

HÍRMONDÓ 2025/11

Siketvakok Országos Egyesülete



Kedves Olvasók!

Hírlevelünk jelen számában először Sziklai Varga Péter interjút olvashatják, mely Gangi Tamás (egyesületünk elnöke) és Molnár Éva (vezetőségi tag) életébe ad betekintést. Ezt követően az elmúlt hónap egyesületi programjait tekintjük át.

Társ szervezeteink hírei között szót ejtünk a Semmelweis Egyetem online előadás sorozatáról, mely a Szenior Akadémia nevet viseli. Ezt követően az Európai Akadálymentességi Csúcstalálkozóra, majd a szlovén siketvakokat tömörítő DLAN Egyesület 20. évfordulás ünnepségére is ellátogatunk.

A hírek, érdekességek rovatban többek között megismerhetik egy siketvak orvostanhallgató inspiráló életútját, de arra a kérdésre is választ kaphatnak, hogy miért olyan különlegesek és értékesek az ún. Fabergétojások.

Jó olvasást, kellemes időtöltést kívánunk!

Taskovics Adél, szerkesztő

TARTALOM

HÁZUNK TÁJÁRÓL – EGYESÜLETI HÍREK.....	2
Újratervezés látásvesztés után: fogódzó egy új élethez	2
Elhunyt Hirth Ignác	5
Beszámoló a 2025 október 31-én megrendezésre került szakmai kerekasztal fórumról.	6
Októberi rehab klub: újabb betekintés az elsősegély nyújtásának rejtelseibe.....	8

Szabadidős klubot tartottunk a karácsonyi készülődés jegyében	14
TÁRSSZERVEZETEINK HÍREI	15
Szenior Akadémia a Semmelweis Egyetemen	15
Európai Akadálymentességi Csúcstalálkozó – konferencia az EDF és a Microsoft szervezésében (1. rész)	16
Támogatott lakhatást biztosít súlyosan-halmozottan sérült fiatalok számára a Fellegajtó Nyitogatók Alapítvány	22
Megalakult a Fogytékosságügyi Digitális Polgári Kör.....	23
20 éves lett a Szlovén Siketvakok DLAN Egyesülete	25
HÍR, ÉRDEKESSÉG	33
Ez a doktor képes rá: Nagy-Britannia első orvostanhallgatója	33
Fabergé-tojások: a cári Oroszország fényűző titkai	35
Egy természetes, édes gyógynövény, amely enyhíti a köhögést és elősegíti a légutak tisztulását.....	37
KEDVENC RECEPTJEIM	38
A HÓNAP VERSE	38

HÁZUNK TÁJÁRÓL – EGYESÜLETI HÍREK

Újratervezés látásvesztés után: fogódzó egy új élethez

(Alább a Népszava 2025. november 8-i számának "Visszhang" című mellékletében megjelent interjút olvashatják).

Sokunk számára természetes, hogy látunk, mintha veleszületett kiváltságunk lenne, amely elévülhetetlen, egy életre szól, és nem is tudnánk elképzelni a holnapot nélküle. Képesek vagyunk megfeledkezni arról, hogy a szemünk világa mekkora érték is valójában, és hogy akadnak, akiknek küzdeniük kell olyan dolgokért, amelyek nekünk maguktól értetődőek. Gangl Tamás, a Siketvakok Országos Egyesületének elnöke és Molnár Éva vezetőségi tag a sötétség határán tanulta meg újraértelmezni a reményt és az életet, az egyesület tevékenységének részeként.

Egy október végi napon Molnár Évát kísértem a Siketvakok Országos Egyesülete (SVOE) egyesületi házába, a Korányi Sándor utcába, az interjú helyszínére. Egy kísérő dolga korántsem könnyű: magabiztosan kell

közlekedni, és vezetni az érintettet, amellett, hogy közben saját magára is figyelnie kell a nagyvárosi forgatagban. Figyelmeztetni a ránk bízott embert olyan dolgokra is, amelyek nekünk természetes, hogy vannak, illetve hogy „ott” vannak. Ugyanakkor a vak személynek is teljes mértékben meg kell bíznia a kísérőjében, hiszen rá van utalva.

Vezettem már néhányszor vak embert, így tudtam, nagyjából mire számíthatok, mégis voltak fenntartásaim, hogy mi lesz, ha Évánál másképp lesznek a dolgok. Amikor viszont találkoztunk, és elkezdtünk menni, meglepődtem, milyen ügyesen közlekedik. Éva látásvesztése ugyanis szerzett. Ő hét évvel ezelőtt veszítette el a látását, körülbelül két év leforgása alatt, máig tisztázatlan okok következtében.

Az viszont, hogy egy ilyen folyamat milyen gyorsan megy végbe, teljes mértékben egyénfüggő.

Gangl Tamás számára egy hosszadalmasabb, évtizedekig tartó folyamat eredménye volt a látása elvesztése. – Az első tünetek kamaszkoromban kezdődtek, amikor még nem is gondoltunk arra, hogy bármilyen probléma lehet. A szürkületi vakságomra A-vitamint kaptam, de továbbra is nekimentem a tárgyaknak, megbotlottam, és csak a húszas éveim elején kerültem először olyan orvossal kapcsolatba, aki diagnosztizálta a retina sorvadását – mesélte lapunknak.

Hátrányból előnyt kovácsolni

A jelentkező nehézségek jellemzően az élet minden területét átszövik. Éva korábbi munkahelyén asszisztens volt egy vállalat vezérigazgatója mellett, viszont az állapota romlásakor jelezték neki, hogy nem fogják tudni tovább foglalkoztatni. Gyakorlatilag mindent újra kellett tanulnia, amiben a Vakok Intézetében az elemi rehabilitáció volt a segítségére. A későbbiekben elvégezte a látássérültekre szabott ECDL tanfolyamot is, amivel megtanulta használni a számítógépes programokat és az okostelefont. Az erre történő felkészülésben a Siketvakok Országos Egyesülete segített neki.

A sérülés ugyanakkor segíthet olyan egyedi nézőpontok, perspektívák felfedezésében és kamatoztatásában is, amikhez a látó-, halló emberek nem, vagy csak részben jutnak hozzá. Ilyen tulajdonságát emelte ki Éva. Kollégái is mondják neki, hogy amikor állásinterjút készít egy jelölttel, más nézőpontból is megismeri a másikat, hiszen ő figyel például arra is, hogy az illető hogyan beszél, milyen hanglejtéssel, ezáltal pedig észrevehet olyan dolgokat is, amiket mások nem.

– Szeretek emberekkel foglalkozni, és azt talán mondanom sem kell, hogy milyen nehéz volt állást találnom. A jelenlegi munkahelyemen 3 éve dolgozom. Voltak ugyan eleinte nehézségeim, nem volt könnyű elfogadtatni magam, de szerencsére ez egy elég nyitott cég, kollégáim közül is

sokan jönnek segíteni különböző programokon a siketvakok egyesületéhez – mesélte Éva a munkavállalással kapcsolatos nehézségei kapcsán.

Tamás a kémia vonalán kezdett továbbtanulni. Egyetemi évei alatt kapta az első diagnózist az Usher-szindrómára, ami után tudatosítania kellett magában, hogy a labormunka veszélyesebb terep lesz számára. Ennek ellenére nem hagyta félbe az egyetemet, végigcsinálta. A diploma után minőségbiztosítás irányba keresett állást, amit a Richter gyógyszergyárban talált meg, azóta is ott dolgozik, immáron 27 éve.

– Szerencsére már azelőtt megtanultam közlekedni a fehér bottal, hogy szükségem lett volna rá. Aztán megtanultam a tízujjas gépelést, a képernyőolvasó használatát is. Ez a tudás segített abban, hogy meg tudjam tartani a munkámat a későbbiekben is.

Fel tudtam készülni a változásra, és mindent előre megtanulni. A kollégák és a vezetők hozzáállása – hogy tényleg megbecsülnek – nagyban segített. Amit tudok hangsúlyozni, hogy ha az ember tudja, hogy ilyen változás várható az állapotában, akkor arra igyekezzon felkészülni, alkalmazkodni, mert azzal sokkal többet tehet magáért, mintha csak azon gondolkodik, hogy most milyen rossz neki. Muszáj ezen túllépni és azt nézni, hogyan tudnék tovább menni – vélekedett az átállás kapcsán Tamás.

Minden a megszokott helyén

A napi teendők elvégzésénél a közlekedés és a bevásárlás jelentik a legnagyobb nehézséget. Ebben segíthetnek a stabil pontok, amikre tudnak alapozni, és amikhez képest tudnak viszonyítani. A bevásárlást illetően viszont inkább csak olyan kisboltok jöhetnek szóba, ahol az eladók ismerik is őket, így akár előre oda is adják nekik, amit kérnek. A főzés sem jelent gondot Évának és Tamásnak. Ehhez persze elengedhetetlen, hogy a hozzávalóknak meglegyen a szokásos helye.

– Nekünk abból a szempontból szerencsénk van, hogy életünknek legalább egy részében megtapasztalhattuk a vizualitás élményét. Egészen biztos, hogy ezt nehéz feldolgozni, akár gyorsabban, akár lassabban veszíti el valaki a látását, mégis ennek az emléke sok mindenben segíthet minket, illetve könnyebben tudjuk értelmezni a környezetünket, mert tudjuk, mik azok a színek, formák, tárgyak, amik segíthetnek minket az eligazodásban – fejtette ki véleményét a veszteség és az új dolgok megtanulása kapcsán Tamás.

A veleszületett társaikkal ellentétben a szerzett látássérültek le tudják képezni továbbá a teret is. Ennek kapcsán Éva ekképpen vélekedett: – Sok esetben meg tudom mondani, hogy egy helyen, ahol azelőtt még látóként jártam, mi hol van. Ezekon a helyeken aztán jóval magabiztosabban tudok közlekedni, hiszen láttam korábban vizuálisan.

Egy jó szó is sokat ér

A siketvakok társas életüket illetően igen nehéz helyzetben vannak. Sokan elszigetelten élnek, az egyesület által szervezett programok nélkül pedig nem is lenne társas kapcsolódásuk. A sorstársakkal való kapcsolatot emelte ki Éva is: a változások elfogadásának hosszú és rögzös útján neki is sokat segített, hogy tudod kapcsolódni hozzájuk, és hogy tudta, nincs egyedül a nehézségeivel. Szociális értelemben is gyakran ki vannak szolgáltatva a környezetük segítőkészségének. Szerintük ez az, ami visszahathat az önképükre, és nehéz megtartani az önbecsülésüket akkor is, ha éppen nem rajtuk múlik az adott dolog.

– Nekem ilyen szempontból nagy erőt adott az egyesület, hiszen ők tanították meg az elemi rehabilitáció részeként azokat a tevékenységeket, hogy tudjam folytatni a munkámat és a megszokott tevékenységeimet. És persze a család és a párom is, akik minden probléma ellenére is mellettem állnak. Ezekkel a nehézségekkel is együtt lehet élni és tovább haladni – tette hozzá Tamás.

– Előtte el se tudtam képzelni, milyen lehet egy látás- vagy hallássérült ember élete. Látó koromból arról van emlékképem, hogy dolgoztam külföldön egy szállodában, ahol éppen látássérülteknek tartottak konferenciát, és szinte egyáltalán nem kaptunk információt arról, hogyan kell velük bánnunk – emlékezett vissza Éva.

A családjukkal, párjukkal való kapcsolatukat mindketten fontosnak tartják: a változások során végig kiálltak mellettük, sőt, a nehézség még szorosabbra fűzte a kapcsolatukat.

Évánál és Tamásnál magam is éreztem, hogy bizony sok mindent megéltek már, és voltak történések, amelyek mély nyomot hagytak a lelkükben. Viszont ennek ellenére is igyekeznek pozitívan tekinteni előre, nyitottan viszonyulni az emberekhez, és azokkal a dolgokkal foglalkozni, amik örömet adnak nekik. A küzdelem pedig megadja életüknek azt az egyediséget, ami csak rájuk jellemző.

(Forrás: Népszava/Sziklai Varga Péter)

Elhunyt Hirth Ignác

2025. november 2-án, 86. születésnapján elhunyt Hirth Ignác, egyesületünk tagja, a Vakok Szövetsége Turista Szakosztályának korábbi vezetője.

Amikor 48 évnyi kemény munkát, értékes közösségszervezést követően leköszönt vezetői tisztségéről, interjút készítettem vele. Ezt a Hírmondó 2022/4. számában tettem közzé. Most ennek a beszélgetésnek néhány rövid részletével emlékezünk meg róla. Olyan idézeteket igyekeztem vá-

lasztani, melyek jól megmutatják rátermettségét, sorstársai iránti elkötelezettségét, humorát.

"Mi volt a legnagyobb kihívás ebben a munkában?

Rendszeresen szerveztünk országjáró kirándulásokat, de külföldre is eljutottunk. Ezek irányításához kellett a megfelelő személyt megtalálni, nagyszerű idegenvezetőink voltak. Az egyikük, Joli néni, mikor egyszer múzeumba mentünk, azt mondta az őrnek, hogy forduljon el, mert mi óvatosan és nagyon vigyázva megtapintjuk azt, amit nem szabadna, de vigyázva tesszük. Ő eleget tett a kérésnek. Nyilván csak azt tapinthatuk meg, amiben nem tudtunk kárt tenni.

Az igazi kihívások azonban nem ezek voltak. Néha olyan utakra mentünk, hogy még a túravezetőnk se tudta, hogy mennyire nehéz az adott útvonal, pláne látássérülteknek. Előfordult, hogy négykézláb mentünk – vagy még úgy se -, aztán nagy nehezen fölmásztunk a hegycsúcsra.

A lejövetel hogy történt?

Fölfelé volt nagyon nehéz. Amikor fönt voltunk, ott már egyszerűbb volt. Egy másik alkalommal, amikor elindultunk, még csak kicsit esett az eső. Dobogókőről lementünk Pilisszentkeresztre, ekkorra viszont már ömlött. Még a trikónk is vizes volt, annyira eláztunk. Ennek ellenére végigmentünk. A héven hazafelé a többi utas igyekezett minél távolabb húzódni tőlünk, mert sárosak, vizesek voltunk, de szerencsésen haza jutottunk".

"Mi adott erőt a nehéz helyzetek leküzdéséhez?

Tudtam: segítenem kell azoknak a sorstársaimnak, akik szerettek volna túrázni. Szükség volt valakire, aki irányított és a nehéz helyzeteket is megoldotta".

(Az interjút készítette, a megemlékező cikket összeállította: Taskovics Adél)

Beszámoló a 2025 október 31-én megrendezésre került szakmai kerekasztal fórumról.

A Siketvakok Országos Egyesülete a látás hónapja alkalmából több kiemelkedő eseményt is lebonyolított.

Ilyen volt Romanek Inka és Földesi Dóra képeiből megrendezésre kerülő kiállítás megnyitója, valamint Balázs Béla a „Csend” című írásából készült előadás is. A nagy sikerű művészeti előadássorozatot egy szakmai jellegű rendezvénnel zártuk.

A program előzményeként, Egyesületünk a Belügyminisztérium támogatásával több célú foglalkoztatás fejlesztő szakmai programokat indított 2025 január elsejével.

A program egyik kiemelkedő célcsoportja azok a veleszületett halmozottan sérült siketvak fiatalok voltak, akik az iskolarendszerből kikerülve valamilyen nappali ellátásra, vagy terápiás foglalkoztatásra tartanak igényt. Sajnos az elmúlt években maguk a siketvak gyermekek szülei fordultak hozzánk olyan jelzésekkel, hogy gyermekeik az iskolai éveket lezárva, nagyon nehezen jutnak olyan szolgáltatásokhoz, ahol speciális igényeiket, kommunikációs akadálymentesítésüket megfelelően biztosítani tudják a szakemberek.

Mindezeket az igényeket ismerve, azzal a céllal vágtunk a programba, hogy két érintett szülő bevonásával, a nappali ellátást biztosító intézmények felkeresésével feltérképezzük, hogy mik is jelenleg az elérhető szolgáltatások. Más felől, azt is szeretnénk volna tisztán látni, hogy az Egyesületnek milyen lehetőségei lennének arra, hogy egy ilyen jellegű terápiás foglalkoztatásnak teret adhasson.

Ezzel párhuzamosan indítottunk egy másik foglalkozási rehabilitációs programot is, amely kifejezetten a szerzetten siketvak felnőttek foglalkoztatási helyzetének javítását tűzte ki célul.

Mivel az Egyesület korábban már végzett ilyen jellegű szolgáltatást, ezért ezt a programot főként az elemi rehabilitációs szolgáltatásunk folytatásaként biztosítottuk, de olyan tagok is jelentkeztek, akik nem vettek részt előzőleg rehabilitációs folyamatokban. Vártuk azoknak az érintetteknek a jelentkezését is, akiknek már volt munkahelye, ám a munkahely megtartásában, vagy azzal összefüggésben segítséget kértek. A tevékenységek év elejétől szeptember végéig tartottak hivatalosan, de a megkezdett munkánkat feltétlenül folytatni fogjuk, ugyanis rengeteg tapasztalat, és további igény érkezett.

Maga a kerekasztal beszélgetés is e köré a két téma köré épült. Annak érdekében, hogy előrelépéseket érjünk el, meghívtuk a beszélgetésre az alábbi szervezeteket.

- A Belügyminisztérium illetékes Főosztályának munkatársait
- A Slachta Margit Nemzeti Szociálpolitikai Intézet munkatársait
- A Vakok Általános Iskolájának igazgatónőjét
- A Magyar Vakok és Gyengénlátók Országos Szövetségének szakmai munkatársait

A megbeszélésen jelen voltak az Egyesület részéről a program lebonyolításával megbízott szülők, a foglalkozási rehabilitációt biztosító munkatársak, illetve az Egyesület ügyvezetője.

A kerekasztal beszélgetés során átbeszéltük a tapasztalatokat és kifejezésre került az, hogy a nappali ellátórendszer fejlesztése kormányzati részről feltétlenül indokolt. Ennek előrehaladása érdekében az Egyesület igyekszik minél több szakmai anyaggal alátámasztani ezt a jövőben. Például az elkészült megvalósíthatósági tanulmány bemutatásával és széleskörű kérdőíves felmérésekkel.

A foglalkozási rehabilitációs programok kapcsán főként a látásrehabilitációra épülő foglalkozási rehabilitációval összefüggő hálózatépítés is célként fogalmazódott meg, mely elérése céljából a terület szakembereinek összefogása jól érzékelhető volt.

(A cikket írta: Kedves Éda)

Októberi rehab klub: újabb betekintés az elsősegély nyújtásának rejtelseibe

2025. október 29-én rehabilitációs klub volt egyesületünk nagy, közösségi termében. A program 24 fő részvételével zajlott (13 egyesületi tag, 2 munkatárs, 3 önkéntes, 4 egyetemi hallgató és 2 vendég előadó).

Elsőként Kedves Éda köszöntötte a résztvevőket és bemutatta a program két vendégét, akik a Széchenyi Lions Club képviselőjeként érkeztek.

Dr. Radnai János, aki néhány hónappal ezelőtt, május végén is tartott már nekünk előadást az elsősegély nyújtásáról. Ez a mostani alkalom lényegében az előző folytatása volt.

Pap Andrea a Széchenyi Lions Club képviselőjeként, tagjaként érkezett.

A múltkor arról volt szó, ami az elsősegély nyújtásában a jéghegy csúcsát jelenti: az újraélesztés. Amikor valaki nagyon nagy bajban van, életet menthet az, ha közbelép egy hozzáértő ember. Fontos, hogy az adott személy valóban meg tudja állapítani azt, hogy itt most szükség van az újraélesztésre. Amíg a szakszerű segítség meg nem érkezik, fenn lehet így tartani az életműködéshez legfontosabb keringést. Ez a szívműködés kiesésének pótlása, a keringéstámogatás, azaz a mellkas összenyomása, ami nagyon hatásos. 10-20 percig is fenn lehet tartani úgy a keringést, az életet, hogy a szív nem működik. Utána jön a szakszerű segítség és átveszi tőlünk.

Ezen a délutánon olyan dolgokkal foglalkoztunk, melyek sokkal kevésbé szemléletesek, ám a mindennapokban sokkal gyakrabban fordulnak elő. Az otthoni, ún. háztartásibalesetekre kell itt gondolnunk.

A doktor úr három csoportra osztotta ezeket.

- A banális, vagyis a kisebb sérülések. Ilyenkor valamilyen eszközzel megvágjuk magunkat, vagy nekiszaladunk az ablak vagy az ajtó üvegének, ami megvág minket. Ezeket hívjuk vérzéses sérüléseknek.
- A második csoportot a vegyi és termikus sérülések alkotják. Ez az, amikor megégetjük, vagy leforrázzuk magunkat forró vízzel vagy olajjal, vagy vegyi anyaggal (pl. lúggal vagy savval). Ezek a tömény anyagok nagyfokú bőrkárosodást tudnak okozni. Még nagyobb a baj akkor, ha szembe, nyálkahártyára, szájba, tehát érzékeny területre kerülnek.
- A harmadik csoportot pedig az elektromos sérülések adják.

Az emberi test 72 százaléka víz. Azon a területen, ahol hozzáértünk egy forró tárgyhoz, a sejten belüli és a sejtek közötti víz felforr.

Fehérjéket nap, mint nap forralunk fel, amikor megfőzzük a tojást. Ez egy nagyon leegyszerűsített példa, de a mi szervezetünkben is ilyesmi történik termikus sérüléskor. Itt a sejtek elhalnak. Ennek oka az, hogy sejteink alapvetően 40 fokig bírják ki. Addig még valahogy tolerálható a láz. Ennél magasabb hőmérsékleten az emberi test fehérjei kicsapódnak. Innentől az történik velük, mint a tojásban levő fehérjével 80-100 fokon: kicsapódnak. Az a fehérje innentől már soha nem tér magához. Méreggé válik a szervezetben és nem működik.

Ha ez az égés a bőrön keletkezik, akkor az nem látja el feladatát.

A bőrünknek az a rendeltetése, hogy védje a szervezetet, a belső szerveket a fertőzésektől. Égési sérüléskor ez nem történik meg.

Ilyenkor azt tapasztalhatjuk, hogy felhólyagosodik a bőrünk.

A szervezetünkben levő vizet, amit nagyon felmelegítettünk, le kell hűteni. Ameddig forrón van, addig károsítja a környezetében levő sejteket, szöveteket, fehérjéket. Ezeknél a termikus sérüléseknél az a fontos, hogy hűtsük. Hideg vizet kell rá engedni, pl. a csap alá kell tenni. A kulcs az, hogy ez a folyamat sokáig tartson.

Egy egy-két centis égés hatása öt-hat centire is kiterjedhet, és sokáig kifejti ezt a kellemetlen hatását. Amikor leforrázzuk, megégetjük magunkat, az a legfontosabb, hogy hűtsük. Azt szokták mondani, hogy addig, amíg fáj a hideg. Ez az, amikor már annyira lehűtöttük az adott területet, hogy fáj. Így azt megoldottuk, hogy nagyobb baj ne legyen. Ami megtörtént, megtörtént, de a következményei nem terjednek tovább.

Mit csinálunk azzal a bőrterülettel, ami megégett és már nem tud minket megvédeni a fertőzésektől? Ez egy nyílt seb. A zsírszövetig, de ha mélyebb a sérülés, akkor akár az izomszövetig is eltűnt a védelem.

A fertőtlenítő koncentrált anyag, sűrű, legtöbbször alkohol természetű. Ha ezt rátesszük erre a nyílt sebre, akkor még a bőr nélkül maradt sejteket is tönkre tesszük.

Egy égett seb első lépésben mindig steril. Ennek az az oka, hogy amikor megtörténik az eset, az érintett terület környezetében a baktériumok is elégnak. Attól kell félni, és azt kell megelőzni, hogy a későbbiekben ne kerüljön rá fertőzés. Steril gézlapot kell ilyenkor rátenni és bekötve tartani. Ezt nevezzük steril fedőkötésnek.

Az életkor és az érintett felület nagysága alapjaiban határozza meg a halálozás esélyét. Példa: ha egy hatvan éves ember negyven százalékig megég, biztosan nem éli túl.

Hogyan számoljuk a bőrfelület százalékát?

A sérült tenyere az ujjai nélkül egy százalékot tesz ki. Megnézzük a tenyerét ujjak nélkül és meghatározzuk, hogy az hányszor férne rá a megégett területre. Ez nagy felület, szerencsére egy háztartási balesetnél általában ennyit nem szoktunk megégetni. A forrázás kicsit nagyobb dolog, illetve azt is fontos tudni, hogy nagyobb a veszély, ha gyerekről van szó.

Van egy ún. kilences szabály is. Ennek értelmében tizenegy olyan terület van a testünkön, ami a bőrfelület 9 százalékát adja.

Egyik karunk – felkart és alkart együttvéve – 9, a másik karunk is 9 százalék. A jobb mellkasunk 9, a bal mellkasunk 9. A hátunk jobb oldala 9, a bal oldala szintén 9. Egyik lábunk elől 9, másik lábunk elől 9. Egyik lábunk hátulja 9, másik lábunk hátulja 9. Fejünk 9 százalék. Így jön össze a 99 százalék, a szemérem a bőrfelület egy százalékát teszi ki.

A mentőorvosok három százaléknál vagy felette semmiképp nem hagyják otthon a beteget. Az már akkora bőrvesztés, fájdalom és fertőzésveszély, hogy beviszik a kórházba. Egy és három százalék között nem feltétlenül, de felette mindenképpen.

Ha egy százalék körül van, akkor lassan ugyan, de magától meggyógyul. Hogyan történik ez a gyógyulás?

Mindig alulról gyógyul be. Alulról jönnek a hámsejtek. Lényegében kis csomók jelennek meg, amik lelökik a pörköt, ami először keletkezett, és hepehupás, „bibircsókos” lesz a sebnak az alapja. Ezekből a kis „bibircsókokból” jönnek a hámsejtek, amik befedik, szépen betakarják az egész sebet. Addig kell megvédeni a sebet a fertőzésektől, amíg ezek a kis „bibircsókok” el nem kezdenek úgy terjedni, hogy befedjék az egész sérült területet.

A légúti égés az egyik legrosszabb dolog, ami történhet. Ez az, amikor valaki forró levegőt vagy égésterméket lélegez be. Ez a mai napig halálos. A betegek sok esetben nem is igazán veszik észre, legalábbis kezdetben. A tüdő felülete belül, ha megég, azzal nem tudnak mit kezdeni az orvosok. A sérült, megégett felület néhány órán belül ödémás lesz, nem kap levegőt a beteg és megfullad.

A doktor úr egy önkéntes jelentkezőt kért, aki történetesen én voltam.

Két helyzetet modellezett rajtam. Az első szerint elvágtam hagymaszéletezés közben az ujjamat. A modellezés szerint a bal kezem mutató ujján egy vágott seb volt, ami vérzett is. Az élesre vágott seb jól gyógyul, míg a cikkcakkosra vágott, felületi seb sokkal rosszabb.

Az első lépés, hogy gézből fedő kötést kell rá tenni, hogy ne fertőződjön. A doktor úr steril gézlapot tett rá. Az egyrészt felszívja a vért, másrészt megakadályozza, hogy a levegőből baktériumok kerüljenek rá.

Ha valakinek van otthon fertőtlenítőszer, és mondjuk krumplit hámozott, tehát a sérülés piszkos környezetben keletkezett, akkor a seb környékét – de soha nem magát a sebet – kell fertőtleníteni.

A fertőtlenítővel átitatott gézlappal kenjük át, mindig a seb közepétől számítva kifelé irányuló mozdulatokkal. Csillag alakzatban törölgetjük körül, gondosan ügyelve, hogy a sebbe ne kerüljön bele. Ha ez mégis megtörténik, marni is fogja azt, égési sérülést okozva. Azért fontos a kifelé irányuló mozdulat, mert így kifelé toljuk a baktériumokat.

Közben a doktor úr serénykedett a kezemen: hogy rögzítse a steril gézlapot, mullpólyával körbe tekerte az ujjamat. Egy-két karikányit tekert rá, majd hátra vezette a kéz hátamon, majd a csuklóm körül is lazán körül tekerte egyszer-kétszer. Gondosan ügyelt arra, hogy tényleg lazán tekerje, hogy ne szorítsa el a vérkeringést. Utána visszatért a sérült ujjamhoz és kétszer-háromszor ismét áttekerte. Ezzel az volt a cél, hogy a tenyerem és a kéz hátam felől is helyén tartsa a gézlapot.

Érdemes kereszt alakban tekerni egymásra a rétegeket, és nem mindig egy irányba. Ezzel elérjük, hogy ne csússzon el.

A folyamat végén a csuklóm körül még tekert egy-két karikát, majd a pólya végét – szintén a csuklómnál – betúrta, hogy stabil maradjon.

A jobb kezem, pontosabban az alkarom esetén az volt a példa, hogy megégettem a vasalóval. Megtörtént az égés, folytattuk rá sokáig a hideg vizet, amíg fájni kezdett a hideg. Utána steril gézt tettünk rá, majd jött a pólya. Ezt először körkörösén kellett felvinni, majd tetőcserép alakzatban. Ez azt jelenti, hogy mindig ferdén, előre irányuló mozdulatokkal húzzuk meg és tekerjük rá. Ezek a ferde csíkok párhuzamosak egymásra és felfelé mennek. Így egymáson is vannak, ugyanakkor alkalmazkodnak ahhoz, ahogy a karunk vastagszik és így nem csúsznak le.

A végét itt is át kell bújtatni.

Az égési sérüléseknek vannak kategóriái.

- Az első, mikor csak pirosodik – elsőfokú égés.
- A második, mikor már a bőr rétegei között felgyülemlik a víz, hólyagosodás; ez a másodfokú égés.

- A harmadfokú az, amikor már szövetelhalás is történik. Ekkor fehér vagy fekete lesz a sérült terület. Akkor mindegy, hogy milyen kiterjedésű, be kell menni a kórházba.

Ha a seb felülete nagyobb, mint 3 tenyérnyi, akkor is be kell menni a kórházba, mindegy, hogy „csak” piros vagy hólyagosodik.

A vágott sérüléseknek is három fajtája van.

- A kapilláris vérzés a legáltalánosabb. Ilyenkor folyik, szivárog a vér, nem akar elállni. Ha összenyomjuk, eláll, de ha elengedjük, újra elindul. Erre jó is az a fajta kötés, amit a doktor úr az ujjamon bemutatott. A vérzéssel, ha nem kapilláris vérzés, szintén kórházba kell menni.
- Van artériás, tehát verőeres vérzés is. Ez mindig friss, piros vért eredményez, nagy nyomással. Az artériás vérzés soha nem gyógyul meg magától, azt mindig orvosnak kell ellátni. Ha nagy nyomással, pulzálva folyik a vér, azzal nem foglalkozunk otthon.
- Vénás vérzés esetén nagyon sötét vér jön a sebből, nagy mennyiségben és folyamatosan. Ezt szigorúan csak orvos láthatja el, speciális fogóval megfogja, átölti.

Otthon az elsőfokú, kis felületű égés ellátását lehet elkezdeni, a vérzéses sérülések közül pedig a kapilláris sérüléseket. Az összes többi esetén kórházba kell vinni a beteget.

De mit kell tenni, ha nagyon vérzik valaki?

Egy gézcsomót ráteszünk, brutálisan, rá a sebre és jó erősen körbe tekerjük. Ezt nevezzük nyomókötésnek. Ez az artériára és vénára is jó, ám egy dolgot tudni kell: ezt nem lehet akármeddig rajta hagyni, mert elhal a végtag. Ilyen kötést tehát csak végtagra lehet tenni, és nem lehet fenn 2 óránál tovább.

Az áramütésnek két fajtája van.

Ebből az egyik az, mikor jól megrázza a kezünket és elrántjuk azt. Ilyenkor legfeljebb egy fekete pont marad az elektromos kisülés behatolási vagy kihatolási pontjánál. Ott el is hal a szövet. Nagyon fáj napokig, hetekig, de nem veszélyes.

Az elektromos áram egyik helyen bemegy, a másik oldalon kijön. Csak akkor van kisülés, ha egy kör alakul ki. Ezért tudnak a madarak ráülni az elektromos vezetékekre az utcán. Ők rászállnak a vezetékekre, de nem kapcsolódnak a földdel. Az ember esetén is akkor történik baj, ha a föld és a vezeték között van. Az áramnak ugyanis van egy útja, ha mi „útjába” állunk, keresztül fog menni rajtunk. Tehát kell egy kör. Ha ez a kör az ujjunkon keresztül megy, bizseregni, fájni fog napokig.

Ha egy végtagon megy keresztül, akkor az egész karon végig megy, a közbe eső szerveket, szöveteket eléri az áram. Ugyanaz történik, mint az égésnél, „felforr a víz”. Az útba eső szerveket megüti, sérülés éri őket. A legérzékenyebb: az ideg, a zsibogás, az érzéketlenség hetekig fenn is marad – általában nem végleges.

A legnagyobb baj akkor van, ha a szívünk is benne van a körben. Egyik kézzel megfogjuk a drót egyik végét, másik kezünkkel a másik végét, és benne lesz a szívünk a körben. A szívünkön vannak nagyon finom elektromos szálak, idegszálak, amik az ingerületet vezetik. Ennek a szervünknek van egy pontja, ami percenként, mondjuk 72 alkalommal lead egy elektromos impulzust. Az impulzust aztán arról a környékről idegszálak viszik végig a szíven. Annak az egésze szépen, lassan, ahogy megy az ingerület, összehúzódik és tovább nyomja a vért. Ennek épp az a lényege, hogy koordináltan, ritmusosan, egyszerre összehúzódik a szívizom. Ha ez nem működik, nincs vérkeringés.

Az elektromos áram pedig, ha végig megy a szíven, akár ezt a csomót, a kiindulási pontot, akár az idegszálakat eléri, megbénítja, a szív pedig nem tud koordináltan működni. Ha koordinálatlanul remeg, nem nyomja tovább a vért, megáll a keringés.

Ezeknek a sérüléseknek egy része tehát banális, a másik részük halálos. Az utóbbi esetben jó, ha valaki tud újraéleszteni. A szívnek, mondhatjuk, hogy „semmi baja”, csak az ingerületvezetési központnak esett baja. Ha 20 percen át tudjuk nyomni a mellkast, visszük tovább, pótoljuk a vérkeringést. Megjön a mentőorvos, akár elektromos kisüléssel, akár gyógyszeresen helyre hozza a szív működését, a koordinált, rendezett összehúzódását, a beteg pedig azonnal kinyitja a szemét és tulajdonképpen jól van. Persze ilyenkor 24 órára beviszik a kórházba megfigyelésre.

Fontos, hogy ha a sérült még mindig az áramkörben van, el kell őt távolítani onnan. Ehhez veszünk egy tárgyat, ami nem vezeti az áramot, olyat, ami nem fémes és jó vastag, száraz, mint szőnyeg, száraz fa, stb. és azzal ki kell hozni onnan. Ám ez veszélyes. Ha sokáig benne van a körben, nagyon nagy károsodást szenved. Fontos, hogy ilyen esetben, ha tudjuk, kapcsoljuk ki az áramot vagy kihúzzuk az adott személyt az áramkörből. Ez azonban a gyakorlatban nem mindig ilyen egyszerű. A legfontosabb, hogy saját magunkat védjük. Ha nem így teszünk és mi is bajba kerülünk, egy bajból kettőt csináltunk. Akkor ki segít azon, akin eredetileg segítettünk volna? Ezzel még egy feladatot adunk annak, aki arra jár és el kell, hogy lásson minket.

Amire még ki kell térni: a villámcsapás. Jellemző, hogy még nincs is itt a vihar, de az elektromos kisülések már jönnek. Ugyanúgy felforralja a vizet az emberi szervezetben. Ilyen esetben le kell feküdni. Arra kell

figyeln, hogy a villám gömb alakban terjed. A gömb egésze oda fog menni, ahol először találkozik egy olyan ponttal, ahol ki tud sülni. Ha az egy fa, akkor a fához megy. Ha egy villámhárító, akkor ahhoz; ha viszont a mező közepén egy ember áll, ő lesz a legmagasabb pont és őt találja el. (A cikket írta: Taskovics Adél)

Szabadidős klubot tartottunk a karácsonyi készülődés jegyében

2025. november 12-én, szerdán délután szabadidős klubot tartottunk telephelyünk nagy, közösségi termében.

A programot Molnárné Katona Eszter és Miklós Csilla vezette. Miután elfoglaltuk helyünket a nagy terem lenti részében elhelyezett székeken, következett a már jól megszokott bemutatkozó kör. Ennek köszönhetően a látássérültek is megtudhatták, kik vannak jelen a foglalkozáson.

Eszter körbe adott egy plüss figurát. Aki épp a kezében tartotta a rózsaszín malackát, bemutatkozott, megmondta a saját nevét. Ebből kiderült számomra, hogy összesen 17 résztvevője volt az összejövetelnek (11 egyesületi tag és 6 segítő, köztük munkatársak, önkéntesek és egyetemi hallgatók). A 2 órás klub során összeállítottuk vidám kis csapatunk műsorát a decemberi SVOE karácsonyi ünnepségre.

Cím szerint nem nevezem meg a műsorszámokat, hiszen szeretnénk meglepetéssel szolgálni mindenki számára, aki eljön arra a rendezvényünkre. Ám amit lehet, most megosztok a Kedves Olvasókkal.

Lesznek egyéni, verses és énekes produkciók, sőt, ketten még duett éneklésére is vállalkoztak. Kiválasztottunk három kedves és közismert Karácsonyi/Mikuláshoz kapcsolódó dalt, melyet csoportosan éneklünk majd el. Produkciónkhoz még zenei aláfestés is lesz: dobokkal, illetve csörgő, csilingelő hangot adó kézi hangszerekkel kísérik majd az éneklünket.

Miután a műsor összeállt és nagy gonddal elpróbáltuk néhányszor, átadtuk magunkat a kötetlen beszélgetésnek, jóízű falatozásnak.

Két résztvevő is hozott saját készítésű süteményt: volt, aki pogácsával, míg más meggyes-csokis bögrés süteménnyel tette még ízesebbé az együtt töltött időt.

(A cikket írta: Taskovics Adél)

TÁRSSZERVEZETEINK HÍREI

Szenior Akadémia a Semmelweis Egyetemen

A Semmelweis Egyetem ismét meghirdeti népszerű szabadelőadás-sorozatát, amelyen az egyetem vezető professzorai, kutatói és vendéghallgatók mutatják be a LEGGYAKORIBB BETEGSÉGEKRE VONATKOZÓ ÚJ ISMERETEKET és az ORVOSTUDOMÁNY LEGÚJABB EREDMÉNYEIT.

A Szenior Akadémia szakmai vezetője Dr. Nagy Zoltán professzor emeritus.

A rendezvényt online tartjuk meg, az előadások interneten keresztül, a Zoom program segítségével követhetők.

Az előadások időpontja: 2025. október 6-tól hétfőnként 18 órakor

A részvétel ingyenes, ugyanakkor a programsorozatra egyszeri, online regisztráció szükséges,

A szervezők a jelentkezés során megadott e-mail-címre küldik majd az előadások elérhetőségét, vagyis a Zoom-linket tartalmazó válaszlevelet.

A fentebb már említett, egyszeri regisztráció az alábbi linkre kattintva lehetséges:

<https://semmelweis.hu/wp-content/machform/view.php?id=562364>

A linken megnyílik egy űrlap, melynek kitöltésével jelezhetjük részvételi szándékunkat.

Ennek folyamata magától értetődő: a meghatározott szerkesztőmezőkbe kell begépelnünk nevünket és e-mail címünket, majd lentebb egy jelölőnégyzet bejelölésével elfogadni az adatkezelést.

A regisztráció záró lépése azonban látássérültként nem végezhető el egyedül. Itt egy betűket tartalmazó kép jelenik meg, melynek karaktereit egy erre kijelölt mezőbe kell beírni. Aki szeretne regisztrálni és közvetlen környezetében nem talál ehhez látó segítőt, keresse Jónás Eszter szociális munkást, vagy Miklós Csilla és Molnárné Katona Eszter személyi segítőt.

Akinek pedig a Zoom videócsevegő alkalmazás használatával kapcsolatban vannak kérdései, forduljon bizalommal Csák Attila informatika oktatónkhoz.

(A Szenior Akadémiára vonatkozó információk forrása: semmelweis.hu)

Európai Akadálymentességi Csúcstalálkozó – konferencia az EDF és a Microsoft szervezésében (1. rész)

2025. október 14-én, kedden egész napos konferencián vettem részt az Európai Fogytékosságügyi Fórum (EDF) és a Microsoft szervezésében. Az eseményt, mely az Európai Akadálymentességi Csúcstalálkozó (angolul European Accessibility Summit) címet viselte, hibrid módon tartották. Akinek lehetősége volt rá, személyesen is részt vehetett a találkozón, ehhez Brüsszelbe kellett utaznia. Mi, többiek online, a Teams videócsevegő alkalmazáson keresztül követhettük az eseményeket.

A csúcstalálkozó reggel 9 órától délután 5-ig tartott. Rengeteg értékes előadást hallottam az akadálymentesség legkülönbözőbb aspektusairól – oktatás, épített környezet, digitális tartalmak, videójátékok. Úgy érzem, lehetetlen feladat ezeket egyetlen cikk keretein belül teljes körűen átadni. Épp ezért egy sorozatot indítok a következő hónapok Hírmondóinak lapjain. Minden egyes cikkemben egy, angol nyelven elhangzott előadást összegzek.

Alább a találkozót megnyitó rövid beszédek összefoglalóját teszem közzé, melyek szép számmal tartalmaznak tovább gondolkodásra érdemes információkat. Ezek ráadásul a jövőben közölt tartalmak megértéséhez is kulcsot jelenthetnek.

Elsőként Catherine Naughton köszöntötte a résztvevőket az EDF részéről. Ez az esemény az EDF és a Microsoft közös szervezésében valósul meg évről évre. Az idei az ötödik ilyen alkalom. 2025 izgalmas év, mert az Európai Akadálymentességi törvény júniusban hatályba lépett.

Nanna-Louise Linde, a Microsoft európai kormányzati ügyekért felelős alelnöke vette át a szót. A Microsoft örömmel társult az EDF-hez, hogy megszervezze ezt a fontos ülést. Örömmel látott ismerős arcokat a korábbi évekből: politikai döntéshozókat, az iparágban dolgozókat, civil szervezetek képviselőit, az akadálymentesítésért dolgozó érdekképviselőket. Ő is kitért az Európai Akadálymentességi Törvényre, mint fontos mérföldkőre. Ez emlékeztet minket arra, milyen messzire jutottunk, de arra is, hogy még mindig milyen sok a tennivaló – fogalmazott. A hozzáférhetőség a Microsoft küldetésének egyik alappillére. Céljuk, hogy a Földön minden egyes egyént és minden szervezetet arra bátorítsanak, hogy még és még többet érjenek el. Ebbe pedig azt a száz milliónál is több fogyatékkal élő személyt is bele kell érteni, akik Európában élnek.

Mindnyájan látjuk, hogy miként képes a technológia ajtókat nyitni a fogyatékkal élő személyek előtt. Emellett tapasztaljuk azt is, hogy

milyen módon írta át a mesterséges intelligencia az eddig meglevő játékszabályokat. Mindezt ő maga is megtapasztalta, köszönhetően annak, hogy mind a férje, mind a fia diszlexiával érintett. Rendkívüli látni, megtapasztalni, hogy miként könnyítik meg a mesterséges intelligenciás eszközök családtagjai mindennapjait, ami az írást, olvasást, a fordításokat, új nyelvek tanulását illeti.

Ez pedig csak a Microsoft oldaláról történik meg akkor, ha az akadálymentességet is beépítik a programoknál a design tervezésébe. Ehhez azonban szilárd szabályozási keretekre is szükségük van. Éppen ezért számítanak a maihoz hasonló események, párbeszédnek.

Összefoglalta, hogy a Microsoft-nál dolgozó, mely kollégái szólalnak fel a nap során: a globális akadálymentesítési csapat, a megfélelőségi csapat, a kutatásért felelős kollégák, de még az Xbox videójátékokért felelős munkatársai is szót kapnak. Ahhoz ugyanis, hogy valóban segítségére tudjanak lenni a felhasználóknak, az akadálymentesség mindennek a részét kell, hogy képezze, amit csak létrehoznak.

Egyre inkább belemerülünk abba, amit a mesterséges intelligencia korának nevezhetünk. Az érintett iparágban dolgozóknak közös felelőssége, hogy a befogadást egyre inkább a szabályrendszer részévé tegyék, ne pedig a kivételek körébe sorolják.

Az akadálymentességet igenis az innováció motorjává lehet tenni.

Az eseményt Jenny Lay-Flurrie, a Microsoft akadálymentesítési vezetője nyitotta meg hivatalosan. A mai eseményben Catherine-nel közösen ők töltik be a moderátor szerepét.

Amikor legutóbb jelen volt ezen az éves rendezvényen, még csak készültek az Európai Akadálymentességi Törvényre. A legtöbb résztvevő ekkor még teljes egészében nem is ismerte annak a tartalmát. Még csak tanulták, hogy mit kell, illetve mit nem kell ennek keretein belül érteni. Ekkor még a szabványok harmonizálásán dolgoztak, és ez a munka bizonyos értelemben folytatódik mind a mai napig.

Mostanra 10 éve dolgozik a Microsoft-nál, de tisztában van azzal is, hogy a vállalat akadálymentesítésért folytatott munkája több, mint 30 éves múltra tekint vissza.

Három személyes célja van.

- Biztosítani, hogy a Microsoft hozzáférhető, használható és megfelelő legyen, mind a hatezer termékével, weboldalával és eszközével.
- Megkönnyíteni az akadálymentességet. Ez megkerülhetetlen szempont, amikor az Európai Akadálymentességi Törvény kerül a figyelem fókuszába. Egyszerűbbé szeretnék volna tenni az akadálymentes honlapokat leíró dokumentum, kód létrehozását.

- Világszerte az összes fogyatékossgal élő személy – akik közül ő is egy, és ezt büszkén vállalja – tudjon az idevonatkozó elemekről, melyek közül sokat a generatív mesterséges intelligencia segítségével alkottak meg. Törekvéseivel szemben a valóság ma az, hogy nagyon sok fogyatékossgal élő személynek nincs hozzáférése a segítő technológiákhoz. Ez pedig egy olyan tény, amit reményei szerint közös erő befektetésével a jövőben meg lehet változtatni.

A következő felszólaló Rob Beenders, a belga fogyasztóvédelmi miniszter volt, aki a szociális csalás elleni küzdelem, a fogyatékossgal élők és az esélyegyenlőség területén dolgozik.

Értékes gondolatokat osztott meg arról, hogy milyen jellegű munkát kell közös erővel végezni az akadálymentesség javítása érdekében.

A fogyatékossgal élő személyek jogairól szóló ENSZ egyezmény megtanít minket arra, hogy az akadálymentességre kulcsként kell tekintenünk minden egyéb jogszabály és konvenció vonatkozásában.

Ezt gyakran értelmezik úgy, mint az önálló életvitel szinonimáját. Annak lehetőségét látják benne, hogy az adott személy meglátogathassa a barátait és családtagjait, iskolába járhasson vagy munkát vállalhasson. Ennek fényében szinte lehetetlen túlhangsúlyozni az akadálymentesség fontosságát abban, hogy a fogyatékossgal élő személyeket a társadalmunk teljes jogú tagjaivá tegyük.

Nem csupán a fogyatékossgal élő személyekért, egyenlő esélyekért és a fogyasztóvédelemért felelős miniszterként van jelen ezen az eseményen, de személyes tapasztalatát is szeretné megosztani velünk. Ő maga is fogyatékossgal élő személy, aki segítő technológiákra bízta magát. Elsőkézből tapasztalta meg, hogy mit is jelent az akadálymentesítés hiánya.

Néhány évvel ezelőtt hirtelen hallásromlással volt kénytelen szembenézni. Nagyon gyorsan történt, és rögtön hatással volt a szakmai életére, személyes kapcsolataira. Nehezebben tudta figyelemmel követni a beszélgetéseket, a megbeszélések egyre kimerítőbbé váltak, a társas rendezvényeken pedig elszigeteltnek érezte magát. A cochleáris implantátumnak és az ezzel foglalkozó, elhivatott szakembereknek köszönhetően nemcsak a hallását nyerte vissza, de az önbizalmát, függetlenségét, de még a beszédhangját is.

Annyira magával ragadta ez a technikai újdonság, hogy a beültetést követően ő maga is dolgozott egy vállalatnál, akik cochleáris implantátumokat gyártanak. Ez a tapasztalat meggyőzte arról, hogy a nem állami (magán) szektorhoz csatlakozva bárki fontos szerepet tölthet be a technológiák fejlesztésében. Itt olyan technikai vívmányokra kell gondol-

nunk, melyek „kikényszerítik” a fogyatékossgal élő személyek befogadását.

Minden eddiginél fontosabb, hogy ennél a munkánál számításba vegyük a mesterséges intelligenciát. Bár izgalmas lehetőségeket kínál, kihívásokat is tartogat, amelyekkel szintén érdemes tisztában lennünk. Gondolhatunk itt például személyes adataink védelmére, a személyünkre szabott algoritmusokban rejlő kihívásokra, vagy alapvető emberi jogaink védelmére. Abban az időben, amíg a cochleáris implantátumokat gyártó munkahelyén dolgozott, valami mást is megtapasztalt. Valami olyat, ami a jelenlevők közül sokakat már nem lep meg. A siker és az innováció nem fakad másból, mint a fogyatékossgal élő személyekkel kötött közeli és valódi partnerségből. Ezt pedig a munkafolyamat olyan korai fázisában kell elkezdni, amennyire ez csak lehetséges.

A végfelhasználók bevonása elengedhetetlen annak biztosításához, hogy a késztermék megfeleljen a célcsoport igényeinek. Ezt az irányt a ma felszólaló vállalatok természetesen már felvették.

A befogadást megcélzó innováció ugyanakkor nem korlátozódhat a magánvállalatokra, melyek az egyéni igényeket igyekeznek kiszolgálni. Az akadálymentesség egy szerkezeti probléma. Annak a módja, ahogyan kialakítjuk környezetünket, fizikai és digitális értelemben egyaránt, alapvetően határozza meg azokat a korlátokat, amelyekkel a lakosságnak kell majd szembesülnie. Hátra kell hagynunk a dizájnok olyan jellegű kialakítását, amelyek kizárólag a szélesebb értelemben vett „átlagembereknek” szólnak. Ehelyett az emberi képességek teljes skáláját kell szem előtt tartani. Ez kifejezetten egy sürgető figyelmeztetés, tekintve, hogy a lakosság egyre inkább idősödik. A magasabb életkorú egyének esetében pedig nagyobb a kockázata valamilyen fogyatékossgal kialakulásának. Ez az egyén élettartama alatt felhalmozódó egészségügyi kockázatokból fakadhat.

Az akadálymentesítést nem lehet meghagyni az önkéntes vállalások szintjén. Ahogyan megszervezzük társadalmainkat, az dönti majd el, hogy a fogyatékossgal élő személyek nagyobb csoportjai élhetnek-e autonóm módon, vagy az élet minden területén korlátok közé lesznek szorítva. Az államnak éppen ezért van megkerülhetetlen szerepe a keretrendszer kialakításában. Azáltal, hogy szoros együttműködést alakítanak ki az iparral és a fogyatékossgal élő személyek reprezentatív szervezeteivel, nekik kell biztosítaniuk, hogy ambiciózus és valóságghű fogyatékossgügyi szabványok jöjjenek létre, amiket utána hatásos módon ültetnek át a gyakorlatba.

Saját országában, Belgiumban, a fogyatékossgal élő személyek jogaiért dolgozó ENSZ bizottság szeptember 24-én kimondta, hogy az akadálymentesség tekintetében még mindig jelentős kihívásokkal kénytele-

nek szembenézni. Ebbe pedig a jelenlegi épített környezet is beletartozik. Ez alatt gyakran a régebben felhúzott épületeket kell érteni, amelyek a mai építési szabványoknak már nem felelnek meg.

Még az újabb kivitelezésekben is szükség van fejlesztésre, hogy azok teljes mértékben megfeleljenek a nyilvános helyekre vonatkozó szabványoknak. A tömegközlekedés nem megfelelő akadálymentessége is egy jelentős kihívás, épp úgy, ahogy az önálló használatra való garanciák hiánya is. Nagyon is komolyan vette a Bizottság javaslatait. Az új szövetségi kormány el is kötelezte magát arra, hogy törekedni fog a teljes befordítás megteremtésére a fogyatékossgal élő személyek tekintetében.

Jelenleg párbeszédet folytat miniszter kollégáival, illetve a kormány tagjaival, hogy további lépéseket tegyenek az ENSZ egyezmény teljes gyakorlatba ültetése érdekében.

Ha az épített környezetet és a tömegközlekedést nézzük, a központi szabályozó szerepét nem a nemzeti kormányok töltik be. Az Európai Uniónak fontos lehetőségei, sőt, kötelességei is vannak ezzel kapcsolatban. Az Unió, mint a szerződés saját jogú fele, nemrég kapott új ajánlásokat az ENSZ fogyatékossgal élő emberek jogaival foglalkozó bizottságtól, mindezt egy konstruktív párbeszédet követve. Sok egyéb pont között a Bizottság sürgeti az Uniót, hogy fogadja el a jogszabályt, mely garantálja az akadálymentességet és gyorsítja az erre vonatkozó szabványok bevezetését.

Ehhez kulcsfontosságú tényező az Egységes Európai Piac, mely az európai integráció és a gazdaság sarokkövét jelenti. Elősegítette a gazdasági fellendülést, egyszerűsítette mind az üzleti szereplők, mind a fogyasztók életét. Ez a siker egy jól funkcionáló piacról érkezett, amely azonban mindenkit azonos igények alapján sorolt be. Erre nagyon fontos rámutatni akkor, amikor a speciális igényekkel rendelkező fogyasztókat, pl. a fogyatékossgal élőket szeretnénk védeni. Elengedhetetlen, hogy a fogyasztók bizalma meglegyen abban, hogy a termékek, szolgáltatások biztonságosak és megfelelnek a meglevő szabványoknak. Erre létezik is egy szabálykönyv, mely biztosítja a megfelelő szabványokat és segít azokat globális szintre is kiterjeszteni.

A belső piaci jogszabályok ehhez hatékony eszközt jelentenek, melyeket már régebbtől használnak, és a jövőben is használni fognak az akadálymentesítés ügyének előmozdítására.

Az EU jogalkotási kerete ugyanakkor nem szabad, hogy kizárólag a fogyatékossgal élők jogain vagy egyéb, a hátrányos megkülönböztetést célzó intézkedésen alapuljon. Ehelyett a nemzeti szabályozásokat is figyelembe kell, hogy vegye. Így tudja csak elősegíteni az Egységes Piac megfelelő működését.

Ez nagyszerűen működött 2016-ban, a Web-akadálymentesítési irányelv, illetve a 2019-es Európai Akadálymentességi Törvény esetén. Mind a kettő az Egységes Piac szabálykönyvét használta az akadálymentesség európai szintű javítása érdekében. Ahhoz, hogy ez a siker minden területre tovább vihető legyen, meg kell érteni, miként lehet megfelelő szabályozásokért folyamodni az Európai Bizottsághoz.

Az Európai Akadálymentességi Törvény az egységesített akadálymentesítési követelményeivel, melyek termékek, szolgáltatások és digitális tartalmak széles körére vonatkoznak, mérföldkőnek számít a törvényhozásban. Örömmel jelentette be, hogy Belgium sikeresen be is illesztette azt nemzeti szabályozásába idén június 15-én, és jelenleg már hatályban is van. Ez a folyamat ugyanakkor nem volt könnyű. Az Európai Akadálymentességi törvény rendkívül komplex. Kihívást jelent a tagállamok számára, hogy jogszabályaikba illesszék. Emellett a szolgáltatóknak is fejlődést okoz, hogy megfeleljenek neki.

Ráadásul olyan technikai és helyzeti komplexitása van, ami miatt a fogyatékosággal élők érdekképviselői szervezeteinek is problémát jelenthet, hogy figyelemmel kövessék a folyamatot. Hisz abban, hogy van lehetőség érdemi munkára az EU és a tagállamai között annak érdekében, hogy kitöltsék az információs szakadékot a fogyatékosággal élők és a szabványosítási folyamatot végzők között. Mindezt az Egységes Piac keretrendszerén belül szükséges megtenni.

Egy másik, hatásos eszköz az akadálymentesítés ügyének előmozdítására: a közbeszerzés és alapítás.

A jelenleg is zajló párbeszédnek, melyet az Európai Unió többéves pénzügyi keretéről folytatnak, biztosítani kell, hogy az európai alapokból olyan projektekbe is befektessenek, melyek összhangban vannak a fogyatékosággal élők jogairól szóló ENSZ egyezményrel. Ehhez pedig magas szintű akadálymentesítési szabványoknak kell megfelelni. Kontinensként egyszerűen nem engedhetjük meg magunknak, hogy olyan épületekbe, tömegközlekedési eszközökbe vagy digitális platformokba ruházzunk be, amelyek nem jövőbiztosak, nem felelnek meg a gyorsan idősödő társadalmaknak.

Jelenleg arra várunk, hogy napvilágot lássanak a fogyatékosággal élők jogaira vonatkozó uniós stratégia részletei. Ő személy szerint is várja a publikáció megjelenését, mely a 2021-2030-as időszak első felének fejlődéseit tárgyalja. Emellett közös munkára is hívta a jelenlevőket, hogy tegyék a stratégia második felét olyan ambiciózussá, amennyire csak ez lehetséges. Kulcsfontosságú intézkedéseket kell tenni annak érdekében, hogy jobb legyen a javak, szolgáltatások és a digitális tartalmak akadálymentessége az egész Európai Unió területén.

Felkérte az összes európai intézményt, hogy tegyenek meg minden szükséges lépést annak érdekében, hogy a jogokat és a speciális szükségleteket, melyekkel a fogyatékossgal élő személyeknek rendelkezniük kell, következetesen foglalják bele mindenbe, amit az Unió csinál. A jövőbeni elnökséget is felszólította arra, hogy folytassa ugyanezt a munkát. A társadalmak élete az a tér, ahol az akadálymentesítés mindnyájunkhoz tartozik. A közös munka által a kormányok, vállalatok, szervezetek és a lakosság egy olyan társadalmat építhet, ahol a befogadás nem kivétel, hanem norma.

(Angol nyelvről fordította, összegezte: Taskovics Adél)

Támogatott lakhatást biztosít súlyosan-halmazottan sérült fiatalok számára a Fellegajtó Nyitogatók Alapítvány

Az országos pályázatot követően tavaly csaknem egymilliárd, idén pedig fél milliárd forintos pályázatot hirdetett meg a Belügyminisztérium támogatott lakhatást biztosító otthonok létrehozására, felújítására. Ennek hatásköre tavaly Budapest, idén már Pest vármegye volt.

A Fellegajtó Nyitogatók Alapítvány a tavalyi pályázat egyik kedvezményezettje. Többek között erről is beszámolt az "Esély" magazin 2025. október 11-én sugárzott adásában. Budapest VIII. kerületében hoznak létre otthont súlyosan-

halmazottan sérült fiatalok számára.

Az alapító elmondta, hogy az épületet az önkormányzat teljes testületi támogatásával kapták meg. Alapterülete 600 négyzetméter. Támogatott lakhatást biztosító részlegükben négy szobát alakítottak ki. Ezekben összesen 8 sérült gyermeknek tudnak lakhatást biztosítani.

Az alapítvány 2019 óta működteti Fellegvár Napközijét. Itt súlyosan-halmazottan sérült gyerekek számára biztosítanak komplex fejlesztést.

8 évvel ezelőtt egy érintett édesapa, Varga Gábor fiának keresett volna nappali ellátást, melyet végül ő maga szervezett meg.

Gyermekéről elmondta, hogy oxigénhiánnyal született, súlyos agykárosodással, emiatt vált halmazottan sérültté.

Gulyás Viktória részletesebben ismertette az általuk fogadott gyermekek állapotát. Súlyosan-halmazottan sérült gyerekekkel foglalkoznak, akiknek minimum középsúlyos fogyatékossguk van. Ez az akadályozottság minden területen megmutatkozik.

A támogatott lakhatást biztosító otthon teljes ellátást, gondozást, 24 órás felügyeletet biztosít majd lakóinak - hangzott el a megszólalásokat összekötő, narrátori szövegben. Az otthon mellett egy nappali ellátást biztosító részleget is indítanak. Az építkezésben az állami támogatáson túl egyéb segítséget is kapnak.

Varga Gábor megosztotta a nézőkkel, hogy sok sorstárs szülő melléjük állt. Többek között olyanok is megkeresték őket, akik építőanyagokkal kereskednek. Alapítványuk körül jelentős összefogás alakult ki.

Sándor József, egy másik, érintett édesapa is kamera elé állt. Az ő halmozottan sérült gyermeke is a Fellegvár Napközibe jár. Több éve tartoznak ehhez a közösséghez. Ő maga vállalkozóként dolgozik, és a napköziben már korábban végzett festési munkát. A mostani projekthez is ezzel, illetve a hidegburkolással tud majd hozzájárulni.

Mind a napköziben, mind a támogatott lakhatásban kiemelten figyelnek az egyéni szükségletekre.

Gulyás Viktória szavaiból kiderült: van a gondozásukban olyan gyerek, aki egyedül, a sötétben szeret aludni, míg másnak fontos a testi kontaktus, hogy odabújjon mellé valaki. A dolgozók ezekre az egyéni szükségletekre is figyelmet fordítanak. Azon lesznek, hogy megteremtsék azt a közeget, amiben a lakók jól érezhetik magukat.

A gyerekek életébe különben is nagy változást hoz majd ez az életforma, mivel kikerülnek a családból. A nap legnagyobb részében továbbra is a napköziben lesznek, ami a megszokott közeget jelenti számukra. A már ismert emberek veszik őket körül, ami biztonságérzetet ad nekik.

Az alapító, Varga Gábor kislánya, Táltos, a közelmúltban hunyt el. Az új otthon építésében az édesapa személyesen is részt vesz, ami segíti őt a gyász feldolgozásában.

"Mindig azt szoktam mondani, hogy ennek a helynek az igazi létrehozója nem én vagyok, hanem a kisfiam". - nyilatkozta.

Munkája a segítségnyújtáson túl arról is szól, hogy kislánya 13 és fél évig tartó életének méltó emléke, maradandó nyoma legyen.

(A cikket írta: Taskovics Adél)

Megalakult a Fogytékosságügyi Digitális Polgári Kör

Sorra alakulnak a különböző tematikájú Digitális Polgári Körök (DPK). Többek között erről is beszámolt az "Esély" magazin 2025. október 18-i

adásában. A Belügyminisztérium fogyatékosügyei államtitkárának kezdeményezésére a Fogyatékosügyei DPK is létrejött.

Dr. Kósa Ádám, a Belügyminisztérium fogyatékosügyei államtitkára jeltolmácsa közreműködésével elmondta: a közösségi diszkurzus nem csupán a személyes találkozásokon keresztül valósulhat meg, hanem a digitális térben is. Éppen ezért hozták létre a Fogyatékosügyei Digitális Polgári kört. Hangsúlyozta: ez a kezdeményezés nemcsak a fogyatékos-sággal élő személyeknek, hanem mindenkinek szól.

"Nem lehet olyan családot mondani, ahol ne lenne fogyatékos-sággal élő személy: egy családtag, egy ismerős. Ez mindenkit érint" - nyilatkozta.

A Polgári Körben igyekeznek a legkülönbözőbb témákat megvilágítani, többféle nézőpontból. Céljuk ezekről őszinte és nyílt párbeszédet folytatni.

A Fogyatékosügyei Digitális Polgári Kör alapító tagjai között számos, a fogyatékos-ságügyben dolgozó, tenni vágyó ember van.

A fogyatékos-ságügyei államtitkár úr azon igyekezett, hogy a lehető legváltozatosabban alakítsa ki az alapító kört. Gyógypedagógusok, paralimpikonok, paralimpiai bajnokok, politikusok és érdekvédelmi vezetők is vannak benne, de túlnyomó többségben maguk az érintettek, a fogyatékos-sággal élő személyek. Az is fontos szempont volt a számára, hogy minden fogyatékos-sági ágból kerüljön be valaki, aki képviseli azt. Illés Fanni, paralimpiai, világ-és európa-bajnok úszó is az alapító tagok között van.

A fogyatékos-ságról úgy nyilatkozott: az mindig volt, van és lesz is. Azt kell nézni, hogy milyen az út, amit idáig bejártunk. Ebben mindig vannak hibák, amiket ki lehet, és ki is kell javítani. Ki kell tűzni egy célt, hogy hová szeretnénk elérni. Magától értetődő, hogy ez sem lesz mindenkinek jó, hiszen mindnyájan különbözünk egymástól.

Fanni elmondta: egyre többen csatlakoznak a csoporthoz, ami ezáltal egyre aktívabbá is válik. Reményét fejezte ki afelett, hogy lesz majd személyes találkozó is, ahol a tiszteletteljes kommunikáción keresztül mindenki megvitathatja a többiekkel saját gondolatait. Van egy Facebook csoportjuk is, ami szintén most aktivizálódik.

A Digitális Polgári Köreket Szilvágyi Gergely is jó kezdeményezésnek tartja. Régóta szíven viseli a fogyatékos-ságügyet, illetve a most megalakult DPK-hoz hasonló csoportoknak is hosszú ideje tagja. Épp ezért, mikor megalakult a szóban forgó DPK, egyértelmű volt a számára, hogy csatlakozik hozzá.

"Most azt a világot éljük, ahol szinte minden a digitális térben zajlik. Ha nem akarunk lemaradni, akkor egyértelműen szükség van hasonló kezdeményezésekre". - mondta.

A megszólalásokat összekötő, narrátori szövegből az is kiderült, hogy a Fogyatékosságügyi Digitális Polgári Kör a "Semmit rólunk, nélkülünk" elv alapján működik. Tagjai az egyenlő esélyekért dolgoznak, az online térben és a mindennapokban egyaránt.

(A cikket írta: Taskovics Adél)

20 éves lett a Szlovén Siketvakok DLAN Egyesülete

A szlovén siketvakokat tömörítő DLAN Egyesület 2025. október 22-én ünnepelte fennállásának 20. évfordulóját. Ebből az alkalomból színvonalas rendezvényt tartottak a ljubljana Városi Színházban.

A Siketvakok Országos Egyesülete képviselőjében négyen vettünk részt az eseményen:

- Gangl Tamás, az Európai Siketvak Unió alelnöke;
- Királyhidi Dorottya, a SVOE főtitkára;
- Taskovics Adél, a Hírmondó szerkesztője
- Romanek Inka (édesanyám). Ő egyrészt az én kísérőm volt az utazás alatt, másrészt az általa készített, tapintható festmény volt egyesületünk egyik ajándéka, amivel megleptük az ünnepelteket. (Szlovénia címere)

Az ünnepség délután 5 órakor kezdődött, elsőként egy kisfilmet néztünk meg, mely összefoglalta a szlovén siketvak közösség történetének 20 évét. Ebben többek között azt is kiemelték, hogy a kommunikáció kulcsfontosságú minden ember életében, és ez alól azok sem jelentenek kivételt, akik bizonyos értelemben „mások”.

A siketvakok nyelve éppen ezért folyamatosan fejlődik. Sokféle brosúrát, könyvet, kiadványt publikáltak ebben a témában. 2006-ban Ljubljana volt a helyszíne az első konferenciának, amelyet a siketvakoknak szerveztek.

A DLAN Egyesület mostanra nemzetközi együttműködéseknek is tagja.

A nyelv az egyik legerőteljesebb aspektusa a siketvakok jogaiért folytatott küzdelemnek. Az esemény idején küszöbön állt egy önálló törvény elfogadása, mely a siketvak személyek megsegítését célozta. (Ezt az ünnepség másnapján el is fogadta a Parlament).

A vetítés után Mirjana Šernek, egy vak hölgy csodálatos éneke következett. Saját szerzeményét adta elő, „Az én szemem” címmel.

A dal az érintés fontosságáról, a szeretet nagyságáról szól és arról, hogy miként lehet a környezet szépségét a szavakon keresztül átadni.

A DLAN Egyesület jelenlegi elnöke, Helena Petrovčič is felszólalt az ünnepségen. Felidézte, hogy amikor fiatal volt, romlani kezdett a látása, majd később a hallása is. Gyakran érezte magát nagyon egyedül. Később találkozott emberekkel a DLAN egyesületből, és ebben a közösségben barátokra lelt. Ma örömmel tölti el, hogy ennek az egyesületnek a képviselője lehet. Mindenkinek van szíve és saját története. Ezen történetek egy részét el lehet olvasni a könyvükben.

A következő felszólaló dr. Simona Gerenčer, a DLAN főtitkára volt.

Az egyesület 20 évét úgy írta le, mint 20 évnyi együttműködést, reményt, életet. Elmesélte, hogy több, mint 20 évvel ezelőtt találkozott először siketvak személlyel. Szlovén jelnyelvi tolmács végzettséggel rendelkezett és szociális munka szakon diplomált. Ennek ellenére mégsem tudta, mit kezdjen a helyzettel, nem tudott a siketvak személlyel kommunikálni. Ez a találkozás további tanulásra, fejlődésre ösztönözte. Elindult egy úton, ami kezdetben tele volt tehetetlenséggel, az igazság bizonygatásával. Tele ölelésekkel, könnyekkel, fájdalommal. Voltak egészen kicsi és nagyon nagy győzelmeik is. Az utóbbira kiváló példa, hogy a siketvak emberek nyelvét beleírták Szlovénia alkotmányába. Szlovénia az első ország, amely így cselekedett.

Az egyesület alapítói olyan emberek, akik nem ismernek lehetetlent, akik mindent lehetségessé tesznek. Az ő munkájuk nem csupán egy munka. Nem tudják megszámolni azokat az órákat, amiket a munkaidőn kívül, önkéntes alapon dolgoztak. Ez mára egy életformává vált számukra.

Simona után Tina Gaber Golob, a siketvakok jogainak a nagykövete érkezett a színpadra. Beszédében felidézte az első alkalmat, amikor találkozott Simonával. Ez az önkormányzat épületében történt.

Simona ekkor rangos kitüntetést, díjat kapott Ljubljana város önkormányzatától. Ez a nap egyébként épp Tina születésnapjára esett.

Beszélgettek a siketvak emberekről, és akkor neki eszébe jutott egy régi emlék. Visszaemlékezett egy fiúra, aki azért veszítette el a látását és a hallását, mert egy petárda felrobbant a közvetlen közelében.

Tina egészen odáig azt gondolta, hogy ez a fiú az egyetlen siketvak ember. Amikor találkozott és beszélt Simonával, szembesült azzal, hogy mások is élnek ugyanilyen kétszeres érzékszervi sérüléssel. Feltette Simonának a kérdést, hogy miként lehetséges, hogy két évtizede küzd a siketvakok jogaiért. Ő válaszként megosztott vele egy nagyon személyes

történetet. Elmondta, hogy elvesztette korábbi párját, ugyanis elhunyt, akit Robert Gabornak hívtak. Amikor ő meghalt, Simona tett egy ígéretet. Tina úgy érzi, hogy biztosan nem véletlen, hogy az élet megszervezte ezt a találkozást közöttük és Simona között – már csak azért sem, mert az ő neve is Gaber és a férje neve Robert. Miként édesapja neve Robert Gaber.

Simona megtartotta az ígéretet, amit barátjának tett. Ahogy teltek az évek, létrehozta a Siketvakok DLAN Egyesületét. A siketvakok nyelve Szlovénia alkotmányának a része. Sokféle sportesemény zajlik az egyesület keretein belül, számos művészeti eseményt is tartanak. Röviden: egy valódi közösség jött létre, ami nagyon fontos az érintettek számára.

Tina jól emlékszik arra a napra, amikor először lépett be a siketvakok otthonába, a DLAN egyesület területére. Esős szerdai nap volt, de az oda tartozó emberek között mégis megtalálta a napsütést. Megmutatták, miként lehetséges megélni az álmokat. Mindenkinek megvannak a maga kicsi, örült álmai és a nagy álmai egyaránt. A félelem vagy a társadalom azonban gyakran megállít minket abban, hogy elérjük ezeket.

Tina beszéde után ismét egy zenei produkció következett. Marko Vozelj énekelte el saját dalát.

Úgy fogalmazott: amit a kezünkkel tudunk adni, az a legkisebb típusú érintés. Amiről viszont ő fog énekelni, az a lehető legnagyobb érintés: az ölelés. A dal egy egészen hosszú, ezer évig tartó ölelés képét festi elénk és azt, hogy a szeretetet nem lehet csak úgy megszokni.

Ljubljana alpolgármestere volt a következő felszólaló. A polgármester nevében átadta gratulációját és jókívánságait az egyesületnek.

A polgármester gyakran mondja, hogy neki van a világon a legjobb csapata. És valóban nagyon eredményesek: az elmúlt 20 évben nagyjából 2000 projektnek tett eleget Ljubljana városa. Ez a nagyszerű, eredményes csapat az elmúlt 20 évben úgy gondol a DLAN egyesületre, mint ami a csodával egyenlő. Jogszabályokat alkottak meg a siketvak emberek számára.

Ljubljanában rengeteg mottót, szlogent használnak. Amit ő a legjobban szeret ismételni, az, hogy: „Itt vagyunk együtt”. És valóban: Ljubljanában mindenkit szívesen látnak. Sok pozitív energia van azok számára is, akik csak látogatóba jönnek a városba, de azoknak is, akik itt élnek.

Ljubljana város neve abból a szlovén szóból ered, melynek a jelentése: szeretni. Ez a város tele van szeretettel. Szlovénia fővárosának a nevét, ha kibetűzzük, ott van benne a szeretet. Ebben az országban tehát ők a szeretet fővárosa. Itt mindenki megtalálja a biztonságos helyét.

Egyesületük a Siketvakok Világszövetségének is tagja. A Világszövetség elnöke, dr. Sanja Tarczay videóüzenetet küldött, melyben köszöntötte a 20 éves DLAN Egyesületet.

Megvallotta: Szlovénia rendkívül közel áll a szívéhez. Már az előtt is, hogy létezett volna a DLAN Egyesület, személyesen ismerte Simonát és Petrát, akik folyamatos elkötelezettséget mutattak a siketvakok világa felé. Azért dolgoztak, hogy jobbá tegyék Szlovéniában az érintettek életminőségét. Rengeteg akadály volt, komoly erőfeszítéseket kellett tenni ezek megszüntetéséért. A Horvát Siketvakok Egyesülete DODIR és az Európai Siketvak Unió, valamint a DLAN egyesület kölcsönösen támogatást nyújtott egymásnak, és így bátran néztek szembe az előttük tornyosuló akadályokkal. Ez az út nem volt könnyű, ám a nagyszerű fejlődés, melyet a DLAN Egyesület elért Szlovéniában, tisztán látható. Ez nagy boldogsággal és büszkeséggel tölti őt el.

Egy fontos lépést még kiemelt, ami tovább javítja a siketvak emberek életminőségét. Azt, hogy az ENSZ a közelmúltban elismerte a Siketvak-ság Nemzetközi Napját, amely létfontosságú megalapozása a siketvak közösség kedvezőbb helyzetének.

Aleks Volasko énekelt egy dalt, „Az élet értelme” címmel.

A dalt az összes szlovén siketvak embernek ajánlotta és mindenkinek, aki azon dolgozik, hogy jobbá tegye az ő életminőségüket. Egy támogató, szeretett személy jelenléte jelentést adhat az ember életének, hiszen az élet valódi ritmusát a szívünkön keresztül érezhetjük meg.

A DLAN Egyesület az Európai Siketvak Uniónak is teljesjogú tagja. Gangl Tamás, az EDbU alelnöke is mondott ünnepi beszédet, magyarul adta elő, melyet Simona tolmácsolt szlovén nyelvre a jelenlevőknek.

Az Európai Siketvak Unió és a Siketvakok Országos Egyesülete nevében is gratulált a DLAN Egyesület megalakulásának 20. évfordulója alkalmából. Az évforduló fényét emeli, hogy ezt október 22-én, a Siketvakság Európai Napján ünnepelhettük.

20 évvel ezelőtt Simona és más, támogató emberek, illetve maguk az érintettek hozták létre az egyesületet. Céljuk az volt, hogy küzdjenek a siketvak emberek jogaiért, a siketvakság, mint önálló fogyatékosági csoport elismeréséért. Harcoltak a kommunikációs akadálymentesítésért, az életminőség javításáért, hogy teljes jogú tagjai lehessenek a társadalomnak, részt vehessenek az oktatásban, munkát vállalhassanak. Röpké 20 év alatt számos eredményt értek el, amelyet velünk, a magyar siketvakokkal közös, szoros szakmai együttműködés révén figyelemmel követhettünk és támogathattunk. Köszönetét fejezte ki a Szlovén Köztársaság miniszterelnökének és kormányának, Ljubljana polgármesterének, hogy a siketvakok ügye mellé állt. Azonban számos kihívás és feladat áll

még mindenki előtt. Ilyen például az elemi rehabilitációs szolgáltatás megszervezése, ami a siketvak emberek önálló életvezetését segítheti elő. Biztosítani kell az oktatásban és a munkaerőpiacon is az akadálymentesség és a befogadás feltételeit.

Az Európai Siketvak Unió és a Siketvakok Országos Egyesülete ehhez minden szakmai segítséget megad a DLAN Egyesületnek a jövőben is.

Végül sok sikert kívánt a szlovén siketvakoknak céljaik elérésében. Zárásként szlovén nyelven is boldog 20. évfordulót kívánt a DLAN Egyesületnek.

Majd megragadta az alkalmat, hogy átadja az egyesületünk ajándékát a DLAN-nak. Egyrészt Szlovénia címerének tapintható másolatát adta át, mely Romanek Inka munkája, illetve egy szemet mintázó kerámialámpát, hogy mutassa meg nekik a látást, a világot.

Nagy-Britannia nagykövete, Victoria Jane Harrison következett.

Ő egy vak hölgy, aki segítő kutyájával érkezett a színpadra és végig szlovén nyelven szólt a résztvevőkhöz.

Szlovénia brit nagyköveteként és vak személyként alá tudja támasztani: ez a nap nem csupán egy fontos esemény a DLAN egyesület életében. Köszönetnyilvánítás is egy közösségnek, amely tudja, hogy mit jelent a kreativitás és mit jelent az, hogy együtt lenni. A DLAN Egyesület jóval több, mint egy történet a fogyatékos-ságról. Ez a hidak építéséről szól még akkor is, amikor mások erre nem is számítanak. Olyan emberekről van itt szó, akik egy valódi társadalmat hoznak létre nap, mint nap.

Az elmúlt 20 évben a DLAN Egyesület olyan embereknek adott hangot és láthatóságot, akiken a társadalom többi tagja gyakran átnéz. Most pedig sokféle módon hallhatunk róluk: művészetén, zenén, személyes történeteken keresztül. Ennek köszönhetően az is megmutatkozott, hogy a kommunikáció nagyon sokféle módon megvalósulhat. Ez az egyik legfontosabb üzenete azoknak, akik versenyre kelnek saját fogyatékos-ságaikkal.

Arra hívta a résztvevőket, hogy ne csak az elmúlt 20 évet, a huszadik évfordulót ünnepeljék, de tekintsenek a jövőbe is. Egy olyan jövőbe, ahol minden embernek meglesz a lehetősége arra, hogy sikeres legyen a társadalomban. Egy olyan jövőbe, ahol pontosan még nem tudjuk, hogy milyen jellegű kihívások várnak majd ránk. Egy olyan jövőbe, ahol a siketvakok sem tudják még, hogy milyen kihívások is várnak rájuk. De ezek olyan kihívások lesznek, melyekkel közös erővel felvehetjük a versenyt. Ez ma mindnyájunk számára egy lehetőség, hogy bevonjuk ezeket az embereket a társadalom életébe. Az viszont fontos, hogy ez ne egy olyan bevonás legyen, ami csak papíron létezik. Nem kitalálnak, elképzeltnek kell lennie, hanem valóságosnak. A társadalmi bevonódás-

nak valóságosnak kell lennie, így közös erővel tudunk létrehozni egy társadalmat.

Ezt követően Marko Vozelj adott elő két dalt.

Vlasta Nussdorfer régóta jogvédőként tevékenykedett Szlovéniában, és fontos támogatója a DLAN Egyesületnek.

Azt mondta: ez a nap idáig történetekről szólt. Olyan emberek történeteiről, akik gyakran „láthatatlanok”. Örül, hogy egy olyan időszakban élhet, amikor ezek közül az emberek közül egyre többen kezdenek láthatóvá válni. Ezek az emberek a társadalom pereméről jöttek, nagyon súlyos fogyatékossgal élnek. Volt idő, amikor ő maga például nem is tudta, hogy élnek közöttünk ilyen állapotú személyek.

Szeretett volna velünk megosztani egy történetet.

10 éves volt, amikor életében először találkozott fogyatékossgal élő emberrel. Az a hölgy felnőtt volt, mégis velük, gyerekekkel játszott. Ő akkor megkérdezte a szüleit, hogy egy felnőtt ember miért játszik velük, gyerekekkel, mintha csak egy lenne közülük. A szülei elmondták neki, hogy ez a hölgy más. Ő akkor pontosan nem értette, hogy ez mit jelent, mert nagyon kedves volt velük.

Ezt követően hosszú évekig nem találkozott fogyatékossgal élő emberrel. 2006-ban aztán meglátogattak egy központot, melyet sérült emberek hoztak létre. El sem tudta képzelni korábban, hogy egy-egy ilyen centrumban mennyi fogyatékossgal élő személy él. Úgy érezte, hogy az az élet, amit ott tapasztal, nem is a valós élet. A lakók nagyon hálásak voltak a játékmackókért, amiket a látogatóiktól kaptak. Sokan még el is sírták magukat örömben. Azóta elmondhatja, hogy sokan közülük mind a mai napig baráti kapcsolatot ápolnak vele.

Átütő erejű tapasztalat volt számára, amikor kipróbálta, milyen kerekesszékekben ülni. Megtapasztalta, milyen az, amikor nem tud egyedül kinyitni egy ajtót, nem tud elmenni a boltba, nem tudja élni azt az átlagosnak vélt életet, amit eddig megszokott. Ez 30 évvel ezelőtt volt, amikor még nem álltak rendelkezésre rámpák a kerekesszéket használók számára. Aztán jöttek emberek, akikben megvolt az erő ahhoz, hogy javítsanak ezen a helyzeten.

Később rákbetegekkel is találkozott. Olyanokkal, akikben megvolt az erő, hogy felvegyék a harcot ez ellen a szörnyű betegség ellen. Még ennél is később jött el annak az ideje, amikor találkozott Simonával. Ő pedig bevezette a siketvak emberek világába. Vlasta ekkor feltette magának a kérdést: hogyan lehetséges az, hogy valaki egyszerre nem is hall és nem is lát? Annyira érdekelte őt ez a kérdés, hogy találkozott velük, azóta pedig elválaszthatatlanok egymástól. A közösen töltött idő alapján

pedig határozottan állítja, hogy a DLAN Egyesület minden egyes tagja fantasztikus.

Az egyesület tagjai nagyszabású, színvonalas multimédia prezentációt adtak elő, melynek a címe: „Akik a szívükkel hallanak, és a kezeikkel figyelnek”. Ez a prezentáció a haptikus érintés, kommunikáció hihetetlen erejét mutatta meg. Összefoglalták az egyesület 20 éves történetét, jeleltek, táncoltak.

2005-ben kezdődött a siketvakokért végzett, szisztematikus munka – ismertette a prezentáció. Ekkoriban kezdődött meg életük felfedezése, szociális rehabilitációjuk. Amikor ez az egyesület megkezdte működését 2005-ben, a horvát és a magyar siketvakokat tömörítő egyesülettől nagyon sok segítséget kapott. A színpadon ekkor Anton Polutnik állt, akinek személyes története hangalámondással hangzott el. Megtudhatjuk róla, hogy kevesebb, mint egy százalékot lát. Bár hallható módon nem tud beszélni, vágyik kommunikálni és küzdeni a hozzá hasonló helyzetű, állapotú emberekért.

Sok éve már annak, hogy megjelent egy tanulmány a siketvak emberekről, de az, amit ebben az írásban publikált a szerzője, mind a mai napig érvényes. Sok olyan siketvak ember van, aki a mai napig falak mögött éli az életét. Közülük sokan megosztották, elmesélték már saját történetüket. Nyelvük nélküli a hangokat és a látást, sürgető volt egy teljesen új nyelvet alkotni a számukra. Minden haptikus, taktilis, tehát minden az érintésen alapul. A haptikus kommunikáció lényege, hogy az egyébként vizuálisan érzékelhető információkat taktilis mozdulatokkal adják át nekik.

A Braille írás is nagy szerepet tölt be az érintettek életében. Fontos szimbólum a piros-fehér bot, de a legnagyobb szükség még mindig a személyi segítőkre és a siketvak jelnyelvi tolmácsok iránt mutatkozik.

Dinamikus és nehéz is egyben – ezekkel a szavakkal lehet leginkább leírni a kezdeti időszakot. Ekkoriban a legnagyobb dolog, amit elértek, az volt, hogy elég bátrak voltak beszélni azokról a dolgokról, amiket egyedül, segítség nélkül nem tudnak megtenni. Az ezt követő időszakban nem egy különálló társadalommá, hanem egy jó közösséggé váltak. Ekkoriban kezdték el hallatni a hangjukat. Nemzetközi eseményekre, konferenciákra látogattak el. Egyre inkább kezdett kinyílni körülöttük a világ. Végül Ljubljana városa adott nekik egy helyet, ahol elkezdhatték felépíteni saját otthonukat. Ma már vannak könyveik, hangoskönyveik, Braille könyveik, olyanok is, melyek a szlovén mellett angol, szerb, orosz és magyar nyelven is elérhetők. Mostanra több, mint 90 publikációval büszkélkedhetnek.

Az első segítőnek köszönhetően, aki belépett a DLAN Egyesület életébe, a siketvak tagok elkezdhettek új dolgokat felfedezni. A kicsiny világukat

végül valamivel nagyobbá, szélesebbé tudták varázsolni. Megtanulták, hogyan tudnak a társadalomban élni, megfelelően kommunikálni, társukká vált a mindennapokban a nevetés és a jó hangulat. Mindez még nagyobb sikerek elérése felé vezette őket.

Ezt a jó kedvet hozta el a színpadra Darinka, aki ütemes zenére nagyszerű táncot mutatott be, hastáncsal fűszerezve.

A prezentáció háttéréül szolgáló kisfilmen azt is megmutatták a résztvevőknek, hogy miként szoktak a siketvak emberek tapsolni. (Megvallom, ez az információ számomra is új volt). A lábunkkal kellett dobogni, hogy Darinka érezze a vibrálást, mivel a hagyományos értelemben vett tapsot nem láthatja, nem hallhatja.

Tíz évvel ezelőtt, 2015-ben az egyesület nagyon nehéz éveket élt meg. Nagyon sokat sírtak, és vártak-vártak. A DLAN Egyesület közel került ahhoz, hogy végleg bezárjon. Bár közel álltak hozzá, végül mégsem adták fel. Mostanra úgy érzik, lehetetlen őket félre söpörni vagy megfélemlíteni. Hittek egymásban, folytatták a közös munkát. Egymásból és más emberekből is erőt merítettek.

2015-ben aztán a DLAN Egyesület helyzete egyre jobb és jobb lett. Európai siketvak konferenciát is szerveztek. Hangjuk egyre messzebbre és messzebbre hallatszott el. Ekkor érkeztek meg a jelenlegi helyükre, a napi ellátást biztosító centrumba is. Egyre és egyre több eseményt szerveztek, majd elérték, hogy a siketvakok nyelve a szlovén alkotmányba kerüljön. Felvették saját dokumentumfilmjüket, „Az érintés ereje” címmel. Ebben megmutatták, hogy mennyi mindenre képes egy siketvak ember is.

A történetmesélés azzal folytatódott, hogy túlélte az Egyesület a Covid-19 pandémiát is. A járvány elvette tőlük az érintést, ami a legfontosabb a számukra. De az egyesületben továbbra is dolgoztak értük, a jogaikért, a nyelvükért, és a jogszabályért, ami akkor állt az elfogadás küszöbén.

Sok minden történt tehát a tagokkal: néha féltek, néha zavarban voltak, de a remény akkor is velük maradt.

A prezentáció záró üzenete az volt, hogy: mint minden más ember, ők is küzdenek a jogaikért. Boldog emberek, annyira boldogok, hogy még táncra is perdülnek – amit valóban be is mutattak a színpadon.

Nagyjából ötvenen lehettek ekkor a színpadon, köztük segítők is.

Énekeltek együtt a DLAN Egyesület himnuszára, melynek a címe: „Ne add fel, csak menj tovább”. Ez az a dal, amit külön nekik írtak.

Az előadás után Simona tért vissza a színpadra, hogy összegezze az eseményt. Köszönetet mondott mindenkinek, majd a színpadra hívta maga mellé segíteni a siketvakok jogainak nagykövetét. Díjakat adtak át mindenkinek, aki a szívével dolgozik értük. Mindenkinek, aki bátor és

erős volt ahhoz, hogy túlélje a csendet minden nap. Elismerését fejezte ki irányukba. Köszönetet mondott mindenkinek, aki támogatta az egyesületet.

A program második felében díjakat adtak át olyan személyeknek, akik teljes szívükkel dolgoznak értük, támogatják őket. Mindazoknak, akik elég bátrak és erősek voltak ahhoz, hogy túléljék a csendet minden nap.

Elismerésben részesültek többen az egyesület munkatársai közül, majd az egyesület régi és aktív tagjai, Vinko Trinkaus és Anton Polutnik. Janko Plesec, az egyesület előző elnöke, és Petra Rezar, a társalapító is kapott kitüntetést. Épp így díjazták segítségéért az egyesület lelki gondozóját (egy papot), egy akadémiai támogatót, munkájukat segítő jogászt, vagy épp a nyelvészprofesszort, aki segített az alkotmányba írni a siketvakok nyelvét.

Gangl Tamásnak, az EDbU alelnökének is köszönetet mondtak a támogatásért, az együttműködéséért, és a jó kapcsolatért, ami már azelőtt megkezdődött, hogy az egyesület létre jött volna.

Ljubljana polgármesteréről, illetve a miniszterelnökről szobrot is készítettek az egyesületben, nekik ezek átadásával fejezték ki hálás köszönetüket. Ezzel a program hivatalos része véget ért, és a színház halljába, hangulatos állófogadásra, kötetlen beszélgetésre invitáltak minket.

(A cikket írta: Taskovics Adél)

HÍR, ÉRDEKESSÉG

Ez a doktor képes rá: Nagy-Britannia első orvostanhallgatója

Alexandra Adams orvostanhallgató beszél arról, milyen út vezet ahhoz, hogy Nagy-Britannia első siketvak orvosává válhasson.

Mindenki azt mondta, ne is próbálkozzak az orvosi egyetemen. Az „olyanok, mint én” nem jártak egyetemre, nemhogy orvosok lettek volna.

Siketvak vagyok. 16 éves koromig a brit úszóválogatottban edzettem, hogy részt vehessek a 2012-es londoni paralimpián. 2010 nyarán aztán egy gyomorműtéttem rettenetesen rosszul sült el. Végül másfél évet fekvőbetegként töltöttem a kórházban. További 20 gyomorműtétre volt szükségem, és két szondát helyeztek be a gyomromba és a vékonybélbe. Úszói karrierem véget ért.

A vágyamat, hogy orvos legyek, éppen ez a betegként töltött idő erősítette meg. Világosan emlékszem, hogy az orvosok minden reggel meglátogattak. Az ágyam végében álltak, elolvasták a feljegyzéseket, de soha

nem szóltak hozzám, és nem vontak be a folyamatba. Kivéve egyet. A fiatal orvos visszajött a kórtermi vizit után, és kimondta a két legfontosabb szót: „Jól vagy?”. Könnyekben törtem ki, és azt mondtam neki, hogy nem vagyok jól. Felállt, behúzta a függönyt, és felemelte a blúzáát. Megmutatta a bordái mentén húzódó hatalmas heget, és azt mondta: „Tudom, hogy érzel”.

Ez az orvos empátiát tanúsított irántam, és megtanított arra, hogy én is sok empátiával viszonyuljak majd a jövőbeli betegeimhez.

Most én vagyok az első siketvak ember, aki orvosnak tanul itt, az Egyesült Királyságban. De nem volt könnyű eljutni ideig. Újra kellett kezdenem a tanulást és az életet. Önállóan tanultam az érettségire, és egy vak diákok számára alapított, speciális iskolába jártam.

Szembe mentem azzal, amit mások tanácsoltak és jelentkeztem az orvosi egyetemre. Fel is vettek. A felvételi és az eredmények nyári kihirdetése között ötször jártam az orvosi egyetemen. Meg akartam bizonyosodni arról, hogy minden támogatást megkapok-e. Megnyugtattak, hogy igen, és izgatottan vártam, hogy megkezdhessem orvosi tanulmányaimat.

De egy héttel a beköltözés előtt egy este felhívtak, hogy meggondolták magukat. Már nem akartak felvenni, mert fogyatékkal élők vagyok.

Egyszerűen letették a telefont és én ott maradtam remények nélkül.

Ekkor feladhattam volna. De az ösztönöm és az elszántságom, hogy még egy utolsó esélyt adjak magamnak, arra készítetett, hogy újra jelentkezsek. Ezúttal felvettek a Cardiff School of Medicine-re, ahol most a negyedik évemet végzem.

Az első évem után egyedül utaztam az Egyesült Államokba. Vak és siket orvosokat kerestem meg, hogy meggyőződjek arról, hogy amit csinálok, valóban lehetséges-e. Öt vak és egy siket orvossal találkoztam. Mindannyian élő bizonyítékai voltak annak, hogy helyesen tettem, amikor továbbra is az orvosi álmomat követtem. Most én vagyok az első siketvak ember, aki orvosnak tanul itt, az Egyesült Királyságban.

Az orvosi egyetemnek természetesen megvannak a maga hullámhegyei és hullámvölgyei, de igyekszem minden kihívást pozitívan és előretekintően fogadni. Első évemben a brit sícsapat tagja is voltam.

Egyetemi tanulmányaim kezdete óta 15 alkalommal kerültem intenzív osztályra. Nemrégiben egy potenciálisan progresszív betegséget diagnosztizáltak nálam. Ez azt jelentette, hogy nemcsak a síelést kellett abbahagynom, hanem teljes mértékben a tanulmányaimra kellett koncentrálnom.

Egy különösen súlyos kórházi kezelés során szepszist (vérmérgezést) és tüdőgyulladást kaptam. Nagyon közel álltam az élet és a halál határához.

Ekkor úgy döntöttem, hogy részmunkaidőben folytatom a tanulmányaimat, hogy közben felépülhessek és stabilizálódhassak.

Sok diszkriminációval szembesültem és szembesülök ma is. Az első napomon egy idősebb orvos odajött hozzám és azt mondta: „Képzeld el, hogy te vagy a beteg. Szeretnéd, ha egy fogyatékossgal élő orvos kezelne? Természetesen nem!” Ezután hazaküldtek.

Nem sokkal később egy másik orvos odajött hozzám és azt kérdezte: „Mit csinálsz a beteg botjával?”. El kellett magyaráznom, hogy a bot valójában az enyém, mert vakként vagyok nyilvántartva. Undorodva néztek rám, és azt mondták: „Nem akarom, hogy bármelyik beteghez is hozzáérj”.

Egy másik alkalommal megkértem egy orvost, hogy a kórtermi vizit során hangosabban beszéljen, hogy halljam. Ő erre elsétált és egy kollégájának azt mormolta: „Hogyan várhatod el egy ilyen rokkanttól, hogy vezesse az NHS-t”? (A fordító megjegyzése: NHS=National Health Service, vagyis a Nemzeti Egészségügyi Szolgálat az Egyesült Királyságban).

Nehéz, de továbbra is küzdök. Nemrégiben elindítottam egy országos kampányt „Faces of the NHS” (Az NHS arcai) néven. Ez egy portréfotós projekt, amely az NHS összes alkalmazottjának sokszínűségét ünnepli. Emellett megmutatja, hogy értékelnünk kell a különbségeinket, nem pedig sztereotípiákba sorolni őket. Remélem, hogy az ilyen kezdeményezésekkel és a történetem megosztásával másokat is bátorítok arra, hogy – fogyatékossgától függetlenül – az orvostudomány területén keressék meg a helyüket, kövessék az álmaikat. Bízom abban, hogy ezzel hozzájárulok a társadalmi percepciók megváltozásához és a jövőbeni munkaerő-kultúra átalakulásához.

(Forrás: rcp.ac.uk, angol nyelvről fordította: Taskovics Adél)

Fabergé-tojások: a cári Oroszország fényűző titkai

A történet 1885-ben kezdődött. III. Sándor orosz cár valami igazán különlegessel akarta meglepni feleségét húsvétra. Megbízta Peter Carl Fabergét, hogy készítsen egy egyedi ajándékot.

Az első Fabergé-tojás a híres „Tyúktojás”. Kívülről egyszerű fehér zománcozott volt, de belül meglepetések rejtőztek. Egy arany tojás, benne egy arany tyúk, azon belül pedig egy miniatűr korona rejtőzött.

A siker óriási volt, és innentől kezdve a cári udvar minden évben újabb tojást rendelt Fabergétől – egészen a Romanov-dinasztia bukásáig.

Fabergé nemcsak ékszerészként, hanem művészként is kivételes volt. Az uralkodók teljes bizalmat szavaztak neki, így szabad kezet kapott a

tervezés során. Az évről évre megújuló tojások különböző történeteket, emlékeket és szimbólumokat jelenítettek meg. Gyakran utaltak az orosz történelemre vagy családi eseményekre is. E különleges bizalmi kapcsolat lehetővé tette, hogy Fabergé túllépjen a klasszikus ékszerkészítés határain. Így igazi művészi remekműveket hozott létre.

A Fabergé-tojások híre nem pusztán a cári kapcsolatból ered. Mindegyik aprólékosan megmunkált mestermű. Gyakran aranyból, ezüsből, platínából készítették, és gyémántokkal, smaragdokkal, rubinokkal vagy gyöngyökkel díszítették őket.

A technikai kivitelezésük is elképesztő: rejtett szerkezetek, mozgó alkatrészek és meglepetések rejtőznek bennük. Ezek adják a belső művészi tartalmat. Kidolgozásukhoz a legfejlettebb ötvös- és zománctechnikákat használták. A részletgazdagság olyan szintű volt, hogy sokszor nagyítóval is alig lehetett felfedezni minden apró motívumot.

A leghíresebbek:

A „Téli tojás” például egy jégkristályokat utánzó mintázattal készült, és 1913-ban ajándékozták. Ezt egy amerikai gyűjtő 2002-ben majdnem 10 millió dollárért vásárolta meg.

A „Rothschild-tojás” talán a legismertebb azok közül, amelyek nem a cári család részére készültek. Egy gazdag európai bankárcsalád rendelte. Óraszerkezettel, valamint egy forgó kakukkos mechanizmussal is felszerelték. Említhetnénk a „Koronázási tojást” is. Ez II. Miklós koronázását örökítette meg, belsejében egy miniatűr hintóval, amely az eredeti koronázási hintót mintázta.

A Fabergé-tojások értéke nemcsak anyagi, hanem kulturális és történelmi is. Ilyen értékű műkincsek esetében megjelentek a hamisítványok is. Egy eredeti Fabergé-tojás felismerése komoly szakértelmet igényel. A hiteles példányokat dokumentumok, aláírások, illetve a műhelyek egyedi jelölései alapján lehet beazonosítani. Múzeumok, aukciósházak és magángyűjtők ezért rendszeresen alkalmaznak művészettörténészeket és anyagvizsgálati szakértőket, hogy kizárják a másolatokat.

Fabergé 1917 után már nem készített tojásokat. A márka öröksége ennek ellenére tovább él. Manapság kortárs ékszerészek és művészek is próbálnak hasonló stílusban alkotni. Ezek gyakran modern alapanyagokkal készülnek, de megtartják az eredeti formavilágot. Léteznek limitált szériás újrakiadások is, amelyek szintén értékes gyűjtői darabok.

Ezek a tojások messze túlmutatnak a húsvéti ünnepen. Ők a világ örök ékszerdobozai.

Forrás: Doxi.hu

Egy természetes, édes gyógynövény, amely enyhíti a köhögést és elősegíti a légutak tisztulását

Kevesen ismerik azt a különleges teát, amely hatékonyan segíthet a köhögés, a torokfájás és az eldugult légutak ellen. Ez nem más, mint a *Siraitia grosvenorii*, ismertebb nevén szerzetesek körtéje. Ez egy Kínából származó, rendkívül édes ízű gyógynövény.

Nemcsak természetes édesítőként ismert, hanem számos jótékony élet-tani hatással is bír. Kutatások kimutatták, hogy a benne található triterpénoidok, flavonoidok, illóolajok, poliszacharidok, ásványi anyagok és vitaminok együttesen segíthetnek a következőkben:

- Köhögéscsillapítás és légutak tisztítása – csökkenti a váladékképződést és segít a letapadt nyák feloldásában.
- Gyulladáscsökkentés – mérsékli a torokirritációt és enyhíti a légúti panaszokat.
- Antioxidáns és öregedésgátló hatás – védi a sejteket a káros oxidatív stressztől.
- Immunrendszer támogatása – elősegíti a szervezet védekezőképességét.
- Vércukorszint szabályozása – természetes édesítőként nem emeli meg drasztikusan a vércukorszintet.

A tea elkészítése rendkívül egyszerű. Egy darab szárított szerzetesek körtéjét törj apróra, vagy egyszerűen csak felezz le, majd önts rá egy liter forró vizet. Hagyd ázni legalább 10-15 percig, majd szűrd le. Ízlés szerint fogyasztható önmagában vagy más gyógyteákkal kombinálva.

Rendkívül édes és erős hatású, így napi 1-2 csésze tea elegendő lehet a légúti panaszok enyhítésére. Fontos, hogy hosszú távon ne fogyasszuk nagy mennyiségben, mivel a kutatások alapján nem egyértelmű, hogy a túlzott bevitel milyen esetleges mellékhatásokat okozhat.

Nem mindenkinek ajánlott:

- Terhes és szoptató nők számára, mivel nincs elegendő kutatás a hatásairól.
- Cukorbetegeknek óvatosan kell fogyasztaniuk, bár alacsony a glikémiás indexe, mégis édes íze befolyásolhatja az étvágyat és a vércukorszintet.
- Aki allergiás a tökfélékre, szintén kerülje a fogyasztását.

Forrás: Femina.hu

KEDVENC RECEPTJEIM

Rovatunk következő különlegessége: a sárgarépas pogácsa.

Hozzávalók:

- 60 dkg liszt;
- 25 dkg margarin;
- 2 sütőpor;
- 2+1 tojás;
- Egy kispohár tejföl;
- Ízlés szerint só;
- Kb. 25 dkg sárgarépa.

Elkészítése:

A sárgarépát megtisztítjuk, és apróra összevágjuk (nagyjából úgy, ahogyan a hagymát szoktuk a pörkölt alá).

A 60 dkg lisztet kimérjük, majd belemorzsoljuk a 25 dkg margarint és ízlés szerint sózzuk. Ez után tesszük bele a sütőport.

Ha ezzel megvagyunk, hozzáadjuk a sárgarépát, a 2 tojást és a tejfölt.

Közben begyújtjuk a sütőt 160-180 fok körüli hőmérsékletre, hogy jól bemelegedjen.

Utána elvégezzük a pogácsa alapjának összegyúrását. Könnyen szaggatható tésztát kell, hogy kapjunk belőle. Ha kiszaggattuk, tepsibe rakjuk, a tetejét megkenjük az erre a célra szánt egy tojással. Utána betesszük a sütőbe. Sülési ideje 15-20 perc.

Ezzel a különleges, finom pogácsánk elkészült, jó étvágyat kívánok hozzá!

A HÓNAP VERSE

Aranyosi Ervin: November

Puha avar takaróval

az ősz szép ágyat vetett.

Ha épp most az erdőben jársz,

ez fogja fel léptedet.

Szél anyó, ha úgy találja,
nem sima a lepedő,
felkap pár tucat levelet,
s a nyomukba ered ő.

Aztán szépen elsimítja.
Ott alszik a sok bogár,
és a később kikelő mag,
a telet ott várja már.
Azt hiszed, hogy szemetel csak?
Mire jó a sok levél?
Ám a természet az tudja:
– Tavasz és nyár bennük él.

Az frissíti fel a földet,
tápanyaggal lesz teli,
az elmúlók sok tudása,
a születőt élteti.
Ha jön a tél, betakarja,
szórva rá puha havat.
Némi faggyal tartósítja,
s jégvirágot is arat.

A napfény is egyre csökken,
fázik mind-mind, aki él.
Bújjatok hát ágyatokba,
közeledik már a tél!
Szép álmokat, hogy tavasszal
minden szebb és jobb legyen!
Megújuljon a világunk,
a körforgás így megyen.

Az élet elcsendesedik,

belesápad, ami zöld,
önmagába néz a világ,
szenderegni kezd a Föld.



Siketvakok Országos Egyesülete

HungarianDeafblindAssociation

Székhely: 1146 Budapest, Ajtósi Dürer sor 39.

Levelezési cím: 1089 Budapest, Korányi Sándor u. 30.

Telefon: 06-1/209-5829

E-mail: siketvak@siketvak.hu

Adószám: 18061031-1-42

Összeállította, szerkesztette: Taskovics Adé