

VAKOK VILÁGA

LXXXII.
évfolyam
11. szám

2021/11



2021. november 8-án Sába mama 8 csodás kölyöknek adott életet, így most 3 csokibarna, 4 fekete kan és 1 fekete szuka kölyökkutya ragyogja be a Vakvezetőkutya-kiképző Központ mindennapjait.

Tartalomjegyzék

- 3 Jó ütemben halad az MVGYOSZ székházának átépítése és felújítása
- 4 Ajándékozzon vásárlási utalványt!
- 5 Több mint plüss, szatyor vagy kulcstartó
- 6 Fehérbot napja a sajtóban
- 8 Jövőre is megjelenik a Vakok Világa és a pontírásos RTV újság
- 9 Adóvisszatérítés, vannak, akiknek hamarosan célszerű lesz nyilatkozni
- 12 Munkavállalás a fogyatékos, megváltozott munkaképesség alapján járó ellátások mellett 1. rész
- 14 „Az akadálymentes repülés mindenkinek érdeke” – Három kulcskérdés a látássérült emberek légiközlekedéséről
- 17 Erdősné Onda Marica: Fehérbot napján
- 20 Őszi verscsokor
- 20 Szita Zoltán: Csak egy napra
- 21 Dsida Jenő: Ősz
- 21 Aranyosi Ervin: Üzen az Ősz
- 23 „Egyetlen percemet sem áldozom többé értelmetlen munkára”
- 26 Romhányi 100/2
- 27 Lukács Réka: Látást mindenkinek előtt!
- 28 Erdősné Onda Marica: Kutya-macska barátság
- 31 Hiánypótló informatikai oktatási anyagok látássérült felhasználóknak és segítőiknek
- 32 Okosmorzsaparty – Friss hírek az IKT eszközök világából
Az iPhone értesítéseinek megtekintése és azok kezelése
- 34 Megjelent a JAWS for Windows, a ZoomText és a Fusion 2022
- 36 Egyenlő esélyekkel a vizuális tartalmak terén
- 39 Évente ezren vakulnak meg cukorbetegség miatt
- 41 Ezt a gyógyteát javasolja a bükki füvesember cukorbetegeknek
- 43 Gyógynövények szembetegségekre: ezeket ajánlja a bükki füvesember
- 46 A legszebb idézetek a szeretetről
- 47 Napjaink legszebb szerelmes versei
- 48 Papp Ádám: Akarom!
- 49 Sohonyai Attila: Találhatsz annyit
- 50 Csukás István: Szerelmes vers
- 50 Vargha Ágnes: Szótlan

Jó ütemben halad az MVGYOSZ székházának átépítése és felújítása

A Magyar Kormány vissza nem térítendő támogatásának köszönhetően közel 3 milliárd forintból újul meg a Magyar Vakok és Gyengénlátók Országos Szövetsége Hermina úti székháza. A beruházás során a Lechner Ödön által tervezett, műemléki védeltséget élvező Sipeki-villa teljes körű, az épület jelenlegi funkciójához illeszkedő korhű felújítása valósul meg, a villa-épület mellett egy új, többfunkciós szolgáltatóház is felépül.

Lechner Ödön Dr. Sipeki Balás Béla ügyvéd, Zala megye ispánja megrendelésére tervezte 1903-ban a szecessziós épületet és a hozzá tartozó kertet. Sipeki ügyvéd örökösök nélkül hunyt el, így az ingatlant a Hermina Mezei Egyházközségre, a Vakok Szövetségére, illetve a Vakokat Gyámolító Országos Egyesületre hagyta 1944-ben. Az ötvenes években az egyesület beolvadt a Vakok Szövetségébe, majd a Szövetség az egyházi tulajdonrészt megvásárolta.

A százéves múlttal rendelkező Magyar Vakok és Gyengénlátók Országos Szövetsége (MVGYOSZ) közel hét évtizeden át folytatta érdekvédelmi tevékenységét a Hermina úton található Sipeki-villában. A szervezet központjában közel hetven munkatárs dolgozott mostoha körülmények között, az eltelt évtizedek alatt a villa és a hetvenes években épült mellékszárny állapota annyira leromlott, hogy épületgépészetileg, statikailag és esztétikailag is szükségessé vált az átépítés, illetve a melléképület teljes újjáépítése.



A beruházás keretében megvalósul a 750 négyzetméter alapterületű Sipeki-villa épületgépészeti felújítása, alagsorában és a tetőtérben új használati helyiségek kerülnek kialakításra, felújítják az eredeti nyílászárókat, akadálymentesítik az épületet, valamint a szecessziós épület homlokzata is visszanyeri eredeti megjelenését.

A szövetség irodahelyiségein és az exkluzív rendezvénytereken túl a villa-épületben kap helyet a Braille-nyomda és Braille-könyvtár raktárhelyisége és a távoli segítségnyújtást biztosító TÁVSZEM Központ.

A hetvenes években épült toldaléképület az elmúlt hónapokban lebontásra került, és megkezdődött az új, 900 négyzetméteres multifunkciós szolgáltatóház felépítése, amely többek között egy 300 fős, flexibilisen alakítható konferenciateremnek, a látássérült embereket szolgáló képzési helyiségeknek, szolgáltató egységeknek és irodáknak is helyet ad majd. Az új szolgáltatóházban kerülnek elhelyezésre többek között a Bodor Tibor Hangoskönyvtár és a Louis Braille Könyvtár, a segédeszközbolt, valamint a digitális kompetenciafejlesztést biztosító oktatóterem.

A székházfelújításnak köszönhetően az MVGYOSZ bővítheti a szervezet szakmai szolgáltatásait, otthont adhat a látássérült emberek részvételével megvalósuló közösségi eseményeknek, képzéseknek, valamint tudásmegosztó hazai és nemzetközi tanácskozásoknak.

Hegedűs Katalin kommunikációs munkatárs

Ajándékozzon vásárlási utalványt!

Közelednek az ünnepek, és ön egy igazán hasznos ajándékkal szeretné meglepni látássérült családtagját, barátját, ismerősét? Válassza az MVGYOSZ segédeszközboltjának legújabb termékét!

Mi lenne szerettünk számára egy hasznos ajándék? Talán egy beszélő óra? Egy beszélő konyhamérlegnek vagy inkább egy tapintható colstoknak örülne igazán? Esetleg a vakvezetőkutyájának kedveskedjek valamivel? Valóban nem könnyű a döntés. Egy ajándék megvásárlásakor persze arra is figyelünk, hogy praktikus legyen, a legfontosabb szempont azonban mégis az, hogy a megajándékozottnak még ne legyen ilyen eszköze. A legjobb döntés ilyenkor a vásárlási utalvány, amely a segédeszközbolt újdonsága!

Az MVGYOSZ segédeszközboltja 5.000 és 10.000 Ft értékű vásárlási utalványokat kínál. Az utalványok esetében nincs különbség a tagi és a közületi ár között, azaz minden vásárlónak ugyanannyiba kerülnek. Jó hír, hogy az utalványok beváltásával nem kell sietni, ugyanis egészen 2022. december 31-ig levásárolhatóak. Így a megajándékozottnak bőven marad ideje arra is, hogy a segédeszközbolt akcióit figyelve a legtöbbet hozhassa ki az utalványokból.

Személyes vásárláshoz kérjen időpontot a szövetség elérhetőségei egyiken, de az utalványokat otthona kényelméből is megvásárolhatja a webáruházban, a bolt.mvgyosz.hu oldalon.

Jó vásárlást kívánok!

Dr. Nagyné Berke Mónika szolgáltatásvezető

Több mint plüss, szatyor vagy kulcstartó

A Magyar Vakok és Gyengénlátók Országos Szövetsége segédeszköz-boltjában mostantól adománygyűjtő termékek is kaphatóak, amelyek megvásárlásával ön az MVGYOSZ vakvezetőkutya-kiképző programját támogatja.

Az elmúlt években több alkalommal írtunk már az adományozás fontosságáról, találkozhatott felhívásainkkal DM-kampányban, az SZJA 1%-ok gyűjtésekor, valamint a telefonos és a bankkártyás adománygyűjtés során is.

Felelős adományozó az, aki jól átgondolt döntést követően, alapos tájékozódás után támogat egy szervezetet annak érdekében, hogy az minél hatékonyabban, eredményesebben láthassa el a társadalom és a célcsoport számára kiemelt fontosságú feladatait.

Ezt a felelős adományozói magatartást szeretné az MVGYOSZ támogatni új termékeivel. Nemcsak adományozásra buzdítunk, hanem hasznos vagy éppen bájos, a vakvezetőkutya-kiképzést megidéző termékek megvásárlására invitáljuk önt, családtagjait és barátait. A megvásárolt termékek mellett,



hogyan az elkötelezett és felelős adományozói magatartás emléktárgyai, felnőttek vagy gyermekek részére kedves és egyben szemléletformáló ajándékként is szolgálhatnak.

Adománygyűjtő termékeink:

Álló, zsemle színű plüss labrador vakvezetőkutya, 15 cm magas, piros MGVYOSZ hámban.

Ár: 7500 Ft, tagi kedvezménnyel 6000 Ft.

Ülő, zsemle színű plüss labrador vakvezetőkutya, 18 cm magas, piros MGVYOSZ hámban.

Ár: 12500 Ft, tagi kedvezménnyel 10000 Ft.

Vakvezetőkutyás bevásárlótáska (környezettudatos szemléletet erősítő, vászonból készült szatyor a mindennapi bevásárláshoz) piros, logózott, 35×40 centiméteres.

Ár: 1250 Ft, tagi kedvezménnyel 1000 Ft.

Vakvezetőkutyás kulcstartó, fából készült, háromszög alakú

Ár: 3750 Ft, tagi kedvezménnyel 3000 Ft.

A termékek online megvásárolhatóak a <https://bolt.mvgyosz.hu/> címen elérhető webáruházban, vagy időpont foglalást követően az MGVYOSZ segédeszközboltjában.

Ha a termékek megvásárlása előtt többet szeretne tudni a vakvezetőkutya-kiképzésről, kérjük, látogasson el a <https://vakvezetokutya.hu/> oldalra, ahol hiteles információkat kaphat a kiképzés folyamatáról, megismerheti az MGVYOSZ vakvezetőkutya-kiképző munkatársait, olvashat az önkéntes kölyöknevelők áldozatos munkájáról, sőt a napokban született kiskutyák fotóiban is gyönyörködhet.

Jó vásárlást kívánunk!

Köszönjük, hogy az adománygyűjtő termékek megvásárlásával hozzájárul a vakvezetőkutyák kiképzéséhez.

Hegedűs Katalin kommunikációs munkatárs

Fehérbot napja a sajtóban

A Magyar Vakok és Gyengénlátók Országos Szövetsége 2021. október 14-én rendezte meg az idei fehérbot napi eseményét. A hatvanéves hangoskönyvtár történetét és eredményeit fókuszba állító rendezvény a média érdeklődését is felkeltette, cikkünkben a legfontosabb sajtómegjelenésekből állítottunk össze egy csokorra valót.

Televíziós megjelenések

M1, Esély c. műsor

<https://mediaklikk.hu/video/esely-2021-10-23-i-adas/>

(Az összefoglaló 0:26-tól 4:50-ig tart.)

M1 Híradó

<https://mediaklikk.hu/video/hirado-2021-10-14-i-adas-14/>

(Az összefoglaló 43:20-tól 43:54-ig)

Life TV, Ébredj velünk c. műsor

<https://lifetv.hu/teljes-adasok/2021/10/15/a-feher-bot-napja-nincs-kulon-vilaga-a-latasserulteknek/5223>

Beszélgetés Németh Orsolya szakmai vezetővel

Rádióinterjúk

Kossuth Rádió, Napközben c. műsor

https://mediaklikk.hu/radio-lejatszoz-kossuth/?date=2021-10-15_09-05-00&enddate=2021-10-15_11-10-00&ch=mr1

(dr. Nagyné Berke Mónika szolgáltatásvezető 09:13:39-től hallható.)

Katolikus Rádió

<https://www.katolikusradio.hu/archivum.php?firstaudioid=2&mev=2021&mho=10&mnap=17&mora=02&mperc=00>

(dr. Nagyné Berke Mónika szolgáltatásvezető 09:17-től 17:34-ig hallható.)

Civil Rádió, Reggeli

https://drive.google.com/file/d/1zaiutzx_ILEhNzQYO_vkC6M7UfLcisSb/view

Online, írott megjelenések

Magyar Hírlap – Interjú dr. Nagy Sándorral, az MVGYOSZ elnökével

<https://www.magyarhirlap.hu/belfold/20211015-jarjon-plusz-kedvezmeny-a-fogyatekossaggal-elok-foglalkoztatasaert>

Kormány.hu

<https://kormany.hu/hirek/luis-braille-emlekermeket-adtak-at-a-feher-bot-nemzetkozi-napja-alkalmabol>

Híradó.hu

<https://hirado.hu/belfold/cikk/2021/10/14/a-vilagon-minden-masodik-embernek-szuksege-lenne-valamilyen-lataskorrekciora>

dr. Nyitrai Zsolt honlapja

http://nyitraizsolt.hu/munkam/a-latasserultek-eletere-hivja-fel-a-figyelmet-a-feher-bot-napja/?utm_source=rss&utm_medium=rss&utm_campaign=a-latasserultek-eletere-hivja-fel-a-figyelmet-a-feher-bot-napja

Borsonline

<https://www.borsonline.hu/aktualis/konyvtar-vakok-gyengenlatok/243941>

Metropol

<https://metropol.hu/kozelet/hangoskonyv-491838/>

Rehabportál

<https://rehabportal.hu/luis-braille-emlekermeket-adtak-at-a-feher-bot-napja-alkalmabol>

Ripost.hu

<https://ripost.hu/politik/insider/konyvtarba-jarnak-a-vakok-es-gyengen-latok-egyre-tobb-a-hangoskonyv-3042747/>

Hobby Rádió

<https://hobbyradio.hu/feherbot-napja-fokuszban-a-hangoskonyvek/>

Jövőre is megjelenik a Vakok Világa és a pontírásos RTV újság

Tisztelt Előfizetőnk!

Köszönjük, hogy évek óta az MVGYOSZ által megjelentetett újságok előfizetői között tudhatjuk.

Az elnökség döntése értelmében a Magyar Vakok és Gyengénlátók Országos Szövetsége 2022-ben is kiadja sajtótermékeit (VV sík, Braille, elektronikus és hangos, valamint az RTV újság Braille-írásos változatát).

Figyelem! Fontos változás, hogy a Vakok Világa című folyóirat 2022-től jelentősen átalakul. Az MVGYOSZ hivatalos folyóirata a jövő évtől a havi rendszeresség helyett negyedévente, a korábbinál gazdagabb tartalommal, nagyobb terjedelemben és magasabb minőségben jelenik meg, ami érinti mind a tartalmat, mind a külső megjelenést. Ennek ellenére az előfizetési díjakon nem változtattunk, illetve a lap továbbra is elérhető lesz valamennyi már megszokott formátumban.

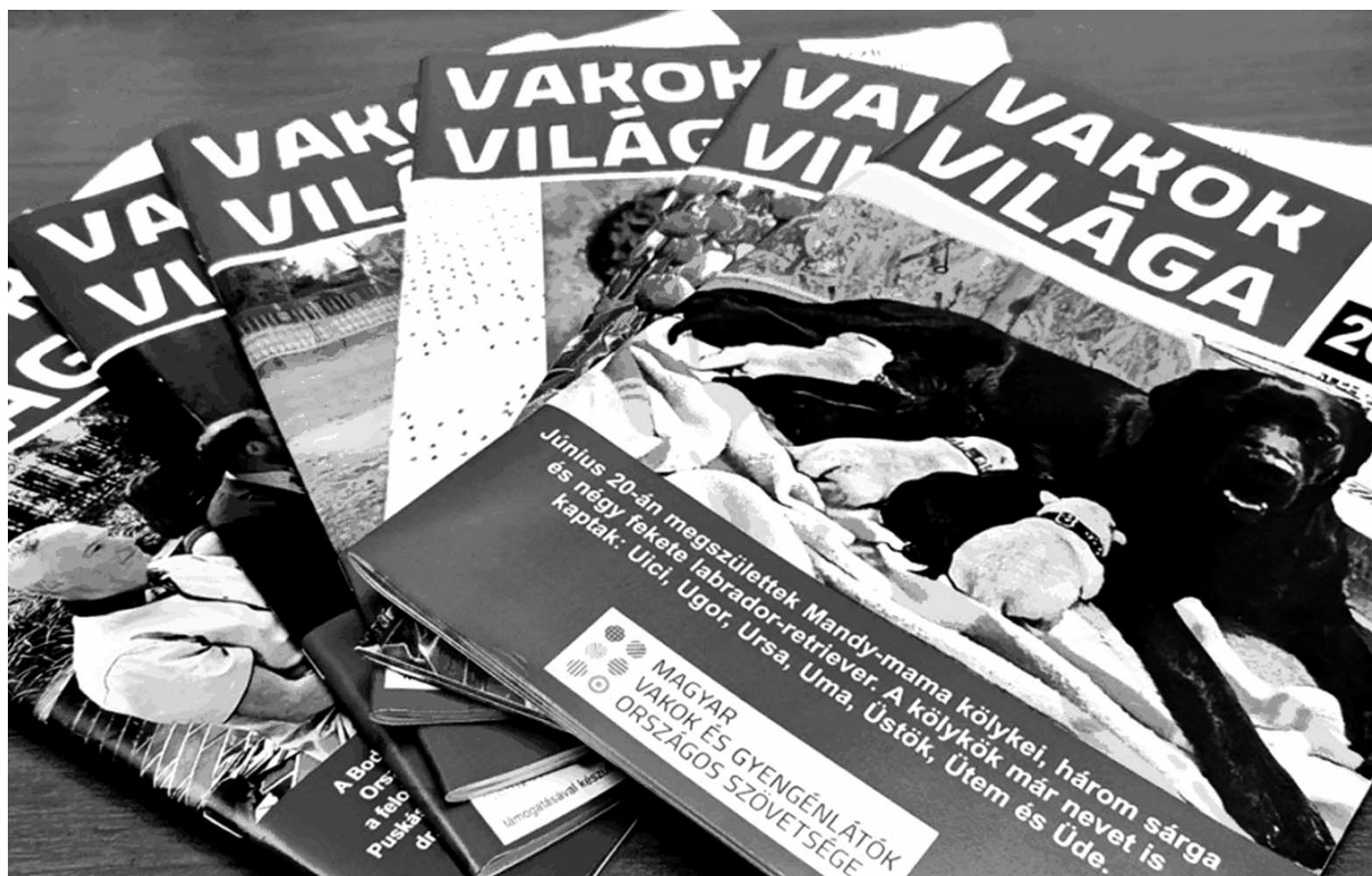
A 2022-es évre az előfizetési díjak nem módosulnak egyik termékforma esetében sem:

- Vakok Világa sík: 4620 Ft
- Vakok Világa Braille: 4095 Ft
- Vakok Világa elektronikus: 1890 Ft
- Vakok Világa hangos (mp3): 1890 Ft
- RTV Braille: 6285 Ft

A szövetség sajtótermékeire legegyszerűbben mindenki annál a tageszövetésnél fizethet elő, ahol tagsági jogvisztonnyal rendelkezik. Az előfizetésre általában az éves tagdíjak befizetésével egy időben van lehetőség az egyesületek ügyfélszolgálati irodáiban vagy kihelyezett félfogadási napjain.

Az MVGYOSZ-nél a folyóiratok előfizetésére 2021. december 10-ig van lehetőség az elofizetes@mvgyosz.hu email címen. Kérjük, hogy az előfizetéshez szíveskedjen pontosan megadni, hogy melyik sajtóterméket kéri, milyen formátumban és mely előfizetési időszakra (éves, féléves, negyedéves).

Az előfizetési díj rendezhető átutalással, készpénzes befizetéssel csekken, vagy személyesen az MVGYOSZ pénztárában, de minden esetben kizárólag a számlázást követően. A befizetés után történik meg az előfizetés regisztrációja.



Kérjük, amennyiben az előfizetési díjat banki átutalással rendezi, azt a Magyar Vakok és Gyengénlátók Országos Szövetségének MagNet Banknál vezetett alábbi bankszámlájára szíveskedjen befizetni: 16200106-00066354. A közleménybe mindenképpen írja be az előfizetni kívánt sajtótermék nevét, formátumát, illetve elektronikus formátum előfizetése esetén azt az e-mail címet is, ahová a folyóirat megküldését kéri.

Az MGVYOSZ telephelyén (Budapest, Thököly út 105. III. emelet) történő személyes előfizetéshez időpont egyeztetés szükséges Szitás Anettnél 9 és 14 óra között a +36(30)505-2540 telefonszámon.

A sajtótermékek kiküldése az előfizetett formátumtól függően postai vagy elektronikus úton (e-mail) történik.

dr. Nagyné Berke Mónika szolgáltatásvezető

Adó-visszatérítés: vannak, akiknek hamarosan célszerű lesz nyilatkozni

A rokkantsági járadékban, illetve a saját jogon családi pótlékban részesülők is jogosultak lehetnek a 2022 februárjában esedékes adó-visszatérítésre, alább olvashatják a részleteket.

A jogosultak köre

A vonatkozó szabályozás (560/2021. (IX. 30. kormányrendelet) alapján adó visszatérítésre mindazok a magánszemélyek számíthatnak, akik 2021. év folyamán – akár rövid ideig is – adózóként jogosultak családi adókedvezményre. A jogosultság alapja lehet, hogy például gyermeket/gyermeket nevelnek, vagy a családi adókedvezmény – akár gyermek hiányában is – a rokkantsági járadékban való részesülés miatt illeti meg őket, esetleg a magasabb összegű családi pótlékot saját maguk kapják.

A családi kedvezményre jogosultak részint a személyi jövedelemadó szerinti összevont adóalapba tartozó jövedelmükkel (munkabér, megbízási díj, ingatlan bérbeadásából származó jövedelem, vállalkozói kivét, stb.) összefüggésben kaphatnak adó-visszatérítést, de az megilleti őket akkor is, ha egyszerűsített közteherviselési hozzájárulás (ekho) szerint adózó jövedelmet szereztek, sőt, akkor is, ha bejelentett kisadózók.

Az adó-visszatérítés azt a magánszemélyt is megilleti, aki – habár gyermek/gyermek nevelése folytán jogosult adókedvezményre – azt saját személyében nem vette igénybe, vagy azt nem ő, hanem például vele együtt élő házastársa, élettársa érvényesítette. Ilyen esetekben a családi adókedvezményre jogosult mindkét házastárs számíthat tehát adójának visszatérítésére akkor is, ha csak egyikük érvényesíti az adókedvezményt. Ez utóbbi szabály nem vonatkozik viszont a rokkantsági járadékosokra, és a családi pótlékot saját jogon igénybe vevőkre, hiszen az ő esetükben a családi kedvezményt csak egy személy, mégpedig vagy maga az ellátásban részesülő magánszemély, vagy pedig a vele közös háztartásban élő hozzátartozója érvényesítheti, így az adó-visszatérítés is csak ezt az egy személyt illeti meg. Ha például a rokkantsági járadékos személy házastársával él közös háztartásban és a járadékkal összefüggésben járó családi kedvezményt a házastárs veszi igénybe, akkor ő jogosult az adó-visszatérítésre is.

Aki nem jogosult adó-visszatérítésre

Adókedvezmény ugyan a súlyosan fogyatékos állapothoz is kapcsolódik, (ez az ún. személyi kedvezmény), azonban a most tárgyalt adó-visszatérítés ezekre a magánszemélyekre (pl. a fogyatékosági támogatásban részesülők) nem vonatkozik. Ők legfeljebb csak akkor számíthatnak adójuk visszatérítésére, ha családi pótlékosként, esetleg rokkantsági járadékosként egyidejűleg családi kedvezményt is érvényesíthetnek.

Az adó-visszatérítés mértéke

Személyi jövedelemadó fizetése esetén az összevont adóalap 2021. évi adójának az a része kerül visszatérítésre, ami az adózót megillető kedvezmények levonását követően fennmaradt.

Habár családi kedvezményt nem tudnak érvényesíteni azok, akik az egy-

szerűsített közteherviselési hozzájárulás (EKHO), illetve a kisadózó vállalkozások tételes adójának (KATA) szabályai szerint fizetik a közterheket, azonban adó-visszatérítésre most ők is jogosulttá válnak. Az egyszerűsített közteher viselési hozzájárulás szabályai szerint közterhet fizető, családi kedvezményre jogosult magánszemély 2021. évre vonatkozóan tőle levont egyszerűsített közteher viselési hozzájárulás jövedelemadónak minősülő részét (9,5 %-át) kapja meg visszatérítésként.

A kisadózó vállalkozások tételes adójáról rendelkező törvény alapján bejelentett kisadózó, aki családi kedvezményre lett volna jogosult, a 2021. évre a rá tekintettel a kisadózó vállalkozást terhelő tételes adó 25 százalékának visszatérítésére számíthat.

A kedvezmény, azaz az adó-visszatérítés összege azonban adózó személyenként összesen nem haladhatja meg a 809.000,- Ft-ot.

Az adó-visszatérítés kifizetése: van, akinek célszerű nyilatkozni

A NAV külön kérés nélkül, automatikusan 2022. február 15-éig kiutalja az adó-visszatérítést azoknak, akiknek az esetében a jogosultságra, illetve a kiutalásra vonatkozó adatok a hatóság rendelkezésére állnak.

A NAV tájékoztatása szerint a kiszámított és automatikusan kiutalt kedvezmény-előleg összegét a személyi jövedelemadó-bevallási tervezetben is feltünteti, amely 2022. március 15-től lesz megtekinthető az eSZJA felületen.

Az adóhatóság az adó-visszatérítés kiutalását a magánszemély nyilatkozata alapján teljesíti azokban az esetekben, amikor a jogosultság megállapításához, illetve a kiutaláshoz szükséges adatok nem állnak rendelkezésére. Célszerű például nyilatkozni abban az esetben, ha a magánszemély ugyan jogosult a családi pótlékra, de azt nem az ő részére folyósítják és évközben a családi kedvezményt sem érvényesíti. Fontos továbbá nyilatkoznia annak is, aki rokkantsági járadékosként, vagy a járadékos közös háztartásban élő hozzátartozójaként tart igényt a visszatérítésre.

A nyilatkozatot ez év december 31-éig lehet megtenni annak érdekében, hogy az adó-visszatérítésre 2022. február 15-éig sor kerülhessen. Nyilatkozni akár elektronikusan az ügyfélkapun keresztül, akár papíron is lehet a „visszadó” elnevezésű nyomtatvány kitöltésével.

A VISSZADO a NAV honlapján az Szja-visszatérítés rovatból a Nyilatkozat gombra kattintva, ügyfélkapus azonosítással érhető el. (<https://szjavissza.hu>)

A nyilatkozat kitöltéséhez az Új nyomtatvány/bejelentés, majd az Adó-visszatérítés csempére kell kattintani.

Aki idén december 31-éig nem teszi meg a fentiek szerinti nyilatkozatot, az a 2021. évi adóbevallásában igényelheti a visszatérítést, aminek folyósítására 2022. május 20. után kerülhet sor.

Gulyásné dr. Bölkény Ágota jogtanácsos

Munkavállalás a fogyatékos, megváltozott munkaképesség alapján járó ellátások mellett 1. rész

Az utóbbi időben több olyan jogszabályváltozás is napvilágot látott, amely érintette az ellátásban részesülők munkavállalását. Mivel e tárgyban a mai napig számos kérdést kapunk az érintettektől, két részben megjelenő, részletes összefoglalóval igyekszünk megkönnyíteni a területen történő eligazodást.

Összefoglalónk első részében arra térünk ki, hogy a különféle ellátások mellett milyen módon és feltételekkel lehet munkát vállalni, továbbá, hogy hogyan alakul az érintettek munkajogi és társadalombiztosítási helyzete. Tájékoztatónk második részében azt térképezzük majd fel, milyen adó- és egyéb kedvezmények illethetik meg részint a munkavállalókat, részint az őket foglalkoztató munkáltatókat.

Ellátások melletti munkavégzés

Mostanra lényegében minden – fogyatékos, illetve megváltozott munkaképesség alapján járó – ellátással kapcsolatban kijelenthető, hogy mellette bármilyen – akár időbeli, akár keresetre vonatkozó – korlátozás nélkül lehet munkát vállalni.

A fogyatékosági támogatásban és a vele egy tekintet alá eső vakok személyi járadékában, továbbá a rokkantsági járadékban részesülők már eddig is mindenféle korlátozás nélkül folytathattak kereső tevékenységet. A megváltozott munkaképességűek ellátásaiban (rehabilitációs, illetve rokkantsági ellátás) részesülők esetében ugyanakkor sokáig keresetkorlát érvényesült, mely alapján a jövedelem három, egymást követő hónapban nem haladhatta meg az adott évre irányadó kötelező legkisebb munkabér (minimálbér) 150 %-át. E korlát túllépése az ellátásra való jogosultság megszűnését vonta maga után. Ez év január 1-jétől azonban már ezen ellátások mellett is lehet jövedelemkorlátozás nélkül munkát végezni.

Sokan folytatnak kereső tevékenységet magasabb összegű családi pótlék folyósítása mellett is. Ez év július 1. előtt ezen ellátásra vonatkozóan szintén kereseti korlátozás érvényesült. Amennyiben az érintett jövedelme 3 egymást követő hónapban meghaladta az adott évre érvényes minimálbért, akkor az ellátás folyósítását a 4. hónaptól szüneteltetni kellett mindaddig, amíg ez a helyzet fennállt. Július 1-jétől viszont ez a korlátozás is megszűnt, így jelenleg nincs akadálya annak, hogy a családi pótlék mellett az érintettek magasabb jövedelemre tegyenek szert.

Eltérő munkajogi és társadalombiztosítási helyzet

A munkajogi helyzet eltérő volta tekintetében a rokkantsági ellátás melletti munkavégzésről kell szót ejteni. A munka törvénykönyve alapján ugyanis a rokkantsági ellátásban részesülők a nyugdíjas munkavállalókkal egy megíté-

lés alá esnek, más szóval, őket munkajogi szempontból nyugdíjasnak kell tekinteni. Ez a körülmény rájuk nézve a következő eltéréseket eredményezi a többi munkavállalóhoz képest. Ha a munkáltató felmondással kívánja megszüntetni a munkavállaló határozatlan időtartamú munkaviszonyát, azt fő szabályként köteles a törvényben foglalt módon megindokolni, vita esetén pedig bizonyítania is kell, hogy az indoklásban foglaltak a valóságnak megfelelnek. Ha viszont a munkavállaló akár nyugdíjas, akár rokkantsági ellátásban részesül, akkor az ő munkaviszonyát munkáltatója indokolás nélkül felmondhatja. További eltérést jelent, hogy a munkáltató felmondása, illetve jogutód nélküli megszűnése esetén, a munkavállalókat megillető végkielégítésre a nyugdíjas, így a rokkantsági ellátásban részesülő munkavállalók nem tarthatnak igényt.

Jó hír viszont, ezért fontos hangsúlyozni, hogy a most tárgyalt eltérések a többi ellátás (fogyatékosági támogatás, vakok személyi járadéka, rehabilitációs ellátás, rokkantsági járadék, magasabb összegű családi pótlék) melletti munkavégzés esetén nem állnak fenn, az azokban részesülő munkavállalók munkajogi helyzete semmiben nem tér el a többi munkavállaló helyzetétől. Ha tehát például valaki rokkantsági járadék, esetleg rehabilitációs ellátás mellett folytat kereső tevékenységet, a munkáltató által történő felmondás esetén ugyanúgy őt is megilleti a végkielégítés, mint a többi munkavállalót.

Társadalombiztosítási helyzetre vonatkozó eltérés

Azok, akik a most tárgyalt ellátások valamelyike mellett végeznek munkát akár munkaviszonyban, közszolgálati vagy egyéb jogviszonyban, esetleg vállalkozóként, stb. a munkából származó jövedelmük után ugyanúgy fizetnek társadalombiztosítási járulékot, mint a többi munkavállaló. Ennek folyamánként ők is teljes körűen biztosítottak minősülnek, vagyis jogosultságot szereznek a társadalombiztosítás valamennyi ellátására, szolgáltatására (pl. nyugdíjhoz szükséges szolgálati időt szereznek, igényt tarthatnak az egészségbiztosítás pénzbeni ellátásaira, például táppénzre, stb.)

E kérdés részletes tárgyalását azért tartottuk szükségesnek, mert még mindig sokakban él bizonytalanság azzal kapcsolatban, milyen társadalombiztosítási ellátásra lehetnek jogosultak azok, akik a fogyatékoságuk, megváltozott munkaképességük alapján járó ellátásuk mellett végeznek munkát. Még sokan emlékeznek a valamikori rokkantsági nyugdíjrendszer időszakára, amikor azok, akik nyugdíjuk mellett dolgoztak, nem szerezhettek szolgálati időt öregségi nyugdíjhoz, de táppénzre sem tarthattak igényt, ha keresőképtelenné váltak, hiszen jövedelmükből járulék levonás nem történt.

Ma sem eredményez biztosítást a munkavégzés

Azok a vállalkozók, akik adófizetési kötelezettségüknek a kisadózó vállalkozások tételes adójára vonatkozó szabályok (Kata) alapján tesznek eleget,

ha rokkantsági ellátásban, vagy korábbi rokkantsági nyugdíjasként rehabilitációs ellátásban részesülnek, nem főállású kisadózóként csak havi 25.000 Ft tételes adót fizetnek. Ennek következtében ugyanakkor e vállalkozási tevékenységük alapján a társadalombiztosítás szempontjából nem minősülnek biztosítottnak, tehát nem vehetik igénybe az egészségbiztosítás pénzügyi ellátásait (táppénz stb.), illetve nyugdíjhoz szükséges szolgálati időt sem szereznek.

A következő alkalommal a fogyatékos, illetve megváltozott munkaképességű és ennek folytán esetleg valamilyen ellátásra jogosult munkavállalókat, illetve munkáltatóikat megillető különféle kedvezményeket tekintjük át részletesebben.

Gulyásné dr. Bölkény Ágota jogtanácsos

„Az akadálymentes repülés mindenkinek érdeke” – Három kulcskérdés a látássérült emberek légiközlekedéséről

Hogy tájékozódik egy látássérült ember olyan tágas és bonyolult helyen, mint a repülőtér? Milyen segítségre van szüksége – például, hogy megtalálja a beszállókaput, a csomagját, a duty free-t –, és milyenre nincs? Milyen technológiai megoldások és jogszabályok biztosítják a hozzáférhető légiközlekedést a vakok és gyengénlátók számára, mekkora a távolság elmélet és gyakorlat között, és GPS-e a vakvezető kutya? Október 7-én a Budapest Airport rendezett konferenciát a témában, a DANOVA nemzetközi projekt keretében. Király Eszter beszámolója:

Csak a számokat tekintve is jól látszik az egyik, vak és gyengénlátó embereket érintő probléma: harminc millió látássérült ember él az Európai Unió területén, ehhez képest a közlekedési létesítmények 96%-a nem megfelelően akadálymentesített. A DANOVA nemzetközi projekt ezért célul tűzte ki többek között a repülőterek megközelíthetőségének javítását a látássérült emberek számára. A kilenc ország szakmai, érdekképviselői és kutatói szervezeteit összefogó együttműködésben Magyarországról a Budapest Airport és a BKK vesz részt. Előbbi a DANOVA projekt részeként rendezett konferenciát október 7-én a Liszt Ferenc Nemzetközi Repülőtér SkyCourt rendezvénytermében. Az eszmecserén a házigazda mellett a Magyar Vakok és Gyengénlátók Országos Szövetsége (MVGYOSZ), az ARIADNÉ vakvezető rendszer fejlesztői csapata, a Rehabilitációs Környezettervező Szakmérnökök és Rehabilitációs Környezettervező Szakemberek Országos Egyesülete (REKORE) és az Access4you képviselői vettek részt.

Ki mit (nem) tud?

„Nem ismerjük azt a problémát, ami nekünk nem probléma”

– Berecz Balázs, az Access4you ügyvezetőjének mondata jól tükrözi, hogy az információhiány az akadálymentesség egyik nagy kerékkötője. A hiányzó ismeretek és a tévhit a látássérült emberek légiközlekedésében is többféle problémát okoznak. Például vakok és gyengénlátók látási képességei különböznek, így nem célszerű homogén csoportként gondolni rájuk: előbbieknél inkább helyettesítő jelzések, utóbbiak számára a felerősített jelzések jelentenek segítséget a tájékozódásban – hívta fel a figyelmet Németh Orsolya, az MGVYOSZ szakmai vezetője. Sokszor fordul elő, hogy látássérültek olyan helyzetekben kapnak „segítséget”, amikor nem volna rá szükség (például egy vak ember egyedül is képes használni a mozgójárdát, mozgólépcsőt), máskor viszont asszisztencia nélkül maradnak, például a biztonsági ellenőrzésnél vagy a csomagjuk kiválasztásánál. Előfordul, hogy a fedélzeten elválasztják egymástól a látássérült embert és a kísérőjét, pedig ez csak ront az utas helyzetén. Hegedűs Pál, a Budapest Airport terminálmenedzsere arra a típusú információhiányra hozott példát, amikor egy légitársaság nem továbbítja azt az adatot, hogy a gépen fogyatékossgal élő és asszisztenciát igénylő személy utazik, így a járatot fogadó reptér nem tud felkészülni arra, hogy megfelelő segítséget nyújtson.

A látássérült embereket szolgáló komplex akadálymentesítésnek az infrastruktúrára, a szolgáltatásokra és az elérhető infokommunikációs környezetre is ki kell terjednie. A digitális felületek, a weboldalak és applikációk akadálymentessége volna az egyik legfontosabb segítség a látássérült embereknek. Hiszen míg például a közhiedelemmel ellentétben a vakvezető kutya nem GPS, a mobilok alapvető segítséget jelentenek a navigációban és sok más dologban is. Ahogy Németh Orsolya megjegyezte: az okostelefon az ép embereknek kényelmi cikk, a fogyatékossgal élőknek azonban átlagos életvitelt lehetővé tevő segédeszköz.

A szabály az csak szabály?

A konferencián a látássérült embereket érintő jogi szabályozásról Gulyásné dr. Bölkény Ágota, az MGVYOSZ jogtanácsosa beszélt. Kiemelte: törvény rögzíti azt, hogy a fogyatékossgal élő embernek joga van a számára akadálymentesen érzékelhető, biztonságos környezethez és tájékozási lehetőségekhez, és azt is, hogy a közlekedési rendszereknek és eszközöknek alkalmasnak kell lenniük arra, hogy fogyatékos emberek azokat biztonsággal vehessék igénybe. Szabó Henriett rehabilitációs szakmérnök, a REKORE tagja ezt azzal egészítette ki, hogy a hatályos jogszabályok értelmében Magyarországon elvileg nem lehetséges közbeszerzést folytatni úgy, hogy a létesítmény terveibe nincs beépítve teljeskörű akadálymentesség. Jogi értelemben minden adott tehát ahhoz, hogy mindenki számára hozzá-

férhető és biztonságosan használható legyen a légitársaságok, a szabályok alkalmazása és betartatása azonban hagy kívánnivalót maga után.

Az utazási szolgáltatóknak kötelezettségeik vannak a fogyatékossgal élő emberek felé, nem tagadhatják meg például a szállítást, biztosítaniuk kell a tájékozódáshoz való jogot, illetve segítséget kell nyújtaniuk a gép fedélzetén és azon kívül is. Ehhez dr. Bölkény Ágota hozzáfűzte azt is, hogy a protokollok betű szerinti követése néha új problémákat szül, ezért személyre szabott és rugalmas segítségnyújtásra kell törekedni. Például ha szabály szerint kerekesszékekben kellene eltolni valakit a terminálhoz, de az érintett látássérült, ám gyaloglásra tökéletesen képes egyén oda tud menni magától is, a személyzet ne ragaszkodjon a székhez. Vagy ha egy panasztételi űrlap a weboldalon nem akadálymentes, akkor a látássérült utas nyújthassa be egyéb módon is a panaszát.

Kinek jó az akadálymentes repülés?

Röviden: sokaknak. Kicsit hosszabban: mindenkinek. Hegedűs Pál szerint a segítséget igénylő utasok, közülük is a látássérültek száma folyamatosan növekszik. Berecz Balázs felhívta a figyelmet, hogy a speciális igényű emberek a világ lakosságának 15%-át teszik ki, az akadálymentesség tehát biztosan nem rétegprobléma. Emlékeztetett arra is, hogy az életkori, életállapotbeli változások miatt előbb-utóbb mindenkinek igénye lesz az akadálymentes megoldásokra. Egy rámpa, egy jól megvilágított infótábla vagy egy széles lift nemcsak a fogyatékossgal élő embereket, de a babakocsisokat, az időseket, a balesetben megsérülteket is szolgálja.

Ehhez kapcsolódik az egyetemes tervezés elve is, amely – ahogy Szabó Henriett hangsúlyozta – alapelvként és előírásaként is szerepel a jogszabályokban. Lényege, hogy egy szolgáltatást vagy létesítményt eleve úgy terveznek meg, hogy ugyanazzal a szolgáltatással, létesítménnyel szolgáljanak ki minden felhasználót – tehát ne utólag kelljen akadálymentesíteni az adott dolgot. Amellett, hogy az egyetemes tervezés költséghatékonyabb, az előre „betervezett” akadálymentesség esztétikailag is előnyös, belesimul a környezetébe. Szabó Henriett az egyetemes tervezés részeként a többcsatornás információközlés elvét is kiemelte: például egy látható, hallható és tapintható úton is információt adó bankautomata, egy vizuálisan is hasznos taktilis vezetősáv vagy egy hang- és fényjelzést is adó biztonsági kapu jól használható a látás- és hallássérült, valamint az ép emberek által is.

Az akadálymentességre törekvés az innovációnak is megágyaz. Így vetődik fel például egy látássérülteket szolgáló indoor navigációs rendszer, vagy egy (nemcsak) vakvezető kutyák szükségleteire reagáló repülőtéren kutyafuttató ötlete – és az olyan új találmányok alap gondolata is, mint az ARIADNÉ vakvezető rendszer. A konferencián Major László mutatta be az Óbudai Egyetemen a csapata által fejlesztett eszközt. Az okos fehérbotból és az elekt-

ronikusan érzékelhető vezetősávból álló rendszert a létesítményekbe érkező látássérültek saját botjuk helyett, az okosbotot kölcsönözve használhatják, annak segítségével tájékozódhatnak a számukra ismeretlen terepen.

Az ARIADNE és maga a konferencia is inspiráló bizonyosságai annak, hogy a gondoskodás szándéka általában problémamegoldó gondolkodáshoz vezet, és hogy az akadálymentes légiközlekedés valóban közös érdek.

Olvass még több tartalmat spéci emberekről, az akadálymentességről és a társadalmi inklúzióról az Access4you hírei között. Nézz körbe a Tanúsított helyszínek menüben, ahol részletes információt adunk a felmérésben részt vevő helyszínek akadálymentességéről, mindezt 8 + 1 spéci csoport igényei alapján: kerekesszéket használók, babakocsival közlekedők, idősek és mozgásukban korlátozottak, siketek, nagyothallók, vakok, gyengénlátók, kognitív zavarral élők, valamint (+1) segítőkutyával közlekedők számára.

Erdősné Onda Marica: Fehérbot napján

Ha hinnék a véletlenekben, akkor bizonyára úgy kezdeném a történetemet, hogy számtalan szerencsés véletlen alakította az utamat, amíg eljutottam a mai napig, amikor kimondhatom, immár 20 éves évfordulómat ünnepelem a munkahelyemen.

Tulajdonképpen, a végeredményt illetően semmi jelentősége annak, hogy Isteni elrendelésnek vagy szerencsés véletlennek fogom fel az eseményeket, így inkább nem is bonyolódok bele filozófiai okfejtésekbe, csak elmesélem, hogyan csöppent az ölembe két évtizede ez a lehetőség.

Amikor megszületett a kisfiam, beköttem a vezetékes telefont, minden eshetőségre felkészülve. Akkoriban még nem volt elterjedve a mobil telefon, szerencsésnek érezhette magát, aki birtokba vehetett egy válaszfal téglaméretű készüléket, hogy ne kelljen a sarki nyilvános fülkéhez rohángálnia baj esetén. Ha az utcán, vagy utazások alkalmával nem is sokat ért a vezetékes telefon, azért adott némi biztonságérzetet, amikor otthonunkban tartózkodtunk. Az idő, még 16-os kiscipőben is gyorsan futott, Viktorkám közeledett a második születésnapjához, amikor egy októberi ködös délelőttön megszólalt az a bizonyos készülék, amit szerencsére sosem kellett éjszakai vészhelyzetekre használni. Felvettem a telefonkagylót, és bemutatkoztam. A vonal végéről udvarias, mély férfihangot hallottam. Ő is bemutatkozott, majd megkérdezte, lenne-e kedvem a helyi orvosi rendelőben dolgozni, telefonközpontként. Első döbbenetemben egy halk perszén kívül nem sokat tudtam kinyögni. Leendő főnököm közölte, hogy akkor másnap tízre vár a rendelőben, hogy megbeszéljük a részleteket. Amikor bontottuk a vonalat, ezernyi

kérdés tolult elő agyam hátsó zugaiból, amiket jó lett volna feltenni ennek az ismeretlennek.

Az első például rögtön az, hogy honnan tudta, hogy ezen a telefonszámon egy olyan embert ér el, akinek hön áhított vágya, hogy munkát kapjon?

Mindegy, vontam meg a vállam, ha ezt az első lehetőséget ki is hagytam, holnap fényt derítek ezekre a titokzatos dolgokra.

Így is történt, másnap vakvezető kutyámmal, Daisyvel elkutyagoltunk a háziiorvosi intézménybe, felkaptattunk a lépcsősoron az emeletre, és körbejártuk a folyosót. Egy készséges, fiatalos hang szólított meg, hogy segítséget felajánlja. Bemutatkoztam és tudtára adtam, hogy reményeim szerint munkatársak leszünk, ha minden összejön, mert mi bizony állásinterjúra jötünk, és a főnököt keressük. Évi elkísért az igazgatói irodába, majd magunkra hagyott bennünket.

- Nos, gondolkodott a tegnapi ajánlatomon? - kérdezte az empatikus férfi, miután helyet kínált, és leültünk.

- Ha a részleteket illetően sikerül megegyeznünk, továbbra is szívesen vállalnám a munkát, de...

- Úgy gondolom, nem lehet olyan kérdés, amire ne találnánk megoldást. - szakított félbe biztató mosollyal. - Úgy látom, nagyon nyugodt kutya, bírni fogja a hat órát egy helyben?

- Igen, természetesen. - hebegtem- Ez lett volna az első kérdésem, hogy dolgozhatunk-e ketten is ebben az egy munkakörben, mert én csak vele tudok közlekedni. - magyaráztam.

- Ha nem kér külön gázsit, nincs ellene kifogásom. - Válaszolta.

Egyre inkább akartam ezt a munkát. Amilyen mázlim van, még a végén nem csak biztos állásom lesz, de még a világ legrendesebb főnökével is büszkélkedhetek. Nem tagadom, első találkozásra nagyon szimpatikus lett ez a segítőkész, humoros férfi. Nálam a közmondás valahogy úgy hangzik, hogy aki a kutyámat szereti, rossz ember nem lehet...

- Nézze, én hat órában gondoltam alkalmazni, ha lehet, akkor már holnaptól, sajnos a fizetés nem alkuképes, mert szorítanak a keretek, de minden másban meg tudunk egyezni. Két nap lenne a betanulási idő, október 15-től pedig íránk a szerződést.

Amikor kimondta az összeget, nem akartam hinni a fülemnek. Az általa ajánlott fizetés több volt, mint amit remélni mertem. Előző munkahelyemen, igaz ott csak négy órában alkalmaztak, de kevesebb, mint a felét fizették bruttóban. Mivel így már nem maradt tisztázatlan kérdés, véglegesítettem a döntésemet egy lelkes igennel.

- Akkor most lekísérem és bemutatom a közvetlen munkatársának, vele megbeszélheti a részleteket. - állt fel a főnököm.

- Lehetne még egy kérdésem? - fordultam hátra, mielőtt kiléptem volna az iroda ajtaján.

- Mondja csak...
- Hogy talált meg engem?
- Felhívtam az önkormányzat szociális osztályát, ott adta meg a telefonszámát Vígh Julika.

Nagyot nyeltem, mert fogalmam sem volt ki ez a hölgy, és hogy neki honnan van meg a számom, de azért mosolyogva megköszöntem a tájékoztatást.

Még szerencse, hogy kettőnk közül, legalább Daisy higgadt tudott maradni, mert nekem fogalmam sincs, hogy jutottunk akkor haza, annyira a föld fölött jártam.

Egész nap röpködtem és izgatottan meséltem mindenkinek, akivel csak találkoztam, hogy milyen nagy szerencse ért. Sok ember hetekig, hónapokig keresi a megfelelő állást, nekem meg már másodszorra pottyán az ölembe a lehetőség, mint egy égi áldás.

Ahogy végiggondoltam, milyen váratlanul lettem áruházi bemandónő, eszembe is villant, hogy még mindig nem tudom, kinek is köszönhetem az új állásomat.

A férjem is meglepődött, ő sem tudta összerakni az információ töredékeket egy jól értelmezhető egészé. Délután vásárolni mentünk, és beugrottunk a sógornőmhöz, hogy neki is elújságotjuk a jó hírt.

- Na, elvállaltad? - kérdezte mindent tudó hangon.
- Természetesen. Soha sem gondoltam volna, hogy egyszer munkám lesz ebben a városban, de te honnan tudod?

- Vígh Julikától...
- Oké, helyben vagyunk. Akkor most már én is megtudhatnám végre, hogy ki a jótevőm?

- Tulajdonképpen én- mondta a sógornőm a kávéfőző mellől.

Felhúztam a szemöldökömet magyarázatra várva.

- Amikor Brankovics László felhívta Julikát, hogy tudna-e ajánlani egy csökkent munkaképességű embert a telefonközpontba, akkor ő rám gondolt. De tudod, hogy én megörülnék, ha napi hat órát egy székhez ragasztva kellene dolgoznom. Ez nem nekem való, ezért javasoltalak téged.

- Á, így már értem. Köszönöm szépen. Nem fogod megbánni?
- Egészen biztosan nem. De annak örülök, hogy te elvállaltad. Meglátod, jó kis, nyugis munkahelyed lesz.

Efelől szemernyi kétségem sem volt. Épp ezért nem értettem a sógornőm döntését, de nem faggattam a miértekről.

Peregtek az évek, a 16-os cipőcskéből 41-es lett. Néha úgy tűnik, mintha az idő is nagyobbakat lépne. Az elmúlt évtizedekben úgy volt legalább négyöt munkahelyem, hogy ugyanabban az épületben, ugyanazon helyiségben maradtam. Az intézmény neve és a főnökség változott, munkatársak jöttek, mentek, és talán csak az maradt a megszokott, ahogy felveszem a telefont és azt mondom:

- Rendelőintézet. Jó napot kívánok!

Hogy mit hoz az élet, nem tudom. Nem tudom, hogy lesz e 25. vagy 30. évforduló. Tulajdonképpen, eddig nem is nagyon jutott eszembe, hogy számon kellene tartani, meg kellene ünnepelni ezt a napot. Valamiért azonban csak lehet jelentősége annak, hogy épp a fehérbot napján ért ekkora szerencse. Talán azért, hogy minden évben emlékeztessen rá, hogy vakon is lehet hasznos és értékes életet élni.

Őszi verscsokor

Szita Zoltán: Csak egy napra

Ha virág lehetnék csak egy napra,
biztosan nagyon sok dolgom volna.
Égőpiros lennék, vagy esetleg kék,
világító sárga, de semmiképp sem
szeretném a szomorút, a feketét.

Aznap én nem egy virágot nyitnék,
hanem tízet, húszat, vagy százat.
Mosolyom csupa derű lenne s alázat
befutnám titokban az egész házat.
Meképném a napot már előző este,
hogy a színeket, csak virágokra fesse.

Illatommal csábítanám a méheket,
kikeverni újabb és újabb színeket.
És megigéznék majd minden embert,
s kinevetném a didergő decembert
Lámpás lennék a sötét éjszakában,
vidámság a szomorúság udvarában.

Ha virág lehetnék csak egy napra,
a szomorúság is biztos mosolyogna
s az ármány reszketve bujdokolna.
Még színesebbé tenném a világot,
ajándékba adnám a legszebb virágot.

Dsida Jenő: Ősz

Mért van, hogy a szívem
Csupa, csupa bánat? -
Siratom halálát
A gyönyörű nyárnak.

Siratom halálát
A hulló levélnek,
Lassú hervadását
A virágos rétnék.

Siratom halálát
Égő forró könnyel...
...Csicsergő madárdal
Tavaszi virággal
Csak még egyszer jöjj el!

Aranyosi Ervin: Üzen az Ősz

Üzen az Ősz: – Nyugodj le végre!
Minek a lázas rohanás?
Ülj le egy padra, nézz fel az égre,
érintsen meg bűvös varázs.

Ne rohanj el az élet mellett,
engedd a szépet hatni rád.
Akik megállnak, szépre lelnek,
azokkal megáll a világ.

Mikor lassulsz lecsendesülve,
a lelked is életre kel.
Nem erőlködsz nekifeszülve,
a lét értelmét éred el!

Hagyod, hogy vigyen áramlása,
s eljuttat céljaid felé.
Segít a szíved dobbanása,
s vágyad az utat meglelé.

Nem is kell megkeresni módját,
csak csendben, várni, hogy legyen.

Nem kell „harccal legyőzni Tróját”,
s átmászni minden gond-hegyen.

Nem kell balgán sikerre törni,
harcban legyőzni másokat.
Elég egy székben hátradőlni,
s teremni hagyni álmokat.

Szebbet teremthetsz szeretettel,
lélekből kapva az erőt.
Szebb világot alkot az ember,
békésen, s tisztán élhetőt.

Nem hajt tatár, anyagi érdek,
szíved csak szépre éhezik.
Érzéseid vonzzák a szépet,
amely úgyis megérkezik.



Engedj el végre minden görcsöt,
s hagyd, hogy a csónakod vigyen.
A pillanat, ha lazán töltöd,
úrrá lesz minden irigyen.

Álmodj nagyot, álmodj merészet,
s figyeld, a gondolat teremti!
Valóra váltja az egészszet,
neked adva a végtelent.

Üzen az Ősz: – Nyugodj le végre!
Engedd csak szállni az időt!
Ülj le egy padra, nézz fel az égre,
figyeld a vágyad, s hagyd hatni őt!

„Egyetlen percemet sem áldozom többé értelmetlen munkára”

Tavasszal szúrt nekem először szemet Kollár László felolvasói termékenysége és két-három hetente katalógusba kerülő címeinek változatossága. A „Q ügyosztály” polársorozat hol egy teremtéseposz, hol a „Rómeó és Júlia” tarkítja, Neil Gaiman fantasy-novellái kart karba öltve sétálgatnak Lisa Heathfield szívbemarkoló ifjúsági regényével, a Papírpillangókkal. Úgy éreztem, ideje megnézni, mi fő mostanában kedvelt felolvasónk nyíregyházi panellakásának boszorkánykonyhájában.

Iván Péter: Laci, éppen ma fejeztünk be egy közös munkát, Cormac McCarthy útját vágtam tőled. A regény egy parttalan, alig központozott szövegfolyam, a felolvasónak gyakorlatilag újra kell tagolnia, menet közben kijelölnie a mondathatárokat. És mindezt úgy, hogy a Pulitzer-díjas posztapokaliptikus vízió tartalmilag is erősen igénybe veszi a pszichét. Óriási kihíváson vagy túl. Hogy érzed magad?

Kollár László: Remekül. Remekül, tényleg. Érzem, ahogy fokozatosan az összes sejtem irodalommal telítődik meg. Tudod, az én véremlében nem csörgedezik eredendően a kultúra, de ha visszagondolok a könyvekre, amiket akár három-négy éve is olvastam: vállalhatatlanok. Egyre több szerző, egyre több stílus és tematika kerül a látóterembe, és egyre színvonalasabb irodalomra van igényem.

I. P.: És milyen jó, hogy velünk is meg tudod osztani ezt az ízlésedben beálló folyamatos finomodást. Próbálgatod magad rendszeren a legkülönbö-

zőbb műfajokban, van már a repertoárodiban Shakespeare- és Szophoklész-dráma, krimisorozatok, sci-fik, de itt a Gilgames-eposz mellett Stephen Kingtől a „Cujo” vagy Carver minimalista novelláskötete.

K. L.: Tavaly télen bicajozás közben mások felolvasásai mellett hallgattam Orwell 1984-ét is Bodor Tiborral, akkor még fenn volt az egyik fájlmeosztón, és egyszerre csak felvillant bennem a szikra. Ez az, mondtam magamnak, ezt én is meg tudnám csinálni!

I. P.: Van arcod!

K. L.: Na várj. Megyek haza, álljon mindenki félre, itt az új Bodor Tibor, felolvasok a páromnak egy Stephen King-novellát csak úgy. Húzza nagyon a száját, őszerinte ez túl gyors, egybefolynak a szavak, nem tudom megfelelően elkülöníteni a beszélőket. Küldöm Maxinak a próbafelvételt lelkesen, kapásból dobja vissza, túl gyors, egybefolynak a szavak, nem tudom megfelelően elkülöníteni a beszélőket. Akkor ez kicsit helyrerántott. Elgondolkodtam, lassítottam, tagoltam, másodszorra már rábólintott.

Az első könyvemmel, ami a „Viharsziget” volt, jó sokat elbíbelődtem, sőt az elején egy technikai malőr miatt egyszer három órányi felolvasásom szállt el, újra kellett rögzítenem. Azt mondhatom, hogy tavaly ősz óta kezdtem el istenigazából a felolvasást.

I. P.: Túl vagy a huszadik hangoskönyveden, némelyik közülük tíz-tizenöt órányi hanganyag. Laci, honnan van neked ennyi idő?

K. L.: Nagyon szerencsés ember vagyok: a világ összes ideje az enyém. 2019 óta egy éjjeli menedékhelyen dolgozom havonta tíz napot, délután négy és másnap reggel nyolc között. Másodállásom nincs, beosztjuk a párocskámmal azt a pindurka keresetünket, ennyi. És úgy döntöttem, hogy a szabadidőmben ezt szeretném csinálni, a felolvasást. Meg lejárrok bokszolni, kosarazni, futni, na jó, sétálni a Sóstóhoz, hogy ezzel is növeljem a vagyonomat. Tudod, mi az én vagyonom? Az életem összes hátralévő ideje. És ebből most már egy percet sem szívesen áldoznék olyan melóra, ami alapvetően értelmetlen, ami kizárólag a pénzszerzésről szól. Főleg, amióta kinyílt előttem a könyvek világa.

Önkéntes munka, szokták mondani. Hát ez nekem nem munka, én köszönöm szépen, hogy csinálhatom, hogy a könyvek közt lehetek. Amúgy igen, szeretek segíteni, de ne úgy, hogy a másik azt érezze, hogy most éppen segítenek rajta, most éppen, hú de toleránsak velem. Tudod, Peti, engem egész életemben végigkísért a túlsúly, és nyilván nagyon nem tetszett, ha csúfoltak miatta, de az sem igazán, ha valaki túlságosan együttérző volt velem. Azt szerettem, ha az emberek pontosan úgy bánnak velem, mint a többiekkel. Nekem ez a „távsegítés” nagyon bejön, a következő évtizedekben ezt fogom csinálni.

I. P.: Ez a hangoskönyvtár hallgatói számára nagyon jó hír! De nem szigetelődsz el így túlságosan az emberektől?



K. L.: Én el AKAROK szigetelődni az emberektől. Kevesekkel tudok szót érteni, és ezekhez a bejáratott témákhoz, amikről általában beszélni kell, tévésorozatok, autók, foci, politika, már régen nem tudok kapcsolódni. Amúgy tudod, mi az érdekes? Én világéletemben azt hittem, hogy akkor élek, amikor a haverokkal elmegyünk berúgni, emberkedni, egyéb kisstílusú csi-bészszégek. Hát kiderült, hogy akkor élek, akkor élek igazán, amikor bekuccodom egy könyvvel a kis felolvasósarkomba, és a mondatok magukkal rántanak az író univerzumába.

I. P.: Azért nem remetéstedtél el teljesen, hiszen a találkozóinkon mindig részt veszel.

K. L.: Titeket nagyon megszerettem, a látássérült olvasókat és a felolvasótársakat is. Veletek valahogy mindig van beszédtemám, ami nem is csoda, irodalomszerető, kultúrára fogékony emberek gyűlnek a hangoskönyvtár köré. Annak viszont egy kicsit örülök, hogy most az online térbe költözik a találkozó, ugyanis ezekben a hónapokban drasztikus fizikális átalakuláson megyek keresztül. Nagy fogadalmam, hogy száz kiló alá megyek: remélem, tavasszal már egy sokkal sudárabb Maci Lacival fogsz beszélgetni.

I. P.: Ez nyomtatásba kerül, most már muszáj lesz megcsinálnod.

K. L.: Köszönöm, rajta vagyok.

I. P.: Emlékszem, amikor először vágtam egy felvételedet, kérted, hogy mutassam meg az első fájlt, és csak akkor küldted a folytatást, amikor megbizonyosodtál róla, hogy számodra is megfelelő a munkám.

K. L.: Valahogy ebben a hangoskönyv-készítésben szeretnék nagyon igényes anyagokat leadni. A könyv számomra egy minőségi bor, amit meg kell próbálnom az itthon található leggyönyörűbb pohárban felszolgálni. Az gáz, ha ott a metszett talpas kehely, te meg egy mosatlan, csorba bögrébe töltöd a nedűt, nem? És tudod, szeretnék olyan hangoskönyveket készíteni, amiket letöltenek a hallgatók. Szeretném, ha főleg a fajsúlyosabb művek tényleg szépen szólnának, hogy az olvasónak legyen kedve egy újabb felolvasást is meghallgatnia Kollár Lacitól.

I. P.: Az egyik legizgalmasabb vállalkozásokat David Mitchell Felhőatlaszának az elkészítése volt: itt a női szereplőknek Szerencsés Melinda kölcsönözte a hangját.

K. L.: Mi Melindával Jancsó Sarolta beszédtechnika-óráin kerültünk kapcsolatba, említettem neki a könyvet, és kiderült, hogy ez a kedvenc filmje! Így aztán mindenki otthon olvasta fel a rá eső részt, aztán a végén összefésültük egy könyvvé. Nehéz volt a kihallgatós jelenet, ahol valóban két különálló hangfájlból kellett hitelesen összevágnia Melindának egy jó hosszú párbeszédet, ami a visszajelzések alapján is remekül sikerült. Már meg is van a következő projektünk, „Az időutazó felesége”, ahol szintén férfi és női narrátorra lesz szükség.

I. P.: Én úgy látom, hogy ez a felolvasói meló tényleg nagy kaland lett neked, ha nem a legnagyobb.

K. L.: Az elején mondtam, hogy nem folyt mindig széppróza az ereimben. De ha most megfújnom a kultúr-szondát, az részegséget talán még nem, de egyfajta folyamatos bódult állapotot mindenképpen kimutatna nálam.

Iván Péter

Romhányi 100/2

Idén ünnepeljük Romhányi József születésének 100. évfordulóját. Ennek tiszteletére a Magyar Vakok és Gyengénlátók Bács-Kiskun Megyei Egyesülete prózaíró pályázatot hirdetett. Az eredményhirdetésre a nemzetközi fehérbot napon, Kecskeméten került sor.

4 különdíjat és 3 díjat osztottak ki. Lássuk a következő két különdíjas pályaművet!

A pályázók a Fény Alapítvány, illetve egy magánszemély által felajánlott, egyenként húszezer forintos vásárlási utalványt vehettek át.

(a szerk)

Lukács Réka: Látást mindenek előtt! jelige: Újfehértói Katica2

A Vakok Világszövetségének 2022. évi világkonferenciáján elhangzott záróbeszéd le és átírata magyar nyelven:

Sorstársaim!

Az elmúlt időkben nyilvánvalóvá válhatott mindannyiunk számára, hogy a vak emberek minden gondjának, szerencsétlenségének, nyomorúságának okozója az, hogy nem látnak. A Napnál világosabb ez a tény, tudom, Nektek ezt nem kell megmagyaráznom. Én mégis megteszem!

Égbekiáltó igazságtalanság az, hogy mi vakok, nem látunk. Ez minden rossz okozója életünkben. Igen, ezt korábban már mondtam bonyolultabban, de ez egy fontos alaptézis. A vakságunk minden negativitás oka ezen a világon! Nagyon fontos, hogy ezt mindenki megértse!

A látás az információk 80%-át biztosítja, így nekünk a maradék 20%-kal kell beérnünk. A látók dőzsölnek a színek orgiájában, a perspektíva nyújtotta távlatokban, a horizont végtelenségében. Míg mi vakok dagonyázunk a 20%-os információ-posványban, ahol vérrel-verítéssel, tapintás, szaglás és hallás útján kíséreljük meg pótolni a lehetetlent. Az ízeletést direkt nem említettem, mert mégsem nyalhatjuk körbe az utat, hogy megtaláljuk a helyes irányt. A látók az érzékszervek tengerében lubickolnak. Egyedül a látás adhatja meg számunkra is a világba való becsobbanás nyújtotta gyönyöröket.

Pedig a mi lábaink is szaladásra készek, de jaj, ha szembejön egy villanyoszlop, árok vagy egy mobiljába temetkező digitális siketvakként viselkedő látó. Kezeink minden tevékenységre alkalmasak, izmaink működnek, a gépjárművezetés, a freskófestés, a gobleinhímzés mégis lehetetlen számunkra a szem segítsége nélkül. Fülünkkel bár felismerjük ránk köszönő barátunkat, ám az integetésről, az összekacsintásról, a szemezésről csak álmodhatunk. Érzékszerveink képtelenek ellensúlyozni a látás hiányosságát. A szem pótolhatatlan, ez a tézis vitán felül áll!

Jaj, ha látnánk! Minden oly csodálatos lenne!

Nem volnánk depressziósok, nem menekülnénk függőségekbe, nem alakítanánk ki működésképtelen párcapcsolatokat, ahogy a látók közül annyian. Gyermekeinknek harmonikus otthont biztosítanánk, karrierünk az egekig szárnyalna, mellyel az egész emberiség jóllétét és haladását szolgálnánk saját pénztárcánk teletöltése mellett.

Bárzongoristáink mind Richard Cledermanok, informatikusaink Neumann Jánosok, vakfocistáink Maradonák volnának. Ha látnánk, mi már régen kolóniákat hoztunk volna létre a Marson, megoldottuk volna a Föld túlnépesedésének, a globális felmelegedésnek a problémáját. Bennünket ünnepelne a

világ, és nem csupán Homéroszt, Andrea Bocellit vagy Stivie Wondert. Ó, ha szemünk sugara érzékelné a végtelent, ha láthatnánk! A jelenkor vakjai közül kerülnének ki az államfők, a Nobel-díjas tudósok, az Oscarral jutalmazott filmek mind egy szálig, akik könnyedén választ találnának a menekülthullámok, a levegő szén-dioxid koncentrációjának és a telomeráz enzim rövidülésének kérdéseire, míg filmeseink alkotásai elhoznák a világbékét. Nem csupán saját kis magánéletünk vakon kilátástalan problémái semmisülnének meg egy csapásra, de az emberiség globális gondjaira is gyógyírt jelentene, ha látnánk. Mert mi vakok, bizony minden bajra egyszerre gyógyírt találnánk, ha látásilag meggyógyulhatnánk!

Elsődleges célként kell előttünk lebegnie tehát azon kutatások támogatásának, melyek a vakok látását visszaállítják. Erre a társadalom túl kevés figyelmet fordít, hiszen ha a látók igazán akarták volna, már régen megoldották volna a vakság problémáját. De félnek tőlünk, és nem akarnak elegendő anyagi forrást fektetni a kutatásokba. Nekünk kell lépünk tehát az ő érdekükben. Forrásokat kell szereznünk. mindannyiunknak egyenként vállalva a felelősséget!

Ezért minden egyes vak sorstársat arra buzdítunk, hogy napi két óra kol-dulással gyűjtsön pénzt a látóktól a szemműtétjére akkor is, ha a megfelelő technológiák még nem állnak rendelkezésünkre. 12 év alatti világtalan kis-gyermekek énekléssel, versmondással színesíthetik pénzgyűjtő akciójukat, míg a kutyával közlekedő sorstársaknak erősen javallott labradoraik bevetése a szent cél érdekében.

Jelszavunk legyen, látást a vakoknak mindenenek előtt, mely gyógyír Minden bajra!

elmondta: Lá-Tó-Csing-Csa-Csi A Népi Kínai Vakegylet Nemes Címzetes Nagy Vezetője

Fordította: dr. Balga-Kamu Mihály a Magyar Látásvesztettek Alapítványának lelkes lefordító lektora

Erdősné Onda Marica: Kutya-macska barátság jelige: Macskaságok

Egyívásúak vagyunk a korona vírussal. Ugye mindenki tudja, hogy húsz-húszban születtem, mert ez manapság így divatos. A kétezerhúsz olyan ósdi, vaskalapos.

Jó anyám, ha tudta volna egyáltalán, hogy mi az a televízió és mire való, talán jobban meggondolta volna a gyermekvállalást. Na de a macska rúgja meg, hát ilyet ki hallott! Ha kibújt a hóvirág, márpedig kibújt, akkor a cica



szíve lánggra gyúlt. Szerelmet vallott padláson, a háztetőn és a kertben, s nem gondolt arra, milyen sora lesz majd kölykének az eljövendőben. Én sem törtem a fejem túl sokat ezen, ha már ide pottyantam, tettem érte, hogy cse-nevész kis testem felnövekedjen, lelkem szépüljön, értelmem épüljön, és összességében egész kis lényemmel hirdessem a macskák életfilozófiáját. Ha nem tudnátok, most összefoglalom egy kerek mondatba: Keveset nyá-vogni, mindent megismerni, jókat játszani, nyújtózni, napozni, finomakat enni, nyugalmat őrizni, barátkozni, akivel csak érdemes, talán ez az, amire a cicaszív figyelmes!

Testvéremmel egy szép családiházhoz kerültünk. Vagyis pontosítanom kell, mert a ház tabu volt, így maradt az udvar, meg körülötte annyi tér, amennyin két kiscica elfér. Ha a macska csenevész, nem baj, ha szorul bele

egy kicsit több ész, hogy életben maradjon. Mondta egy bajszos kétlábú: oly girhes ez a kismacska, hogy a tél megeszi. No, gondoltam, akkor jó lesz ezzel a téllel megismerkedni! Majd lebeszélem a cica husiról, mert az életemet oly könnyen nem adom, ha már egyszer kaptam, őrzöm és vigyázom. Ilyen fiatalon bizony el nem herdálom! Ahogy erre az emberre felnéztem, egész jól észleltem, hogy mire gondol, és hogy miért növesztett ekkora pocakot. Lehet, azt gondolta, így nem fér be a tél szájába.

Cingárságomnak is volt előnye, mégpedig, hogy minden kerítésen járhatam ki és be. Ahogy egy dróton így átnyomakodtam, egy nagy oszloppal szembe találok. Aztán rájöttem, hogy van kettő, három, sőt négy is, ráadásul mozog, merthogy ezek lábak voltak és nem oszlopok. Tartozott hozzájuk egy nagy test, fej és egy fark.

Maaamiii, én most nagy bajban vagyok!

Rögvest megértettem, hogy kutyaszorítóba kerültem, amin cseppet sem derültem! Nem véletlenül mondta Győrfi Pali bácsi, hogy MARADJ OTTHON! Intelmét jó lett volna megfogadnom, de hát a világ nagy dolgaival akkor még nem foglalkoztam, hiszen csak néhány hetes kölyökmacska voltam. Irgumburgum és rontom bontom, vajon most atomjaimra bomlom?

Viszont, ha már itt voltam ebben a helyzetben, gondoltam segít a diplomácia. Köszöntem és mondtam, hogy én vagyok a kiscica.

No, de nem jutott sok időm a filozófiára, mert közeledett fejemhez a hatalmas kutya pofája. Felfújtam magam, farkam is lengettem, olyan könnyű prédát nem leszek, nem tálalom fel kis testem önként desszertnek!

Ezért aztán fújtam, ahogy csak bírtam. Az eb tétován bámult, merészségtől talán elámult. Lihegett és csóválta a farkát. Az ember felettünk állva diktált:

Nem eszed meg! Ne légy olyan mérges! Nézd meg milyen édes! -Értem nyúlt és felemelt az ölébe.

Szivecském hevesen dobogott, a kutya viszont már nem dohogott, így megnyugodtam és nem feleseltem, inkább dorombolva helyeseltem.

A csahos leült, mancsát emelte, de nem estem pánikba, hiszen ismerem a tanmesét, hogy kutya és cica közt mi okozza a csetepatét. Mi macskák ilyenkor azt gondoljuk; jaj, mindjárt jön a pofon, pedig az eb csak haverkodás céljából emeli fel a tappancsát, hogy kezét, vagyis baráti mancsot nyújtson. A kommunikációs szakadékot végül áthidaltuk oly mértékben, hogy idővel enyém lett a kutya egészen. Beköltöztem hozzájuk, s egy tálból ettünk, előbb én, de vigyázva, hogy eb barátomnak ne kerüljön hozzám túl közel a nyálás pofája. Az ételéből mindig hagytam neki is elég nagy adagot, nehogy azt gondolja anyám illemre és jómodorra nem tanított! Kis idővel később lett nekem is saját tálkám, és kapcsolatunk egyre bensőségebb lett ám!

Együtt szaladgálunk, játszunk, s az emberek csak szájukat tátják, hogy milyen csodálatos dolog is a kutya-macska barátság!

Hiánypótló informatikai oktatási anyagok látássérült felhasználóknak és segítőiknek

Örömmel jelentjük be, hogy alapítványunk elérhetővé tesz több mint egy tucat hiánypótló informatikai oktatási anyagot látássérült felhasználók és segítőik számára. A kiadványokat a Nemzeti Szociálpolitikai Intézet (NSZI) megrendelésére, a Látássérült személyek infokommunikációs segítője című képzés keretében készítették el munkatársaink.

Az elsősorban kezdő szintű számítógép felhasználók, valamint segítőik és oktatóik számára készített oktatási anyagok az egyes témák alapismereteit tartalmazzák, emiatt rövidebbek és lényegre törőbbek a részletes lehetőségeket bemutató ECDL tananyagainknál. Kiadványainkat elsődlegesen azoknak ajánljuk, akik csak a legfontosabb hardver- és szoftverkezelési információkra kíváncsiak.

A számítógépes billentyűzet ismertetése dokumentumban bemutatjuk a klaviatúra billentyűcsoportjait, az egyes billentyűk funkcióit és azt, miként érdemes elkezdni a tízujjas gépírás tanulását. Emellett ismertetjük a leggyakrabban használt billentyűparancsokat is.

Elkészítettük a Windows, Beszélő Linux és a Mac OSX operációs rendszerek használatába bevezető oktatási anyagokat, melyek az operációs rendszerek kezeléséről tartalmazzák a legfontosabb információkat.

A látássérült felhasználók körében is a Windows a legelterjedtebb operációs rendszer, és mostanra kiegészítő lehetőségei is sokat fejlődtek. A gyengénlátó és vak emberek számára használható Windows nagyító és képernyőolvasó lehetőségekről készült oktatási anyagainkban bemutatásra kerülnek a legfontosabb szolgáltatások és funkciók.

A Braille-írást szerető és használó emberek számára készült kiadványunkban, egy általános ismertetés mellett a Magyarországon legelterjedtebb Focus Blue és OrbitReader Braille-kijelzők JAWS képernyőolvasó programmal történő használatát mutatjuk be.

Mivel az Internet egyre fontosabb szerepet tölt be az emberek életében, ezért a világhálón való szörföléshez is készítettünk oktatási anyagot, amelyben a Microsoft Edge web-böngészőn keresztül mutatjuk be a weboldalak és az Internetes szolgáltatások használatát.

Az elektronikus levelezés kezelésének megkönnyítéséhez készítettük el a Mozilla Thunderbird levelező program használatának ismertetését.

A látássérült emberek körében népszerű az Apple cég által fejlesztett és értékesített iPhone mobiltelefon. A készüléken elérhető kiegészítő lehetőségek nagymértékben megkönnyítik a vak és gyengénlátó emberek mindennapjait. Az iPhone oktatási anyagunk bemutatja az operációs rendszer lehetőségeit és a kiegészítő szoftverek használatát.

A Magyarországon elterjedt optikai karakterfelismerő szoftvereket és szolgáltatásokat bemutató kiadványunkból megismerhetik a képernyőolvasó szoftverek OCR lehetőségeit és a népszerű szövegfelismerő programok használatát.

Az Akadálymentes dokumentumkészítésről írt kiadványunkban ismertetjük azokat az eljárásokat, amelyekkel a Word, PDF és HTML dokumentumokat akadálymentessé lehet tenni a hátrányos helyzetű felhasználók számára. Ezen ismeretek alkalmazásával nagymértékben javulhat a dokumentumok egyenlő esélyű hozzáférhetősége.

A számítógépeknél könnyebben kezelhető digitális nagyító és felolvasó készülékeket bemutató kiadványunkban a nemzetközileg legnagyobb gyártó termékkínálatából adunk összegző és összehasonlító tájékoztatást.

Kiadványaink szabadon letölthetőek alapítványunk honlapjáról, az alábbi hivatkozásról:

infoalap.hu/tananyagok

Bízunk benne, hogy oktatási és tájékoztató kiadványainkkal felbátorítjuk azokat a látássérült embereket, akik még csupán érdeklődnek a számítógép és internet-használat iránt. Megkönnyítjük továbbá a kezdőszintű felhasználók tanulását, ismeretszerzését, valamint hasznos segédleteket biztosítunk a segítő és az oktatást végző szakemberek számára!

Informatika a Látássérültekért Alapítvány

Okosmorzsaparty – Friss hírek az IKT eszközök világából

Az iPhone értesítéseinek megtekintése és azok kezelése

Az értesítések segítségével nyomon követhet mindent, ami új – értesítést kaphat, ha elmulasztott egy hívást, ha egy esemény dátuma megváltozott, vagy bármi más történt a telefonján. Az értesítési beállításokat igény szerint testreszabhatja, hogy csak az önnek fontos információk jelenjenek meg.

Értesítések megtekintése az Értesítési központban

Ha az értesítéseket meg szeretné tekinteni az Értesítési központban, tegye az alábbiak bármelyikét:

Minden iPhone modellen érintse meg egy tetszőleges elemét az állapotsávnak, majd legyintszen lefelé három ujjal.

Egy másik lehetőségként tartsa megérintve a képernyő tetejét, amíg egy hangjelzést nem hall, majd csúsztassa tovább lefelé az ujját a képernyő felső szélétől, amíg a második rezgést nem észleli, és emelje fel az ujját.

Ezután megtekintheti a régebbi értesítéseket, ha vannak.

Az Értesítési központ bezárása

Az Értesítési központ bezárásához tegye az alábbiak bármelyikét:

Az értesítések képernyőjének bezárásához végezzen simítást két ujjal (mozgassa két ujját oda-vissza gyorsan háromszor „z” alakban, vagy fel – lefelé irányban).

Face ID-val rendelkező iPhone esetén csúsztassa felfelé egyik ujját a képernyő alsó szélétől, amíg az első rezgés nem észlelhető, és emelje fel az ujját.

Nyomja meg a Főgombot (Főgombbal rendelkező iPhone-on).

Reagálás az értesítésekre

Ha több értesítése érkezett az Értesítési központba vagy a Záróképernyőn, akkor az értesítések Appok szerint vannak csoportosítva, így könnyebben áttekintheti és kezelheti őket. Előfordulhat, hogy bizonyos alkalmazások értesítései az alkalmazáson belüli funkciók szerint is csoportosítva vannak, például témák vagy szálak szerint. A csoportosított értesítések kisebb pakliként jelennek meg, amelynek tetején a legutóbbi értesítés látható.

Ha egy alkalmazás értesítése gyorsműveleteket kínál (a támogatott modelleken), akkor legyintsen egy ujjal lefelé és a következő opciók közül választhat:

Ha ki szeretne bontani egy értesítési csoportot, és egyenként szeretné megtekinteni az értesítéseket, koppintson a csoportra egy ujjal duplán. A csoport bezárásához koppintson ismét egy ujjal duplán a Kevesebb megjelenítése lehetőségre.

Beállítások: ezt a lehetőséget választva némítható az alkalmazás értesítése 1 órára, vagy mára. Ezzel a lehetőséggel elküldheti az értesítéseket közvetlenül az Értesítési központba, és megakadályozhatja, hogy megjelenjenek a Záróképernyőn, hangot játszanak le, bekapcsolják a képernyőt, vagy megjelenítsenek egy szalaghirdetést. Ha ismét meg szeretné tekinteni vagy hallgatni az értesítéseket az Értesítési központban, válassza a Beállítások elemet és aktiválja a Némítés feloldása lehetőséget.

Az értesítések kikapcsolása egy alkalmazás vagy értesítéscsoport esetében: legyintsen egy ujjal lefelé egy értesítés vagy értesítéscsoport felett, majd válassza a Beállítások parancsot, és aktiválja a Kikapcsolás lehetőséget.

Az összes értesítés törlése az Értesítési központban: nyissa meg az Értesítési központot, koppintson az Értesítések törlése gombra, majd koppintson a Törlés lehetőségre.

Az összes értesítés elnémítása: kapcsolja be a Ne zavarjanak funkciót. A Ne zavarjanak funkció leggyorsabban a Vezérlőközpont Fókusz gombjának aktiválásával kapcsolható be.

Megjegyzés: Ha egy alkalmazást már hosszabb ideje nem használt, a Siri azt javasolja, hogy kapcsolja ki az adott alkalmazás értesítéseit.

Az alkalmazások által megjelenített értesítések módosítása: legyintsen egy ujjal lefelé, válassza a Beállítások elemet, majd aktiválja a Beállítások megtekintése lehetőséget.

Továbbiak: ezt a lehetőséget választva az adott alkalmazás értesítéseinek előnézeti képe és az alkalmazás specifikus lehetőségei jeleníthetők meg.

Aktiválás: az értesítésből az alkalmazás nyitható meg.

Legutóbbi értesítések megjelenítése a Záróképernyőn

Beállíthatja azt is, hogy hozzá lehessen férni az Értesítési központhoz a Záróképernyőn keresztül is.

Válassza a Beállítások > Face ID és jelkód menüpontot (Face ID funkcióval rendelkező iPhone-on), vagy Touch ID és jelkód menüpontot (egyéb iPhone-modelleken).

Adja meg a jelkódját, vagy hitelesítse magát a Face ID-val, majd ezután navigáljon az Elérés engedélyezése zárolásnál részhez, és kapcsolja be az Értesítési központot.

Mali Attila

Megjelent a JAWS for Windows, a ZoomText és a Fusion 2022

FUSION 2022

Örömmel jelentjük be, hogy elérhetővé vált a JAWS, a ZoomText és a kettőt egyesítő Fusion szoftverek új, 2022-es főverziója. Az új változat legnagyobb újdonsága a Windows 11 használatának támogatása. A fejlesztők kiemelt hangsúlyt fektettek továbbá a programbeállítások átvitelének teljeskörű automatizálására, a Microsoft 365 irodai szoftvercsomag alkalmazásainak támogatására, és a Braille-használat magasabb szintű konfigurálhatóságára.

A Windows 11 támogatásának bevezetése mellett viszont az új szoftververziók már nem támogatják a Windows 10-nél régebbi rendszereket. Így a JAWS, a ZoomText és a Fusion 2022 nem telepíthető és futtatható a Windows 7 és 8.1 operációs rendszereken. Azokra a 2021-es szoftververziók használatát javasolja a gyártó Vispero.



Új szoftverfunkciók a 2022-es főverzióban

Kényelmesebbé vált a JAWS beállításainak átvitele a legfrissebb programverzióba

Ha a JAWS 2022 újonnan kerül telepítésre olyan számítógépen, ahol már megtalálható a 2021-es vagy a 2020-as főverzió, akkor a program választási lehetőséget kínál a felhasználónak a beállítások átvitelére a korábbi kiadásból. A JAWS 2022 jövőbeli alverzióinak telepítésekor a beállítások átmozgatása a főverzióból, már kérdés nélkül, automatikusan fog megtörténni. Amennyiben a felhasználó vissza kíván térni a gyári beállítások használatára, akkor erre is van mód. A JAWS főablakának Beállítások menüjén keresztül az összes egyéni beállítás eltávolítható. Ezt követően a program úgy indul újra, mintha egy friss telepítés lenne.

Vadonatúj funkciókkal bővült a Hangerő réteg

Az ún. Hang szétválasztó lehetővé teszi a sztereó fejhallgatót vagy hangszórót használók számára, hogy a JAWS vagy a Fusion beszédét az egyik fülre, míg a többi alkalmazás hangját a másik fülre irányítsák. Ez megkönnyíti a programmal történő munkavégzést, miközben a felhasználó követ egy Zoom megbeszélést, egy Skype hívást vagy ha telefonos operátorként dolgozik.

Mostantól könnyedén lehet váltogatni a Windows-ban elérhető hangkártyák között. Bizonyos esetekben, például egy USB-s fejhallgató csatlakoztatásakor vagy eltávolításakor a Windows átválthat egy másik hangeszköze, ami a JAWS vagy a Fusion beszédének elvesztéséhez vezethet. Ekkor egy billentyűparanccsal át lehet váltani a másik hangkártya használatára.

A többnyelvű Braille-írást használók számára a JAWS és a Fusion 2022 Braille-profilokat vezet be. Ez lehetővé teszi, hogy a Braille-írás nyelvét menet közben átváltsa a fő billentyűzetről, a Braille-kijelzőről, vagy a dokumentumokban és weboldalakon az automatikus nyelvváltás segítségével, ahogyan az a beszéd esetében is történhet. A Braille-bevitel nyelve a billentyűzet beviteli nyelvéhez is kapcsolható, így amikor a számítógép billentyűzetén az ALT+SHIFT billentyűkombinációt lenyomva átváltjuk a gépeléshez használt nyelvre, a Braille-bevitel nyelve is átvált vele együtt.

A JAWS 2022 számos általános fejlesztést kínál a Microsoft 365 alkalmazásaival történő munkavégzéshez. A felhasználók különösen az Outlook üzenetlistáiban való navigálás és az e-mailekkel végzett műveletek, valamint a Word dokumentumok szerkesztése során vehetik észre a megnövekedett reakciókészséget.

A ZoomText 2022-ben továbbfejlesztésre került az ún. Gyorselérés sáv funkcionalitása.

Az új telepítőkészletek honlapunk Letöltések/Szoftverek oldalán érhetők el. Azon felhasználóinknak, akik az ország licenc program keretében egyetemes hitelesítő kódot kértek, nem szükséges új licencet igényelniük, mert az a meghosszabbított kétéves periódusa alatt megjelenő valamennyi támogatott szoftver verziófrissítését hitelesíti. Akik azonban még nem vették igénybe az ingyenes licencet, éljenek ezzel a lehetőséggel, és egy egyszerű webes űrlap kitöltésével igényeljék a használni kívánt szoftverhez a hitelesítési kódot az ország licenc weboldalán:

<http://akadalymentes.magyarorszag.hu>

Kérjük, hogy kérdéseikkel és észrevételeikkel forduljanak bizalommal ügyfélszolgálatunkhoz.

Elérhetőségeink az alábbiak:

Telefon: +36 (1) 273-3188, +36 (70) 295-9288,

e-mail: helpdesk@infoalap.hu.

Bízunk benne, hogy ismét egy olyan JAWS, ZoomText és Fusion változatot tudunk a magyar látássérült felhasználók rendelkezésére bocsátani, mely az élet minden területén, a munkavégzésben, a tanulásban és a mindennapi életvitelükben egyaránt a segítségükre lesz.

Informatika a Látássérültekért Alapítvány

Egyenlő esélyekkel a vizuális tartalmak terén

A Videó a vakoknak alkalmazás és weboldal nagy segítséget nyújt a látássérültek számára az interneten fellelhető videók befogadásában

A Videó a vakoknak egy olyan projektum, amelynek célja, hogy a közösségi oldalakon és az internetes videómegosztókon található videók vizuális tartalmai a látássérültek számára is minél szélesebb körben bemutatásra kerüljenek. Erre azért van szükség, mert a vakok és gyengénlátók a videók által közvetített információk és ismeretek csupán kis százalékát érthetik meg a látás hiánya miatt.

A Videó a vakoknak alkalmazás és platform audionarráció és leírások segítségével teszi elérhetővé a videókat a látássérültek számára. Ezenkívül a videókhoz készült feliratok a siketvakok számára nyújtanak segítséget, akik a látás- és a hallássérülés miatt nehezen tudnak befogadni egy-egy videót.

A videók leírásainak előkészítésén látó, az elkészült videók tesztelésén pedig gyengénlátó önkéntesek dolgoznak. A magyar fejlesztésű projektum ötletgazdáját, Péter Gábort kérdeztük a részletekről.

– Hogyan, milyen ötletből kiindulva jött létre a projektum?

– Az ötlete lényegében abból az alaphelyzetből indult ki, hogy vak édesapám számára gyermekkorom óta sokszor mondtam el, hogy egy adott videón mi látható, és ebből a tapasztalatból kiindulva úgy véltem, hogy ezt a lehetőséget más látássérültek számára is elérhetővé kellene tenni, mert a vak emberek a videók által közvetített ismeretnek csupán kis százalékát érthetik meg a látás hiánya miatt. Ezenkívül az is aktualitást ad a projektumnak, hogy a látássérültek száma folyamatosan nő, illetve a világban az információhoz jutás egyre inkább vizuális tartalmak felé mozdul el. A látássérülteknek szükségük van a látható tartalmak megismerésére. A vakon született gyermekeknek és azoknak a felnőtteknek is, akik később veszítették el a látásukat.

– Kiknek szól a Videó a vakoknak projektum?

– Látássérültek és siketvakok számára lehet ez egy lehetőség arra, hogy megismerjék az internetes videómegosztó portálokon található vizuális tartalmak minél szélesebb körét. A Videó a vakoknak olyan egyedülálló magyar fejlesztés, amely a közösségi médiavideók esetében magyarázza el a látható tartalmat. A karakterek, a helyszín és a cselekmény alapján adja a lehető legteljesebb körű leírást a látássérült felhasználók számára. De a kezdeményezés hasznos a látók részére is. Hozzájárul ahhoz, hogy felismerjék: miként tudnak jól segíteni a látássérülteknek, és közelebb hozza a látássérültek és a látók közösségét.

– Mit kell tudni a technikai háttérrel? Hogyan készül a videónarráció és a leírások?

– A projektum két fő részből áll. Van egy mobiltelefonos/számítógépes alkalmazás, amelyen keresztül a látássérültek kereshetnek a narrált videók között, meghallgathatják a leírásokat, illetve ezen keresztül újabb videók leírását kérhetik. A platform lényege, hogy minden felhasználó a saját igényéhez mérten tudja visszahallgatni egy adott videó leírását. Ez jelenleg a <https://app.videoforblind.com/> címen érhető el számukra. Facebook- vagy

Google-fiókból lehet belépni, de a fejlesztések még folynak annak érdekében, hogy mindezt tovább bővítsük.

A projektum másik része egy stúdió, mely a látók részére készült. Ezen lehet a fent említett alkalmazáson keresztül kért videókat leírni a látássérültek számára, több nyelven, három szempont alapján. A stúdió támogatja egyébként a leírások írott és hangfájlból meghallgatható formájának használatát is. Ez a <https://portal.videoforblind.com/> címen érhető el. A magyar nyelvű oldal webcíme: www.videoavakoknak.hu

– Milyen szempontok alapján választják ki a videókat?

– A fő szempontok az ismeretterjesztés, az oktatás és a szórakoztatás, hogy mind az élmény, mind az ismeret és a tudás átadása is megvalósuljon e folyamat során. Különböző témákban gondolkozunk. Ezeket egyrészt mi találjuk érdekesnek, vagy szerintünk érdekes lehet a látássérülteknek, másrészt maguk a látássérültek küldhetnek nekünk kérést a különböző videómegosztó portálok felületén található videók közül. Kidolgozás alatt van egy olyan katalógus kialakítása, amelyre minél több általános kategória felkerülne, és ezek alapján könnyen rá lehet majd keresni a videókra. Ilyen kategóriák például: állat- és növényvilág, család, csillagászat, egészségmegőrzés, emberek, eszközök, gasztronómia, mesék, irodalom, stb. Ezek mellett olyan videókat is narrálunk, amelyekre a különböző tankönyvek hivatkoznak.

– A projektumban önkéntesek dolgoznak. Mi a feladatuk? Milyen kritériumoknak kell megfelelniük azoknak, akik szeretnék az önkénteseik lenni?

– A látássérült önkéntesek a videónarrálások és az applikáció tesztelését végzik. A látó önkéntesek pedig az applikáción keresztül beérkező látássérültek által kért videók vizuális tartalmának narrálását készítik. A kritériumok nem szigorúak, a jelentkezőknek bizonyos szintű dramaturgiai érzék, empátia, szókincs mindenféleképpen szükséges egy ilyen jellegű feladat elvégzéséhez. Nemsokára megjelenik egy útmutató a stúdió felületén és egy e-learning platformon, mely konkrét példákon keresztül elmagyarázza, milyen videónarrálás könnyítheti meg egy látássérült számára egy videó vizuális tartalmának megértését. Fontosnak tartjuk ugyanakkor, hogy az önkéntesek által készített leírások ne sikerüljenek egyformára, hanem minél színesebb legyen az elérhető tartalom. Az idén eddig már több önkéntes is csatlakozott, az országhatárokon túlról is. Teljesen eltérő háttérrel rendelkeznek, ez is biztosítja, hogy széles körű legyen a paletta.

– A vakokon és gyengénlátókon kívül kiknek ajánlják még a weboldalt?

– Siketvakok számára is jó szívvel ajánljuk az oldal használatát, mivel a jövőben a videók vizuális tartalmainak leírásain kívül a videók feliratai is feltöltésre kerülnek. Így a siketvakok elolvashatják mind a szóban elhangzott, mind a látott információkat. Mellettük más fogyatékkal élők és a nem fogyatékosokkal élők számára is ajánljuk az oldalt, hiszen ezáltal beláthatnak a látássérültek világába.

– Mik a terveik? Szeretnék-e több nyelven elérhetővé tenni a weboldalt?
– Igen, mind a közép-, mind a hosszú távú tervek között szerepel, hogy nemzetközileg minél szélesebb körűvé váljon a projektum, ezáltal a világ számos országában élő látássérültek számára elérhetővé váljanak a videók a videónarrálásokon keresztül. Jelenleg a magyar nyelv mellett főként angol nyelvű videónarrálások szerepelnek az appon, de már most is lehetőség nyílik más nyelvek használatára. A stúdió több nyelvre való fordítása folyamatban van. Célunk, hogy mind a platform, mind a tartalom minél több nyelven elérhető legyen, így e nemzetközi összefogásban az elérhető tartalom is nemzetközivé váljon a célnak megfelelően. Az alkalmazás már most lefordítható, több nyelven elérhető. Ebben sokat segít, hogy az idén mind a hazai, mind a határon túli média is foglalkozott a projektummal. A jövőben is várható külföldi megjelenés, ami sokat segít a látó és látássérült önkéntesek és az esetleges partnerek megszólításában. A Videó a vakoknak alapítvány jelenleg bejegyzés alatt van. Minden támogatás sokat jelent számunkra, hogy minél szélesebb körben működtethessük. Szeretettel fogadjuk azon önkéntesek jelentkezését, akik időnként szívesen elkészítenék egy-egy videó leírását látássérültek számára – mondta Péter Gábor.

*Szalma Brigitta
Magyar Szó, 2021. október 24.*

Évente ezren vakulnak meg cukorbetegség miatt

A különböző betegségek kiszűrésében egyébként sem járunk az élen, a koronavírus idején pedig minden területen drámaian visszaesett a megelőző vizsgálatok száma. Nincs ez másképp a cukorbetegség esetében sem, az elmúlt másfél évben az érintettek sok esetben az utolsó pillanatban keresték fel az orvosukat, emiatt többen veszthették el a látásukat, de nem kizárt, hogy az amputációk száma is megemelkedett. A diabétesz világnapja alkalmából a Cukorbeteg Egyesületek Országos Szövetségének (CEOSZ) elnökével, Füzesi Brigittával beszélgettünk.

Ma (nov. 14.) van a diabétesz világnapja. A dátum Frederick Grant Banting, az inzulin felfedezőjének születésnapjához köthető. Felfedezése nagyságát mutatja, hogy máig az inzulin az egyik, ha nem a leghatékonyabb terápia a cukorbetegség számára.

Hazánkban közel 800 ezren küzdenek diabéteszsel, ezen belül is 96 százaléknál a betegség 2-es típusát diagnosztizálták. A szakemberek ugyanakkor úgy vélik, hogy legalább ugyanennyire tehető azok száma, akiknél még nem fedezték fel a betegséget.

A cukorbetegség nem fáj, így a betegek sok esetben csak akkor fordulnak orvoshoz, amikor már láthatók a szövődmények. Ilyenkor általában fény derül arra, hogy a páciens szervezetében a betegség már öt éve jelen van, ami jelentősen megnehezíti a kezeléseket – jelentette ki lapunknak Füzesi Brigitta.

A Cukorbeteg Egyesületek Országos Szövetségének (CEOSZ) elnöke rámutatott: az egyébként sem túl jó gyakorlat a Covid idején súlyosbodott, a betegutak megváltoztak, így az érintettek még később kapták meg a szakemberű ellátást.

„Az első és legalapvetőbb háziorvosi ellátás is megváltozott, a személyes találkozót felváltotta a telefonos egyeztetés, ahol az orvos számára nem láthatók azok a jelek, amelyek cukorbetegségre utalnak. Ilyen például a fekélyek, sebek megjelenése vagy a hirtelen felszedett túlsúly. Szinte nincs olyan beteg, aki ne hízott volna a pandémia alatt, a home office, a bezártság, a megnövekedett alkoholfogyasztás és az egészségtelen életmód mind hozzájárult az általános állapotromláshoz – mondta a CEOSZ elnöke, hozzátéve, hogy emellett a szakorvosokhoz is nehezebb volt bekerülni, és bár a súlyos, akut eseteket minden esetben ellátták, a szűrővizsgálatokra, valamint a Magyar Diabetes Társaság (MDT) által előírt vizsgálatokra már nem minden esetben volt kapacitás. Emiatt nőtt a szövődmények kialakulásának kockázata, ami egyébként is jelentős:

- Évente ezren vesznek el a látásukat cukorbetegség miatt
- Szintén a diabétesz miatt naponta 3–5 alsó végtagot amputálnak
- Emellett gyakori szövődmény a szív- és érrendszeri betegség, ami a halálesetek 75 százalékáért felel
- A cukorbetegség körében a veseelégtelenség kialakulásának esélye is 2-4-szeresére nő.

Mint az jól látszik, a diabétesz már önmagában is egy nagyon komoly betegség, nem beszélve arról, ha ehhez a Covid is társul. Mint arról korábban beszámoltunk, a koronavírus rájuk nézve a legveszélyesebb, a halálesetek harmada hozzájuk köthető.

„Ennek oka, hogy a diabétesz az egész testre kiható betegség, és általában – éppen a fent említett okok miatt – a vírus egy már eleve nagyon rossz állapotban lévő szervezetet támad meg. A beteg így hamar belekerül egy olyan negatív spirálba, amiből már képtelen kijönni. Emiatt egyre több szakember kéri, hogy a cukorbetegség a harmadik oltást is vegyék fel, ne csak az első kettőt” – mondta Füzesi Brigitta.

A vírusnak talán egyetlenegy pozitív hatása volt, mégpedig az, hogy reflektorfénybe helyezte a cukorbetegséget, és bebizonyosodott, hogy azt egyáltalán nem szabad félvállról venni. A megelőzésben kulcsfontosságú szerepet játszhat az egészséges életmód, noha a világ nagyon nem efelé tart. Talán ezzel magyarázható, hogy mindenütt nő a cukorbetegség száma.

A rákszűrések száma is visszaesett a járvány idején

Bár csak nagyon rövid ideig szünetelt, az elmúlt másfél évben jelentősen visszaesett az onkológiai szűrések száma hazánkban – erről korábban Boér Katalin, a Szent Margit Kórház onkológus-főorvosa tájékoztatta lapunkat.

Tóth Krisztina, az Egészség Hídja Összefogás a Mellrák Ellen szervezet alelnöke pedig arra világított rá, hogy a daganatos betegek számára is megváltoztak a betegutak, ami miatt sokan csak később kezdhették meg a terápiát.

„A diagnózis nem jelenti azt automatikusan, hogy a páciens már rajta is van a betegúton. Orvost kell választani, papírokat kell elintézni, ami egyébként sem egyszerű, de a járvány ezen még csavart egyet. Az információhiányból kifolyólag sokan elveszettnek érezték magukat, így elképzelhető, hogy valaki az átlagnál lassabban, nehezebben kapcsolódott be az ellátásba. Sajnos ez egy nemzetközi trend, más országokban is hasonlókat tapasztaltak” – mondta korábban Tóth Krisztina.

*Holló Bettina
Index Vakbarát Hírportál*

Ezt a gyógyteát javasolja a bükki füvesember cukorbetegeknek

2019-ben több mint 1,1 millió felnőtt és több mint 5 ezer gyermek élt cukorbetegséggel. Emellett rengeteg magyar honfitársunk áll a cukorbetegség előszobájában, a prediabétesz állapotban is. Hogyan tudjuk megelőzni, hogy a prediabétesz diabéteszé fajuljon, és milyen gyógynövényekkel lehet a már kialakult cukorbetegséget kezelni? Gyuri bácsi, a bükki füvesember most elmondja.

November 14. a cukorbetegek világnapja, ilyenkor Gyuri bácsiék is kiemelt figyelemmel fordulnak a diabéteszesek felé. Miért? A KSH adatai alapján hazánkban már minden tíz emberből egy diagnosztizált cukorbeteg. 96 százalékuk 2-es típusú diabéteszes, amely nagyrészt az életmódbeli tényezők miatt alakul ki, azaz a túlsúly, a hasi elhízás éppúgy szerepet játszhat, mint a mozgásszegény életmód és a családi halmozódás.

Gyuri bácsi intelmei közül – nem véletlenül – az első a megfelelő táplálkozással az elhízás elkerülése. Szerinte gyakrabban kellene böjtölnünk és diétát tartanunk, hogy az emésztő szerveket pihentessük, és a szervezet kitisztuljon, általában pedig sokat használna, ha az étkezésben tudnánk mértéket tartani.

Mindig azt mondom, hogyha a fogyókúra nem megy, akkor egyenek kevesebbet és mozogjanak többet! És természetesen igyanak gyógyteát! A cukorbetegséget évszázadok óta kiválóan kezelik a füvesemberek, bízzanak a

népgyógyászatban. – mondja Gyuri bácsi, aki hozzáteszi, hogy minél előbb kezdjük el rendszeresen fogyasztani a megfelelő gyógyteát, annál kisebb az esélye annak, hogy kialakuljon vagy súlyosbodjon a cukorbetegség.

Milyen gyógynövények jók a cukorbetegség megelőzésére vagy kiegészítő terápiájára?

A fitoterápia a prediabetes vagy a már kialakult cukorbetegség kiegészítő kezeléséhez is tud biztonságos, hatásos gyógyteákat ajánlani. Egyes gyógynövények hatása az inzulinkiválasztás fokozása révén érvényesül, mások a glükóz metabolizmust befolyásolják.

Az egyik ilyen jó hatású gyógynövény a finom üdítőt és lekvárt adó, flavonoidokban gazdag fekete áfonyának a levele, méghozzá magas krómtartalma miatt. A króm aktív szerepet játszik a szénhidrát-anyagcserében, így segít egyensúlyban tartani az ingadozó vércukorszintet.

A gyermekláncfű és a mezei katángkóró gyökere a benne található inzulin miatt ajánlott IR-re vagy cukorbetegség kiegészítő terápiájához is, mert a szervezetben alacsonyabb glikémiás indexű fruktózza bomlik, amely lassan szívódik fel a tápcsatornából, így csökkenti a vércukorszintet. A csalánlevél teája általános tisztító hatása révén az erek belső falára lerakódott salakot is kipucolhatja.

Gyuri bácsi cukorbetegteájának, a Diabess-Györgyteának is ezek a gyógynövények az alap hozzávalói, de kevert még hozzá mezeikatáng-gyökeret és orbáncfűvet is. Először barátja számára készítette el a teát, majd látva a jó hatását az Országos Gyógyszerészeti Intézethez fordult, hogy gyógyszernek nem minősülő gyógyhatású növényi készítményként törzskönyveztesse. A tea enyhíti, illetve megszüntetheti a cukorbetegség számos kellemetlen mellékhatását (végtagzsibbadás, testsúlynövekedés vagy -csökkenés, neuropátia, stb.), és késlelteti a súlyos szövődmények, mint például a magas vérnyomás, érelmeszesedés, veseelégtelenség, keringési problémák kialakulását. A teakeverék immár 22 éve segíti a cukorbeteg terápiaát – fogyasztását Gyuri bácsi már az IR kezdeti szakaszától ajánlja.

Így fogyasszuk a teakeveréket cukorbetegség esetén

Gyuri bácsi felhívja a figyelmet, hogy az orvos által előírt terápiát változatlanul tartsuk be, a gyógyteát pedig kiegészítő kezelésként fogyasszuk. Ha a vércukorértékek jelentősen csökkennének, akkor azt jelezni kell a kezelőorvosnak. Mivel a gyógytea lassítja a szénhidrát-felszívódást, ezért fontos, hogy a teát közvetlenül a főétkezés után fogyasszuk el, amikor a legnagyobb mennyiségű szénhidrát kerül a szervezetbe.

Ajánlott adagja a gyógyszer és a diéta melletti éhomi cukorszint figyelembevételével egyénenként változhat, a megfelelő napi adagot a tájékoztató tartalmazza illetve dietetikus tanácsadás után beállítható. Epeköves bete-

geknek, terhes és szoptató anyáknak, 12 éven aluli gyermekeknek nem ajánlott. Szintén nem ajánlott a fogyasztása kumarin tartalmú vérhígítókkal együtt. Ismert mellékhatása nincs.

<https://sokszinuvidek.24.hu/otthon-keszult/2021/11/20/bukki-fuvesember-szabo-gyuri-bacsi-cukorbetegseg-tea/>

Gyógynövények szembetegségekre: ezeket ajánlja a bükki füvesember

Október a látás hónapja, így mi másról is kérdeztük volna Szabó Gyuri bácsit, a bükki füvesembert, mint a szemet erősítő és a szembetegségekre bevált gyógynövényekről. A népgyógyászat a fáradt, gyulladt szemekre épp úgy tud megoldást, mint az időskori, kezdődő szürkehályog vagy épp az árpa kezelésére.

Manapság egyre többen és többet dolgozunk számítógépről, okostelefonról, ami igen erős igénybevételt jelent a szemnek – ráadásul még a szabadidőnkben is valamilyen monitort vagy kütyüt nézünk. A 21. századi ember sajnos mindent elkövet azért, hogy a látása időnap előtt elromoljon.



A komolyabb szembetegségekkel természetesen mindenképpen szakemberhez kell fordulni, de enyhébb esetekben, illetve megelőzésként többféle természetes gyógymód bevethető a fáradt, égő, begyulladt szemek, valamint a látásromlás elkerülése érdekében. A természet patikájából az alábbi gyógynövényeket ajánljuk otthoni használatra.

Szemvidítófű – fáradt, gyulladt szemekre

A szemvidítófű – ahogy a neve is mutatja- kiváló gyógynövény a szemre és a látás javítására. Magas A- és C-vitamintartalma hatékonyan csökkenti a gyulladásokat, fertőzéseket, míg az antibiotikus és összehúzó hatású cseresavtartalma tisztítja és edzi a szem nyálkahártyáját. A népgyógyászat száraz, fáradt szemekre éppúgy ajánlja, mint a szezonális allergia vagy gyulladás miatt könnyező szemekre.

Kötőhártya-gyulladásnál enyhíti a viszketést és a vörösséget, de árpára is bevált gyógynövény. Szemerősítőként a szemvidítófű az orvostudományban általánosan elismert, különösen szem-, kötőhártya- és szemhéjgyulladásnál. Gyenge főzetét használhatjuk külsőleg borogatásként illetve teáját naponta többször is ihatjuk.

Hogyan készítsünk gyógynövényes borogatást szemre?

Forraljunk fel 3 dl vizet és szórjunk bele két-három teáskanál szárított gyógynövényt. Lefedve hagyjuk állni, majd tíz perc múlva szűrjük. Amikor már langyos, áztassunk bele vattapamacsot, gézt vagy tiszta vászondarabot, és ezt helyezzük a csukott szemhéjakra. Ezt többször ismételjük. Ha a gyógynövényt filterbe tesszük és így áztatjuk ki a hatóanyagot, akkor vattapamacs helyett a filtert is a szemünkre helyezhetjük.

Diólevél – kezdődő szürkehályogra

Gyuri bácsi kedvenc gyógynövénye a diólevél, amelynek teája a szemfenék tisztításában is segíthet. A bükki füvesember kezdődő szürkehályog kezelésére ajánlja a dióleveles lemosást. Ehhez fél deciliter vízzel le kell forrázni egy csipetnyi szárított diólevélteát, s amikor kihűlt, az ujjunkat bele mártani, ezzel mosni át kívülről a csukott szemhéjakat. Kívülről is beszívódik, a szem ereit tisztítja és erősíti, oldja a meszes lerakódásokat. Azért kell ilyen kis adagot készíteni, mert a lemosást napjában többször is ajánlott elvégezni.

Fekete áfonya – látásjavításra

A fekete áfonya termése antioxidáns hatása és luteintartalma révén bizonyítottan javítja a látást, és segíthet a szürke hályog esetén is. Magas az A-, B-, C-, E- vitamin- és egyéb hatóanyagtartalma (flavonoidok) segíti a retinasejtek gyors regenerálódását.

Élesíti a látást, javítja az éjszakai tájékozódó képességet, a cukorbetegséggel együtt járó ideghártya-problémáknál, sárgafoltnál, illetve szürke hályog ellen is segítséget nyújthat. Aki gyengébben lát a sötétben, annak különösen ajánlott rendszeres fogyasztása. Vércukorszint csökkentésre is használható, ezért a fekete áfonya levele az egyik összetevője a Diabess-Györgyteának, ahogy az epeköves cukorbetegeknek ajánlott Fekete áfonya-leveles teakeveréknek is.

Kamilla – kötőhártya-gyulladásra

A jól bevált kamillás borogatást a szemhéjon kialakuló bármilyen gyulladásos elváltozásra bevethetjük, de az árpának nevezett fájdalommal és kivörösödéssel járó gennyes tályogra is nyugtató gyógyírt jelent. Ebben az esetben is diófalevél teával vagy Gyuri bácsi gyulladáscsökkentő Kamillás teakeverékkel való napi többszöri lemosást vagy borogatást ajánlunk a fent leírt módon.

Fontos kiemelni, hogy a szem egészsége a máj és az epe állapotán is múlik, a kínai gyógyászat szerint ezek a szervek egy meridiánon helyezkednek el – nem véletlen, hogy a szem sárgasága májbetegséget is jelezhet. Emellett azt is tudnunk kell, hogy a szemnek fontos vitaminokat, (A, E, C, béta-karotin, lutein, zeaxantin) ásványi anyagokat, nyomelemeket a szervezet nem képes önállóan előállítani, ezért ezeket rendszeresen megfelelő táplálkozással vagy étrendkiegészítő fogyasztásával biztosítani kell.

<https://sokszinuvidek.24.hu/otthon-keszult/2021/10/16/gyogynovenyek-szembetegsegekre-bukki-fuvesember/>



A legszebb idézetek a szeretetről

Közeleg a karácsony. Rohangálunk, készülődünk, közben azonban fontos lenne, hogy kellően lecsendesítsük a lelkünket. Mert egyik pillanatról a másikra nem lehet átszellemülni a szeretetteljes ünnepi hangulatba – pedig ennek a megélése számít igazán. Ezért a szavaknak talán most még nagyobb jelentőségük van, mint év közben. Előkészíthetjük, felmelegíthetjük velük a szívünket és a szeretteink szívét, hogy szenteste már csak kényelmesen belesimulhassunk a minket átjáró kellemes érzésekbe. Íme, egy csokornyid idézet, amiket elmondhatsz annak, akit a legjobban szeretsz...

„Egyetlen bűn van a világon, amelyből minden baj és értelmetlen szenvedés ered: nem szeretni! Aki nem tud szeretni, kénytelen mindenféle pótcselekvésre, hogy az életét elviselhetővé tegye.”

(Müller Péter)

„Aki kineveti (...) az öregasszonyt, aki az utcán hangosan beszélget kutyájával, az nem érti sem az állat, sem az ember sorsát. Nem tudja, hogy valójában mi az emberi magány. Az ember nem élhet szeretet nélkül, de anélkül sem, hogy szeressen és szeressék.”

(Szabó Magda)

„Mert a szeretetet nem pótolja semmi.

Ne hidd, hogy anélkül tudnál gazdag lenni!

Üres lenne szíved, meghalna a lelked,

csak azok gazdagok, kik szívből szeretnek.”

(Aranyosi Ervin)

„Ha az ember szeret, látja azt, amiben őszintén gyönyörködni tud. Akkor is, ha a felszíni tulajdonságok esetleg nem tűnnek vonzónak. Szeressünk mögé! Szeressünk fölé! Ott mindig van valami, ami nagyrabecsülésünkre és csodálatunkra méltó.”

(Vekerdy Tamás)

„Ha szeretünk, vagy szerettünk, ez elég. Ne kívánjunk többé semmit. Az élet kagylójának sötét redőiben más gyöngyöt nem találhatunk.”

(Victor Hugo)

„Akit szeretsz, azért tégy meg mindent, de semmire se kényszerítsd. Engedd el, engedd a maga útján járni.”

(Szepes Mária)

„Hiába van saját szíved, hiába ver csak neked, ha szeretsz valakit, az ő szívét is érzed, veszed az adását, s ha bajba kerül, azt érzed te is.”

(Müller Péter)

„Az emberek - hidd el - csak szeretni akarnak valakit. Mindenki van egy nagy-nagy adag szeretet, mely nem találja helyét.”

(Kosztolányi Dezső)

„Az ember mindig tud segíteni azoknak, akiket szeret, csupán azzal, hogy nagyon erősen, egész lényével szereti őket.”

(Exupéry)

„Más a szerelem és más a szeretet. A szerelem az, amivel társulsz, amiből gyermekek fakadnak, s utána meghalnak. A szeretet az, ami a világmindenség minden élőlényét egyformán szereti, azért szereti így, hogy segítsen az embereken, különben elvesznének.”

(Szepes Mária)

„Nincs nagyobb boldogság, mint ha szeretnek bennünket embertársaink és úgy találjuk: jelenlétünk hozzájárul ahhoz, hogy jól érezzék magukat.”

(Charlotte Bronte)

„Aki szeret, aki mindig szeret, nem ér rá panaszkodni és boldogtalannak lenni.”

(Joseph Joubert)

„Röviden hangzik a törvény, mely eléd van adva: szeress és tégy, amit akarsz!”

(Szent Ágoston)

„Az igazi szeretet próbája egyedül az, hogy nem fél a másik ember szeretetétől, hogy elegendő benne a szelídség, a türelem és az alázat ahhoz, hogy elfogadja azt.”

(Pilinszky János)

„Ha nem érzel magadban szeretetet embertársaid iránt, akkor ülj csendesen, foglalkozzál a magad dolgával, amivel akarsz, csak az emberekkel ne.”

(Lev Tolsztoj)

„Az embernek érzelmekre is szüksége van, mert gyengédség és szeretet nélkül az élet csupán afféle érzéketlen gépezet.”

(Victor Hugo)

„Nagy bátorság kell ahhoz, hogy egy ember fenntartás nélkül engedje szeretni magát. Bátorság, csaknem hősiesség. A legtöbb ember nem tud szeretetet adni és kapni, mert gyáva és hiú, fél a bukástól. Szégyelli, hogy odaadja, s még sokkal inkább szégyelli, hogy kiadja magát a másinak, elárulja titkát. Azt a szomorú, emberi titkot, hogy szüksége van gyengédségre, nem tud meglenni nélküle.”

(Márai Sándor)

Napjaink legszebb szerelmes versei

Ha szerelmes versekre gondolunk, akkor valahogy mindig a régmúlt magyar költői jutnak az eszünkbe. Ez persze teljesen érthető, hiszen hogyan is felejthetnénk el Ady Endre Lédáját, avagy romlott lelkének egyetlen orvosát, az ő drága Csinszkáját?

Nem tudjuk kitörölni gimnazista éveink hősszerelmesét, Csokonai Vitéz Mihályt sem, akinek múzsája ma már mindenkinek a Lillája. Radnóti Miklós – az én személyes kedvencem – egyetlen Fannija pedig rávilágított nekünk arra, hogy a nehéz időkben az emberben sokszor csak egyetlen dolog képes tartani a lelket, mégpedig az, hogy az ő szerelme még hazavárja. Nos, lenne még kit felhozzak ebben a felsorolásban, azonban ez a cikk most nem róluk fog szólni.

Mert úgy gondolom, hogy napjaink költőinek munkái között is találunk olyan kimagasló verseket, amelyek azonnal nyomot hagynak lelkünk legmélyebb bugyraiban. Ezért nem árt, ha olykor említést teszünk róluk is. Noha, ma már nem divat sem szerelmes levelet, sem szerelmes verseket írni. Vagy mégis?

Papp Ádám: Akarom!

Akarom, hogy ott legyél,
mikor az élet terhe már-már
összenyom.
Akarom, hogy te legyél,
ki egy öleléssel enyhíti
minden tomboló bajom.
Akarom, hogy lélegzeted
egésze bújjon hozzám,
és borítson minden szavad
hogy könnyebb legyen a holnap,
s könnyebb legyen vinnem magam.
Akarom egy tündöklő
pillanatod, miként
arcomra hajol.
Akarom a csókod szüntelen
ízét, túl mindenben;
egy életnyi akaraton.
Akarom, hogy ott legyél,
mikor minden halni látszik,
hogy megmaradj utolsó cseppemként.
Akarom, hogy minden borzalom,
minden kín se szakítson el
tőlem, s hogy kezeidből szíved
ölelését érzem,
mert akarom, hogy a reggel,

az est teljes legyen veled,
hogy beléd csókolhassam
utolsó hitemet.
Akarom, hogy maradj,
hogy itt legyél, mikor
a boldogság veled
öleli reám magát.
Akarom, hogy te legyél a minden;
az élet és a leggyönyörűbb halál.

Sohonyai Attila: Találhatsz annyit

Találhatsz annyit, ki nem bízik benned,
s ki falat állítana sikereidnek,
s ki jószágodba is rosszat fél,
de mennyi van, ki szeret azért,
aki vagy.

Találhatsz annyit, ki visszafog,
és láncra verve vonzol,
és inkább szid, mint szabadon enged,
de mennyi van, ki azért szeret
ami vagy.

Annyi van, ki mosolyt csal arcodra,
s közben folyton megsirat,
azt hiszed felemel, de csak eltakar.
De mennyi van, aki elfogad
úgy ahogy vagy.

Annyi van, ki azt mondja szaladhatsz,
közben zsarnokul kisajátít rabnak,
és fojtó szerelme határtalan,
de mennyi, mennyi van,
ki engedi, hogy lehess, aki vagy.

Annyi, de annyi van így,
kik mondják de nem teszik,
kik elhítetik, de csalnak,
kik szeretnek és hazudnak,
kik vannak, de nincsenek,
kik kérnek, de elvesznek.
és mennyi van, ki az,
aki szeret azért, aki vagy.

Csukás István: Szerelmes vers

Ülj ide mellém s nézzük együtt
az utat, mely hozzád vezetett.
Ne törődj most a kitérőkkel,
én is úgy jöttem, ahogy lehetett.
Hol van már, aki kérdezett és
hol van már az a felelet -
leolvasztotta a nap
a hátamra fagyott teleket.
Zötyögtette a szívem, de most szeretem
az utat, mely hozzád vezetett.

Vargha Ágnes: Szótlan

azt mondod hazug a világ
üres a szép ígéret
hamisan cseng a szóvirág
kisiklik minden élet
érték, ha volt rég elveszett
sivár a föld hol élünk
felégettük a kerteket
halott minden reményünk
és mégis a romok felett
ha felröppen egy dallam
felidézi a végtelent
egy szép szomorú dalban
s a dal akár az ölelés
mindig őszinte marad
és nincs mögötte színlelés
belőle remény fakad
hát hidd el testem melegét
ha nem bízol a szóban
és csókjaim ígéretét
mert én hiszek a dalban.

<https://www.origo.hu/hirmondo/legfrissebb/20190909-napjaink-legszebb-szerelmes-versei-takacs-solya.html>

Kövessen bennünket a közösségi portálokon is:



IMPRESSZUM

A folyóirat neve: **Vakok Világa**

Kiadó: **Magyar Vakok és Gyengénlátók Országos Szövetsége**

Kiadó székhelye: **1146 Budapest, Thököly út 105..**

Felelős kiadó: **dr. Nagy Sándor, MVGYOSZ elnöke**

Felelős szerkesztő: **Sztakó Krisztina**

Tervezőszerkesztő: **Sebesi Éva**

Kapcsolat: **e-mail: vakokvilaga@mvgyosz.hu • www.mvgyosz.hu**

Adományszámla: **16200106-11512718 Adószám: 19002464-2-42**

Telefon: **+36 (1) 384-8440**

Posta: **MVGYOSZ 1406 Budapest, Pf.: 44.**

Készült: **PrintPix Nyomda és Grafikai Stúdió**

Az újság előfizethető a kiadónál és az MVGYOSZ tagegyesületeinél.

ISSN 0209-6765

Előfizetési díj 1 évre (12 lapszám): **4620 Ft.**

**Az
egészségünkért,
és hogy működjön
az ország:**

**KÉRJE A
3. OLTÁST!**