

S az év végre megbolondúlt,
Vénségére lett szerelmes:
Hó s fagy kellett volna, s a tél
Vala nyájas engedelmes.
Az elkinzott földnek akkor
Hozott nyiló szép virágot; –
Rámosolyghatsz az emberre,
Ha elébb jól pofon vágod!

És a bölcsre rossz idő járt,
Ott veszett a könyv a polcon,
Ritkán jött egy jámbor lélek,
Kinek egyet oda sózson;
Folt hátán folt a kabátja,
De ő azért élél hóltig;
Hirrel gyujt be a kályhába,
S dicsőséggel takarózzik.

A bolondot a szerencse
Elfogadta gyámfiának;
Szemérmesnek szeme koppant,
A henyének szakja támadt.
S hány szegénynek a fejét nem

Törte bé a szent igazság!
Megengedvén, hogy ha tetszik,
Tűröm-fűvel borogassák.

S mint a gyermek süvegével
Üldöz és fog tarka lepkét:
Sok embernél, a reményre
Történt a vadászat ekkép, –
S a fogottat elbocsátá,
Más után mohón szaladva...
S annyi haszna van belőle:
Hogy rongyos lett a kalapja.

No de semmi! itt az új év,
Jobb lesz tán ez? Majd megválnak!
Nincs mit válogatni bennök,
Egyik olyan, mint a másik:
Új nevével hoz fejünkre
Régi küzdést, régi gondot;
S kiknek mindig, minden jól van:
Azok a bölcsök s bolondok!

<https://www.eternus.hu/vers/3203>

Első a család

Akik a távolból helyettünk látnak – Bemutatkoznak a Távszem operátorok

2019 áprilisában állt munkába az MVGYOSZ-nél az a 15 fő, akikből június végére képzett Távszem operátorok és ügyfélszolgálati munkatársak lettek. Ők már javában biztosítják a Távszem szolgáltatást, vagyis intézik a felhasználók regisztrációját, és ami talán ennél is izgalmasabb: a távolból helyettünk látnak.

A Távszemet már használó olvasóinknak a hangjuk és a nevük már ismerős lehet, ha pedig ennél többre is kíváncsiak velük kapcsolatban, akkor jó hírünk van: decemberig mindannyian bemutatkoznak önöknek.

Beszélgetés Mezei Andrea Távszem operátorral

- Kérem, mondjon pár szót magáról, érdeklődési köréről, szabadidős tevékenységeiről, stb.

- Mezei Andrea vagyok, a Gyógypedagógiai Főiskola pszichopedagógia szakán és az ELTE magyar szakán végeztem. Egész életemben ez a két dolog érdekelt, eddig a gyermekvédelem területén dolgoztam, mint esetmenedzser, illetve önkéntesként a Délután Lelkisegély Szolgálatnál vállalom szolgálatot. 4 gyermekem van, a nagycsaládosok mozgalmas életét élem, annak minden kalandvággyával. Szabad időmben írok, verseim időnként megjelennek a Liget irodalmi folyóiratban, és két regényt is írtam.



- Barátai, hozzátartozói milyenek ismerik önt?

- Alapvetően kiegyensúlyozott, vidám, nőies nő vagyok, aki szeret időnként egyedül lenni, elmélyülten alkotni.

- Mi a véleménye a humor gyógyító erejéről?

- Karinthy véleményét vallom: humorban nem ismerek tréfát.

Nagyon fontos túlélési technikának tartom a humort, és a szövetség gyönyörű mézeskalácsházában sokszor tapasztaltam is, hogy a látássérültek körében mennyire gyakori a jó humorú beszélgetés, az egész világgép át van szöve humorral és öniróniával.

- Mi motiválta önt, hogy a Távszemnél helyezkedjen el?

- Esetmenedzserként olyan gyerekvédelmi ügyeken dolgoztam, ahol már a hivatal is beavatkozik a veszélyeztetett gyermek családjának életébe. Sokszor éreztem, hogy a segítség, amit viszek, nem belülről jött igényre válaszol, hanem kívülről kényszerítem a családra. Segítő emberként most nagyon pozitív érzés számomra, hogy az általam nyújtott segítséget valóban kérik tőlem, örülnek neki, és eszközöm is van hozzá. Ezenkívül nagyon meg-

szerettem az épület nyújtotta sajátos világot, és az interjún két kutya is feküdt a lábaimnál, ez két motiváció is volt.

- A szakmai képzés alkalmából szerzett-e személyre szóló, életét meghatározó élményeket?

- A képzés nagyon sok élményt nyújtott. Az egyik meghatározó élmény az volt, amikor az érzékenyítés során saját életemről kellett kivágásokból egy montázst készítenem, így alkalmam nyílt kicsit megállni, és végiggondolni a helyemet a világban. Később ebből született az Áttört felület c. versem, ami egy kisebb díjat is nyert.

Csongor Andrea: Áttört felület

*Ha madeira,
akkor kisolló hegyével beszúrunk,
körbeforgatva hegyét tágítunk a résen,
és a fehér anyagon apró, szoros szegőöltéssel varrunk.
A hímző cérnára csomót, bogot kötni tilos,
bevágott anyagszél nem látszódhat ki.
Ha deszkalapról vagy rengő padról a házi szentsarokban,
még inkább, ha hangszer az, cifra furulya, citera
díszítése, nem zavarhatja a hangzást.
Szólnia kell.
A felsértett felületet bedörzsöljük,
hogyan a minta élesen kirajzolódjon,
a művész gondolata,
a játék és a mesteri munka közti áthallás
bevésődjön a fába.
A textúra hiánya adja a mintát,
legyen szalagfonat, indadísz, életfa,
vagy stilizált geometrikus motívum,
valami láthatatlan nagy egész része.
Hiány, hézag, veszteség – ez a minta.*

Emlékezetes volt a Vakok Iskolájában tett látogatásunk, illetve minden olyan feladat, amikor szemtakaróval próbáltunk eligazodni a világban, és a képzés végén, utolsó simításként a szimulációs hívások. Ezek közül is maradandó emléket hagyott a „denevér van a szobában” témájú gyakorló hívás, ami egy velőtrázó sikollyal kezdődött.

- „A segíteni akarás nem egyenlő azzal, hogy azonosulok a másik gondjával-bajával. A segítség, a támogatás épp ott kezdődik, hogy kívül maradok, így képes vagyok a támasznyújtásra, tudok más nézőpontból tekinteni a helyzetre. Nyugodt maradok, erős maradok, önmagam maradok. Ha átveszem a másik lelkiállapotát, ha empátia helyett egyfajta kompániát vállalok, akkor könnyen előfordulhat, hogy érzelmileg alkalmatlanná válok a segítségre.”
(Lukács Liza)

Milyen gondolatok jutnak erről eszébe?

- Mivel lelki segély szolgálatos munkatárs is vagyok, számomra életszükséglet, hogy le is tudjam tenni a terheket, hogy ne legyen telesírva a vállam, mert másnap akkor nedves lesz és használhatatlan. Azért a kompánia szó számomra, mint nagycsaládos számára, nem annyira taszító, én attól sem tartok.

- Kapott már visszajelzéseket a Távszem felhasználóktól?

- Nagyon motiváló mindannyiunk számára, hogy sok a köszönő, elégedett visszajelzés.

- Mit üzen az olvasóknak?

- Hogy hívjanak minket akkor is, ha nem biztosak benne, hogy tudunk segíteni, – hátha mégis! Sok lehetőség rejlik még ebben a szolgáltatásban, minél több a hívás, mi annál gyakorlottabbak lehetünk.

Köszönjük a bátorító szavakat! Munkájához és az íráshoz további sikereket kívánunk!

Árvay Mária

Beszélgetés Viczián Attiláné Távszem operátorral

- Kérem, mondjon pár szót magáról, érdeklődési köréről, szabadidős tevékenységeiről, stb.

- Köszöntöm a kedves olvasókat! Viczián Attiláné Tímea vagyok. Vendéglátás és kereskedelmi ismereteket tanultam, ezeken a területeken dolgoztam. Szabadidőmet a családommal és a barátaimmal töltöm. Két gyerek büszke anyukája vagyok. Szeretek zenét hallgatni, kertészkedni, horgászni.

- Mi az, amit a személyiségéről fontosnak tart elmondani?

- Optimista, empatikus, vidám, az új ismeretek felé nyitott személyiségnek tartom magam. Nehezebb élethelyzetekben megkeresem a belső motivációt, hogy miért érdemes küzdeni, újrakezdeni. Ehhez elengedhetetlen egy pozitív, vonzó, erős, én-motiváló jövőkép kialakítása.

- Mi motiválta önt, hogy a Távszemnél helyezkedjen el?

- Az unokahúgom vak. Több alkalommal segíthettem neki videóhíváson keresztül. Ez motivált abban, hogy jelentkeztem operátornak. Nagyon örültem, hogy kiválasztottak a munkára, és így szervezett keretek között tehetek azért, hogy a látássérült embereknek könnyebb legyen a hétköznapi életük.

- A szakmai képzés alkalmából szerzett-e személyre szóló, életét meghatározó élményeket?

- Ahhoz, hogy ezt a feladatot szakszerűen tudjam végezni, érzékenyítésen és különböző szakmai képzéseken vettem részt. Ezekon számos hasznos ismeretet és élményt kaptam. Számomra különleges volt a Vakvezetőkutya-kiképző Központban tett látogatás. Szerintem, a tanulási folyamat továbbra is tart, mert a gyakorlatban új tapasztalatokat szereztem.

- „Egy bizonyos életkor után már nem az a fontos, hogy nekünk kik segítenek, hanem az, hogy mi hogyan válhatunk mások segítőivé.” (Boldizsár Ildikó) Mi jut erről eszébe?

- Bizonyos kor után arra jöttem rá, hogy segíteni rengeteg módon lehet. De vajon hogyan tudunk jól segíteni? Fontos, hogy megfontoltan és szakszerűen tegyük ezt, hiszen a nem megfelelő odafigyeléssel a legjobb szándékunk ellenére is árthatunk.

- Az esetleges lelkiileg megterhelő időszakokat hogyan tudja kezelni?

- A mentális és érzelmi rugalmasság alapvető egy kiegyensúlyozott élethez. Igyekszem a mindennapokat kiegyensúlyozottan megélni.

Az esetszembeszéző tréningeken megbeszéljük a nehezebb hívásokat. Természetesen a titoktartás és a személyiségi jogok sérelme nélkül. Számomra ez segít.

- Kapott már visszajelzéseket a Távszem felhasználóktól?

- A felhasználók nagyon kedvesek, barátságosak, és együttműködőek. Lelkesek és örömmel használják a Távszemet.



- Mit üzen az olvasóknak?
 - Köszönöm szépen, hogy elolvassák a bemutatkozásomat. Jó egészséget és kellemes karácsonyi ünnepeket kívánok!

Köszönöm a beszélgetést! További sikeres és eredményes mindennapokat, valamint kellemes ünnepeket kívánunk az olvasók nevében is!

Árvay Mária

„Mostan színes tintákról álmodom” – Endes-Ábrahám Ákossal, a III. Nemzeti VERSeny tízéves különdíjasával beszélgettünk

Endes-Ábrahám Ákos tízéves, Csíkszeredán él, harmadik osztályos tanuló. A látássérült kisfiú idén novemberben már másodszor állt a budapesti Nemzeti Színház színpadán a Nemzeti VERSeny döntőseként. A tavalyi ezüst minősítés és elismerő oklevél után idén meg sem állt az arany minősítésig és a korosztálya legjobbjaként neki odaítélt különdíjig. Ákos versvideói elvarázsolják a hallgatót, de gyönyörű magyar beszéde és csodálatos versmondása engem élőben, Székelyudvarhelyen bűvölt el igazán. A III. Nemzeti VERSeny döntője után egy héttel vele és édesanyjával, Ibolyával beszélgettem versekről, gyakorlásról, célokról és tervekről, az integrált oktatásról és családjuk mindennapjairól.

- Mikor kezdtél verset mondani?

Ákos: 2017 novemberében. A tanító néni felsorolta, hogy milyen versenyek lesznek az iskolában, mi pedig jelentkezhettünk, hogy melyiken akarunk részt venni. Amikor a versmondó verseny került sorra, én feltettem a kezem.

Ibolya: meglepődtünk, mert korábban még az anyák napi ünnepségen sem volt hajlandó megszólalni. Ekkor viszont megnyerte az iskolai és a megyei versmondó versenyt is, meg sem állt a romániai magyar iskolások számára rendezett országos versmondó verseny első helyezéséig. Az első vers, amivel sorra nyerte a versenyeket: László Noémi A mi szobánk c. gyermekverse volt. Ezzel nevezünk a II. Nemzeti VERSenyre is.

- Honnan jött az ötlet, hogy Ákos induljon ezen a megmérettetésen?

Ibolya: a Nemzeti VERSeny felhívását Ákos nagymamája olvasta.

Ákos: azt írták, hogy öttől kilencvenöt éves korig lehet nevezni, én meg mondtam, hogy akkor én beleférek.

Ibolya: az utolsó pillanatban jelentkeztünk. Egy versvideóval kellett nevezni, ennek alapján Ákost beválogatták a középdöntőbe. Ekkor egy versklippet



kellett forgatni, amiben tavaly és idén is Miklós Csongor, egy „csupa lélek” székelyudvarhelyi barátunk volt a segítségünkre, aki amatőrként készít videókat.

- Mi a különbség a versvideó és a versklip között?

Ibolya: a versvideó egy vágatlan felvétel, amin a versenyző elmondja a választott verset. Ezzel szemben a versklip alatt már lehet zene és a képi világa is változatos, nem is muszáj a versmondónak szerepelnie a képeken. Tavaly Szabó Lőrinc Dsuang Dszi álma, idén pedig Kosztolányi Dezső Mostan színes tintákról álmodom című versét készítettük el versklip formájában.

- Hogyan választjátok ki a verseket?

Ibolya: a Nemzeti VERSenynek mindig van megadott témája. Idén az egyik feltétel az volt, hogy Weöres Sándortól vagy Ady Endrétől kellett egy verset választani. Volt, aki már a versvideójában megfelelt ennek, Ákos a döntőben mondta el Weöres Sándor Téma és variációk című versét. A másik téma pedig a rendszerváltás volt.

- Nem könnyű téma egy tízéves gyermeknek.

Ibolya: Igen. Ákossal mindig megbeszéljük, hogy miről szólnak a versek, hogy értse. Általában én keresgéltem a verseket, amit jónak gondolok, azt felolvasom neki és együtt döntünk.

Ákos: én döntöm el. (nevet)

Ibolya: a rendszerváltás témájához Kovács András Ferenc Gyermekhangra című versét választottuk. Egy magyarországi számára nem nyilván-



való, hogy hogyan kapcsolódik ez a vers a rendszerváltáshoz, de aki itt él és meg kellett küzdiön azért, hogy az anyanyelve megmaradhasson, az érti. Elmeséltem Ákosnak, hogy az én gyermekkoromban nekünk nem volt olyan sok szép, színes, magyar nyelvű mesekönyvünk, mint most nekik. Mi csak a forradalom után fértünk hozzá a magyarországi kiadású gyermekkönyvekhez, hatalmas kincs volt, hogy végre ilyen is láthatunk és olvashatunk. Ez van benne ebben a versben. Hogy milyen, amikor az anyanyelvedet akarják elvenni.

- Hogyan tanulod meg a verseket?

Ákos: anya felolvassa párszor, aztán elkezdem utána mondani, aztán megpróbálom egyedül is elmondani, anya pedig kijavít vagy rögtön, vagy a végén. De anya egyik verset se tudja.

Ibolya: sokszor összevesztünk.

Ákos: nem vesztünk össze, csak anya mindig teljesen mást akar, mint én. (nevet)

Ibolya: én maximalista vagyok, a legjobbat szeretném kihozni belőle. Nem könnyű egy tízéves gyerekkel órákon át verset tanulni.

Ákos: anya mindig azt akarja, hogy újabb verseket tanuljak meg a döntőre. És nem értem, miért kell újra elmondanom, ha egyszer már jól elmondtam, végül is a versenyen is csak egyszer kell elmondani.

Ibolya: igen, de elrontani is csak egyszer lehet. Nagyon sokat kell gyakorolni, de ezzel bizonyára minden versmondó így van.

- Milyen érzés volt, mikor kiderült, hogy Ákos bejutott a döntőbe?

Ibolya: nagyon izgultunk és napokon át lestük a Nemzeti VERSeny Facebook oldalát, mivel ott közölték az eredményt.

Ákos: én biztos voltam benne.

Ibolya: igen, Ákos mindig nagyon magabiztos.

- Mi volt a legnehezebb a felkészülésben?

Ákos: a legnehezebb a Weöres Sándor vers volt: annyit kacagtam rajta, hogy azt hittem, nem is tudom elmondani.

Ibolya: a téma és variációk egy nagyon nehéz vers, mivel nincs benne logikus szál és gondolatmenet, csak folyamatos játék a szavakkal, ettől nagyon nehéz megtanulni. Én borzasztóan izgultam.

Ákos: én tényleg majdnem elkacagtam magam, pedig már megszoktam a verset, de mikor a közönség kacagott, akkor én is majdnem nevettem, de vissza tudtam tartani.

- És mi volt a legjobb?

Ákos: minden jó volt, kivéve az izgulást. Mondjuk én csak a fellépés előtt izgultam, közben már nem. Ja, és még akkor, amikor a díjakat átadták. Mikor lementek a bronz minősítések, gondoltam, hogy ez már csak jó lehet.

Ibolya: jó érzés volt, hogy a zsűri és a szervezők is ismerősként üdvözölték Ákost, felismerték tavalyról.

- Hogyan tovább? Mik a terveid?

Ákos: elkezdtem mesét is mondani, sok hasonló versmondó és mesemondó versenyre szeretnék elmenni. Idén már tizenhét fellépésem volt.



Ibolya: Ákost egyre gyakrabban hívják ide-oda fellépni, ő pedig természetesen nem mond nemet. Nagy feladat nekünk minden ilyen alkalmon megjelenni, de ez neki sikerélményt ad, úgyhogy nekünk sincs más választásunk. Ákos egy családi fesztiválon mondott először mesét a tábortűznél, és a csík-szeredai színház színészeivel is mondott verset a magyar költészet napján.

- Hogyan telnek a hétköznapjaitok?

Ibolya: Ákos egy ritka fejlődési rendellenességgel született, ami miatt a szemei nem fejlődtek ki megfelelően a terhesség során. Most harmadik osztályos. Többségi iskolában tanul, látó kortársaival együtt. Nagyon nagy szerencsénk van, mivel egy olyan tanítónőhöz kerültünk, aki nem pánikol be attól, hogy egy nemlátó gyermek jár az osztályába. Szívvel-lélekkel Ákos mellett áll, megköveteli tőle, amit meg kell, de folyamatosan támogatja is. Ő javasolta, hogy Braille-írással tanuljon, én ezt kérni se mertem. Együtt tanulták meg Ákossal a Braille-t, így a fiam ma már ír és olvas magyarul és románul is. Nem tudom eléggé áldani a sorsot, amiért vele összehozott minket. Reménykedem abban, hogy ezek a nyilvános szereplések is hozzásegítenek, hogy a tanárok ne féljenek egy látássérült tanuló jelenlététől. Én marketingesként dolgozom, ami nagyon fontos nekem, mert a gyereknevelés önmagában nem tenné teljessé az életem. Sokan és sokszor tanácsolták, hogy hagyjam ott a munkát és járjak Ákossal az iskolába, hogy segíteni tudjak neki, de én ezt nem látom jónak. Úgy gondolom, hogy a mi helyzetünk nagyon szerencsés, éppen ezért úgy érzem, felelősségünk is megmutatni, hogy így is lehet élni.

A Nemzeti Színház és a Magyar Versmondók Egyesülete évente meghirdeti határokon átívelő, felmenő rendszerű versmondó és versklip versenyét, a Nemzeti VERSenyt, valamennyi korosztály számára, az anyaországban, a Kárpát-medencében, szerte Európában és az óceánon túl, minden nem hivatásos magyar versmondó részére. A verseny elsődleges célja a hagyományos vers- és prózamondó találkozó mellett a klasszikus és kortárs költészet újszerű tolmácsolása, a költészet és a versmondás népszerűsítése, a magyar nyelv tisztaságának és sokszínűségének felvonultatása a költészet által, és a kulturális identitás erősítése.

Endes-Ábrahám Ákos versvideói és klipjei az alábbi linkeken érhetőek el:

Versvideó 2018: László Noémi: A mi szobánk

<https://www.youtube.com/watch?v=IHf-fvtNhdo>

Versklip 2018: Szabó Lőrinc: Dsuang Dszi álma

<https://www.youtube.com/watch?v=jOeIGFspnWI>

Versvideó 2019: Dsida Jenő: Kóborló délután kedves kutyámmal (részlet)

<https://www.youtube.com/watch?v=m9jFozh3FuM>

Versklip 2019: Kosztolányi Dezső: Mostan színes tintákról álmodom
<https://www.youtube.com/watch?v=RUV6qxD7Oz8>

Németh Orsolya

5 év alatt vakságot és járóképtelenséget okoz a kór, amelyre most sikerült találni egy ellenszert

Őssejt-transzplantációval sikerült amerikai kutatóknak visszafordítani a központi idegrendszer egy súlyos autoimmun betegségét, a neuromyelitis opticát (NMOSD), amely a betegek felénél vakságot okoz és elveszítik járóképességüket a kór diagnosztizálása utáni öt évben. Korábban az NMOSD betegséget a szklerózis multiplex (MS) egyik ritka alfajának tartották a szakemberek, de kutatásaik alapján már kiderítették, hogy egy önálló kórképről van szó. Az MS-től és a legtöbb autoimmun betegségtől eltérően a neuromyelitis optica betegségnek van egy biológiai markere, az AQP4 antitest. A betegek mintegy 80 százalékánál az agyi vízelvezető rendszert szabályozó fehérje, az aquaporin-4 (AQP4) ellen termelődnek ellenanyagok, amelyek súlyos, gyakran kétoldali látóideg-gyulladást és kiterjedt gerincvelő-gyulladást, myelitist okoznak.

Az Északnyugati Egyetem és a Mayo Clinic egészségügyi központ kutatói 12 beteget vetettek alá őssejt-transzplantációnak. A Neurology című tudományos folyóiratban ismertetett tanulmányból kiderül, a betegek többsége a transzplantáció után öt évvel jól volt, nem volt szükséges számukra a gyógyszeres kezelés, amely évente ötszázezer dollárt, azaz több mint 150 millió forintot tehet ki.

Öt év után a 12 betegből csupán kettőnél következett be a betegség újabb fellángolása és vissza kellett térniük a gyógyszeres kezelésre – mondta Richard Burt professzor, az egyetem Feinberg Orvosi iskolája immunterápiás és autoimmun betegség részlegének vezetője. Egyetlen korábbi terápiával sem sikerült eltüntetni az AQP4 antigént, vagy elérni, hogy a beteg gyógyszerkezelés-mentes legyen. Az őssejt transzplantáció javított a betegek neurológiai cselekvőképességén és életminőségén. Jobban lettek és a betegség markere eltűnt, öt évvel a transzplantáció után sem volt jelen a szervezetben – hangsúlyozta a professzor.

MTI

https://hvg.hu/tudomany/20191014_ossejt_transzplantacio_kozponti_idegrendszer_autoimmun_betegseg_nmosd_kezelese