állapotára, és a fürdő rendbetételét is javasolta. A víz és a terület gyógyító hatásának alátámasztására orvosokat is hozatott Kassáról. A fából épült fürdőépület leírását 1743-ból ismerjük, így ekkorra már biztosan elkészült a fürdő.

A 18. század második felére a fürdőépület állapota ismét romlásnak indult. Ezt követően, 1837-ben kezdődött a fürdő következő felújítása.

A 19-20. század fordulójától kezdődött meg Miskolctapolca igazi fejlődése. Az 1920-30-as évek fordulóján Miskolctapolca már igazi üdülőövezetté vált, 1934-ben hivatalosan is üdülőhellyé minősítették.

1938-ban Szeghalmy Bálint tervei alapján épült meg a Tavi fürdő, mely egy, a meleg vizű tóra épült, kör alakú épületet jelentett.

Az egész üdülőövezet alapja a fürdővíz volt, ezért elengedhetetlenné vált a korábbi fürdőépület helyett egy új, európai színvonalú fürdő megépítése. Az új fürdőpalota 1939 és 1941 között épült fel. Több terv is létezett a barlangok hasznosítására, hiszen tudták, hogy ilyen meleg, 30 °C fokos víz barlangban nem létezik máshol.

A régi fürdőépület bontása során régészeti leleteket is találtak, de még ennél is fontosabb annak a forrásnak a feltárása, melynek vize az eddigieknél is melegebb volt (31,5 °C fokos), vízhozama alapján pedig ez az egy forrás alkalmas lett volna Miskolc város akkori lakosságának teljes vízellátásához.

1941. május 28-án adják át a fürdőépületet, mely a jelenleg is látható épületegyüttes alapja. Az építkezés során - az iszapréteg miatt - 212 darab vörösfenyő cölöpöt vertek le, és erre került rá az a betonkoszorú, melyre felépítették a fürdő főépületét.

Ekkor készült el a csarnok üvegteteje, melynek eredeti szerkezete a mai napig gombnyomásra nyitható és zárható.

Az első barlangi fürdőrészt majdnem két évtizeddel később, 1959-ben adták át. Tíz évvel később, 1969-ben bontották le a tavi fürdő épületét,

és ekkor épült a kagylómedence, mely ma már a Barlangfürdő egyik jelképévé vált.

Az 1980-as évek elején kezdődött meg a további barlangjáratok feltárása, mely járatokat újabb két évtizeddel később, az 1998 és 2005 közötti bővítés során alakították fürdőzésre alkalmassá.

Az ezredfordulón a fürdő történetének eddigi legnagyobb bővítése zajlott, mely közel hét évig tartott.

Ennek során számos változás történt:

- felújították a teljes fürdőépületet, beleértve a kupolacsarnokot és az öltözőket,
- kibővítették a fürdőzésre alkalmas barlangrészeket,
- a fürdőépület előtti területből egy nagyobb részt elkerítettek, és a fürdőhöz csatoltak, itt épült meg a napozókert, a gyermekmedence és a Kagylómedence melletti úszható medence,
- a megnövelt kinti területen felépült az egykori Tavi fürdő másolata,
- megépült a terápiás épület, ahol számos gyógyszolgáltatás várja a vendégeket,
- megépül a Barlangfürdőhöz tartozó Szauna park,
- a kupolacsarnokot és a barlangteret összekötő fürdőcsarnok is ebben az időszakban készült el, ehhez kapcsolódik a pihenőként is működő galéria,
- ezzel a bővítéssel valósult meg a főépület és a barlangi terület egysége, ugyanis a fürdőcsarnok megépítésével a főépület és a barlangi terület egybeépült,
- korábban a főépületből egy fedett folyosón lehetett eljutni a barlangba.

A barlangi részben a fürdőcsarnok medencéjéből indulva jutunk el a vízben körbejárható, régi barlangi medencékhez. Ez az 1959 óta meglévő barlangi terület, melyhez dögönyöző és vadvíz is tartozik.

Az új részen található Csillagterem különlegessége, hogy a mennyezeten egy kupolás kialakítású csillagtérképet helyeztek el, melynek köszönhetően a fürdőzőknek olyan érzése támadhat, mintha a csillagos ég alatt fürdőznének.

Ugyancsak az új részen találjuk a Római termet, mely az ókori római fürdők hangulatát idéző téglából készült faláról kapta nevét.

A harmadik új kialakítású terem a Hidas terem nevet kapta, mivel a medence fölött egy hídon is átkelhetnek a látogatók.

A Barlangfürdőben nincs téli és nyári szezon. A barlangjáratokban örök tavasz van, legyen a külszínen rekkenő hőség, vagy csikorgó fagy.

A külső medencékben (a Kagyló alatt) a meleg termálvíz oltalmából élvezhetjük a havon szikrázó téli napsütést (hátsó címlap, lent), nyáron a szabadban állnak a napozóágyak, s a déli hőség elől kínálnak felüdülést (hátsó címlap, fent) a barlangjáratok. A fürdőzés kiegészíthető szaunázással, illetve egyéni gyógykezeléssel is. A páratlan mikroklíma, a tiszta, kék víz, a látvány és az egyedi terápiák után egyre többen távoznak felfrissülten és gyógyultan a Barlangfürdőből, hogy másoknak is elmondhassák: ez egy csoda.



A barlangfürdő belülről

Rovatot összeállította: Szerkesztő

NEVETNI MINDIG JÓ – HUMOR

Tanulság az elírt e-mail címről

Egy minneapoliszi házaspár eldöntötte, hogy Floridába megy felmelegedni egy különösen fagyos télen. Ugy tervezték, hogy ugyanabban a hotelben szállnak meg, ahol a mézesheteiket töltötték 20 évvel azelőtt.

Mozgalmas programjuk miatt nehéz volt összeegyeztetni az utazási időpontot, ezért a férj pénteken, a feleség pedig a következő napon repült Minneapolisból Floridába.

A férj bejelentkezett a hotelbe, ahol a hotelszobában egy számítógép is volt, nem úgy, mint évekkel azelőtt, és eldöntötte, hogy küld egy e-mailt feleségének.

Véletlenül azonban kihagyott az e-mail címből egy betűt, s anélkül, hogy észrevette volna a tévedést, elküldte a levelet a rossz címre.

Közben ... valahol Houstonban ... egy özvegy épp a férje temetéséről érkezett haza, akit az Úr hazahívott az Ő dicsőségébe, egy szívinfarktus után. Az özvegy elhatározta, hogy megnézi a barátoktól és rokonoktól érkezett e-maileket. Miután elolvasta az üzenetet, visított és elájult. Fia berohant a szobába, édesanyját a földön találta, majd felpillantott a képernyőn található szövegre:

"Szerető feleségemnek
Időpont: 2013 nov.22, péntek
Tárgy: megérkeztem!

Drága szerelmem!

Tudom, meg vagy lepődve, hogy üzenetet kapsz tőlem. Már számítógépük is van az ittenieknek és lehet szeretteinknek e-mailt küldeni.

Épp most érkeztem meg és jelentkeztem be. Minden elő van készítve a holnapi érkezésedre és már nagyon várom, hogy találkozzunk.

Remélem, hogy az utazásod olyan csendes lesz, mint az enyém.

Ui.: Tényleg nagyon meleg van idelent!!!"

Levélváltás

Kedves Péter!

Örömmel értesítelek, hogy szerelmünk gyümölcse, a kis Péter, megszületett. Sajnos anyatejem nem lévén szoptató-dajkát kellett alkalmaznom. Ő kubai származású, így a tejétől gyermekünk bőre szinte teljesen fekete lett. Erről ugyebár én abszolúte nem tehetek...

A te szerető Anitád

Drága édesanyám!

Az imént vettem kézhez Anita levelét, melyben értesít, hogy kisfiúnk született. Mivel nincs elég anyateje dajka segítségére szorul, aki színes bőrű, és a tejétől kis unokád bőre is csaknem fekete lett, amiről persze az én drágám egyáltalán nem tehet. Remélem te is együtt örülsz velünk.

Ölel fiad, Péter

Édes fiam!

A te születésedkor én pontosan ugyanúgy jártam, mint most a te Anitád. Elapadt a tejem, ezért téged tehéntejjel kellett tápláljalak. Valószínűleg ettől lettél te ekkora marha... Amiről persze én egyáltalán nem tehetek.

Csókol Anyád

Rovatot összeállította: Szerkesztő

VIRÁGSZIROM – IDÉZETEK, VERSEK

„A barátok meghallják azt, amit mondasz, de az igazi barát figyel arra is, amit nem mondasz ki.”

Szókratész

„Bármily ritka is az igazi szerelem, még mindig nem olyan ritka, mint az igazi barátság.”

Francois de La Rochefoucauld

„Egy igaz barát ismeri a gyengeségeidet, de megmutatja neked az erőidet; érzi a félelmeidet, de megerősíti a hitedet; látja az aggodalmaidat, de felszabadítja a lelked; felismeri a korlátaidat, de hangsúlyozza a lehetőségeidet.”

William Arthur Ward

„Egy igaz barátságnak az a jellemzője, hogy bármi történik is, az mit sem változik. A barátság és az a készség, hogy egymáson segítsünk, az élet hátralévő részére is megmarad.”

Heinrich Harrer

„Nagyra becsülöm azt a barátom, aki időt talál számomra a naptárában, de még jobban szeretem azt, aki elő sem veszi a naptárát, ha rólam van szó.”

Robert Brault

„Barát az, akinek az ember kiöntheti szíve teljes tartalmát, és darabokra apríthatja, tudva, hogy a leggyengédebb kezek fogják megrostálni; megőrzik belőle azt, amit érdemes megőrizni, a maradékot pedig egy gyengéd, szeretetteljes lehelet fogja tovfújni.”

arab mondás

Impresszum

SzemFüles

Kiadja: Siketvakok Országos Egyesülete
Hungarian Deafblind Association

Székhely: 1146 Budapest, Ajtósi Dürer sor 39.
Levelezési cím: 1053 Budapest, Múzeum körút 3. II. em.1.
Telefon: 06-1/361-2007
Fax: 06-1/209-5829
E-mail: siketvakok@gmail.com

Számlaszám: 10409015-90117325-00000000
Adószám: 18061031-1-42

Felelős kiadó: Gangl Tamás, elnök
Felelős szerkesztő: Földesiné Juhász Viktória

