

Vakok Világa

2013. január

LXXIX. évfolyam 1. szám



Magyar Vakok és Gyengénlátók
Országos Szövetsége



Zendült a zongora

Beszámolóinkat a 4. oldalon olvashatják.

A tartalomból

Házunk tájáról - az MVGYOSZ hírei

Zendült a zongora4

KÉRDŐÍV20

Mi történt a "vak világban"?

Mesterszavak6

Hermina Kulturális Napok8

"Versvarázs" Versmondó Találkozó Hajdúnánáson10

Első lett a Lapról hangra az Informatika a Társadalomért Egyesület (Infotér) pályázatán13

NVDA testközelből, azaz Szoftverbemutató a LÉARE-ban14

Sport és szabadidő

Veszélyben a csörgőlabda, nincs elegendő játékos15

Szubjektív megemlékezés Ungár Imréről16

Olvasósarok

A vakokat nagyon gyakran érintő ritka alvászavar19

Beszámoló egy kérdőíves felmérés eredményeiről Louis Braille halálának 160.

évfordulója alkalmából (3. rész)25

Árvay Mária: Gondolatok a Braille kultúráról28

Az Ártatlanság elvesztése, avagy az első évem Köztetek30

Felhívások, programajánlók

Üdülés Balatonbogláron 2013-ban38

Rejtvény-játék

Sudoku39

Vakok Világa

A Magyar Vakok és Gyengénlátók Országos Szövetségének folyóirata

Felelős kiadó: Szakály Melinda, az MVGYOSZ elnöke

Szerkesztők: Kovács Judit és Szöllősi Szilvia - Tervezőszerkesztő: Fehér István

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

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

Készült a Label Kft. nyomdaüzemében - Felelős vezető: Berend Gábor

ISSN 0209-6765

Az újság előfizethető az MVGYOSZ tageszeteinél!

Házunk tájáról - az MVGYOSZ hírei

Elnökségi tudósítás

Az MVGYOSZ Országos Elnöksége 2012. december 4-én tartotta soron következő ülését az MVGYOSZ székházában. A testület Kovács Béla elnökségi tag hiányzása miatt 6 fővel látott munkához.

Kroll Zsuzsanna elnökségi kabinetvezető tájékoztatta a jelenlévőket, hogy a Civil Liciten az MVGYOSZ felkínált szolgáltatását 320 ezer forintért a Telekom vásárolta meg. A kínált program szerint a szervezet dolgozói egy családi nap keretében megismerkedhetnek a kutyaiskola működésével a helyszínen. A szolgáltatás címe: Mosolyvár.

Dr. Micserics József válaszolt a bértámogatással kapcsolatos tudnivalókat. A Hivatal célja továbbra is az, hogy a tagság a 2013-ban bekövetkező változásokból minél kevesebbet érezzen meg.

A Fejér megyei tagegyesület költségvetési támogatásának tárgyalásakor az előterjesztett határozati javaslatot, mely szerint az Emberi Erőforrások Minisztériuma fejezeti kezelésében a 2013. évi költségvetési soron a Szövetség részére megítélt támogatási összegből 2013. évben a 2012. évi felosztással ellentétben a Vakok és Gyengénlátók Fejér Megyei Egyesülete is részesül, az

elnökség nem fogadta el.

Az Országos Elnökség a Vakok Világa újság szerkesztésére a januári elnökségi ülésen pályázatot ír ki.

A tagegyesületek és a központ anyagi helyzetére, valamint a jogszabályok és az aktualitások változására való tekintettel 2013-ban az MVGYOSZ több egynapos továbbképzést tervez, szakemberek meghívásával.

Szakály Melinda tájékoztatta az elnökséget, hogy az MVGYOSZ bekerült az Emberi Jogi Kerekasztal tagjai közé. Az elnökség döntése alapján az MVGYOSZ Dr. Nagy Sándor elnökségi tagot delegálja a munkacsoportba.

Kuminka Györgyné helyreigazítást kért a Vakok Világa legutóbbi számában megjelent gyógyszeres dobozokon lévő Braille-feliratokkal kapcsolatban, ezért az erre vonatkozó határozat teljes szövegét az alábbiakban olvashatják:

85/2012. (X. 9.) sz.

Elnökségi Határozat

Az elnökség a 28/2012. (II. 21.) sz. Elnökségi Határozat 9. pontját az alábbiak szerint módosítja:

"9. Minden esetben, amikor a magyar helyesírás szabályai szerint szükséges, nagybetűjelet kell pontírásban

használni. Betűszó esetén a szó előtt a nagybetűjel duplázásával kell jelezni, hogy a szó minden betűje nagy. Ez nem vonatkozik a gyógyszerkészítmények csomagolásán feltüntetendő Braille feliratokra."

Indok:

Az Európai Szabványügyi Bizottság (Comité Européen de Normalisation: CEN) gyógyszerkészítmények csomagolásán feltüntetendő Braille feliratokra vonatkozó irányelveinek B. melléklete tájékoztató jelleggel szabályozza a Braille írás jellemzőit. A melléklet 1. pontja foglalkozik a Braille karakterkészlettel. A negyedik bekezdés az alábbiakat tartalmazza:

"A nagybetű jelzők használata csak abban az esetben indokolt, ha elkerülhetetlen, például védjegyek. A védjegy szimbólum alkalmazása kerülendő."

Az elnökség ezt a tájékoztató jellegű ajánlást elfogadja és alkalmazásához hozzájárul a gyógyszerkészítmények csomagolásán feltüntetendő Braille feliratok esetében.

Indokolás: -

Felhatalmazott: -

Felelős: -

Határidő: -

A határozatot támogatta: 6 elnökségi tag (jelenlévők egyhangúlag)

A határozatot ellenezte: -

Tartózkodott: -

Az elnökség a jövő évi első EET időpontját január 10-re, a következő elnökségi ülés időpontját január 16-ára tűzte ki.

Sz. Sz.

"Ó zongora, te zengő zongora, süvölts az éjbe, lelke
hangszere!"

Kosztolányi Dezső

Zendült a zongora

Az MVGYOSZ zongorájának felújítását kezdeményezték neves művészek, akik csodálatos produkciójukkal azért szórakoztatták a közönséget az MVGYOSZ Hermina termében decem-

ber 8-án, hogy az est bevételét és a támogatók adományát a hangszer renoválására fordíthassuk.

Sokan tudjuk, hogy a "nagyteremben" van egy zongora, de vélhetően

többen nem voltunk eddig tudatában annak, milyen kincs rejtett el bennünket már számtalanszor a zene világába. Pedig a szakértők rajonganak érte, nem véletlenül, hisz a Petrof zongorák robusztus és éneklő hangzással rendelkeznek, modelljeik éppúgy megtalálhatóak a milánói Scalában, mint a sydneyi Operaházban. Méltán vagyunk hát büszkéek rá, hisz ahogy a szakemberektől értesültem róla, nagyon kevés példány van belőle az országban. Ha egy komplex felújításon átesne, a világon bárkit meghívhatnánk koncertezni...

Kassai István és Szarvas József a Szövetségben tett legutóbbi "látogatásukkor" meglátták a zongorában rejlő lehetőségeket, így a híres szoprán énekesnő, Bazsinka Zsuzsanna csatlakozásával már hárman álltak a nemes ügy mellé.

Mivel az urakról egy korábbi írásban már szóltam, most Bazsinka Zsuzsannát mutatom be Önöknek röviden. Tanulmányait a budapesti Liszt Ferenc Zeneakadémián végezte. 1989-ben debütált, ezidő óta az Operaház magánénekesese. Számos szerződés kötötte német operaházakhoz, valamint vendégszerepelt Drezdában, Hannoverben, Luxemburgban, Franciaországban,

Svédországban, Szlovákiában, Romániában és Japán nagy városaiban.

Koncerténekesként az ország legjelentősebb koncerttermeiben hallhatta a közönség. Repertoárján több mint 60 opera szerepel, a barokktól a 20. századi operáig. Számos díjat és kitüntetést kapott, mint pl. Székely Mihály emlékplakett, Melis György-díj, valamint "Hűség a hazához Érdemkereszt", első Osváth Júlia díjas, Érdemes Művész.

Szólt hát a muzsika, zendült a zongora, Liszt és Kodály szerzeményein túl hallhattuk Dsida Jenő, József Attila, Babits Mihály műveit.

Az est végére 86 ezer forint összegű bevétel gyűlt össze, ami időközben a támogatóknak köszönhetően 106 ezer forintra emelkedett. A jövő évben tehát némi kiegészítés után megtörténhet a hangszer felújítása.

Köszönettel tartozunk a támogatóknak, akik adományukkal lehetővé teszi, hogy tehetséges látássérült művészeink továbbra is koncertezhessenek a Hermina teremben, valamint fellépő vendégeinknek, hogy felejthetetlen, varázslatos élményekkel ajándékoztak meg bennünket.

Mi történt a "vak világban"?

Mesterszavak



"Egy vérből valók vagyunk!" Ezek a mesterszavak, amiket ha kimond valaki, segítséget kap a többiektől Rudyard Kipling, A dzsungel könyve című művében.

Talán ez a gondolat vezérelte a 90 DECIBEL PROJEKT ügyvezetőjét, Bonecz Ervint, mikor elhatározta, hogy a megegyező című népszerű magyar musical, a Pécsi Nemzeti Színházban előadásra tűzött színpadi változatát a vakok és gyengénlátók számára is láthatóvá teszi.

"A látássérültek számára narrációval akadálymentesített előadás célja, hogy az érintettek számára szavakkal kifejezzük és leírjuk a láthatatlant. Ennek köszönhetően sokkal teljesebb

színházi élménnyel tudnak gazdagodni" - mondta .

Ám a színházi előadás akadálymentesítése nem merült ki csupán egy, a hajdani rádiószínház közvetítéseinél megismert és megszokott, vezeték nélküli fejhallgatón át közvetített szöveges helyzetkép ábrázolásban.

Az előadás kezdete előtt a Baranya Megyei Látássérültek Egyesülete által szervezett csoportban érkező sorstársak és kísérőik egy empátikus vezető közreműködésével bejárhatták a színpadot, megismerve annak méreteit. A díszlet elemeit, a jelmezeket és kellékeket egész közlőrlől megnézhatték és megtapinthaták, kérdéseket tehetek fel, melyekre kimerítő válaszokat kaptak.

Majd a 80 fős csoport elfoglalta helyét az első, második és harmadik szezorban. Mielőtt széthúzták volna a függönyt, a darabról egy előzetes narrációt hallhatott a közönség a színpadi hangszórókból, amelyből meg lehetett ismerni például a farkasok jellegzetes mozgásformáit, a szereplők jelmezeit, a

vetített hátterek tartalmát és még sok, a látó nézők számára nyilvánvaló, a vakok számára azonban rejtett, apró információt.

Lévén, egy a látássérültek egyenlőségiű hozzáférését elősegítő, országosan egyedülálló projekt első előadása következett, nem maradhatott el dr. Páva Zsolt, Pécs polgármestere, Rázga Miklós színházigazgató és Bonecz Ervin megnyitó beszéde sem, mely kapcsán dr. Tóka Lászlót az MGVYOSZ alelnökét is szeretettel üdvözlötték a nézők között.

Aztán elkezdődött a fergeteges zenés játék. Az illatos füst és a lézer strobozkópok éles, színes fényei a közönséget váratlanul érték. Ki-ki saját vérmérséklete szerint nyilvánított tetszést. A pécsi társulat zeneileg és dramaturgiaiilag egyaránt kiemelkedő minőségű előadással örvendeztette meg a közönséget. A harmadik zeneszám, a "Pofonofon", az előadás során elsőként aratott nyíltszíni tapsot. A főbb szerepeket - a teljesség igénye nélkül - Nagy Dániel Viktor (felnőtt Maugli), Győrffi Anna (Túna), Ottlik Árpád (Akela), Füsti Molnár Éva (Bagira), Stenczer Béla (Balu) és Götz Attila (Sír Kán) játszották.

A második felvonásban Maugli és Túna dalát a színészek jelnyelven is el-



mutogatták, miközben énekeltek. Hamar eltelt a két és fél óra. Az előadás végén a közönség visszatapsolta a művészeket, akik egy kis ráadást is adtak. Újra előadták az "Egy majomban örülünk" (nem elírás, szójáték, a majmok daláról van szó!) című betétdalt.

Sokféle értelmezését olvashatjuk az alaplűnek és a Békés Pál, Dés László, valamint Geszti Péter által írt musical változatnak is.

Én egy új értelmet véltem felfedezni a darabban. Azzal az érzéssel ballagtam hazafelé az előadás után, hogy végre, mi alig és egyáltalán nem látók is ugyanúgy érthettük és élvezhettük a színházat, mint a jól látók, hiszen "egy vérből valók vagyunk"

A színházjegyeket az Első Pécsi Lionsclub vásárolta az egyesületi tagok számára, ezúton is köszönet érte!

Angyal Gábor

Hermina Kulturális Napok

November 16. és 19. között immár negyedik alkalommal rendezte meg a VGYHE a Hermina Kulturális Napok rendezvénysorozatot.

Hermina Kupa

Az első állomásnak az MGVYOSZ székháza adott otthont. A VGYHE csoportjainak és klubjainak játékos kedvű képviselői a kisteremben gyülekeztek azért, hogy megküzdjenek a Hermina Kupáért. A Nosztalgia klub, a Horizont Kultúrcsoport, a Turista Szakosztály, a Lendület Ifjúsági klub, és a Telefonosok Baráti Köre mérték össze tudásukat. A lebonyolításhoz tudni kell azt is, hogy a piciny közösségek már hetekkel előbb készültek a jeles eseményre. Cselebbebbnél cselebbebb, nehezebbnél nehezebb és mókásabbnál mókásabb feladatokat kellett kiagyalni a vetélytársaknak. A 4-4 fős csapatoknak ügyességi játékokban, valamint irodalmi, zenei, földrajzi, stb. kérdésekben kellett jeleskedniük. A serleget első alkalommal a Telefonosok Baráti köre vitte el.

A versenyt még kétszer kell megnyerniük ahhoz, hogy a kupa végleg a Telefonosok Baráti Körének birtokába kerüljön.

Arany balladák, vak költők versei

"Nem volt könnyű dolgokat, mert megtanulni egy Arany balladát, embert próbáló mindenkinek." Értékelte a szavalóverseny végén Császár Angéla színművésznő.

Ennek ellenére 10 bátor jelentkező november 17-én a zsűri elé állt, hogy megmutassák tudásukat a szavalóversenyen. Ez alkalommal Arany balladát és egy vak költő versét kellett megtanulnia a versek szerelmeseinek. Császár Angéla színművésznő, Tóth Barnabás színész, Kovács Edit a Babits Gimnázium nyugalmazott magyar tanára, és Erdős Márta az MGVYOSZ könyvtárosa értékelte a produkciókat. A közönség és a versenyzők egyaránt megismerhették Arany János balladáinak színe-javát. Louis Braille halálának 160. évfordulója tiszteletére pedig vak költők műveiből válogattak a jelentkezők. Elhangzott többek között Krüzsei Erzsébet, Rácz Klára, Vargha Katalin és Nagy Ilona egy-egy alkotása, a teljesség igénye nélkül sorolva. Terhes Gábor saját versével, a Szűkebb hazámhoz (Kölcsey tiszteletére) című írásával nyűgözte le a zsűrit, és a közönséget. Első helyen Nagy Krisztina

végzett, második Nagy Ilona, a harmadik pedig Tóth Péter Pál lett. A különdíjat Obenaus Tamás érdemelte ki, a közönség díjat pedig az aranyérmes versenyző kapta meg.

A zsűri mindenkinek tiszta szívből gratulált, hiszen Császár Angéla véleménye az, hogy a ballada mondása már színészi teljesítmény, mert meg kell személyesíteni a szereplőket, és képviselni kell a főhősök lelkivilágát törekedve, a szemléletes előadásmódra.

A nevetés délutánja, Márton napi vigasságok

Rendhagyó módon két néptánc csoport tette hangulatossá és feledhetlenné a harmadik programot az MVGYOSZ székházának kiselőadói termében. A pestszenterzsébeti Gyöngyvirág Hagymányórzó Néptánc Együttes a műsor elején, a Törekvés Tánc Csoport pedig a nap zárásaként mutatta be produkcióját.

"A zene mindenkié"

"A zene feltölt, felmelegít, a hangok a mennyekbe röpítenek bennünket, és ünneplőbe öltöztetik a lelkünket." - kezdődött el a kórusok találkozójának programja Bereczkné Bihari Erzsébet köszöntő szavaival. A Nádor teremben hat kórus: a Miskolci Látássérültek

Kórusa, a Fejér megyei Igari kórus, a Csepeli Hagymányórzó Kórus, a KÖFÉM Férfi kar, a Dunavarsányi Kórus és a Dunavecseji Népdal kör mutatták be produkciójukat. Az együttesek mindegyike népdalokat szólaltatott meg. Előkerült a citera, a tekerő és a köcsögduda. A délelőttön szájról szájra szálltak a népdalok, felelevenítve ezzel a magyar népzene kincseit. A kórustalálkozó zárásaként a közönség és az énekkarak együtt a Csitári hegyek alatt című népdallal búcsúztak, és tették fel a koronát a rendezvényre.

Délután az irodalomért

A vak írók és költők műveit hétfőn hallgathatták meg az érdeklődők az MVGYOSZ kiselőadói termében. Sajnos igen kevesen jöttek el a rendezvényre, a Hermina napok utolsó programjára.

Ettől függetlenül elmondható, hogy a Hermina Kulturális Napok negyedik alkalommal is nagy sikerrel zárult, és úgy gondolom, hogy mindenki megtalálhatta a programelemek közül azt, ami őt érdekelte.

Köszönet a szervezőknek és a lebonyolítóknak.

"Versvarázs"

Versmondó Találkozó Hajdúnánáson



A Fehér Bot Alapítvány és a Gábor József Kulturális Alapítvány 2012. november 09-én 14 órakor versmondó találkozót rendezett "Versvarázs" címmel Hajdúnánáson, a Kőrösi Csoma Sándor Gimnázium és Szakközépiskola dísztermében, középiskolák és általános iskolák hetedik, nyolcadik osztályos diákjai részére.

A rendezvényen - Hajdúnánás, - Hajdúdorog, - Hajdúböszörmény diákjai képviseltették magukat.

A hajdúböszörményi Bethlen Gábor Általános Iskolát - Szűcs Krisztina, a hajdúböszörményi Bocskai István Általános Iskolát - Balogh Vivien, Hajdúdorogot a Szent Bazil Oktatási Központ Általános Iskolai Tagintézményéből Horváth Alexandra, a hajdúnánási Bocskai István Általános Iskola, Gimnázium, Alapfokú Művészetoktatási Intézményt - Jantek Viktória, a hajdúnánási Református Általános Iskolát

Dihen Ildikó, a Kőrösi Csoma Sándor Gimnázium, Szak-közép-, Szak-képző Iskolát és Kollégiumot - Dulavics Diána, tanulók képviselték.

Szabadon választhattak a látásról, a látásvesztésről, -és egy kötelező verset vak költők "Óda a fényhez" című antológiájából. Ajánlott irodalomként bármely költő, író verses

kötetét, gyűjteményét kezükbe vehették a fiatalok.

A Fehér Bot Alapítvány életében ez már a hatodik alkalom, hogy diákoknak rendeztünk versmondó találkozót, mert szeretnénk az érdeklődésüket felkelteni, vak és látássérült írók és költők műveire. Nagy izgalommal, de annál több lelkesedéssel mutatták be választott verseiket.



A tisztelt zsűri tagjai között foglal-

tak helyet - *Dr. Makai Erzsébet* Debrecen Megyei Jogú Város Polgármesteri Hivatal Kulturális Osztályának nyugalmazott Főtanácsosa, a zsűri elnöke, - *Rigó Tamásné* a hajdúnánási Móricz Pál Városi Könyvtár és Helytörténeti

Gyűjtemény nyugalmazott vezetője a Hajdúnánási Újság főszerkesztője, és - *Marth P. Ildikó* a hajdúnánási Kéky Lajos Városi Művelődési Központ munkatársa, a "NANÁ" Színház rendezője.



A jeles eseményt *Marth P. Ildikó* egy *Rózsa Dezső* által írt őszi ihletettséggű verssel indította, "Őszi szépség" címmel, majd zongorajátékával, több alkalommal színesítette a rendezvényt *Gábor Zoltán* úr, idősebb *Gábor József* unokaöccse.



A találkozó lebonyolítója *Rózsa Dezső* volt, aki részt vett az *ANTOLÓGIA* szerkesztésében, s említést tett arról is, hogy épp ebben az évben 20 éves az "Óda a fényhez" című antológia. Sok-sok emléket idézett föl a versmondások között az antológia bemutatói kapcsán, amiből kitűnt a szerzők és az általuk alkotott irodalmi művek iránti tisztelete és szeretete.

A szavalókat a zsűri az irodalmi művek bemutatása után értékelte, véleményezte. Az értékeléskor nagyon megdicsérte a diákok pontos és szép kiejtését, a szerzők gondolataival való azonosulást, az irodalmi művek értő tolmácsolását a közönség felé, a helyes szövegértést és értelmezést és a jó versválasztást mind a diákok és tanáraik részéről.

Nagyon felkészült, lelkes fiatalokat láthatott és hallhatott a közönség. Élmé-

nyekkel teli, jó hangulatú rendezvényben volt részük, aminek hangot is adtak a rendezvény szünetében történő beszélgetések során. Elmondható, hogy ez a délután nem a helyezésekről, hanem igazi irodalomkedvelők találkozójáról szólt. Az édeség mellé jutalomkönyveket és emléklapot kaptak a diákok, így Barna Júlia és Rózsa Dezső egy-egy verseskötetét vehették át.



A találkozón *Dr. Szabó Miklós a Fehér Bot Alapítvány elnöke* is szólt a fiatalokhoz. Megdicsérte a diákokat, hogy tizenéves létükre, milyen mély átéléssel mondták el a választott műveket. Örömét fejezte ki abból kifolyólag is, hogy immár hagyományt teremtett a Gábor József Kulturális Alapítvány a "Versvarázs" versmondó találkozóval, hogy minél szélesebb körben megismertesse a mai fiatalokat a látássérült emberek alkotásaival. Említést tett arról, hogy - "70 éve érettségizett e falak között Gábor József, s így vakon is neve volt, maradt és a jövőben neve ismert marad munkásságával. Kell, hogy az ilyen nagy múltú



emberekre emlékezünk, hisz ők viszik tovább a stafétát" ... - Ő volt az első vak gyógypedagógus hazánkban. - "Sokan a sorstársak között szégyenlik a vakságot, pedig így is lehet teljes életet élni." Erre példa a saját élettörténete, hisz *Dr. Szabó Miklós* memoárjaiból megszületett első önéletrajzi kötete "Életem" címmel, mellyel megajándékozta a zsűri tagjait és a felkészítő tanárokat. Bátorította a diákságot további versolvasásokra, szaválásokra. Megköszönte a felkészülést a diákoknak és a felkészítést az iskolák pedagógusainak, hiszen ezzel a rendezvényvel is, mint sok egyéb rendezvényünkkel szeretnénk megismertetni a fogyatékkal élők, -jelesül a látássérültek kultúráját, azok kimagasló teljesítményeit, alkotásaikat.

*Karcagi Márta /művelődésszervező
a Gábor József Kulturális Alapítvány
kuratóriumának tagja*

Első lett a Lapról hangra az Informatika a Társadalomért Egyesület (Infotér) pályázatán

Örömmel értesítjük a Lapról hangra minden olvasóját, felolvasóját és az érdeklődőket, hogy Lapról hangra portálunk (www.laprolhangra.hu) első lett az Informatika a Társadalomért Egyesület eFestival versenyének Társadalmi befogadás alkategóriájában. A versenyt idén már a 12. alkalommal rendezték meg azzal a céllal, hogy színvonalas magyar tartalom létrehozására ösztönözze az online gazdaság és társadalom szereplőit.

11 kategóriában összesen 33 díjat, 4 különdíjat és 1 életműdíjat osztottak ki a szakmai zsűri döntése alapján. A nyertesek 2 éven keresztül viselhetik a felhasználóbarát honlap címet, és ezt feltűnethetik online és offline kiadványaikban is.

A Díjkiosztón Soltész Attila, az Infotér elnöke kifejtette: az Infotér az eFesztivál átvételével és folytatásával támogatja a fesztiválon szereplő hazai honlap és mobil tartalomfejlesztők kiváló alkotásainak hazai és külföldi népszerűsítését, a kiváló tartalom-előállítói gyakorlat terjesztését.

Büszkék vagyunk arra, hogy első helyezettek lettünk ezen a rangos szakmai megmérettetésen. Ezúton szeretnénk köszönetet mondani a Webconsult.hu Kft.-nek, az oldal üzemeltetőjének, továbbá mindenkinek, aki felolvasóként, olvasóként vagy más módon részt vett és a Lapról hangra honlap létrehozásában és működtetésében.

"Informatika a látássérültekért" Alapítvány

NVDA testközelből, azaz Szoftverbemutató a LÉARE-ban

Október 25-én a LÉARE Rákóczi úti irodájában bemutatásra került az NVDA program, amely napjaink egyik legismertebb, ingyen használható képernyőolvasója. A szoftvert a Net-Média Alapítvány vezetője, Pál Zsolt tárta a nyilvánosság elé.

A rendezvény résztvevői a saját fülkével tapasztalhatták meg az NVDA előnyeit, hátrányait, hiszen Pál Zsolt Pille a program portable verziója segítségével "házhoz" hozta az élményt.

Szép számú látogató jelent meg az előadáson, amelyre a legjobb jelző az interaktivitás volt. Amellett, hogy megismerhették az alkalmazás múltját és jelenét, megtapasztalhatták pontosan miként is működik ez a fajta rendszer, hogyan beszél, mennyire élvezhető s vajon mennyire szokható. A szoftver menüjébe is betekintést nyerhettek az érdeklődők, ezáltal is közelebb kerülve az alkalmazáshoz. A rendezvény végén a jelenlévők meghallgathatták az új Eszter hangot (nuance vocalizer), amely sokkal barátságosabbá teszi az amúgy sokszor épp a beszédmotora miatt mellőzött programot.

Az NVDA honosítása 4-5 évvel ezelőtt kezdődött meg és leginkább Ócsvári Áron nevéhez köthető. A Net-Média Alapítvány igyekszik szervezetileg támogatni a Magyarországon egyedülálló projektet. Az olvasó szabad forráskódú, ami azt jelenti, hogy aki ért a

programozáshoz kötetlenül belenyúlhat. Az alkalmazás sokak által ismert és ingyen használható beszédmotora az eSpeak, amely sok esetben még mindig riasztó lehet a Jawshoz szokott füleknek. Karinthy Frigyes, Tanár úr kérem örökbecsű művének eSpeakkal felolvasott verziója egészen biztos, hogy mindenki számára örök élmény marad, ahogy az a kontraszt is, ami "hallható" volt, miután az Eszter hang is idézett a könyvből. A jó hangulatot nem csak Karinthy művének felolvastatása adta, hanem a beszédmotorok hangszínei is, amelyek olykor hol oroszos beütést nyertek, hol magasabb frekvenciába kerültek.

Sokak számára automatikusan felmerült az a kérdés, hogy miért nem hozzák össze a profivoxot, amelyet szinte minden vak ember ismer és a maga módján szeret - a valóban sok extra funkcióval rendelkező NVDA-val?

Pál Zsolt elmondta, a tárgyalások folynak, de maga az ügy nem egyszerű. Jelenleg talán az Eszter hangban látják a jövőt, de e kapcsán is sok probléma felmerült pl. a kivétel szótár, mely a felhasználó számára idegesítő, zavaró lehet. A gyártó céget nem tudják utolérni, ez is nehezíti a munkájukat, de igyekeznek ezen változtatni.

A Jaws for Windowst ismerő és kezelő felhasználóknak nem okozhat gon-

dot az átállítás, mert a billentyűkombinációk nagy része megegyezik - tudtuk meg - emellett plusz funkciókat is kaphatunk, ha az NVDA mellett döntünk pl. a program felolvassa az egér aktuális státuszát úgy, hogy közben nem rángatja a képernyőt (ezzel is könnyítve a látó és vak közötti munkát). Emellett óriási előnye, hogy létezik belőle portable, azaz hordozható verzió, melyhez nem kell más, csak egy pendrive. Így bárhol, bármilyen gépen tudunk dolgozni, akár ismerősöknél vagy egy netkávézóban.

A bemutató végén az előadáshoz

méltóan interaktív kérdés-felelet vette kezdetét, mely érintette a problémásabb területeket is pl. kivétel szótár, de újabb információk is napvilágra kerültek pl. az érdeklődők hallhatták a sokak számára a múlt hangját jelentő Braillelap PC-t NVDA támogatással megszólalni.

A rendezvény záró momentumaként az alapítvány minden megjelent számára egy DVD-t ajándékozott, melyen még több információ, hanganyag érhető el az innovatív képernyőolvasóról.

Horváth Nikoletta

Sport és szabadidő

Veszélyben a csörgőlabda, nincs elegendő játékos

A goalball (csörgőlabda) világszerte a látássérült emberek legnépszerűbb csapatjátéka. A férfiak és a nők körében egyaránt hódít a labdajáték, és ha valaki elkezdi űzni, a hazánkban jelenleg amatőr sportként létező tevékenységet, akkor az kíméletlenül beteggé teszi, hosszabb-rövidebb időre megfertőzi. Nem kell hozzá más, mint: egy lelkes, áldozatkész csapat, elszántság, kitartás, az eredményekhez pedig sok-sok edzés, no meg a remek hangulat. A recept egyszerű, viszont a megvalósítás annál nehezebb.

Jelenleg Magyarországon Egerben, Nyíregyházán, Tatabányán, valamint

Budapesten vannak csapatok. A játékos állomány sajnos sehol sem elegendő, a nőknél pedig egyáltalán nem megoldott a merítési lehetőség. Már három éve csak öten próbálunk tenni azért, hogy a sportot az országban valóban elfogadják, hogy az eredményeinket, törekvéseinket elismerjék, hogy a csörgőlabda ismét régi fényében tündököljön.

Ha kedvet érzel ahhoz, hogy te is kipróbáld magad egy csapatban, jelentkez Páni Róbertnél a panirobi67@gmail.com e-mail címen.

A női csapat

Szubjektív megemlékezés Ungár Imréről

Negyven éve, 1972. november 22-én hunyt el Ungár Imre, a Zeneakadémia professzora, nemzetközi hírnű Chopin-játékos. A Kossuth- és Liszt-díjas művészt életének 64. évében érte a halál. Nem látó tanítványaként különösen megrendült szívvel vettem búcsút a kiváló embertől, a nagyszerű tanártól, növendékei feledhetetlen "Imre bácsi"-jától.

Megtisztelő volt számomra, amikor 1965-ben felvett osztályába. Ő volt a Zeneakadémián az egyetlen nem látó tanár. Odaadó figyelemmel, és szeretettel segítette fejlődésemet. Gazdag kottatárából speciális Braille-írású művekkel látott el. Kiváló érzéssel válogatta számomra a "testreszabott" zeneműveket. Az évek alatt bensőséges, családi kapcsolat alakult ki a tanár úrral. Ez így történt az összes tanítvány esetében is. Diákjai, mint egy nagycsalád tagjai, meghallgatták egymás hangversenyeit. Végzős hallgatói budai otthonában játszhatták el diplomaműsoraikat. Növendéktársaik, és az Ungár család tagjai előtt. A tanár úr derűs nyugalmat árasztó lényé felszabadított minket az elfogultság és szorongás alól. Kedvenc mondása volt: "Daloljon a zongora a kezed alatt!" Sok kiváló tanítványa közül kiemelkedik dr. Baranyay László Liszt-díjas zongora-

művész, a Zeneművészeti Egyetem professzora.

Jómagam mesterem példája és buzdítása hatására választottam a tanári hivatás mellé a pódiumot is. Ő tanácsolta a zenei versenyeken való részvételt. Felkészített az 1970-es országos Beethoven rádiós versenyre, majd delegált a varsói Chopin-versenyre. Ezekben az időkben számos különórát adott Szemlőhegy utcai lakásán. Sok hangulatos, értékes délutánt tölthettem náluk. A madárdalok rózsadombi miliő, a kemény munkával töltött órák és a pihentető beszélgetések örökre emlékeztetnek maradtak számomra. Ilyenkor gyermekkoráról, magánéletének alakulásáról is szívesen beszélt.

Elbeszélése szerint látását három éves korában veszíti el agydaganat következtében. Öt évesen kezd zongorázni. Ez a legkedvesebb időtöltése. A zongorát játékszerének tekinti. A Vakok Intézetében egy kitűnő vak zongoratanára van Rózenfeld Izsó személyében, akire egész életében hálás szeretettel emlékezik. 16 éves korában adja első nagyszerű hangversenyét. A Zeneakadémián Thomán Istvánnál, a híres Liszt-tanítványnál folytatja tanulmányait. 23 évesen benevez a varsói Nemzetközi Chopin-versenyre, ahol első dí-

jat nyer. Röviddel ezután megházasodik. Feleségül veszi Gelléri Ilonát, aki 40 éven át hűséges társa és mindenben segítője. A versenydíj nyomán számos koncertkörútra kap meghívást. Művészi karrierje magasra ível, melyet a II. világháború kitörése megroppant. A háborús évek borzalmait István fiuk megszületése enyhíti 1945-ben. A nehéz időkben kedves barátai: Fischer Annie zongoraművésznő, férje, dr. Tóth Aladár és Szabolcsi Bence muzikológusok sietnek a kis család segítségére. A művész ismét koncertezni kezd. 1949-ben döntő fordulat áll be Ungár Imre életében. Kinevezik a Zeneakadémia professzorává, ahol haláláig tanít.

A zenei és társadalmi közéletben mindvégig aktívan részt vesz. Felkarolja sorstársai ügyeit. 1953-tól a Vakok Szövetsége alelnöki tisztét tölti be élete végéig. A vakok Homérosz kórusának minden jelentős hangversenyén közreműködik. Sorstárs zenetanároknak messzemenőig segítségére volt álláskeresés vagy kották beszerzése terén is.

Ungár Imre szólóestjei legendások. Ihletett játékát a lírai átélés, drámai erő és szuggesztivitás jellemzi. Sok rajongójától hallottam elragadtatott véleményeket Róla. Életéről, munkájáról, a vakok problémáiról szívesen nyilatkozott rádió- és TV-műsorokban. Megnyilatkozásai mindig figyelemreméltóak voltak.

Álljon itt az utókor tiszteletadásának néhány példája: A művész hangfelvételeit a Magyar Rádió archívuma őrzi. Ezekből a Vakok és Gyengénlátók Szövetsége két CD-nyi válogatást készített a mester halálának 30. évfordulója alkalmából. A hanganyagot Lázár Eszter válogatta. A kiadvány kereskedelemben nem kapható.

Ungár Imre Szemlőhegy utcai otthonánál emléktáblát helyeztek el. 1991-ben négy vak zenetanár - Farkas Mátyás, Lakatos Tamás, Magyar Csaba és az alapító, Németh Tamás - "Ungária" néven zongoranégyest hozott létre a nagy előd tiszteletére. A széles látókörű, humanista művészpédagógust egyik tanítványa így méltatta egy helyütt: "Akinak egyszer módjában állt Ungár Imrével csak egy félórát beszélgetni, az utána jobb ember lett."

*Németh Tamás**

* A visszaemlékezés szerzője, Ungár Imre egykori növendéke, a Bartók Béla Zeneművészeti Szakközépiskola és Gimnázium tanára nyugdíjas kora ellenére is aktív zongoraművész-tanár: heti 11 órában tanít, szabad idejében pedig gyakorol, vagy feleségével négykezesedik. Legutóbb 2012. október 13-án, a Fehér Bot Napja alkalmából játszotta a Budapesti Vonósokkal Mozart: A-dúr koncertjét (K.488.) a Nádor Teremben.

UNGÁR ISTVÁN**

Sírfelirat

Hogy visszavonhatatlan,
Hogy nem lehet helyrehozni már...
Hiába reméltünk, erősebb a halál.
Nem törődött velünk s mi kik itt maradtunk
Most eszmélünk fel, mily mélységbe zuhantunk.

Hogy visszavonhatatlan,
Hogy nem lehet helyrehozni már...
Görcsbe szorult keze, hangszerén már nem jár.
Kit a sors oly nagylelkűen adott
Keményen és durván tőlünk elragadott.

Két, üvegből csiszolt szeme fényt nem látott,
Szíve mindnyájunknál távolabbra látott.
Nem volt gondolatom, amelyet nem ismert,
Titok maradt Ő, bár megmutatott mindent.

Engem gazdaggá tett, végtelen gazdaggá,
A zene általa tett örökre boldoggá.
Bach, Beethoven, Chopin világa volt övé
S mozarti mosollyal áll a bajok fölé.

Egyszerű emberként fejedelmi bölcs volt,
Legbensőbb barát és távoli eszmény volt.
Megnyílt előttem az Ő birodalma,
Isis szentélyébe lettem beavatva.

Nem látok nélküle, gyújtsanak világot,
Van-e ki látja mind, azt, amit Ő látott?!
A fiú, ím némán és értetlenül áll,
Hogy visszavonhatatlan
S hogy nem lehet helyrehozni már.

(**1972. november Édesapám halálakor)

Olvasósarok

A vakokat nagyon gyakran érintő ritka alvászavar

Amikor Jerry Berrier álmodik, hangokat hall, szagokat és tapintásokat érez, de nem lát. Születése óta vak, azonban ritkán emlékszik álmaira, mivel nagyon rosszul alszik.

15 éves korában eltávolították mindkét szemét, és azt a kis látásmaradványát is elveszítette, ami gyermekkorában még megvolt. A 60 éves Berrier azóta is egy ördögi alvási ciklussal küzd: néhány napi alvás után hetekig szinte semmit nem tud aludni. Az álmatlansági rohamok hirtelen jönnek és múlnak el, bármilyen figyelmeztetés nélkül. Amikor jönnek az álmatlansági rohamok, Berrier képtelen napi néhány óránál többet aludni bármennyire fáradt is.

Bár az orvosoktól nem kapott hivatalos diagnózist, tudósok úgy vélik, hogy egy ritkán előforduló, úgynevezett "nem 24 órás alvás-ébrenlét szindrómában" szenved. Erre a krónikus állapotra az jellemző, hogy a test belső órája nincs szinkronban a Föld 24 órás cirkadiánjával (időtagoló tényezők, nappal és éjszaka váltakozása).

A nem 24 órás alvás-ébrenlét

szindróma a látókat is érintheti, de különösen sújtja a teljesen vakokat, akik nem érzékelik a fényt, a legerősebb külső jelzést, ami az agy alvás-ébrenlét ciklusát összhangban tartja a nappal és éjszaka változásával. Steven Lockley, a Harvard Egyetem agykutatója, a vakok alvászavarainak okait kereső, most folyó vizsgálat egyik vezető kutatója szerint az USA-ban élő kb. 100.000 teljesen vak közül valahol 55 és 70 százalék között lehet azok aránya, akik "nem 24 órás alvás-ébrenlét szindrómában" szenvednek. A mai napig ez a legnagyobb, a nem 24 órás alvás-ébrenlét témájában folytatott kutatás, amelynek 25 különböző helyszíne van az USA-ban. Berrier a Bostonban folyó kutatás egyik résztvevője.

Annak, hogy valakinek a belső órája nincs szinkronban a "24 órás világgal", igen magas ára lehet, ami egy újabb kihívást jelent a nemlátók életében.

Az ember belső órája valamivel tovább ketyeg, mint 24 óra egy nap. A látók esetében ez az óra minden nap újra beállítódik, azonban a vakoknál hiány-

folytatás a 22. oldalon

Házunk tájáról - az MVGYOSZ hírei

KÉRDŐÍV

Évtizedekkel ezelőtt az MVGYOSZ a vakok és gyengénlátók kulturális fellegvára volt: nap mint nap zenekarok, színtársulat, a Homérosz kórus próbáltak falai között, a sorstársak pedig összejövetelen, zenés-táncos multságokon ismerkedhettek és beszélgethettek egymással.

Az MVGYOSZ munkatársaként az a célom és feladatomb, hogy ismét fellendítsem a szövetség régen pezsgő kulturális életét, elősegítve ezzel a szabadidő hasznos eltöltését, valamint a már feledésbe merülő hagyományok felelevenítését. Ma már általánosan elfogadott tény az, hogy a kultúrának meghatározó szerepe van az egyén és a közösségek mindennapi életében, közérzetében.

A kitöltendő kérdőívvel célomb az, hogy felmérjem a látássérült emberek igényeit, elvárásait a szabadidős programok területén. A hatékony szervező munkához ismernem kell a szabadidő eltöltésének formáját és jellegét.

Arra kérem, töltsé ki a kérdőívet. Válaszaival segít abban, hogy a szövetség székházában újra sokszínű, a közösség érdekeit szolgáló kulturális élet legyen.

Válaszait természetesen máshol nem használjuk fel.

A kitöltött kérdőíveket 2013. január 31-ig várom:

- elektronikusan a: kovacs.judit@mvgyosz e-mail címre kitöltött kérdőív tárgymegjelöléssel,

- Braille- vagy síkírásban a: Vakok Világa szerkesztőségébe (1146 Budapest Hermina út 47.).

1. Ön szerint fontos-e, hogy a látássérültek az országos székházban (1146 Budapest Hermina út 47.) megszokott helyszínen is találjanak, alkossanak közösséget sorstársaikkal?

2. Milyen típusú szabadidős rendezvényeken venne részt szívesen?

Több választ is megjelölhet, valamint várom egyéb ötleteit is!

- szakkör
- klub foglalkozások
- kulturális programok
- vetélkedők
- kirándulások
- művészeti csoportokban való közreműködés
- külső programok látogatása (múzeum, vagy színház)
- ismeretterjesztő előadások.
- egyéb, és pedig?

Milyen gyakorisággal látogatná az ön által kiválasztott programokat?

- naponta,
- hetente,
- havonta,
- évente

3. Írja le, hogy mire van szüksége ahhoz, hogy részt tudjon venni az ön által kiválasztott programokon!

4. Röviden fogalmazza meg az ön által választott programhoz elvárásait, igényeit!

Köszönöm, hogy időt szentelt a kérdőív kitöltésére.

Ha érdeklí a felmérés eredménye, valamint a további fejlemények és megszervezett programok, akkor iratkozzon fel az MVGYOSZ hírlevelére a hirlevel@mvgyosz.hu e-mail címen.

zik ez a "rendszergazdai mechanizmus".

"Vannak olyanok, akik szerint az ilyen alvásprobléma rosszabb, mint maga a vakság" mondja Lockley: "Ezt a megközelítést nagyon nehéz a látóknak elképzelni - mi lehet rosszabb, mint a látás elvesztése?"

A 46 éves Randy Pierce szintén a bostoni tanulmány résztvevője. 1989-ben, egy évvel a főiskola elvégzése után egy rejtélyes neurológiai rendellenesség támadta meg. A betegség 2 héten belül a szemét is elérte, homályos csótlátása alakult ki, 2000-re pedig teljesen megvakult.

Ez egybeesik azzal az idővel, amióta nem tud normálisan aludni. Elmondása szerint az azóta eltelt 13 évben átlagosan csak 3-4 órát alszik éjszaka.

"A vakság jól látható kihívást jelent, az alvászavar azonban teljesen láthatatlan. Senki sem feltételezi, miért érzem magam betegnek vagy szétszórtnak, éppen ezért így is ítélnék meg", mondja Pierce. "Kukának érzem, pedig nem vagyok hallgatag ember, lustának érzem, pedig nem vagyok az. Ez egy nagyon komoly, láthatatlan betegség."

Pierce és mások hasonló alvászavaraik oka szervezete hibásan működő órájára vezethető vissza. Ez az "óra" kettő szövetből áll mélyen az agyban, melyek körülbelül akkorák, mint egy-egy rizsszem. Ezen szövetek sejtjei

elektromos és kémiai impulzushullámokat küldenek, amelyek a testet ébren tartják a nap folyamán, éjszaka pedig pihenésre állítják.

A legtöbb ember belső órája valamivel hosszabb ideig jár egy nap, mint 24 óra. A látók esetében ez az óra a fényt érzékelő sejtek jelzése alapján naponta újraindul, a teljesen vakoknál azonban hiányzik ez a visszaállítási mechanizmus.

Elméletileg, egy vak ember, akinek alvási ciklusa 24,5 óráig tart, minden egyes nap 30 perccel később érzi magát alvásra késznek. Körülbelül három héten belül - amikor a test természetes elalvási ideje körbeér a normál 12 órás óralapon - az agy "biológiai éjszakája" a délután közepére esik. Ilyenkor következik be az, hogy a több hétig tartó rossz alvás arra készíti a vak ember szervezetét, hogy küzdjön a normál menetrend fenntartásáért. A fáradtság ahhoz hasonló, mint amikor valaki több időzónán utazott keresztül.

"Amikor valaki az időzónaváltoztatási-szindrómától szenved, az néhány napig tart, a nem 24 órás alvás-ébrenlét szindróma esetén azonban ez az érzése egész életen át tart" mondja Lockley, aki Brigham Női Kórház alvásdiagnosztikai és terápiás osztályán is dolgozik.

A nem 24 órás alvás-ébrenlét szindróma összemosza az ébrenlétet és az emlékeket, ami Perce véleménye sze-

rint döntő fontosságú egy vak esetében.

Az álmatlan időszakokban nehéz emlékezni arra, hogy vannak berakva a ruhák a szekrényben, hol van kulcs vagy az útvonalat megtalálni egy ismeretlen helyen. Folyamatosan emlékeztetőket ír a telefonjába, hogy ne hagyja elmulassza a megbeszélte találkozóját.

"Mivel vak vagyok, folyamatosan koncentrálnom kell lennem", mondja. "Emlékeznem kell arra, hol vannak az ajtók és hol van a kassza, csak akkor tudok közlekedni."

Jerry Berrier, a Perkins Vakok Iskolája műszaki tanácsadója a sok-sok álmatlan éjszakája miatt gyakran kihagyja a barátokkal a közös esti programokat.

Berrier és Pierce számára egyaránt kihívást jelent, hogyan tartsák mederben társadalmi és szakmai életüket. Berriernek, aki a Vakok Perkins Iskolájának technológiai tanácsadója, szinte mindig volt állása, a barátaival közös esti programokat azonban gyakran kihagyja. Az álmatlan hetekben Pierce minden egyes, munkában eltöltött nap után kénytelen egy napot beütemezni, amelyen fel tud tölteni a következő napi munkához.

Az évek során mindkettőjüket a depressziótól a kóros álmatlanságig mindennel diagnosztizálták. Mindketten kipróbáltak már egy sereg altatót, mindhiába.

A nem 24 órás alvás-ébrenlét

szindróma kezelésére nem létezik az Egyesült Államok Élelmiszer- és Gyógyszeripari Hatósága (FDA) által jóváhagyott gyógyszer. Vannak olyanok, akiknek megoldást jelent egy szintetikus kiegészítő hormon, a melatonin, amely az éjszakára figyelmeztető jelzést küld a szervezet órájának. De ez a kezelés nem mindenkinél működik.

A jelenleg folyó klinikai vizsgálat során a tasimelteon néven bejegyzendő szert tesztelik, amellyel a tudósok reménye szerint hatékonyan kezelhető lesz a nem 24 órás alvás-ébrenlét szindróma.

A washingtoni székhelyű, a vizsgálatot finanszírozó Vanda Pharma-ceuticals által kifejlesztett anyag szerkezete a melatoninéhoz hasonló. Lockley szerint a szer - amennyiben megkapja a szükséges engedélyeket - pontosabban adagolható és alkalmazható lesz, mint a melatonin, amelyre étrend-kiegészítőként nem létezik FDA szabályozás.

J. Woodland Hastings, a Harvard Egyetem tudósa - a bioritmus-kutatók egyik úttörője, aki nem vesz részt a kísérletekben - megjegyezte, hogy milyen fontos azt megérteni, hogy azon túl, hogy az anyag szabadalmaztatható és ezáltal valószínűleg nyereséges lehet a Vanda számára, miben különbözik ez a gyógyszer a melatonintól.

Hastings ugyanakkor elismerte egy csak receptre kapható, a nem 24 órás alvás-ébrenlét szindróma kezelésére

szolgáló gyógyszer előnyét az orvosi világ szempontjából: "Én azt hiszem, az orvosok nem szívesen írnák fel a melatoninint, amely nem rendelkezik az FDA jóváhagyásával.

Egy hatékony kezelési mód kifejlesztése jóval többet jelentene a nem 24 órás alvás-ébrenlét szindrómában szenvedőknek, mint csupán jó éjszakai alvást. Lockley szerint ez a rendellenesség megzavarhatja a test anyagcsere-szabályozását, a személy hangulatát és érzékelési képességeit is.

"Ha úgy tekintünk a szervekre, mint egy zenekar tagjaira, akik különböző hangszereken különböző dallamokat játszanak, akkor a szervezet belső órája a karmester, aki a különböző hangszerek összhangját biztosítja. mondja Lockley.

Berrier felesége, Elaine elmondja, hogy a nem 24 órás alvás-ébrenlét szindróma, teljes, 39 évnyi házasságot végigkíséri, életük részévé vált. A 60 éves Elaine lát, azonban nyugdíjas ápolónőként tudja, milyen áldozatokkal járt az éjszakázás, ami hasonló hatással van az ember szervezetére. Aggódik amiatt, hogy a hasonló, több évtizednyi fáradtság milyen hatással van férjére.

"Gyakran csak három órát alszik éjszaka - Tudom, hogy ez rövidebbé teheti az életet," teszi hozzá.

Az alváshiány miatt Piercenek hosszabb gyógyulási időre van szüksége. A

2000-es évek közepén agyának az egyensúlyt szabályozó részein több neurológiai kezelést is végeztek, a sebeinek regenerálódása a normálisnál sokkal tovább tartott.

Jelenleg mind Berrier, mind Pierce naponta tasimeltont szednek, és mindketten javulásról számolnak be. Elmondták, hogy amint piacra kerül, mindketten használni tervezik a gyógyszert, bár Pierce aggódik, hogyan fogja tudni megengedni magának, amennyiben a gyógyszert drágán lehet majd kapni.

Bár a gyógyszer Berrier esetében nem működött tökéletesen, de még így is jobb egy álmatlan éjszaka, mint a hetekig tartó alvászavar.

A tavalyi évben, mialatt a kezelés is tartott, Pierce lett az első olyan vak ember (és a kölyökkutyája, The Mighty Quinn, az első vakvezető kutya) aki egy téli szezonon belül megmászta a New Hampshire-i a White Mountains mind a 48, 4000 láb /1220 méteres/ magas csúcsát.

Mint elmondta, mindenképpen megkísérelte volna a tél folyamán megmászni a csúcsokat, de plusz alvás miatt sokkal gyorsabban tudott haladni.

Szerző:

Alyssa A. Botelho

Beszámoló egy kérdőíves felmérés eredményeiről Louis Braille halálának 160. évfordulója alkalmából

(3. rész)

A segédeszközökről

A tanulók 100%-a ismeri és használja a pontírógépet. Ez várható eredmény volt. A Braille-kijelzőt 28 fő szintén ismeri, találkozott már vele. Braille-táblát 12 fő használt már. Két 5. osztályos tanuló jelezte válaszában, hogy ismeri a MOST programmal működő Braille-PDA-t is.

Ugyanakkor az is kiderült, hogy a megkérdezettek közül 20 tanulónak van otthon saját pontírógépe, 6 tanulónak pedig Braille-táblája is. Braille-kijelzővel egyetlen tanuló sem rendelkezik. A 31 tanuló közül 9 diáknak egyáltalán semmilyen segédeszköze sincs a pontíráshoz otthon. A 9 tanuló között találjuk a Gyengénlátók Általános Iskolája tanulóit, de a Vakok Batthyány László Gyermekeotthona növendékét is, valamint a Vakok Általános Iskolája néhány tanulóit.

Mindezek mellett 25 tanulónak van otthon képernyőolvasóval ellátott számítógépe. 4 főnek nincsen, 2 főnek pedig képernyőolvasó program nélkül működő számítógép áll otthon rendelkezésére. Az egyik tanulónak a látásteljesítménye magyarázza, a másik tanu-

lónak a testvérei segítenek a számítógép kezelésében.

Ezen az arányon változtatni elsősorban az alsó tagozatos évek alatt lehetséges, hiszen a tanulók akkor ismerkednek a pontírással. A felső tagozaton pedig az önálló életre nevelés témakörén belül lehetne biztatni a szülőket, hogy legalább egy Braille-táblát vásároljanak abból a célból, hogy gyermekeik a legszükségesebb CD-ket, DVD-ket, egyéb tárgyakat, kártyákat stb. feliratozhassák.

Az előnyökről

A Vakok Általános Iskolájában a tanulók 6. osztályos koruktól fogva tanulják a Braille-rövidírásokat. Először a kisorvidírással, majd a Bánó-féle nagy rövidírással ismerkednek meg. Ugyanakkor a 8. osztályosok válaszaiból kiderült, hogy aktuálisan már nincsen rövidírásórájuk, és nem fejezték be a nagy rövidírás rövidítéseinek tanulását. Az 5. osztályosok közül 4 tanuló jelezte, hogy a Braille-könyvtári könyvek olvasása kapcsán ismerkedett meg a kisorvidírással részben úgy, hogy saját maga kikövetkeztette a rövidítéseket, részben úgy, hogy a könyvtári

könyvek mellé kapott rövidítéstáblázatot használta.

A Gyengénlátók Általános Iskolájába járó aliglátó tanulók, illetve a Vakok Batthyány László Gyermekotthona tanulója számára jelenleg nem tantárgyi követelmény egyik rövidírás ismerete sem. Ők esetlegesen, szintén könyvtári könyvek kapcsán találkozhatnak a kisorsvidírás rövidítéseivel. Ez magyarázza, hogy a rövidírással kapcsolatos kérdéseket csupán a Vakok Általános Iskolája 6--8. osztályos tanulóinak tettem fel.

A megkérdezettek kevesebb mint fele gondolja azt, hogy van előnye a kisorsvidírásnak. A legösszetettebb, leginkább átgondolt indoklásokat a 8. osztályosok adták: a helytakarékoság, a gyorsabb olvasási és írási tempó szempontjait sorolták fel. Néhány tanuló szerint nincs előnye. A diákok többsége azonban nem tudott határozott választ adni.

Önmagáért beszél az a tény, hogy a képernyőolvasóval ellátott számítógéphasználat előnyeit a tanulók sokkal gördülékenyebben és sokoldalúbban tudták megnevezni, mint ahogy a kisorsvidírásval kapcsolatban. 22 fő előnyként a gyorsabb munkavégzés lehetővé tételét nevezte meg, ebbe beletartozik a gyorsabb írás és "olvasás" lehetősége is. 10 fő a kényelmes munkavégzés szempontját emelte ki: nem kell ujjal olvasni, nem kell a betűket kitapogatni, nem gyűrődik meg, nem tépődik el a tankönyv, nem vész el a házifeladat, könnyen kezelhető a számítógép. 6 fő válaszolta azt, hogy hallás után

könnyebben és gyorsabban képes megjegyezni a tananyagot. A látókhöz való alkalmazkodás szempontja a 8. osztályosok válaszaiban jelent meg, nyilván ők már a továbbtanulás kapcsán készülnek az integrációra.

A tanulók számára a képernyőolvasóval ellátott számítógép használatának előnyei tehát egyértelműen ismeretebbek és könnyebben megfogalmazhatóak. Feltehető, hogy a kisorsvidírásval kapcsolatos, tanulói vélemények még pozitív irányba fordíthatók volnának.

Tananyagon kívüli pontírásolvasás

A válaszokból kiderült, 8 tanuló olvas pontírást szabadidejében, míg 22 diákra nem jellemző. Az "Igen"-nel válaszolók 5. vagy 6. osztályosok. A 7. és 8. osztályok tanulói közül már senki sem olvas pontírást szabad idejében. Közülük többen szívesen választották volna azt, hogy régebben olvastak, illetve ritkán olvasnak.

Braille-felirattal ellátott és egyéb vakos játékok

A megkérdezett tanulók közül 26 fő ismer Braille-írással ellátott, illetve más, tapintáson alapuló játékot. Csupán 5 fő válaszolt "Nem"-mel a kérdésre. Szegregált intézmények tanulóiról lévén szó, ez az arány is soknak mondható.

A legnépszerűbb játékok az alábbiak:

Sakk: 17 fő, 65%

Ki nevet a végén?: 15 fő, 58%
Kártyajátékok: 15 fő, 58%
Különféle társasjátékok: 7 fő, 27%
Dominó: 6 fő, 23%
Bűvöskocka: 5 fő, 19%

A többi játéktípust viszonylag kevés tanuló nevezte meg. Voltak tanulók, akik sokféle játékot, és voltak, akik kettőt, hármat tudtak felsorolni.

A legtöbb tanuló az alábbi játékokkal maga is rendelkezik:

Sakk: 9 fő, 29%
Kártyajátékok: 9 fő, 29%
Ki nevet a végén?: 5 fő, 16%
Dominó: 5 fő, 16%
Különféle társasjátékok: 3 fő, 10%
Malom: 2 fő, 6%

Előfordulhat, hogy nem jutott minden játék a tanulók eszébe, de ami fontos a számukra és gyakran használják, az biztosan belekerült a listába.

A válaszadók közül 15 fő, vagyis 48% adta azt a feleletet, hogy semmilyen speciális játéka nincsen otthon. Ez az arány sok!!!

A felsorolt játékeszközök közül a braille szempontjából a kártyajátékoknak van jelentőségük, hiszen azok rendszerint pontírással felirattal vannak ellátva. Játék közben tehát a tanulók akaratlanul is használják a pontírást. Ún. vakosított kártyát készíteni nem nagy kihívás.

Néhány összegző gondolat

A tanulmány eredményei alapján megállapítható, hogy a mai fiatalok kevéssé gondolnak arra, hogy az esély-

egyenlőség elősegítésének hasznos eszköze lehet a pontírás is, nemcsak a képernyőolvasóval ellátott számítógép. Ez a tény is sürgeti a gyógypedagógusok és a pontírás-olvasás mellett elköteleződött, látássérült szakemberek közötti összefogás minél szélesebb körű megvalósítását a látássérült gyermekek, felnőttek érdekében!!! A súlyosan látássérült emberekre ugyanis még ma is a halló-tapintó életmód jellemző, nem csupán a halló!!!

A kézírás és a pontírás lényegét tekintve párhuzamba állítható. A kézírás- és olvasástanítás a normál pedagógia számára is fontos, semmivel fel nem cserélhető értékátadást jelent; mint ahogy a vak és aliglátó tanulók esetében a Braille-írás-olvasás elsajátítása is olyan alapvetés, amelynek mint értéknek az átadása elsődlegesen a tiflopedagógia feladata és felelőssége.

Leszögezhetjük tehát, hogy a Braille a vakok írásbeliségének valódi eszköze, a teljesebb élet eszköze. A tiflopedagógia egyik célkitűzése megalapozni azt, hogy a tanulók idővel képesek legyenek differenciáltan válogatni a tanulást és önálló munkavégzést segítő segédeszközök és módszerek között!!! Hiszen a Braille-ismeret praktikus tudást jelent az önálló életvitel és hasznos szabadidős tevékenységek szempontjából is. Van olyan hivatások, munkakörök, amelyek a pontírás-ismeretét feltételezik. Pl. látássérült tanár, könyvtáros, lektor, nyomdász, Braille-sort használó call-centeres munkatárs...

(A kutatás részletei megtalálhatók az MVGYOSZ honlapján)

Árvay Mária:

Gondolatok a Braille kultúráról

(Olvasói levél a 2012-ben készült Braille-felmérés kapcsán)

A kérdőív első felének részletes átolvasása és korrektúrázása közben eszembe jutottak gyermekkori élményeim a Braille-rendszerrel kapcsolatban.

Érdekes most felnőttként visszatekinteni. Ugyanis gyermekfejjel magam is előnyben részesítettem a hangoskönyvek hallgatását. Vajon miért? Talán azért, mert a felolvasó a hanghordozásával, hangsúlyozásával, a szövegbe, történetbe való beleélésével felállít egy szóképet, szinte megeleveníti a cselekményt. Gondolom, gyermekként még a betűk és szavak nem tudnak testet ölteni, a képzelőerő nem eléggé kifinomult ahhoz, hogy a tanulók a szavakból, mondatokból maguk előtt lássák a történetek cselekményét, a tájleírásokat stb. A felolvasó mindebben segít, főként a tehetséges, jó orgánummal, hangsúlyozási készséggel megáldott emberek.

Később azonban szembesültem azokkal, hogy a felolvasó nem fogja lebetűzni a szavakat, vagyis a szavak helyesírását így nem vagyok képes nyomon követni, tehát igenis kell, hogy az ember olvasson magának, különben a

mindennapi írásos kommunikáció során (e-mail, hivatalos levélírás stb.) szégyent vallhatunk.

Nem azt mondom, hogy egyáltalán ne hallgassunk hangoskönyveket, ne üljünk le a számítógép elé, inkább azt emelném ki, hogy az információkat szerezzük be teraszosan - Braille-ben, ha nincs meg így, akkor hangoskönyvként, vagy az interneten, de ott is megbízható források kellene!

A tanulók helyzetét megnehezítik a kötelező olvasmányok, a behatárolt anyagok elsajátításának szoros menete. Mégis van még egy fontos út az olvasásra való ösztönzéshez!

Véleményem szerint az olvasás alapjául az érdeklődési kör, hobbi szolgálhatna, vagyis ösztönzőleg hathat a tudásvágy kielégítésében. Azt lenne érdemes felmérni, ki mivel foglalkozik szívesen, kit mi érdekel.

Hadd hozzak fel egy személyes példát, ami egy láncot alkot majd!

Felnőttként kezdtem el lovagolni és mivel Braille-ben Magyarországon alig van erről a témáról anyag, angol nyelvtudásomat felhasználva beiratkoztam a RNIB angol Braille-könyvtárba. Tuda-

tosan lovas ifjúsági regényeket olvasok, s mivel "csak" Braille-ben férhető hozzá, s "csak" angolul, szinte rátapadok erre a forrásra, s pontírásban olvasom a regényeket, sőt Braille-ben szöszedet, jegyzeteket készítek, hogy bármikor elő tudjam venni, ne csak akkor, ha a gépem be van kapcsolva.

Mivel a lovaglás önbizalomfejlesztő sport is, oktatóim hasznos tanácsait, dicséreteit is Braille-ben leírom, hogy akár ágyban fekvé is, elolvashassam, hogy erőt adjon.

A házi versenyen nyert okleveletem, ami persze síkírású, Braille-be írtam át, be is kereteztem (Q X Y), ezzel a szép díszítéssel. Bármikor előveszem, örömmel "nézegetem", ezt az alakzatot a számítógép nem tudja visszaadni.

Azért írtam ilyen részletesen a lovaglásról, hogy érzékeltessem, milyen jó, ha a saját érdeklődési körünk ösztönöz arra, hogy minél több információt begyűjtsünk.

Gyermekként a Braille-olvasása nekem is fárasztó volt, hamar elzsibbadt az ujjam, sőt, ha nem volt elég meleg, fázott is, de ha érdekelt valami, el tudtam vonatkoztatni ettől. A fáradtság kiküszöbölésére érdemes szakaszokra, vagyis fejezetekre bontani az olvasást, hogy kevésbé legyen megterhelő. Később egyre többet és többet olvashatunk, mert ha az adott szöveg olvasmányos, nem tudunk sokáig várni.

Csapatépítő Braille-játékokat is lehetne szervezni, sajnos nem vagyok

jártas ebben, hogyan kellene ilyen típusú feladatokat összeállítani.

Talán felnőttek véleményét a Braille-hasznosságáról és fontosságáról össze lehetne szedni, s egy-egy osztályfőnöki órán megosztani a fiatalokkal.

Mivel járok időnként látó könyvtárba is, szomorúan hallom a könyvtárosoktól, hogy egyre kevesebb látó gyerek veszi igénybe a szolgáltatást, vagyis a látók sem szeretnek olvasni. Nem csupán nálunk van baj, hanem az olvasási kultúra csökkenésével.

Bennem mindig a játékosság él, még felnőttként is, s talán a sok-sok motivációs feladat, vidám együttlétek, csoportmunkák, Braille-orientált gyakorlatok talán segíthetnek.

Emlékszem, gyermekként mindig örültem, ha látóknak felolvashattam, mintha mondtam volna: "Látjátok, én is tudlak szórakoztatni titeket, figyeljétek csak!"

Könnyebben tudtam boldogulni az olvasással, ha hangosan is kimondtam, amit olvasok, így hamarabb eljutottak hozzám a szavak, a mondatok, s végül a szöveg, mint egység.

Most pedig örömmel gondolok arra, hogy a Braille-nek köszönhetem a korrektori munkám, azt a jó érzést, hogy könyvek után kutatva, könyveket korrektúrázva, talán segíthetek egy kicsit, hogy sorstársaim valami értékeset, érdekeset és hasznosat olvassanak.

Az Ártatlanság elvesztése, avagy az első évem Köztetek

A kezdetek

Messziről kell kezdenem, hogy milyen is voltam - vagyok - valójában.

Amellett, hogy kishitúségem az eget verte, nagyon könnyen még a maradék önbizalmam is elveszthettem. Sűrűn átmentem durva pokrócba, és eléggé önző voltam, csak a saját érdekemet néztem, hogy az adott szituációból mi lehet a hasznom, előnyöm, bármilyen értelemben is. A társaság - hát arról ne is beszéljünk - inkább kerültem, mint kerestem volna, ráadásul a szembetegségem súlyosbodása következtében egyre inkább lemondtam még arról a kevésről is, ahova eljárógattam. Jó, igaz, az idegen nyelvi klub este hatkor kezdődött egy pesti bérház belső udvarában lévő lakásban, és hát már nyáron is eléggé sötét volt a belső udvarokban, a téli időszakokról nem is beszélve. Mivel a térlátásom sem jó, kezdtem a kirándulásokról is lemondani, vagy legalább is gondolkoztam azon, hogy lemondjak róla. Az, hogy én autodidakta módon, tehát magamtól valamit is elsajátítsak, ne adj Isten addig nyüstöljek vagy gyakoroljak valamit, amíg jól nem megy: ki volt zárva. Az az igazság, hogy lusta voltam hozzá. Az egyedüli kivétel az idegen nyelvű újságok voltak.

Na, ez a szomorú kiindulási pont,

ami valamennyire romlott, ahogy a betegség előrehaladt.

Meglepetések

Aztán összejöttem egy lánnyal - illetve nevezzük néven, hiszen megérdemli, akkora jelentőségű változást hozott az életemben - Török Eszterrel. Az egyik alkalommal közölte velem, őt nem zavarná, ha FEHÉR BOTTAL járnék, mert látja, mennyire rosszul látok. A fehér botot a szemészem is már ajánlotta, valamikor májusban már meg is vettem magamnak, de mivel főleg télen van baj - avagy csak azt akartam hinni: "majd télen használok" - gondoltam. Eszter ezt augusztusban ajánlotta nekem. Még ekkor is úgy voltam vele, hogy minél kisebb feltűnéssel, majd amint beérek a városba és ott is csak olyan környéken, ahol alig ismernek. Ahogy el kezdtem használni, egy kisebb fajta csodával találkoztam: segítő-kész emberekkel. Jó, maximum az emberek tizede, de sokan voltak. Először Eszterrel mentünk fel a Szövetség honlapjára, majd magam is - itthon be is könyvjelzőztem. Számomra a Szövetség, illetve a tagsági könyvecske legnagyobb előnyének a sok PROGRAM tűnt. (És itt kapásból felhívnám a figyelmet az első bekezdés néhány ide il-

ló pontjára.) Aztán felvilágosítottak, tagja lehetek a Hermina Egyesületnek. Felmentem a honlapra - majd ezt is be-könyvjelzőztem - és rövid időn belül el-döntöttem, mely KLUBOKNAK LEN-NÉK A TAGJA. Nesze neked, introvertáltság! Ezek a klubok az ifjúsági és a túra klubok. Szeptember végén csatlakoztam is az Egyesülethez, és egyelőre csak az ifjúsági klubhoz.

Nagyjából ekkor volt egy beszélgeté-sünk Borai Botonddal, mely folyamán én a csodálkozásomat fejeztem ki, hogy milyen jól gépel. A válasza egyszerű volt: ismeri a gépírást, amit később is el lehet sajátítani, nem csak az iskolai ok-tatás keretében. Az egyik kolleganóm-tól kaptam is egy programot a gyors gépelés elsajátítására. Egy alkalommal el is kezdtem használni - azóta sem! - és az elején írja: bal kéz mutató ujjja az f-en, a jobbé a j-n és az ujjak csak felfelé meg lefelé mozognak. Azóta tudatosan figyelem, hogy így írjam a számítógé-pes leveleimet. Kezdetben ugyanannyi-szor kellett visszalépnem és javítani, mint amikor a billentyűzetet is néztem, de most már egyre kevesebbszer, és egyre gyorsabban megy. Ha jól emlék-szem, ez az AUTODIDAKTA tanulás!

Újfajta érzékelés

Október elején részt vettem egy szín-házi előadáson: a Vakrepülés színtár-sulat A Varázskert örökösei című elő-adásán. Ezen még az Eszterrel vettem részt. Maga a darab - az igazat meg-

vallva, meg felnőtt fejjel - egy kissé bárgyú kis gyerekjáték. De bugyután fogalmazva nagyszerű élettapasztalat. Az előadás teljes sötétben játszódik, és igyekeznek a játékba a "nézőközönsé-get", avagy inkább a hallgatóságot is bevonni: manócsomagot adnak át, meg kötelet feszítenek ki és varázshotot ad-nak a nézők kezébe. Már korábban is megtettem, hogy ha este ki kellett men-nem a fürdőbe, nem gyújtottam vilá-got, sőt csukott szemmel közlekedtem. De egy hihetetlen érzékelést kaptam, amikor a kötél kifeszült és a kezembe nyomták a varázshotot: az ember nem látott semmit, de érzékelte a kiterjedé-sét. Mintha bele látott volna a Semmi-be. És ráadásul ahogy a Sötétben kiál-tották: "Varázshotot tessék!", a hang felé közeledve annak iránya megválto-zott. Eddig megszoktam: látom is, hogy merről jön a hang. Most viszont sem-mit. Teljesen összezavart, mi-merre-hol található. De ezt nem lehet elmagyaráz-ni, csak elmenni, "megnézni" és megta-pasztalni a hirtelen kiterjeszkedő és megváltozó Érzéseket. És volt még egy sokkoló dolog a számomra. A végén csak egy dolgot éreztem, amit addig so-ha: Megérkeztem. Ide tartozom.

Az első vásárlások

Ilyen vagyok, nem tehetek róla: álta-lában a praktikusságra törekszem és csak azt veszem meg, amire tényleg szükségem van és pont akkor. Termé-szetesen, amint megláttam a Segédesz-

közboltot és annak a kínálatát, elkezdett az agyam dolgozni: mire lehet szükségem és arra meddig várhatok. (Azért van bennem egy jó adag Skót Spórolósság: ha meg is veszek valamit, akkor figyelek, ne essek túl nagy költségekbe.) Ennek következtében csak két dolgot vettem meg egyszerre, de soha nem felejtkeztem el a praktikusságról. Amint írtam: imádok kirándulni, várost nézni. Ráadásul október végén Eszterrel Isztriában voltunk, tele városlátogatásokkal. Ez még nem is lett volna gond, de ezeknek a városoknak az útjai régi, apró macskakövekkel voltak tele. Szegény Eszterem csuklóját egy párszor meg is rántottam, ahogy belekapaszkodtam. Ez neki természetesen nem tetszett. Na, ennek következtében el is határoztam: veszek magamnak még két fehér botot az összecukható mellé: egyet télire, és egyet kirándulásokra, városnézésekre. El is mentem. Az eladó - nevét nem tudom - nagyon kedvesen végigmért és a szakmai ismeretével megállapította: ide 140 centis kell. Én viszont úgy voltam vele, hogy én mindent tudok: az nagy. Ki is választottam egy alig 100 centiset, megvettem és nagy büszkén el is indultam vele. Na, ki is léptem a Székház kapuján, de már tudtam: kicsi a bot. Milyen a Férfi? "Dafke nem megyek vissza kicserélni." Meg úgy voltam vele: nem ez az utolsó vásárlásom. Az igazat megvallva azóta sem bántam meg, sem ezt, sem másokat: még az ősszel egy pelelint vettem és néhány fényvisszaverő-

csíkot.

Az első karácsony

Nem sokkal később érkezett a karácsony időszaka. Ezt a kellemes ünnepet beárnyékolhatta az a merész húzásom, hogy novemberben szakítottam Eszterrel. Viszont abszolút nem voltam magam alatt, inkább reménykedve néztem magam elé, hogy új emberekkel ismerkedhetek meg. Sorozatosan kaptam a különböző karácsonyi programokról az értesítést, de a régi szokásom szerint csak a hétvégén egy alkalommal jöttem fel a netre, így aztán már csak későn szereztem információt a programról. Így aztán maradtam "csak" az ifjúsági klub rendezvényén. Na, nem mintha megbántam volna! A meghívóban benne volt: mindenki olyasmit hozzon "ajándék" gyanánt, amit maga csinál. Hát én a magam antikonyha talentumával nekiálltam sütni. A valóság az volt, hogy Édesanyám a nagy részét megcsinálta, én meg kuktáskodtam. (Elnézést a csalásért.) Oda egy kis késéssel érkeztem meg, de mivel ez egy baráti összejövetel volt, lényegében semmiről nem maradtam le és senki sem sértődött meg. De már a Botondon kívül találkoztam "ismerőssel": Szalai Rékával, akivel a színházi előadáson is találkoztunk. Új emberekkel is találkoztam: Andival és a "kis" családjával (két felnőtt és két kisgyermek, a család egyébként azóta már bővült is. Ővelük azóta többször is

találkoztam, tehát ők is a klub "kemény" magját alkotják.) Volt még egy Zoli is, aki idő előtt kénytelen volt elmenni. Kellemesen elbeszélgettük az időt, majd jött az ajándékok keresztbe adása, azaz biztosítva lett, nehogy valaki a saját ajándékát vigye haza. A programot kellemes érzésekkel zártam le, meg azzal az elhatározással: az e-mailjeimet sűrűbben kell megnéznem.

Az első barátságok

Nem vagyok valami nagy, könnyen barátkozó típus. A gyerekkori barátságok, ismeretségek csak arra a hétvégére, nyárra, táborra vonatkoztak. Már amikor elkezdtem a botot használni, észrevettem, hogy az emberek egy jó része segítőkészen viszonyul hozzám, és én meg felig-meddig ezt a segítőkészséget kihasználva, rájuk támaszkodtam. De időközben létrejöttek ilyen utcai ismeretségek, amelyektől korábban kifejezetten távolmaradtam. Most sem tartom nagy esélynek azt, hogy ilyen kapcsolatból bármi lehet. De már szinte régi ismerősként üdvözlöm a Budakeszin lakó Jánosi Gergelyt, aki segít reggelente - meg jól el is beszélgetünk, és az édesapjának az egyik szeméről a retina levált -; a közelben lakó állatorvost, aki a belvárosban dolgozik; a Margit-híd közelében dolgozó néhány embert, akik szoktak segíteni. De említhetném a mobil-szolgáltatónál dolgozó Edinát, aki mindig odajön hozzám és felajánlja a segítségét; de ott van a Fény utcai kávé-

zó fiatal eladója, akivel szintén jókat szoktunk beszélgetni szó szerint egy kis kávé mellett. Tudom, ŐK a parányi kisebbség, de én inkább Őrájuk akarok emlékezni és nem az Érdektelen Többségre - ők számomra is érdektelenek. De ráadásul a februári klub-napon, amikor megbeszéljük az idei évi terveket és a klub kb. 15-20 tagjából jelen voltunk vagy úgy négyen, akkor találkoztam Pálffy Krisztinával, akivel azóta is jó kapcsolatot tartunk fenn. Furcsa, de szó szerint mindezek a barátságok, kapcsolatok nem lennének, ha nem kezdtem volna el használni a botot és ennek következtében nem kezdtem volna feloldódni az emberek társaságában, a velük való kommunikációról nem is beszélve.

Az első sikerek

Be kell, hogy valljak valamit. Sok mindenkirehasonlóan nekem is voltak gyerekkoromban olyan álmaim, hogy színész - sőt mi több -, nagy színész (!) leszek és általános felső tagozataiban - habár nem kellett - de megtanultam kívülről jó néhány verset. Csak úgy, saját kedvtelésre. 1986-ban aztán egy szavalóversenyéről hallottunk a gimiben. Én meg, gondoltam: megyek és megnyerem. Az irodalomtanárom meg egyszer meghallgatott, néhány dolgot kijavított - ennyi volt a felkészítem. Természetesen, csúfos felsülés volt a vége... És ez jelentette a meg sem kezdett színészi karrierem végét!

Ahogy kiderültek a dolgok az RP-vel kapcsolatban, úgy kezdtem megnyugodni: még szerencse is, hogy nem színész lettem. Meg ráadásul el is könyveltem magamban: nem tudok tömeg (3 főnél több) előtt beszélni. Amint megláttam, hogy a Herminában milyen klubok vannak, a Kultúrsoportot pont emiatt el is vettem. És valami történt februárban: megláttam az Áprily Lajos születésének 125. évfordulójára szervezett szavalóverseny meghirdetését és nem volt kétségem: **INDULNOM KELL**. Édesanyámnak is csak hetekkel említettem az indulást. Ő természetesen féltett a bukástól, én bennem meg volt egy olyan felismerés, ha most bukok, nem veszem olyan keményen, mint 26 évvel korábban, mert akkor még csak kamasz voltam, ma meg semmit nem jelentene - de be kell vallanom: reméltem, hogy elhozom az első helyet. Kötelezően egy Áprily-verset kellett elmondani, és egy szabadon választottat, Mivel április 14-én volt a verseny, Édesapám névnapján, ezért adott volt: egy olyan verset választok Áprilytól, ami Rá emlékeztet (Ha élne...) és még tudtam fejből József Attila: Harminckét éves lettem én... című versét. Na, eljött az az április 14-e. Elmentünk Édesanyámmal a Vakok Intézetébe. 11. lettem a szavalók sorában. Ahogy az első forduló - a kötelező jellegű Áprily Lajos verseket - hallgattam, rájöttem: arany úszott, ezüst úszott, talán a bronz. A szünetben nem haboztam, igyekeztem társalogni a

Sorstárs fellépőkkel (név szerint Kovács Judittal, akivel azóta is jóban vagyunk, vagy megverem!). Mindenesetre büszkeséggel töltött el az a tudat, hogy a kiválasztott verseket el tudtam mondani, úgy, ahogy azt elképzeltem és nem sütem bele - az első számú cél teljesült. Becsületből végighallgattuk az eredményhirdetést is. Hallgattam, de már nem reménykedtem. Aztán meglepetésemre mondták a nevemet, mint különdíjast. Meglepődve kimentem, hisz már nem reménykedtem. Két hangoskönyvet kaptam díjként, bár az emléklakett számomra többet jelentett: bosszút álltam a 26 évvel korábbi fiaskóért. Később a plakett másolatát az irodám ajtajára ki is ragasztottam! Ja, és - egyértelmű: már gyűjtöm a jövő évi versenyre a verseket... (Még hátra van a visszavágó József Attila: Levegőt! Versének!)

Más mozgások. Új sportok

Soha nem voltam aktív sportoló, illetve olyasvalaki, aki mindenáron sportolna. Illetve még ez a megfogalmazás is sánta. Az iskolai testnevelés órákat hagyjuk, azok arra jók csak, hogy az embert leneveljék a mozgásról. Aztán 1995-ben egy nappali kórházban egy lány elhívott hozzájuk aerobikra. Az a heti egyszeri mozgás, átmozgatás nagyon jó volt és vagy úgy 5 évig tartott. Az eredménye viszont meg volt: rászoktatott arra, hogy időről időre elmenjek tornázni-kondizni. Emel-

lett még kirándulgatni is jártam. Csak-hogy ebbe is beleszólt az RP. A konditeremben a helyváltoztatásra nagyon oda kellett figyelnem, nehogy bárminek is nekimenjek. A kirándulásnál a mélységérzékelésbe szólt bele. Egyre inkább lemondtam ezekről a kedvtelésekről is. A változást itt is a Hermina honlapja hozta meg. Megörültem a kiránduló csoportnak, bár igen soká, csak júniusban tudtam elmenni egy kirándulásukra. Mindenesetre meglepett. Ezen az útvonalon - a Normafától le Budakesziig - budakeszi lakosként és mivel a Normafánál volt az aerobik, már több tucatszor is voltam. De mégis: nem a nagy, kifárasztó távolság volt a lényeg, hanem hogy együtt voltunk és jól éreztük magunkat. A Makkosmáriához mentünk le, viszont volt egy kis társasági lét és élet is: közösen megbeszéltük a klub eseményeit, a közeljövő terveit, volt közösségi játék, amiben a 20 és a 70 éves is jól érezhette magát, majd volt ott sportjáték is (pl.: kötélhúzás). Ekkor fogalmazódott meg bennem a gondolat, az ember újra és újra "elveszti" az ártatlanságát. Ekkor már felvettem a kapcsolatot a LÁSS-egyesülettel is, ahova azóta is eljárak jógázni a többi taggal együtt és nagyon jól érzem magam. Augusztusban volt egy extra különleges klub-délután. Bontod a Vakok Kertjében szervezte meg, hogy néhányan megmutatják az Ifjúsági Klubnak a vak-pingpong rejtelmait és szépségeit. Na, aki ismeri, annak nem mondom el, hogy milyen a vak-

pingpong, aki pedig nem ismeri, az csak keressen egy alkalmat, hogy megismerje. Mert szerintem egy fantasztikusan jó kis játék. Ez előtt még nem ismertem, de majd el fogok ide is járni. Természetesen minden meccset elvesztettem, de nem kaptam ki annyira, mint a Boti - 11:0-ra kiverte magát egy alkalommal -, de egy alkalommal majdnem nyertem, csak a vége 12:10 lett, de nagyon jó volt és ez a lényeg. (Más kérdés, hogy fokozatosan javult az eredményességem, ami fokozza az ember kitartását is.) Élménydús fáradtságot és örömet is éreztem utána.

A Braille-olvasás

Szerencsémre, tudok még olyan jól látni és olvasni, hogy ne legyen létszükséglet. Korábban nem is vágytam rá, hogy tapogassam a lapot, tehát nem is gondoltam arra, hogy szükséges lehet-e. Aztán ahogy a Herminába komolyabban betagozódtam, megtaláltam a VÁI-honlapját is és egyértelművé vált az is, hogy el kell sajátítanom, még mielőtt késő és akkor kell kapkodnom. Valahonnan hallottam, hogy Louis Braille hogyan alakította ki az ábc-jét. Aztán innen-onnan (gyógyszeres doboz) összeszedtem néhány karaktert, ami után elkezdtem kialakítani az ábc-t. Akkora lelkesedésem volt, hogy a VÁI Braille-oktatásán nem is akartam részt venni, mondván ezt MAGAMTÓL is el tudom sajátítani. (Még egy autodidakta tanulás!) Júniusban gon-

doltam egy merészet és felkerestem a Braille-könyvtárat. Gondolom, szegény Páll Erikát - a könyvtárost - meg is lep-tem: olyasvalaki akar beiratkozni, aki még nem is tud olvasni! Túljárta az esze-men és az Öreg néne özikéjét ajánlotta: könnyű olvasmány, szinte mindenki ismeri, nem tartalmaz rövidítéseket és rövid. Na, gondoltam, van még néhány SÍK újságom - most már tudom, mit jelent ez a kifejezés - abból olvasgatok még néhányat és a hétvégén elkezdem a tanulást. Aha! Ember tervez és a kíváncsiság végez! Kedden kikértem, csütörtökön már betűzgettem! Hogy egy oldalt másfél óra (!) alatt olvastam el? Kit érdekelnek ilyen pórias, földi dolgok? Egy idő után már 50 percre lement! Aztán vissza. Hogy egy-egy szó kibetűzése több percre, esetleg 10-15 percre is belekerülhetett! Smafu! Olvasgatás közben az ujjaimat váltogattam, hátha valamelyikkel jobban érzem. A legprofibb a bal hüvelykem volt - sőt még most is az. Ujjváltáskor percekkel vesz igénybe megtalálni a pontos helyet, ahol tartottam. De még az is "örömet", jó szórakozást adott, hogy hosszas tapogatózás után tudtam csak kitalálni, mi van ott a papíron. Jól mulattam magamon: hát ezt is félreolvastam - esetleg újból rosszul. Legszebb emlékem az, amikor az őz a kis gidáját a "kórházba" viszi. Ismertem a történetet, tehát inkább csak kisejtettem, illetve kitaláltam a szavakat. Na, szóval olvasom: e-l-t, tudtam, mi fog következni: eltört a lába, és passzol is a foly-

tatás: -ö-r-t... csakhogy, hoppá, van még itt két karakter pluszban! Nekifutottam még párszor: eltört+2 karakter, eltört+2 karakter, eltört+2 karakter. Na, jó hagyom, majd megbeszélem az Erikával, ezt a versszakot letudom és kész, alszom. Na, hát a reggel szó szerint meghozta a megvilágosodást! Eltörtött! És a plusz két karakter a helyén! 11 oldal 10 nap alatt! nem rossz arány egy kezdőtől! Következőnek Erika Tatay Sándor Kinizsi Pálját adta kiolvasni. Olvasmányos és ritka soros, igaz, rövidítéses - véleményem szerint bonyolításos. Hát az első kötet 105 oldala 28 nap alatt ment, de nem adtam fel. A lényeg, hogy most már stabil Braille-olvasó vagyok - 2 hónap alatt.

A VERCS

Vakok Elemi Rehabilitációs Csoportja. Talán felesleges is kifejteni, hiszen ebben a körben majdnem mindenki találkozik ezzel. Mégis, kezdetben elég nehéz volt megjegyezni. Nem passzolt össze a két szó: elemi meg rehabilitáció. Na, ma azért már egyértelműbb. Amikor 2011 végén megtaláltam a VÁI honlapját és azon belül a szolgáltatásokat, már "felosztottam" magamban, mikor mit fogok elvégezni. Ember tervez és önmaga változtatja meg a Terveit. Na, hát idő közben elsa-játítom a Braille-olvasását, úgyhogy az már felesleges, de a többi jöhet. Mivel munkám van, egyértelmű volt számomra, hogy bejárásosan - azaz ambu-

lánsan - végzem el az okításokat. Remélem, tanáraimat - Fekete Csillát és Laub Juditot - sikerül azzal meglepniem, hogy jó gyorsan tudunk haladni, mivel amit már megtanultam, azt igyekszem már most az életben begyakorolni. Kifejezetten csak azokat, amiket már vettünk. Amikor tömegközlekedek, átváltok a jelző-sétapálya botra, de a kölcsön hosszú fehér bot már eljött velem a közeli boltba, jelzés és segítség, illetve gyakorlás céljából. Otthon már meg is rökönyödtek: "Ennyire romlik a szemem?" Ugyanis amint megtanultam a bot előtti technikákat, én azokat már használom is. És ez úgy tűnik, mintha vakon keresgélnek olyan helyen, amit nagyon jól ismernek. Az eredeti elképzelésemtől eltérően a közlekedés elnyúlik a novemberbe, legalább a Csilla is tapasztalja, pontosan mi is az, amit látok.

Vakok Világa

Az újságot már a kezdetektől fogva olvasgatom - mármint az egyesületi tagságom kezdetétől fogva - és hihetetlen hatása van rám. Egész egyszerűen megmutatta számomra, hogy igenis, lehet értelmes életet folytatni a vakság, illetve a látásromlás után is és nem kell egyből feladni az ÉLETet. A legmeglepőbb az, hogy ezt a konklúziót a 2011. októberi és novemberi számokban megjelent nekrológokból vontam le magamnak. Ott írtak egy könyvtáros Sorstársról, aki megvakult és nem az,

hogy mindent feladott volna, hanem a Braille-könyvekről egy tartalomjegyzékes összeállítást készített és ami fontosabb: értelmesen, a maga és környezete számára is hasznosan töltötte le az életét - látás nélkül. Már ezek az első számok megérlelték bennem azt a gondolatot, hogy ezt a hihetetlen pozitív változást, amit kaptam - úgy összességében a Sorstársaktól - valahogyan megháláljam Nekik - Nektek.

Aztán olvastam a VV-ben az egyik gyógypedagógus-tanuló diploma-munkáját, aki kielemezte a vakság megélését a vak költők versein keresztül. Nagyon érdekes - és furcsa, de nincs rá jobb szó - nagyon élvezetes mű. Majd megvettem az Óda a fényhez antológiát - egyelőre még síkban, a Braille annyira nem megy jól, hogy élvezetes olvasás legyen belőle. A versek között vannak kifejezetten szépek. Mégis a sok vers között, amelyek börtönként, vagy félelmetes jövőként írják le a vakságot, én az ÚJ LEHETŐSÉGET és a másfelé haladó életet érzem benne, amit szerintem a legjobban Gábor József fogalmaz meg Emlékeznék című verse végén:

*"Dehát nincsen abban semmi,
jól meg lehet így is lenni;
ettől még az ember lehet ember s boldog."*

...és ez a lényeg!

Obenaus Tamás

Felhívások, programajánlók

Üdülés Balatonbogláron 2013-ban

A tavalyi évhez hasonlóan idén is megnyílik a balatonboglári üdülő! A szolgáltatások a megszokottak lesznek: napi háromszori főétkezés, tévészoba, vak ping-pong, lengőteke, vízi-bicikli kölcsönzés, büfé, és megszokott lesz a kellemes, nyugodt környezet is.

Az egyes turnusok szokás szerint csütörtöktől szerdáig tartanak, a szobák csütörtökön 10 órától foglalhatóak el, és azokat szerdán 10 óráig kell elhagyni. 2013-ban a szezon már megkezdődik májusban.

Elő és utószezonban az üdülést napokra is lehet kérni.

A nyári főszezon június 27-től augusztus 21-ig tart.

Azoknak a nyaralóknak, akik nem az MVGYOSZ tagjai a helyszínen a nyaralás végén személyesen kell kifizetniük az idegenforgalmi adót, amelynek ára kb. 400 forint éjszakánként, fejenként.

A tavalyi évhez hasonlóan lehetőség van egy hetes nyaralásra is! Jelentkezéskor üdülési előleget kell fizetni, amely az üdülés teljes összegének a fele. A befizetés történhet személyesen, csekken, vagy előzetes egyeztetés után banki átutalással. (bankszámlaszám: 64400044-30091893-31100019). Befizetési csekket az MVGYOSZ tagegyesületeinél lehet kérni. Az üdülési ár további összegét a nyaralás megkezdésekor az üdülőben kell rendezni.

Pénzt csak igazolt kórházi kezelés esetén fizetünk vissza!

A jelentkezéseket a tavalyi évhez hasonlóan Szombath Tiborné (Kati) fogadja a Vakok és Gyengénlátók Hermina Egyesületénél 1146 Bp. Hermina út 47-es szám alatt személyesen, illetve telefonon a 06-1-384-8440/108-as vagy a 06-1-273-0755-ös telefonszámon hétfőn, kedden és csütörtökön 10-15 óra között, pénteken 8-12 óra között. Szerdai napon a félfogadás szünetel.

A jelentkezéseket 2013. február 4-től fogadjuk.

Az üdülés áráról csak ekkortól tudunk tájékoztatást adni, mely megtekinthető lesz a www.herminaegyesulet.hu honlapon is.

Egyéb információkért az üdülő üzemeltetője, Otlakán Gyula hívható a (20) 967-0446-os telefonszámon, és őt kell keresni a vasútállomásról az üdülőbe való beszállításhoz is!

Rejtvény-játék

Sudoku

A szúdoku, angolos átírással sudoku egy logikai játék, melyben megadott szabályok szerint számjegyeket kell elhelyezni egy táblázatban.

A játék neve egy hosszabb japán kifejezés rövidítése. Az eredeti név jelentése: "a számjegyek csak egyszer szerepelhetnek" szúdcsi va dokusin ni kagiru).

A játék ma ismert változatát az amerikai Howard Garns alkotta meg 1979-ben. A rejtvényt a Dell Magazines adta ki Number Place címmel. A játék 1986-ban nagy népszerűsége tett szert Japánban, mikor a Nikoli kiadta a játék japán változatát. A nemzetközi siker 2005-ben érkezett el.

A szúdoku meglepően egyszerű sza-

bályokon alapul - igazán nem az a fajta rejtvény, amiről azt gondolnánk, hogy álmatlan éjszakákat okoz. Egy 9 x 9 négyzetből álló nagy négyzetben kell elhelyezni a számokat 1-től 9-ig úgy, hogy egy tetszőleges sorban, oszlopban és háromszor hármass négyzetben mindegyik szám csupán egyszer forduljon elő.

Segítségül bizonyos számokat előre megadtunk.

A helyes megfejtést beküldő olvasóink között kisorsolunk egy 2013-as asztali naptárt.

A játékhoz jó szórakozást és eredményes fejtörést kívánunk!

Angyal Gábor

	3	4			8	9		2
6	7				5	3	4	
1		8	3	4			6	7
8		9	7		1			3
		6		5	3	7		1
7	5		9	2		8	5	
9	6		5	3	7		8	
	8	7			9	6	3	5
3	4		2	8		1	7	

Magyar Vakok és Gyengénlátók Országos Szövetsége

Hungarian Federation of the Blind and Partially Sighted

1146 Budapest, Hermina út 47.

Telefon: (36-1) 384-8440 - Tel./Fax: (36-1) 384-5028

Honlap: www.mvgyosz.hu - E-mail: titkarsag@mvgyosz.hu

Adószám: 19002464-2-42

Adományszámla: 11714006-20012704

Szolgáltatásaink:

Hangoskönyvtár - Braille-könyvtár

Segédeszközbolt

Kedd és csütörtök: 10-18

péntek 8.30-12



**Magyar Vakok és Gyengénlátók
Országos Szövetsége**