

Mi történt a vakvilágban

Szép nyári nap

A pergő, közösségi élet nyáron sem megy szabadságra a Komárom-Esztergom Megyei Vakok és Gyengénlátók Egyesületénél.

Július utolsó vasárnapján tagok és hozzátartozóik találkoztak ismét egy piknik erejéig Kecskéden, a Vértes hegység lejtőjén.

Egyénileg utazott mindenki a festői szépségű Öregtóhoz.

A látvány annyira lenyűgözte a társaságot, hogy valamennyien úgy éreztük, a nap is értünk kelt föl aznap. Az érzés csak fokozódott azzal, hogy a férfiak - ahogy illik - a tűzrakó térnél átvették az irányítást - akarom mondani a fakanalat.

Tóth Sándor elnökhelyettes nem aprózta el a dolgot, mivel bogrács helyett mindjárt üstben kezdte el főzni a halászlevet. Több férfitársunk is kuktának csatlakozott hozzá, mire igen

nagy szükség volt az öt kiló ponty és keszeg elkészítéséhez. Mi nők pedig élveztük a kényeztetést, és tettünk egy kiadós sétát a tóparton. A nap már magasra kúszott a horizonton, de még a szél sem rebkent a nádas között.

Csak mi gyönyörködtünk a vadkacsák látványában, a szárcsák vízi mutatója pedig fokozta jókedvünket. Mire visszaértünk a part árnyat adó díszéhez, a hatalmas, faragott pergolához, hozzáláltunk az isteni halászlé elfogyasztásához, amihez jégbe hűtött pezsgőt kortyolgattunk.

S hogy mozogjunk is egy kicsit, az Egyesület megtartotta a sakk- és lengőteke bajnokság nyári fordulóját. Tét nélkül, csak úgy.

Összegezve ezt a napot, hamisítatlan, nyári, családi nap volt.

Simon Katalin



Kérdőív kitöltés segédeszköz-nyereménnyel

Kedves Olvasóink!

A Vakok Világa életében elérkezett a megújulás ideje. Folyóiratunkat szeretnénk az önök véleményének megfelelően formálni. Célunk, hogy az olvasói igények maximálisan teret kapjanak. Új rovatokat is bevezetnénk, amihez az önök segítségét kérjük az alábbi kérdőív kitöltésével. A kitöltés csupán tíz percet vesz igénybe, de a szerkesztőségnek rendkívül sokat jelentene.

A kitöltők között 3 darab 5000 Ft-os vásárlási utalványt sorsolunk ki az MVGYOSZ Segédeszköz Boltjába.

A kitöltött kérdőívet 2013. november 20-ig személyesen és postai úton az 1146 Budapest, Hermina út 47. címre várjuk. E-mailben a toth.evi22@gmail.com címre küldhetik.

A sorsolást 2013. december 6-án tartjuk.

A következőkben rovatleírásokat olvashat. Kérem, jelölje meg, hogy egy 1-től 10-ig terjedő skálán, mit gondol a rovatról. A kiválasztott szám elé tegyen X-et, vagy írja be az "az ön válasza:" sorba.

1 = egyáltalán nem tetszik

10 = nagyon tetszik.

1. Recept rovat

A kulináris élvezetek kedvelőinek könnyen elkészíthető receptekkel szolgálunk. Ezen kívül hasznos praktikákat is ajánlunk, amelyekkel még gördülékenyebb lehet a sütés-főzés.

Egyáltalán nem tetszik = 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 = nagyon tetszik

Az ön válasza:

2. Jogi rovat:

Szeretnénk rávilágítani a jogszabályok világának sötétebb oldalára. Ha nem elég zökkenőmentes az ügyintézés, ha nem akarják megadni az iskolában a plusz időt a dolgozatoknál, ha nem engedték be vakvezető-kutyáját az üzletbe. Jogi szakértő segítségével tisztázhatjuk a látássérültek mindennapjait övező jogszabályokat, és tanácsot adunk, kihez fordulhat ilyen jellegű problémáival.

Egyáltalán nem tetszik = 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 = nagyon tetszik

Az ön válasza:

3. Divat rovat:

Minden évszakban egy stílus- és divattervező áll az olvasók szolgálatára. Tanácsot ad az adott időszakban divatos és praktikus textilekről, fazonokról és színekről, nem csak nőknek.

Egyáltalán nem tetszik = 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 = nagyon tetszik

Az ön válasza:

4. Informatika rovat

Hírt adunk a legújabb informatikai eredményekről és segédeszközökről, hogy olvasóink naprakészek lehessenek, milyen munkát, tanulást és életvitelt könnyítő eszközök állnak a rendelkezésükre. A rovatban aktuális tanfolyam- és tananyag-ajánlókat is olvashatnak, ezzel megadva a kezdő lépést az informatikában rejlő lehetőségek útján.

Egyáltalán nem tetszik = 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 = nagyon tetszik

Az ön válasza:

5. Kreatív rovat

A szabadidő hasznos eltöltéséhez javasolunk egyszerűen elkészíthető díszeket, kiegészítőket, hajtogatási technikákat, amellyel barátságosabbá varázsolhatja otthonát, vagy meglepheti szeretteit.

Egyáltalán nem tetszik = 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 = nagyon tetszik

Az ön válasza:

6. Munka rovat

A munkaerő-piaci helyzet nem túl kedvező, de magunkhoz mértén igyekszünk ezen javítani, mégpedig úgy, hogy minden hónapban a munkavállalással kapcsolatos hasznos tudnivalókkal látjuk el olvasóinkat. Tréningyszerű felkészítést szeretnénk nyújtani, hogy könnyebben tájékozódjanak a munka világában

Egyáltalán nem tetszik = 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 = nagyon tetszik

Az ön válasza:

7. Párkapcsolat, házasság, szexualitás

Beszélgessünk specifikusan a látássérülteket érintő magánéleti kérdésekről. A beszélgetőpartner egy szakpszichológus, aki többek között olvasói kérdésekre is válaszol. Minden hónapban újabb téma kerül a középpontba.

Egyáltalán nem tetszik = 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 = nagyon tetszik

Az ön válasza:

8. Görbe tükör

Bizonyára hallott már olyan sztereotípiákról és előítéletekről, amelyek kellemetlenül érintették önt vagy sorstársait. A feszültséget oldva szeretnénk humoros és groteszk írásokkal szórakoztatni olvasóinkat. Egy-egy sztereotípiát parodisztikus hangnemben dolgozunk fel, hogy görbe tükröt állítsunk a világnak.

Egyáltalán nem tetszik = 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 = nagyon tetszik

Az ön válasza:

Véleményét, ötleteit szövegesen is megfogalmazhatja (nem kötelező)

A következőkben néhány adatát lenne szükséges megadni, hogy válaszait a kellő részletességgel tudjuk kiértékelni. Ahol több válaszlehetősége van, válaszát kérem húzza alá vagy a szám előtt X-szel jelölje.

Nem: 1. férfi 2. nő

Életkor:

Lakhelye: 1. főváros 2. nagyváros vagy megyeszékhely 3. város 4. kis település

Iskolai végzettség:: 1. alapfokú (általános iskola) 2. középfokú (érettségi, szakképzés) 3. felsőfokú (főiskola, egyetem)

Foglalkozás: 1. tanuló 2. munkavállaló 3. munkanélküli 4. nyugdíjas

Végigért a kérdőíven. Köszönjük a segítségét!

Két keréken a Balaton körül



A Mozdulj! Közhasznú Egyesület idén harmadik alkalommal bonyolította le látássérült fiatalok részvételével Balaton körüli kerékpártúráját augusztus 17-20 között.

Társammal én is nyeregbe ültem, és többedmagammal sikeresen teljesítettem a mintegy 220 km távot. Rádpusztától Rádpusztáig kerekeztem a mindenre elszánt csapattal. Napról-

napra fogytak a kilométerek, de a lelkesedés szerencsére nem csökkent.

Siófokon fogadta a tandemeseket a város alpolgármestere, Almádiban köszöntötte a borfesztivál közönsége a mozgalom fiataljait, ahol énekelt a tandemtúra arca, Krizbai Teca is. Az út során több múzeumot is megtekintettem a szervezők jóvoltából: a balatonedericsi Afrika Múzeumot és a Festetics kastélyt.

Soha senki sem maradt bajban, a közösség tagjai orvosolták a felmerülő problémákat. Ennek köszönhetően tehát 4 nap alatt, 220 km-t közel 30 fő tekert le tandemmel vagy egyes kerékpárral.

Remélhetőleg jövőre ugyanott és ugyanakkor találkozunk!

Kovács Judit

Látássérültek a SZIN-en

A Vakok és Gyengénlátók Csongrád Megyei Egyesülete már tavaly is helyet kapott a Szegedi Ifjúsági Napokon (SZIN). Sátorukban az érdeklődők megtekintették a látássérültek segédeszközeit, kipróbálhatták a Braille-írást. Játszottak bekötött szemmel: szagoltak, tapintottak nagy-nagy türelemmel és kitartással. Kérdéseikre az érintettektől kaptak válaszokat. A fesztivált a közvetlenség, a remek hangulat és a tolerancia jellemezte. Az önkéntesként tevékenykedő látássérültek a munka után elvegyültek a bulizó fiatalok között.

Vaskóné Kiss Éva a Vakok és Gyengénlátók Csongrád Megyei Egyesületének elnöke kérdésekre elmondta, hogy nagy örömmel tölti el, hogy a SZIN-en vendégül láthatja a Tisza partján más egyesületek önkéntes tagjait. Bízik abban, hogy jövőre ugyanakkor, ugyanott sátoruk megtalálható lesz a SZIN programjai között.

Kovács Judit

Nálunk mindig Mosoly-vár!



Szimulációs szemüveget próbálnak az érdeklődők

Az MGVYOSZ első Mosoly-vár élmény programját 2013. szeptember 7-én valósította meg a budapesti dr. Koltai Jenő Sportcentrumban, a Magyar Telekom, Telekom Olimpia elnevezésű rendezvényén.

Eredetileg 150 fő részvételével Csepelen, az MGVYOSZ Vakvezető kutyakiképző Iskolájának telephelyén lett volna, de a megrendelő kéréséhez rugalmasan alkalmazkodott a szolgáltató.

A Mosoly-várat az MGVYOSZ munkatársai "építették fel" az ötlettől a tervezésen át a kivitelezésig. A megvalósításba külső partnert és önkénteseket is bevont a menedzsment.

A program keretében az érdeklődők

különleges élményekkel gazdagodtak és közben megismerték a vak és gyengénlátó emberek látássérültségből eredő nehézségeit áthidaló módszereket, eszközöket és saját bőrükön tapasztalhatták, hogy még mindig a vak masszörök a legjobbak.

Bepillantást nyerhettek az MGVYOSZ Vakvezető kutyakiképző Iskolájának munkájába, szemé-

lyesen beszélgethettek kutyával közlekedő vakkal és kiképzőkkel, önkéntes kölyöknevelőkkel, simogathatták a leendő vakvezető kutyákat. Tágas pázsittal borított területen tartott bemutatók közben győződhetnek meg arról, hogy milyen okosak, fegyelmezettek és engedelmesek a kiképzésben résztvevő kutyák. A helyszínen felépített akadálypályán a közönség egy szerencsés tagja ki is próbálhatta, mennyire bízhatná magát egy vakvezető kutyára, ha szüksége volna rá.

A bátrabbak különböző látásvesztési formákat szimuláló szemüvegek viselésével szembesülhettek azzal, milyen lehet látás nélkül vagy aliglátva érzékelni a világot.

A legkisebb apróságok is megtalálhatták azokat az elfoglaltságokat, amik számukra érthető és feldolgozható szinten kommunikáltak a Mosoly-vár által közvetíteni kívánt üzenetet, vagyis azt, hogy a megértés és elfogadás örömet szerez mindenkinek.

A Mosoly-vár "wellness részlegében" vak masszörök masszírozták a jelentkezőket mesterfokon, aminek ékes bizonyítéka, hogy a program kezdetétől végéig teltház volt a masszázs sátorban.

A nyitott és kíváncsi közönség szívesen ismerkedett a Braille-írásjelekkel, a beszélő számítógéppel és eszközökkel, az MVGYOSZ segédeszköz boltjában fellelhető praktikus, mindennapi használatra való tárgyakkal. A tandem kérempározást is sokan kipróbálták, a bátrabbak bekötött szemmel is.

A program látogatóinak száma meghaladta a tervezett 150-et, csaknem 300-an fordultak meg a 4 rendezvénysátorban és az előtte elterülő szabad területen, a program különböző elemein. Az MVGYOSZ 11 munkatársa és 9 önkéntes foglalkozott az érdeklődőkkel 8 órán keresztül, számukra minőségi időtöltést biztosítva.

Manapság egyre elterjedtebb a társadalmi érzékenyítés szókapcsolattal jelölt tevékenység. Ennek célja, hogy adott dologban - esetünkben a látássérültség miatt - a többségi társadalomtól

valamiben eltérő csoportok életét közelebbről is megismertessék a társadalom szélesebb rétegeivel. Az ezt előmozdító programoknak olyanoknak kell lenniük, amelyek által a kívánt cél elérhető, vagyis az elfogadó, befogadó attitűd erősödik azokban, akik részt vesznek az érzékenyítő programokon.

Nincs konkrét recept arra, hogy hogyan lehet egy ilyen rendezvényt eredményesen lebonyolítani. Sok múlik a kreatív ötleteken, az alapos előkészítésen és a megvalósító csapat tagjainak felkészültségén és személyiségén. Vannak számokban kifejezhető eredmények, de a lényeg, hogy a résztvevőkre milyen módon hatott a program, annak hatásaként hogyan fognak viszonyulni általuk ismert vagy ismeretlen látássérültekhez, csak hosszabb idő elteltevel volna érdemes vizsgálni. Az ehhez eredményesen használható, tudományos értelemben reprezentatívnak mondható kutatási módszerek nagyon drágák. Így maguk az érzékenyítést végző szervezetek valószínűleg sosem fognak ilyesféle kutatásokat megrendelni. Külföldi példák azonban azt mutatják, hogy van létjogosultsága az érzékenyítésnek és hosszabb távon eredményes is, főleg, ha - mint az ismertett esetben - azt kellően felkészült és kompetens csapatok végzik.

Az orvostudomány múltja

2013. július 27-én a VGYHE Lendület Ifjúsági Klub egy kis csoportjával meglátogattuk a budai Orvostörténeti Múzeumot. A társaságot két kisgyerek is kísérte, akik számára tényleg minden újdonság volt.

A Múzeum Semmelweis Ignác (1818-1865) szülőházában található, akit nem véletlenül nevezünk az "anyák megmentőjének". Ő volt az első orvos, akinek feltűnt: a gyermekágyi láz úgy terjed, hogy az orvos valakit kezel - esetleg boncol -, majd kézmosás nélkül megy szülést levezetni. Pusztán megfigyeléseire és statisztikákra alapozva, a mikrobák ismerete és mikroszkóp használata nélkül vezetett be olyan szabályokat, amelyek jelentősen csökkentették a fertőzést és a halálozási arányt.

Mint megtudtuk, a "szülőház" kifejezést kissé tágan értelmezhetjük, mert az ma sem ismert, az épületen belül pontosan melyik lakásban született Semmelweis Ignác. A leendő doktor édesapjának ebben a házban volt egy boltja, melynek jövedelméből fedezte a gyerekek taníttatását, majd egy új, önálló házat is vásárolt magának.

A Múzeum az orvoslás történetét mutatta be az őskortól az XX. század eleji tudományos robbanásig. A későbbi orvosi felfedezésekhez már túl szűk lett volna az épület, és túl bonyolult magyarázatokra lenne szükség, hogy a hétköznapi ember megértse azokat. Az őskorból a "gyógyító kövek" közül állítottak ki néhányat, az ókorból pedig ki-

emelték: Egyiptomban a gyógyítás még a papok varázslásán alapult. Az emberi szervezet korabeli legjobb ismerőivel, a balzsamozókkal nem foglalkoztak, tudásukat a gyógyítók nem tekintették hasznosnak.

Forradalmi újdonságot az ókori Görögország hozott: elsőként Hippokratész (i. e. 460-375), aki a gondos megfigyelésen és feljegyzéseken alapuló orvoslás bevezetője volt. Később róla nevezték el az orvosok esküjét (Hippokratészi eskü). A sötét középkor után Paracelsus (1493-1541) hozta a következő újítást: már nem csak saját tapasztalatai alapján gyógyított, a betegeket is bevonta a kezelésbe azzal, hogy kifaggatta őket panaszaiukról. Megismertük a sebész-borbély Ambroise Paré (1510-1590) munkásságát is, aki igyekezett a tüneteket enyhíteni és mérsékelni a fölösleges fájdalmat. Ez az ő korában rendkívül formabontó orvoslásnak számított.

A program zárásaként egy belső teremben az emberi szervek műanyag másolatait nézhettük meg, illetve tapogathattuk végig. Megtekinthettünk két torzót is, az egyik egy emberi törzs volt - ehhez tartoztak a műanyag szervek -, a másik pedig az emberi vérkeringés fontosabb ereit mutatta be tapintható formában. A muzeológus a két kisgyereket kérte meg, hogy adják a látogatók kezébe a műanyag szerveket, nagyon élvezték az előadást.

A múzeumban üveglap alatt lehet

megnézni egy hihetetlen és nagyon szép művet: a Venus Corporat. Ez egy XVIII. században létrehozott emberi, pontosabban női torzó (lábak és karok nélkül), melynek láthatóak a belső szervei. Fejét a kor elvárásainak megfelelően szégyenlősen félrehajtja. A torzó rendkívül kidolgozott, ráadásul - ami miatt üveglap mögé zárták - méhviaszból készült.

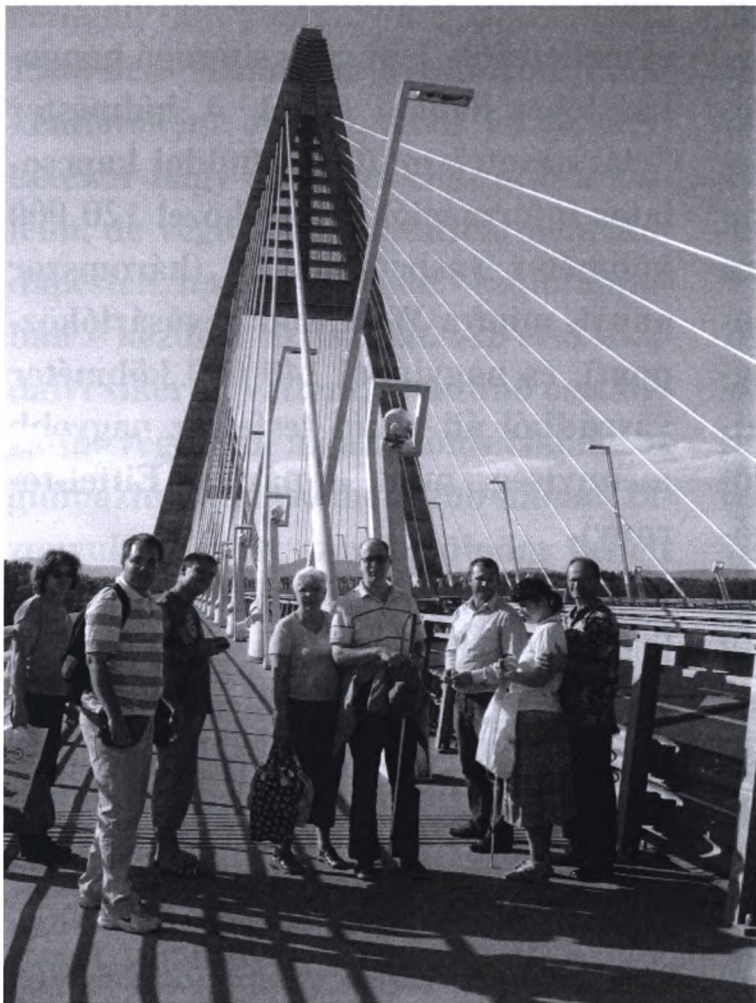
Az utolsó teremben felfedeztünk egy kiállított, XX. század elejéről származó fogorvosi széket. A jelenlegi székektől csak annyiban tér el, hogy kevésbé pár-

názott. Valamennyien beleültünk, kipróbálhattuk, milyen érzés lehet foghúzásra várni - a kor szellemének megfelelően persze érzéstelenítés nélkül.

Summa-summarum, a másfél órára tervezett program végül több mint két óráig tartott, élményekben gazdagon, elégedetten indultunk hazafelé. A múzeum személyzete jelezte: visszavárnak minket a szeptemberben nyíló ideiglenes kiállításra, mely Semmelweis Ignácra szól.

Obenaus Tamás

A híd magasában



A VGYHE Lendület Ifjúsági Klub jubileumi kirándulására 2013. szeptember 6-án, péntek délután kerítettünk sort. Célunk ezen a napon nem más volt, mint meglátogatni a Megyeri hidat.

Három órakor találkoztunk az újpest-központi aluljáróban. Csatunkkal a 104-es busszal utaztunk a hídig, ahol találkoztunk a Megyeri híd hídmasterével, Reszei Sándorral. A bejárás előtt valamennyien aláírtunk egy nyilatkozatot, hogy saját felelősségre, önként másszuk meg az építményt.

Sok lépcsőn kellett felmennünk, mire odajutottunk a híd déli oldalára; meg sem számoltuk, hány fo-

kon. A közelebbi pillért épp elfoglalta az Autópálya Mérnökség és vendégeik, így a ránk jellemző lendülettel átmentünk a következő, üres pillérig. A pillér belsejében működő kis ipari lifttel csak több körben volt megoldható a feljutás. A felvonó érdekessége, hogy egy ferde pályán, a hídpillér falában közlekedik.

Először a 15., majd a 21. emeletig mentünk fel. A 21.-nél található az üvegfalú kilátó, de a 15-től át kellett szállni egy másik liftbe. Volt, aki azt a 6 emeletet nem lifttel tette meg, hanem a híd belsejében lévő létrafokokon mászott fel. Igazi erőpróba! Az üvegfalú kilátónál pár percre megálltunk. A hídmester felvilágosított minket, hogy az ablakok tisztításánál, az egész hidat le kell zárni.

Visszapréseltük magunkat a liftbe, és száguldottunk feljebb a 32. szintig. Bevártuk egymást, majd fém pallókon mentünk az első létraig. Ez ferde létra volt, külön fogódzóval. Felhúztuk magunkat, majd újabb vízszintes gyaloglás után megtaláltuk a következő lajtorját. Végül a hídmester egy kapcsolóval kinyitotta a tetőt. Itt már egy függőleges létra vezetett, amelynek nem volt külön kapaszkodója, csak a következő létrafok. Fönt elénk tárult a Világ! Egy kb. háromszor négy méteres, 160 cm magas mellvéddel ellátott kis kilátóban álltunk, középen egy 5 méter magas rúddal, annak a két oldalán felvezető létrafokok voltak. Északon el lehetett

látni a Lupa-szigetig, délre pedig a Margit-szigetig. A híd közlekedő részéhez képest 98 méter magasról szemléljük a tájat. Fényképeztünk, egymást ugrattuk, gyönyörködtünk a kilátásban. Néhányan még a vasrúdra is felmásztak, hogy jó képet csinálhassanak - panaszkodtak, hogy nagyon kileng. A hely pont akkora volt, hogy szűkösén éppen elértünk. A Következő nagy feladat várt még ránk: ugyanazokon a lépcsőkön és pallókon vissza is kell mászni!

A lifttel már nem a híd "földszintjére" (5. emelet), hanem a híd alá, a 0. emeletre ereszkedtünk. Megnéztük a hidat alulnézetből, konstatáltuk, hogy míg a hídon az autók zajosan robognak el mellettünk, lent csak surrogó hangokat lehet hallani ebből. A hídmester "elárasztott" minket a híddal kapcsolatos információkkal is: közel 120 000 köbméter vasbetonon áll (háromszor annyi, mint a West End bevásárlóközpont), és nagyjából 140 000 köbméter vasrúdból áll a híd teste (ez nagyobb mennyiség, mint a párizsi Eiffel-torony).

Hihetetlen és leírhatatlan kaland volt bemenni a ferde és szűk liftbe, az apró folyosókba, meghallgatni a hídról szóló rengeteg információt. Mindezt nehéz szavakba önteni: ezt a feledhetetlen élményt tapasztalni kell!