

HÍRMONDÓ 2021/10

Siketvakok Országos Egyesülete



Kedves Olvasók!

Hírlevelünk jelen számában kitérünk az elmúlt hónapban megtartott egyesületi programjainkra, az MVGYOSZ által szervezett, "Tapintható univerzum" című kiállításra, a gyermeket nevelő családok otthonfelújítási támogatására, valamint további hírekre, érdekességekre.

Jó olvasást, kellemes időtöltést kívánunk!

Taskovics Adél, szerkesztő

TARTALOM

HÁZUNK TÁJÁRÓL – EGYESÜLETI HÍREK	2
Edzőtermi foglalkozás a Korányi Sándor utcában	2
Hamisítatlan olasz ízek, egyenesen telephelyünk konyhájából.....	3
Kirándulás Magyarország leghíresebb borvidékén	5
TÁRSSZERVEZETEINK HÍREI	8
Tapintható univerzum: interaktív tárlat a MVGYOSZ szervezésében ...	8
„Egy boldog vándor vagyok” – Janko Plesec önvallomása	9
HÍR, ÉRDEKESSÉG	11
A gyermeket nevelő családok otthonfelújítási támogatásáról	11
Facebook-funkcióval a fotók könnyebb érthetőségéért.....	13
Átlátszó templom épült egy belga kisvárosban	15
A látássérült férfi, aki barátságot kötött egy szarkával	15
Egy német cirkusz kizárólag hologramokat használ állatok helyett.....	16

400 évnél is többet élt már a világ legöregebb szőlőtőkéje	17
Házi fokhagymaleves – százszor erősebb az antibiotikumnál	17
Bátorító idézetek Helen Kellertől	19
A HÓNAP VERSE	21

HÁZUNK TÁJÁRÓL – EGYESÜLETI HÍREK

Edzőtermi foglalkozás a Korányi Sándor utcában

2021. szeptember 22-én, délután 2 órakor hét fős, egyesületi tagokból és vállalkozó kedvű munkatársakból álló csapat érkezett a telephelyünk tőszomszédságában levő pincehelyiségbe. Ez Mészáros Ádám személyi edző és életmódtanácsadó óráinak helyszíne. Bemutató alkalomra jöttünk, név szerint: Di Filippo Maurizio, Huszár Zsuzsa, Kimlei Gábor, Scsúr Anikó, Taskovics Adél. A foglalkozáson jelen voltak még Molnárné Katona Eszter és Miklós Csilla munkatársaink is, ők azonban személyi segítőként működtek közre annak érdekében, hogy az utasításokat mindenki megértse és tökéletesen tudja végrehajtani.

Elsőként mindnyájan elfoglaltuk helyünket egy-egy tornaszőnyegen. Ezekon tartózkodtunk egész idő alatt, s végeztük el álló-vagy épp fekvő helyzetben a feladatokat. Először csukló-majd karkörzéssel indítottunk, kezdetben kicsi, majd egyre szélesebb mozdulatokkal. Ezt követően gerincünket is alaposan megnyújtottuk. Utána a hasizmokat aktivizáltuk. Csináltunk hasprést – hanyatt fekvé, tarkó mellé helyezett kezekkel, térdben behajlított, derékszögben megemelt lábakkal kicsit felemelkedtünk, mintha a felülést indítottuk volna.

A bemelegítés után a híres-neves plank következett, mely statikusan terheli a teljes izomzatot. Ádám elmesélte: van egy vicces mondás, mely szerint egyetlen plank perc hosszabb, mint a valóságban tíz. Kissé értetlenkedve hallgattam, egészen addig, amíg saját magam is meg nem tapasztaltam. Hason fekvésből indítottuk, nyújtott lábakkal, felkönyököltünk úgy, hogy a könyék a vállal egy vonalban, közvetlenül alatta legyen. Lábainkat szorosan összezártuk, törzsünket pedig felemeltük, majd szépen, egyenesen meg is tartottuk a levegőben úgy, hogy lábujjainkon és a két könyökünkön támaszkodtunk.

Idővel előkerültek a gumiszalagok is, először egy végtelenített, mondhatni: karika formájú, melybe először a két csuklónkat helyeztük bele, s úgy feszítettük szét vállszélességben, majd tartottuk meg magunk előtt kinyújtott karunkat mellkasunk magasságában. Aztán visszahúztuk a törzshöz, s ezt ismételtük meg háromszor tizenöt alkalommal. Minden tizenötös „kör” végén tartottunk egy kis pihenőt. Mikor ezzel megvoltunk, a két bokánkra helyeztük fel a szalagot, s húztuk szét álló helyzetben úgy, hogy nagyokat léptünk oldalra, egyszer egyik lábbal, majd a másikkal.

Miután ez megtörtént, mindenki kapott a kezébe egy-egy kettlebell-t. Itt olyan vasgolyóra kell gondolni, melynek füle van, ezt fogva lehet vele súlyozni. Minek utána kétféle gyakorlatot is végeztünk – mindkét fajtából három tizenötös kör -, mindannyiunkról csorgott a víz.

Az óra vége felé dolgoztunk még az előzőnél hosszabb gumiszalagokkal, zárásként pedig, hogy megelőzzük a komolyabb izomláz kialakulását, lenyújtottuk felsőtestünket.

Bár mindenki komolyan vette a programon való részvételt és fegyelmezetten követte az utasításokat, végig nagyon jó volt a hangulat. Egy-egy elejtett, tréfás megjegyzésre, közös kacagásra mindig volt idő és energia, Ádám pedig hatalmas empátiáról, kifogyhatatlan türelemről tett tanúbizonyságot. Minden egyes instrukció kiadása után körbejárta a társaságot. Mindegyikünk mellett megállt, ha kellett, kezünket, lábunkat megfogva pontosított testtartásunkon, mozdulatainkon. Kellemes, örömteli egy órát töltöttünk együtt, szívből jövő köszönet érte!

(A cikket írta: Taskovics Adél)

Hamisítatlan olasz ízek, egyenesen telephelyünk konyhájából

2021. szeptember 29-én, szerdán délelőtt 10 óra környékén vidám beszélgetés hangjai töltötték meg irodaépületünket. Az egymással való találkozás öröme mellett valami különös izgatottság is vibrált a levegőben, hiszen nem mindennapi eseményre érkeztek a résztvevők. Egyesületünk tagja, Di Filippo Maurizio vállalta, hogy bemutatja az érdeklődőknek, miként tud eredeti olasz recept alapján pizzát sütni. Mielőtt azonban munkához látott volna, Királyhidi Dorottya segítségével és szemléltető magyarázataival kísérve, mindenki megnézhetett speciális segédeszközeit, melyeket felhasznált itteni munkája során.

Mint megtudtuk: megoldásra váró, első problémája az volt, miként tudja rosszul látva a kinyújtott, sütésre váró tészta szakszerűen felvinni a

paradicsomos szósz. Ha a szélére is kerül belőle és úgy sül meg, akkor egy kellemetlen, keserű íz lesz tapasztalható rajta. Ennek a nehézségnek a kiküszöbölésére Dorka egy egészen különleges ötlettel állt elő. Vásárolt két virágalátétet, egy 28 - és egy 32 centiméter átmérőjűt. Ezeknek eltávolította az alját, szinte csak a szélét hagyva meg. Az így kapott kereteket a tésztára helyezve kézzel is érzékelhető az a terület – a kör közepe -, ahová aztán felkenhető a paradicsomos alap.

A sülőben levő pizza sütőből való kivétele is balesetveszélyes lehet. Ennek a műveletnek a megkönnyítésére egy olyan nyújtófát is hozott magával Maurizió, amelynek a végéhez közel egy szöget helyezett el úgy, hogy annak a kampószerűen kiálló szárát beleakasztotta a kerek sütőformába – melyet egyébként szintén megnézhattünk -, s így máris közelebb tudta húzni magához, majd egy speciális, szintén a formára akasztható, hosszú fogantyú segítségével ki is emelhette a kész finomságot. Nyújtódeszkájának két hosszabbik oldalára gyorskötözőből egyenes csíkokat rögzített, melyek mintegy sorvezetőként segítettek abban, hogy egyenesen dolgozza el a tésztát.

„Konyhafőnökünk” a segédeszközök bemutatása után munkához is látott. Mindenek előtt az asztalra rakta a beszélő konyhamérleget, hogy a hozzávalókat a lehető legpontosabban tudja kimérni. Egy nagy műanyag tálba egy kg lisztet öntött. Gondosan összekészített egy nagy pohárba 2,5 dl sört és ugyanennyi vizet, 4 teáskanál cukrot, 1 teáskanál sót, valamint egy kocka élesztőnek a negyedét. Az egészet egy rövid időre a mikrohullámú sütőbe tette, míg egy picit langyossá nem vált. Egy műanyag kispohárba 10 dkg napraforgó olajat öntött (kifejezetten ezt tanácsolja, mert az olívaolaj akadályozza, hogy jól megsüljön a tészta).

A műanyag tálban levő liszt közepébe egy lyukat csinált, s ebbe öntötte bele először a meglangyított félliternyi folyadékot, majd az olajat. Utána balra irányuló, körkörös mozdulatokkal elkezdte a tál széléről a centrumban levő folyadékba dolgozni a lisztet. Közben elárulta: onnan lehet tudni, hogy jó munkát végzett az ember, ha a gyúrás után a keze teljesen tiszta, nem ragad rá a tészta és az edény falától is szépen elválk. Annak érdekében, hogy megbizonyosodjon róla, hogy megfelelő az állaga, a tetejét egy műanyag lapáttal megvágta, középen húzott rá egy vonalat, így ott, ahol szétvált, kézzel is ellenőrizni tudta állapotát.

Konyharuhával letakarta a tálban a tésztát, meleg helyre tette és egy órán át hagyta kelni. Ez alatt az idő alatt felbontotta az olívaolajos paradicsom konzervet, tett bele egy csipetnyi eredeti, olasz oregánót, két csipet sót, két kis kanál cukrot, nagyon kicsi fehér borsot, 2 evőkanál olajat, ezt összekeverte.

Következő lépésként közösen lereszeltük a sajtot. Megengedte, hogy mindnyájan kipróbáljuk különleges reszelőjét, mely vákuummal tapad

oda arra a sima felületre, amin használni szeretnénk. Az előzőleg felszeletelt trappista egy-egy darabkáját a reszelő tetején levő nyílásba helyeztük. A jobb oldalán található egy kar, melyet az óramutató járásával megegyező irányba hajtottunk, így hoztuk működésbe a szerkezetet.

Miután mindez megvolt, megkóstoltuk Maurizio bolognai tésztáját, melyet meglepetésként előre elkészített nekünk. Utána visszatért az ekkorra már megkelt tésztához, amelyet öt egyforma részre osztott. Ezeket egyesével kinyújtotta, megkente a tejfölös – vagy épp paradicsomos – alappal, és ellátta feltéttel. Amíg kelt a tészta, kis fémtálakba elkészítette az ehhez szükséges alapanyagokat – sonka, gomba, kukorica, grillezett csirkemell, lilahagyma – és ezek legkülönbözőbb variációival alkotta meg a kész ételeket – még vegán pizzát is mindazok számára, akik a húst nem szeretik.

A kimaradt tésztából egy másik igazi olasz jellegzetességet, panzerottit készített. Ezeket is kerek formára nyújtotta, megtöltötte sonkával, kukoricával és sok reszelt sajttal, majd félbe hajtotta őket. Egy külön erre a célra idekészített, elektromos sütőben sütötte ki.

Miután minden elkészült, már csak a nagyszerű ízelmények átélése és a vidám eszmecsere maradt hátra. Az alkalom végén jóllakottan, kellemes élményekkel megtelt szívvel távoztunk az irodaépületből. A nagy érdeklődésre való tekintettel, egy héttel később október 6-án egy másik csoportnak lehetett része ugyanebben a különleges lehetőségben.

Köszönet Maurizio-nak és a SVOE minden munkatársának, segítőjének, aki bármilyen módon hozzájárult e két szabadidős klub megtartásához!

(A cikket írta: Taskovics Adél)

Kirándulás Magyarország leghíresebb borvidékén

2021. október 11-én, hétfőn reggel 39 fős – 22 egyesületi tagot és 17 munkatársat, külsős segítőt számláló –társaságunk külön buszos kirándulásra indult Eger környékére.

Először Egerszalókon álltunk meg, ahol megtekintettük a barlanglakásokat. Megtudtuk: az 1740-es évektől laktak itt magyar paraszt családok. Nagyon szegények voltak, annyi pénzük sem volt, hogy a faluban házhelyet vegyenek, ott felépítsék otthonukat. Ezért a viszonylag könnyen faragható riolitufa-kőzetbe, a hegy oldalába vájtak lyukat és ezt alakították lakhatóvá. Ablakot és ajtót készítettek, fehérre meszelték a falakat. Ez utóbbi eljárás kettős célt szolgált. Egyrészt így fertőtlenítették, másfelől pedig világosabbá is tették általa otthonukat. A

pinceházak bejárati ajtaja minden esetben az ún. füstös konyhába nyílik, innen oldal irányba a szobába léphetünk, melynek két ablaka az utcafrontra néz. A konyha mögött általában van még egy helyiség, az istálló, ahol „a tehén volt a radiátor, a farka meg a ventilátor” – jegyezte meg tréfásan az idegenvezetőnk. Hozzátette: a kemencében megsült vagy megfőtt az étel, közben pedig a lakást felmelegítette és szárította, ezáltal élhetővé tette. Szabad kéménnyel rendelkezett, melynek nyílását a konyha feletti tetőrétégből faragták ki. A hőmérséklet emelésében a haszonállatok is fontos szerepet tölthettek be.

Egy helyi bácsi, aki még élt ilyen körülmények között, azt mondta: itt boldogság volt. Ráérték mindenre, ami pedig önmaguk fenntartásához kellett, rendelkezésükre állt. Csak azért dolgoztak, hogy legyen egy tányér étel az asztalon.

Egy fedél alatt 10-12 ember élt együtt, több generáció. Saját földjük nem volt, ezért napszámba jártak a férfiak, az egi érsekségnek dolgoztak. Ha a környéken nem kaptak munkát, akkor messzebbre, akár még a Dunántúlra is elmentek summáskodni. A barlanglakások fölött volt egy kis földréteg, az asszonyok ezt gondozták, konyhakertként művelték.

Érdekesség, hogy az 1960-as éveket követően akadtak önkéntes lakásfogalók, akik beköltöztek ide, és 1998-ig itt laktak.

Belépve megnézhattük a régi tűzhelyt, rajta az egyszerű lábosokat. A szobában a szintén kőből kivájt, elsősorban polcra tűnő alkalmatlanságokon régi kancsók, edények sorakoznak egy-egy zsírosbödön társaságában. (A kő padkákról később megtudtuk, hogy régen nem az edények tárolására szolgált, hanem fekhelynek használták).

A mennyezet helyenként olyan alacsony, hogy karjaimat felfelé nyújtva minden nehézség nélkül meg tudtam érinteni, még lábujjhegyre se kellett állnom. A falakon látható képek, helyiségekben megtalálható bútorok – asztal, ósdi könyvekkel teli szekrény – a falubeliek adományaiként kerültek ide. Régen a szobák üresek voltak, körbe szalmazsákok sorakoztak, ezeken aludtak az itt lakók. Még rendes asztaluk sem volt, csak valamiféle rozoga tákolmány, ami köré leültek étkezésekkor.

A következő lakásba belépve egy lócán ülve Róza néni fogadott bennünket. Egy báburól van szó, bekötött fejjel, bő ruhájában várja a kíváncsi turistákat. Ha fülébe súgjuk egy kívánságunkat, halkán, úgy, hogy senki más ne hallja, állítólag teljesíti azt. Persze a csodatételnek ára is van, erről tanúskodik az ölében tartott kosár, mely nagy mennyiségű aprópénzt tartalmaz.

Innen kilépve megtudtuk: a lakhelyeket csákánnyal és vésővel vájták ki, csapatosan dolgoztak, egy-egy lakrész kivájása átlagosan 5-6 hónapig tartott.

A következő helyszínen, a kovácműhelyben hatalmas súlyú kalapácsokat, csavarokat, az aratáshoz, a tehenek tisztán tartásához szükséges eszközöket, szerszámokat nézhettünk meg, de aki szerette volna, még a falra felaggatott patkókat is megérinthette. Nem véletlenül, hiszen igencsak sokféle funkciót töltött be ez a hely. Mezőgazdasági tároló és kocsmá is volt egyben. A bort a hátsó részben, az istállóban tartották, tehát egyfajta gyülekező helyé is vált, ahol beszélgettek, kártyáztak, iddogáltak a férfiak. Az asszonyok és lányok is itt találkoztak, ők pedig fontak, régies kifejezéssel élve: guzsalyoztak a petróleumlámpa fénye mellett. Stílusosan ennek közelében, az udvaron áll a régi szőlőprés, melyet szintén áttanulmányoztam ujjbegyeimmel.

Ezután átsétáltunk a moziterembe, melyet szintén a hegy oldalába vájtak. Itt megtekintettünk egy 13 perces filmet. Az összeállítás méltán viseli az „Időgép” címet, hiszen részletesen bemutatja a település múltját, évszázadokra, sőt, még annál is messzebbre tekintve vissza. Megemlíti például, hogy a terület a Szalók nemzetség egyik ágának a birtoka volt, a róla szóló, legrégebbi okleveles emlék 1248-ra datálható. Az 1738-ban épült, barokk stílusú templomuk figyelemre méltó tulajdonsága, hogy a torony az épülettől külön, tőle 38-40 méterre található. Bemutatták még Egerszalók gyönyörű, nagy horgásztavát, a településen termelt szőlőfajtákat, a község déli részén fakadó, 410 méteres mélységből jövő gyógyvizet, és az általa létrehozott sódombot, melyhez hasonló csak kettő van az egész világon. Az idő kerekét az értékes, nagynyomású hévíz kialakulásáig, azaz 150 millió évvel ezelőttig pörgette vissza a film. Megmutatták magukat az ez időben a tájat uraló őslények, a legkülönbébb méretű, testfelépítésű dinoszauruszok is. A 3D szemüvegnek köszönhetően, melyet a látók viseltek a vetítés alatt, úgy érezhették, mintha hozzájuk közvetlen közelre, szinte karnyújtásnyira jelentek volna meg ezek a régen kihalt állatok.

A program következő részeként buszunkkal Eger felé vettük az irányt, még pontosabban a Szépasszonyvölgybe. Az Édeskert Étterem és Fagyizó finom ebéddel várt minket. Utána szabadon lehetett bort kóstolni a környék pincészeiben, vagy csak komótosan sétálni a jó levegőn.

Ha visszagondolok erre a napra, elmotyogom magamban a mondatot, amelyet az Édeskert bejáratához írtak fel: „Ahol szimplán jó lenni, és ahová jó újra visszatérni”. Ezt azonban nem csupán a vendéglőre értem, hanem minden helyszínre, ahol megfordultunk október 11-én.

Köszönet mindenkinek, aki szervezőként vagy épp segítőként lehetővé tette, hogy feltöltődjünk, új ismeretekkel, élményekkel gazdagodjunk ezen a kedves, értékes napon.

(A cikket írta: Taskovics Adél)

TÁRSSZERVEZETEINK HÍREI

Tapintható univerzum: interaktív tárlat a MGVYOSZ szervezésében

2021. októberének első hétvégéjén Budapestre, a Magyar Vakok és Gyengénlátók Országos Szövetségének szolgáltató egységébe (Thököly út 105.) érkezett a Bakonyi Csillagászati Egyesület „Tapintható univerzum” elnevezésű, hallható-és ujjbeggyel is érezhető ismeretterjesztő programja. Célja, hogy a látássérülteknek „kéz-közélbe” hozza naprendszerünk bolygóit, azok holdjait, otthonunkat, a Földet, és a rajta játszódó, felszínformáló tevékenységeket.

A tárlat 77 elemből áll, melyek mindegyikén felirat hirdeti – Braille-és sík írásban is -, mit is ábrázol. QR-kód beolvasására alkalmas okostelefonunk segítségével mindegyikükről meghallgathatunk egy-egy rövid ismertetőt.

Még ennél is teljesebb élményt, több információt jelent, ha a Bakonyi Csillagászati Egyesület egyik lelkes munkatársának vezetésével tekintjük meg a kiállítást. Nekem Ivanics-Rieger Klaudia volt a tárlatvezetőm.

Megtudtam: társaival 2015 óta dolgoznak együtt. Kezdetben baráti társaságként működtek, majd 2018-tól hivatalos formában. Ha az emberek meghallják ezt a kifejezést: „amatőr csillagász”, egy olyan személy jut eszükbe, aki távcsövön keresztül kémleli a messzeséget. Ez a tevékenység azonban nagymértékben függ az időjárástól: ha borult az ég, nem látnak semmit. Épp ezért igyekeztek valami mást, merőben újat kitalálni.

3D nyomtató segítségével készített égitesteket korábbi programjaikban is használtak, de a „Tapintható univerzum” ötlete egy speciális történetből nőtte ki magát. Néhány évvel ezelőtt megragadta figyelmüket egy édesapa Facebook-posztja. Egy csillagászzal foglalkozó csoportba írta segítséget kérő bejegyzését: kedves elfoglaltsága az égitestek megfigyelése, amit szeretne látássérült kislánya számára is értelmezhetővé, megfoghatóvá tenni. A hozzászólók egyöntetűen azt állították: ez lehetetlen. Klaudia a folytatásról így mesélt:

„Olvastam ezeket a kommenteket és azt mondtam: olyan nincs, hogy nem lehet, legfeljebb csak nem tudják, hogy hogyan. Akkoriban már volt egy pár 3D nyomtatott égitestünk. Elgondolkodtam: ezeket nagyon jól meg lehet tapogatni. Elkezdtünk erről egyesületi szinten is beszélgetni. Így született meg az ötlet: csináljunk egy komplett naprendszert közel 80 makettal, hogy egy látássérült is élvezhesse ezeket a dolgokat, amik sokszor egyébként egy átlagembertől nagyon távol állnak, függetlenül attól, hogy látó, vagy nemlátó”.

Így vehetem kezembe én is 4,6 milliárd éves Naprendszerünk méretarányos modelljét, melyen a közepes labda nagyságú Naphoz képest a többi bolygó csak akkora, mint egy tű hegye.

Földünket és a közvetlen közelében levő 8 bolygót, illetve azok holdjait gömbökkel – illetve formától függően térbeli modellekkel – mutatják be. Ezeket közvetlenül az internetről lementett fotók – például: űrszondák képei – alapján nyomtatták ki, így tökéletesen láthatóak és tapintás útján is érzékelhetőek rajtuk a kráterek, hegyvonulatok, kontinensek közti repedések, stb.

A felszínt formáló, vagy épp a bolygók aktivitásával kapcsolatos jelenségeket, mint például egy, a világűrből érkezett kő, azaz meteorit vájta kráter képződését, avagy vulkán-vagy napkitörést, egy gleccser mozgását, vagy egy hurrikán örvénylését síkban, négyzet alakú lapokra, ún. „csempékre” nyomtatták.

Univerzumunkban tett kalandozásaim során sok egyéb, különleges dologgal találkoztam. Hétköznapiak egyáltalán nem mondható élmény volt tenyeremben tartani egy kis darab vasmeteoritot, mely apró mérete ellenére igen jelentős súllyal rendelkezik. Nagyobb „testvérét” már csak két kézzel tudtam megemelni. Ujjaimmal bebarangolhattam a Föld dombornyomott, vetületi térképét, mely ebben a formában az első Magyarországon. Megtudhattam azt is, hogy a Mars és a Jupiter közötti aszteroida-övezetben, sok egyéb kőzet mellett található egy, amely Louis Braille után kapta a nevét. Ennek alakja leginkább egy hóemberhez hasonlítható.

Örömteli és érdekesítő két órát töltöttem a tárlat megnézésével. A nagyjából 120 perces időtartam első hallásra talán soknak tűnik, de a közel 80 makett áttanulmányozására, a róluk szóló információk meghallgatására akár ennél sokkal többet is rá lehetne szálni.

Szívből jövő köszönet a Magyar Vakok és Gyengénlátók Országos Szövetségének a szervezésért, és a Bakonyi Csillagászati Egyesület munkatársainak készségességükért, nyitottságukért, soha el nem fogyó türelmükért!

(A cikket írta: Taskovics Adél)

„Egy boldog vándor vagyok” – Janko Plesec önvallomása

(Újabb, lelket erősítő élettörténet a DLAN „Történetek (mesék) az emberekről, akik a szívükkel hallgatnak, és a kezükkel néznek” című kötetéből)

Janko Plesec, ha bemutatkozik valakinek, szereti hozzátenni önmaga jellemzéséhez, hogy ő a szlovén siketvakokat tömörítő szervezet, a DLAN elnöke. Egy igazi jelenség, akit lehetetlen csak úgy figyelmen kívül hagyni a tömegben. Fekete szemüvege és hallást segítő eszközei, mint a cochleáris implantátum, egyértelműen mutatják állapotát. Fizikai megjelenése és erőteljes hangja sokakat meglephet. Vonzza azokat, akik szeretnek jókat nevetni. Általánosságban az emberek jól-léte – s köztük még külön egy kis csoporté, a siketvakoké – olyan téma, melyet mindig észben tart. Ezért mer bátran kopogtatni sok ajtón, tanácsokat adni azzal kapcsolatban, hogy miként lehet a siketvak személyeket a legteljesebb mértékben integrálni a társadalomba.

Jelenleg egy időseknek fenntartott intézményben él, ahol külön kis lakrésze van. Saját elmondása szerint szívesen van itt. Évekkel ezelőtt feleségével közös otthonukban éltek, de hallás-és látássérülése miatt Lizika elhagyta őt. Mivel egyedül nem tudta magát ellátni, úgy döntött, hogy eladja a lakást és beköltözik az idősek otthonába.

Szinte teljesen vakon született, élete első három évében négy műtété volt. Ezeknek köszönhetően 8 százalék látása megmaradt. Ljubljanába ment tanulni, egy kifejezetten vak és látássérült gyerekeknek, fiataloknak létrehozott intézménybe. Miután innen hazament, egy közeli általános iskolába iratták be egy évre, de szemproblémája miatt ezt nem tudta befejezni. Ekkor úgy döntött: vasműves szeretne lenni, ám erről is le kellett mondania, hisz ebben a munkakörben elengedhetetlen a pontos mérések végzése. A Gorenje, egy háztartási cikkek készítő gyár adott neki végül munkát. Itt keményen dolgozott, így látása romlani kezdett. 1995-ben hallása is romlani kezdett, így már kétfajta érzékszervi sérüléssel kellett tovább folytatnia életét. Látását teljesen elveszítette, ez az állapot végleges, segíteni már nem lehet rajta. Orvosaitól azonban jó hírt is kapott: azt mondták, 13 százalékos hallása idővel javulhat.

„Az élet nem egy tündérmese. Egyénileg kell meg tanulnunk kezelni, tisztelni és szeretni a sajátunkat. Mindenki megtalálhatja útját az örömhöz. Én úgy döntöttem: boldog leszek és optimista”. – mondja.

Korán kel, minden napja hajnali öt órakor indul. Egy órát tornázik, hét órától pedig tájékozódik a nagyvilág híreiről, majd hálát ad Istennek az életéért. Reggeli után kiül a kertbe, hallgatja a madarak énekét, közben iszik egy csésze kávé. Mivel cukorbetegsége is van, gondosan ügyelnie kell étrendjére és arra, hogy miből mennyit vesz magához. Ezek után érdekképviselési munkájára fordítja a figyelmét, telefonhívásokat bonyolít. Ebéd után pihen egy kicsit, majd folytatja napi tevékenységeit. Mióta csatlakozott a DLAN-hoz, sokkal boldogabbnak és a többiekkel egyenlőnek érzi magát. Minden segítséget, támogatást megkap, amire csak szüksége van. Személyi segítője is van, aki mindenhová elkíséri,

ha kilép otthonából. Közreműködésével ellátja feladatait, elintézi a bevásárlást, stb. Nagyon elégedett a szolgáltatással, amelyért nem kell fizetnie.

„Időről időre próbára teszem, képes vagyok-e megtenni bizonyos dolgokat – de miért is ne lennék képes? Tervezek, tartom magam a forgatókönyvhöz és – időnként némi segítséggel – megoldom” – vallja.

Kapott egy olyan információt, hogy ez a személyi segítő szolgáltatás nem lesz elérhető azon 65 év feletti személyek számára, akik idősek otthonában élnek. Mivel ő már túl van ezen a korhatáron, ezt a hírt komoly aggodalommal fogadta. Úgy nyilatkozott: szeretné megtartani eddigi életvitelét. Most az lehet, aki korábban is volt: egy boldog vándor. Értékesen tölti idejét: szeret Ljubljanába járni, ahol kirándulásokon, workshopokon és rehabilitációs foglalkozásokon vesz részt. Komoly szerepet vállalt egy siketvak drámacsoport létrehozásában is.

Vallja: az élet szebb, ha van társasága az embernek. Hisz a barátság egyesítő erejében. Örömmel és büszkeséggel tölti el, hogy kapcsolatban van rokonaival és barátaival, akik időről időre meglátogatják, ilyenkor jókat beszélgetnek. A róla szóló történet pozitív, hittel teli üzenettel zárul: „Minden emberben benne van a jóság szikrája. Mindenkinek megvan a joga ahhoz, hogy különleges legyen. Egyediek, megismételhetetlenek is vagyunk mindahányan. Köszönöm Istennek, hogy egy őszinte ember vagyok, és jól érzem magam”.

(A magyar nyelvű fordítást és összefoglalót készítette: Taskovics Adél)

HÍR, ÉRDEKESSÉG

A gyermeket nevelő családok otthonfelújítási támogatásáról

2021. szeptember 29-én lépett életbe az a módosított rendelet, mely a gyermeket nevelő családok otthonfelújítási támogatására vonatkozik.

A Magyar Közlöny 169. számában megjelent, a családok támogatásaival összefüggő egyes kormányrendeletek módosításáról szóló 530/2021. (IX. 14.) kormányrendelet alapján bővült a támogatással elvégezhető akadálymentesítési munkálatok köre. Mostantól a mozgássérültek mellett a többi fogyatékosági típusba tartozó személy számára is megnyílt ez a korlátozott ideig, 2022. december 31-ig elérhető lehetőség. Az idei év első napjától vissza nem térítendő támogatást igényelhetnek otthonuk felújításához azok a családok, amelyek legalább egy gyermeket

nevelnek/várnak (a magzatot a várandósság 12. hetét követően veszi a jogszabály figyelembe). A felújítási munkálatokat természetesen számlával kell igazolni. Az erre fordított költségek ötven százaléka, legfeljebb 3 millió forint igényelhető vissza.

Odaítélésénél alapkövetelmény, hogy az igénylő vér szerinti - vagy örökbefogadott - gyermeke 25 éven aluli legyen. Ha azonban a gyermek megváltozott munkaképességű vagy fogyatékossgal élő, a 25 esztendő korhatár nem érvényes. Az 518/2020. (XI. 25.) kormányrendelet) alapján az összeget a szülők nem csupán felújításra, de akadálymentesítésre is felhasználhatják.

A rendelet az akadálymentesítési munka fogalmát az alábbiakban definiálja:

„Olyan építési, szerelési, átalakítási tevékenység, ami a lakást mozgáskorlátozott, vagy más fogyatékossgal élő személy számára – akár speciális eszközök, illetve műszaki megoldások alkalmazásával – önálló, vagy segítséggel történő használatra alkalmassá és biztonságossá teszi”.

A minisztérium a fogyatékossgal élő személyek országos érdekképviseleti szervezeteit kérte fel, hogy készítsék el, illetve tegyék közzé az általuk képviselt fogyatékossgai csoport számára akadálymentesítést eredményező munkálatok listáját. Abban a kérdésben, hogy egy adott felújítás akadálymentesítési munkálatnak minősül-e, vagy sem, az igények elbírálását végző Magyar Államkincstár e szempontok figyelembevételével hoz döntést.

A Siketvakok Országos Egyesületének ajánlásai az alábbi linken érhetők el: <http://siketvak.hu/ajanlasok-otthonfelujitashoz/>

Az igénylés feltételei:

- Az otthonfelújítási támogatás a lakáson végzett munkálatok befejezése, és a kapcsolódó számlák kiegyenlítése után igényelhető meg.
- A szükséges dokumentumok a legutolsó számla kifizetésétől számított 60 napon belül nyújthatók be a Magyar Államkincstárhoz.
- A 2020. év előtt megkötött vállalkozási szerződések alapján elvégzett munkálatokra nem jár a támogatás.
- A kifizetés csak olyan ingatlanra folyósítható, amelyben az igénylő (közös igénylés esetén a házastársak, élettársak), illetve az a gyermek, akire figyelemmel a támogatást igénylik, legalább egy éve lakóhellyel rendelkeznek.
- Fontos feltétel továbbá, hogy az érintett ingatlanak együttesen legalább 50 %-os mértékben tulajdonosai legyenek.

- Ez alól kivételt képeznek azok, akik az adott ingatlan tulajdonjogát a támogatási kérelem benyújtását megelőző 1 éven belül szerezték meg.
- Azokra sem vonatkozik, akik már meglévő telkükön felépített otthonukat egy éven belül jegyeztették be az ingatlan-nyilvántartásba.
- Elengedhetetlen, hogy az igénylő (közös igénylés esetén legalább egyikük) társadalombiztosítás szempontjából biztosított legyen a kérelem benyújtásakor, s az azt megelőző 1 esztendőben, tehát valamilyen formában munkát végezzen.
- Aki ebben az 1 éves időtartamban, vagy annak egy részében, közép- vagy felsőfokú tanulmányait végezte (nappali tagozaton), vagy ilyen képzésre tekintettel gyermekgondozási díjat kapott, annak is jár a támogatás.
- Nem részesülhet pozitív elbírálásban, akinek az állami adóhatóság által nyilvántartott, 5000 forintot meghaladó köztartozása van.

A Magyar Államkincstár külön erre a célra rendszeresített formanyomtatványt. Ennek kitöltésével elektronikusan, személyesen (a kormányablakokban), de postai úton is benyújtható az igénylés. A 25 éven felüli gyermek megváltozott munkaképességét igazolni kell. Ez lehet olyan dokumentum, mely a megváltozott munkaképesség tényét rögzíti, de szólhat a fogyatékosági támogatásról, illetve látássérültek esetében a vakok személyi járadékáról is.

A kérelmet a Magyar Államkincstár a beérkezéstől számítva elektronikus benyújtás esetén 30 napon belül, postai, vagy személyes benyújtás esetén pedig 60 napon belül bírálja el.

Forrás: allamkincstar.gov.hu

Facebook-funkcióval a fotók könnyebb érthetőségéért

(Horváthné Dunaveczi Leona írása)

Bizonyára abban mindannyian egyetértünk, hogy aki nem lát egy képet, kimarad egyfajta élményből, lemarad bizonyos információkról. Természetesen ezt nem lehet tökéletesen pótolni, de azt az esetlegesen rossz érzést, amit egy kommentár nélküli kép megosztása okozhat egy vak embernek, lehet csökkenteni! Egyre több a csak fényképpel ellátott bejegyzés a közösségi oldalakon, mely nekik nem sokat mond. Elég, ha az idézettel ellátott képekre gondolunk. Mit és hogyan tehetünk, hogy

“láthatóvá” váljanak valamennyire a fotók a beszélő szoftvert használók számára?

A közösségi oldal egy adott technológián keresztül egy ideje megpróbálja a fényképek jeleneteit felismerni, és így segíteni. Ezt most szemléltetem. Adott esetben pl. azt mondja be a beszélő a Facebookra feltöltve, hogy “Lehet, hogy egy kép erről: kettő ember, álló emberek és szabadtéri”. Viszont ha tudjuk, hogy ez egy kedves kép a Székesfehérvárra tett egyesületi kirándulásról, melyen az egész csoport rajta van, akkor máris nem nehéz megállapítani, hogy az automatikusan generált képleírás mennyivel kevesebbet tud átadni!

Mit tegyünk tehát, ha szeretnénk megosztani azt az információt, hogy mi van pontosan a képen? Lehetséges ez anélkül, hogy posztunk szövegének végén írjuk le? Mert valljuk be, néha egy képleírás nem mindig illik egy megosztott gondolat végéhez.

Íme a megoldás: Egy sorstársunk, Erdős Viktor Facebook oldalán olvashatók az alábbi információk, melyek ezt a cikket inspirálták.

Egy ideje elérhető a ‘Helyettesítő szöveg módosítása’ lehetőség. Így egy fénykép feltöltése során vagy a már feltöltött fényképet mi magunk írhatjuk le, hogy mi látható rajta. A feltöltéskor a kép kiválasztása után a továbbiak, azaz három pötty lehetőséget kell kiválasztani, majd a ‘Helyettesítő szöveg módosítása’ opciót. Utólag pedig a bejegyzést megnyitva, majd a fényképet megnyitva szintén a továbbiak, azaz három pötty lehetőséget kiválasztva a ‘Helyettesítő szöveg módosítása’ opciót kell kiválasztani. Itt megírjuk a szöveget vagy módosítjuk a Facebook javasolt szövegét és elmentjük a változást.

Ennek előnye, hogy a látó személyek nem látják ezt a szöveget, viszont a látássérült emberek képernyőolvasója az automatán generált képleírás helyett az általunk megadott szöveget olvassa fel számukra.

Ez a leírás mobil eszközökön működik. Ha valaki számítógépen keresztül szeretné ezt a funkciót használni a Jaws segítségével, vagy látó emberként, akkor a Facebook normál oldalán, a képre klikkelve megkeresi a “bejegyzéssel kapcsolatos műveletek” gombot. Majd lefelé nyíllal megtalálható lesz a “helyettesítő szöveg módosítása” lehetőség. Ha átírtuk a szöveget, elmenthetjük.

Mi is – minden kommentelővel egyetértve – nagyon köszönjük Erdős Viktornak az “A világ, ahogy én látom – Erdős Viktor” c. oldalon közzétett posztját, melyben felhívta környezetének figyelmét erre a problémára és megoldásaira.

Forrás: Siketvak.hu

Átlátszó templom épült egy belga kisvárosban

A látványosságnak, mely Borgloon városában található, az a különlegessége, hogy falai – bizonyos szögből nézve – teljesen átlátszónak tűnnek. Terveit két építész, Pieterjan Gijs és Arnout Van Vaerenbergh készítette. Száz acéllapot rögzítettek egymásra, így készült el. Hajója és a tornya is áttetszőnek tűnik, ha a megfelelő szögből szemléli az ember.

Magassága 10 m, formatervezését pedig a környékbeli templomok inspirálták. Vallásos szertartásokat nem végeznek benne, sokkal inkább egyfajta művészi alkotásként uralja a dombot, melynek tetején felállították. Egy nagyszabású művészeti projekt egyik tagja, mely 10 alkotást foglal magában. Mindegyikük ezt az üzenetet hordozza: „Olvasni a sorok között”. Más-más megközelítésben ugyan, de mindegyikük arra figyelmeztet: a sok információ között mindig megbújik a lényeg. Biztatnak: keressük a valódi tartalmat, értsük meg a rejtett üzeneteket.

A cikkünk középpontjában álló építmény látványa önmagában is nagyon különleges. Bizonyos szemszögből teljesen beleolvad környezetébe, ha máshonnan tekintünk rá, akkor pedig egy hatalmas, masszív épületnek mutatja magát. A szentély belsejében szintén érdekes élményben lehet részünk. Az acéllemezeken átnézve különböző perspektívákból a környező táj ezernyi vetületét csodálhatjuk meg.

Forrás: Impressmagazin.hu

A látássérült férfi, aki barátságot kötött egy szarkával

A Szigetszentmiklóson élő Bábel Lászlót és Marcipán nevű vakvezető kutyáját naponta meglátogatja egy szarka. A kezdeti időszakról a kertészmérnök így nyilatkozott:

„A kertembe szőlő éréskor sok madár, rovar jön oda. Az tűnt fel, miközben eszem a kezemben lévő fürtöt, a tőke felől szintén eszi valaki a nálam lévő szőlőt. Ő volt az. Vagyis a kapcsolatfelvétel a szarka részéről indult”

A madár a közelben fészkel, így naponta meglátogatja őket hosszabb-rövidebb időre. Hamar olyanná vált számukra, mint egy családtag. Kézből veszi el a számára felkínált szőlőt, magokat, sőt, mindenevő lévén némi húst is elfogad. A segítő kutyától sem fél, 20-30 centire is megközelíti. A különleges pillanatokról fotók is készültek, melyekkel

László meglepte a Baráthegyi Vakvezető Kutya Iskolát, ahonnan hűséges négy lábú társát kapta. dr. Mezősi Tamás, az intézmény kuratóriumi elnöke úgy fogalmazott: „természetismeretből” jelesre vizsgázott Marcipán. A képzés során ugyanis megtanítják a kutyáknak, hogy mindenkivel, így más állatokkal is barátságosan viselkedjenek. Ezáltal elkerülhetők a gazdák számára kellemetlen események.

Mindeközben a különös barátság egyre és egyre tovább mélyül. A szárnyas jószág természetesen a maga módján fejezi ki Laci iránti ragaszkodását. Volt, hogy a pólója alá akarta rejteni valamelyik kincsét, vagy épp házának egyik küszöbe alá igyekezett eldugni egy kábeldarabot. "Persze nem lenne szarka, ha nem próbálna csenni. Próbálkozott egy szandállal, amit nem bírt el, viszont egy kallódó gombot elemelt." –mesélte László.

Mint ahogyan az egy családtaghoz illik, néven is szólítják: „A tolvaj szarka” című nagysikerű opera szerzője után Rossininek hívják.

„Gyakran megkopogtatja a fejem búbját is, ami megengedhető nálam, de amikor beledugta a fülembe a csőrét, sőt, a fülcimpámat kezdte csipkedni, felemeltem a mutatóujjam, és elmondtam neki, hogy a barátságnak is van határa. Erre elkapta az ujjam végét a csőrével, és méltatlankodva átment a másik oldalra” – mondja mosolyogva László, aki szakmája végett a természet ismerője és barátja. Hívásának gyakorta engedelmeskedik is Rossini: odarepül hozzá, ha épp hallótávolságon belül tartózkodik. Mivel a férfi nem tudta élethűen elsajátítani a szarkák cserregését, az egyezményes behívó jelzés a „CCCCC” hangsor lett közöttük.

Forrás: magyarallatvedelem.hu

Egy német cirkusz kizárólag hologramokat használ állatok helyett

Ha meghalljuk ezt a szót: cirkusz, egyből az jut eszünkbe: ez az a hely, ahol elefántok, lovak, majmok szórakoztatják a közönséget. Ezek számos esetben nem a megfelelő körülmények között élnek és sok kegyetlenségnek vannak kitéve – természetesen ennek ellenkezőjére is tudunk példákat mondani. Figyelemre méltók annak a német cirkusznak az előadásai, mely hologramokat „szerepeltet” helyettük. Az élmény pedig, amit ezzel kapnak az érdeklődők, egészen különleges. A Roncalli cirkusz 1976 óta szórakoztatja az embereket. Korábban ők is „hagyományos” módszerekkel dolgoztak, ám a vezetőség egy évvel

ezelőtt úgy döntött: ebből elég. Innentől kezdve teljesen átálltak a 3D hologramokra.

Porondjuk 32 m átmérőjű, ezen jelennek meg a gyönyörű effektek, lézerefények, stb. A cirkusz igazgatója elmondta: ez idő alatt egyszer sem érkezett panasz amiatt, hogy nem élő állatokat alkalmaznak, inkább projektorokon jelenítik meg őket. Jó példával szolgálnak a világ számára: a mai, modern technika által, digitális segítséggel adnak élményt úgy, hogy közben egyetlen élőlénynek sem esik bántódása.

Forrás: Erdekescikkek.otperciheno.com

400 évnél is többet élt már a világ legöregebb szőlőtőkéje

Egy pécsi családi ház udvarán terem és korát 450 évnél is többre becsülik, ám ezt nem lehet minden kétséget kizáróan megállapítani. Ehhez arra lenne szükség, hogy megvágják és mintát vegyenek belőle, ám mivel nagyon öreg és csak egy van belőle, tulajdonosa nem engedélyezi, hogy a vizsgálat kedvéért megsértsék a tőkét, mert jól lehet, hogy nem is élné túl. A különleges növény miatt sok ajánlat érkezett a házra, még Amerikából is.

Az a szőlőtőke, melyet a Guinness Rekordok Könyvébe is bejegyeztek, mint a világ legöregebbjét, szintén több mint 400 esztendő. Az Szlovéniában, Maribor közelében van és múzeumot is építettek köré. Ha ez még nem lenne elég, évente fesztivált is szerveznek a tiszteletére, ami idén a szeptember 30.-október 3. közötti napokban volt.

Ő pedig úgy hálálja meg a figyelmet, hogy a mai napig terem. Szlovénia régi, helyi kékszőlő fajtája, a Žametovka nő rajta. Zamos és édes vörösbort ad, évente átlagosan 25 litert, 100 palackra elegendőt.

Forrás: Sokszinuidek.24.hu

Házi fokhagymaleves – százszor erősebb az antibiotikumnál

A meghűlés, nátha és még más fertőzések is gyógyíthatók fokhagymalevessel. Napjainkban sokat nőtt a hagyományos antibiotikumokkal szembeni rezisztencia, elsősorban ennek túlzott használata miatt. Sokan szednek antibiotikumot a legegyszerűbb

fertőzésekre is, ami miatt ugyanaz a gyógyszer már nem fejt ki hatását a célzott baktériumok ellen. Épp ellenkezőleg, ezeknek a gyógyszereknek számos káros hatása van, egyesek még rákkeltőek is. Ezért sokan kezdenek visszatérni a természetes gyógymódokhoz, amelyekről sokszor bizonyosodott be hatásosságuk.

A Washingtoni Egyetem egy sorkutatást végzett, melyek során különböző ételek és hagyományos antibiotikumok hatásait vetették össze, ennek kapcsán jöttek rá a fokhagyma antibakteriális és antivirális hatásaira.

A gyógyító fokhagymaleves recept:

- 5 fej fokhagyma
- 2 kanál olívaolaj
- 2 kanál vaj
- 2 nagy fej vöröshagyma
- 1 kanál frissen vágott csombor, vagy egy kiskanál száraz, őrölt csombor (ismertebb nevén: borsikafű)
- egy csésze tejföl
- 450 ml húsleves (akár kockából)
- egy csomónyi petrezselyem levél
- egy kiskanál száraz bazsalikom
- egy csésze száraz kenyérkocka

Az összetevőket apróra vágjuk (a kenyéren kívül) és a húslevesben megfőzzük. Miután megfőtt, mixerrel jól összekeverjük, míg krémes állagú nem lesz. Ezután hozzáadjuk a tejfölt, majd a tetején ízlés szerint zöld levéllel és kenyérkockákkal tálaljuk.

Egy másik recept szerint a hagymát és fokhagymát vajon meg kell dinsztelni, azonban ez nem túl egészséges a szívre. Ha viszont a vajat a leveshez adjuk, ez egy különleges ízt fog kölcsönözni neki, csakúgy, mint az olívaolaj. A diétás variációhoz pedig csak hagyjuk ki belőle a vajat és olajat.

Ajánlott a levest este, forrón fogyasztani, főleg hűlés vagy egyéb fertőzés esetén, de a levesnek betegségmegelőző hatása is van.

Forrás: Nyugdíjasok.hu

Bátorító idézetek Helen Kellertől

(Horváthné Dunaveczi Leona gyűjtése)

A világhírű író egy időben veszítette el a látását és hallását is kisgyermekkorában. Ő volt az első siketvak ember, aki bölcsész diplomát szerzett. Ráadásul Magna Cum Laude kitüntetéssel. Életútja méltán sokakat bátorít ma is. Az alábbi idézetekből kiderül, milyen lelkiállattal tudott teljes életet élni.

Fény és árnyék

“Fordítsd az arcodat a nap felé, és minden árnyék mögéd kerül!”

“Jobb a séta egy barátal a sötétben, mint egyedül a fényben.”

“A vakságnál csak az rosszabb, ha van látó szemünk, de nincs jövőképünk.”

“Nem lehet sem látni, sem megérinteni a világ legszebb dolgait. Ezeket a szívnek kell éreznie.”

Hit és akarat

“Az optimizmus az a hit, amely az eredményhez vezet. Semmit sem lehet tenni remény és bizalom nélkül.”

“Egy vagyok csak, de mégis vagyok én is egy. Nem mindent tudok, de csak tudok valamit én is. És nem tagadom megtenni azt, amit tudok.”

“Az ember soha nem elégedhet meg azzal, hogy a földön kússzék, ha igazából szárnyalni vágyik.”

“Hiszek a lélek halhatatlanságában, mert halhatatlan vágyakat hordozok magamban.”

“Szeretnék nagy és nemes dolgokat véghez vinni, de a fő kötelességem az, hogy a kisebb dolgokat is úgy végezzem el, mint ha nagyok és nemesek lennének!”

Akadályok és küzdelem

“Az olyan helyekre vezető utakat, ahová érdemes eljutni, nem lehet lerövidíteni.”

“Az emberi tapasztalás bámulatos gazdagsága nem szerezne annyi örömet, ha nem kellene korlátokat leküzdenünk. A csúcsra érés feleannyira sem boldogítana, ha nem kellene sötét völgyeken is áthaladnunk.”

Szenvedés és boldogság

“Sohasem tapasztalnánk meg a bátorságot és a türelmet, ha az élet csak örömeiből állna.”

“Az önsajnálát a legnagyobb ellenségünk. Ha behódolunk neki, egész életünkben semmi bölcsét sem tudunk tenni.”

“Amikor a boldogság egyik ajtaja bezárul, egy másik kinyílik. De gyakran oly sokáig tekintünk vissza a zárt ajtóra, hogy nem vesszük észre azt, amelyik megnyílt előttünk.”

“A világ tele van szenvedéssel, de olyanokkal is, akik úrrá lesznek a kínon.”

“Nézz szembe a hiányosságaiddal, és ismerd el őket, de ne hagyd, hogy uraljanak téged! Hagyd, hogy türelemre, kedvességre, belátásra tanítsanak!”

Forrás: Siketvak.hu

A HÓNAP VERSE

Rózsa Dezső: Naptár

Az elsők között voltam, kik lejöttek a zöldellő fáról,
szőrös kezünkbe sziklakő került, gondoskodni a máról.
Ott voltam, amikor először felállt az emberi élet,
és ott voltam akkor is, mikor minden, minden semmivé lett.
Láttam a hatalmas Zeust, villámot szórt mindkét szemével,
és láttam a csodálatos Rómát, hogy gyújtották fel éjjel.
Ott voltam a kaukázusi vad puszták perzselő tüzében.
Én szálltam nyeregbe, hazát sejtve a kétes messzeségben.
Ott voltam Verecke zúgó hágóinál, napfényre várva,
hogy vándorlásunk után teljesüljön minden Magyar álma!
Ott voltam, mikor István fejére koronát tett a Pápa,
és akkor úgy éreztem, hogy emberként nem éltem hiába!
Könyveket olvasott a király, kezébe én adtam őket,

és én mentettem meg, mint eretnek a halálba menőket.
És nekem dübörögték a dobok a Tatár vad himnuszát,
Isten és Ember védte meg karddal s hittel a vén Budát.
Ott voltam a Duna sík jegén mikor Mátyás lett a király,
bús seregével mentem harcba, a hazának ennyi kijár.
Ott voltam Dózsa parasztcsoportjában kiabálva, vivát!
És nekem fájt, ahogy fejére rakták a tüzes koronát.
Majd szívembe döfte lándzsáját a vad török Mohács alatt,
de Én voltam az, ki védte Egernél a pusztuló falat.
Ott álltam akkor is, mikor Bocskai hajdút telepített,
és véres fejjel szaladt szerte-szét Munkács alól a német.
Nagy Fejedelem zászlai lobogtak Tarpán fejem felett,
ott voltam akkor is, mikor szabadságunk újra elveszett.
De száz év múlva Én emeltem piros-fehér-zöld trikolorót!
A harcba menő fiaink szívében a bátorság dobolt.
Láttam elbukni forradalmat, csak a halál volt kegyelmes,
és nem értettem meg soha, hogy Európa miért csendes.
A hídon álltam Én is, mikor Pest-Budából Budapest lett,
Az ős ellenség akkorra már réges-régen kiegyezett.
Lehullt lombokra csordult Galíciában pirosuló vérem,
És vesztett csaták után Pesten vörös zászló leng a téren.
Fehér lovon tengernagy jött, előre láttam a pusztulást,
Színek harcában véges lett az élet, nem hagyva semmi mást.
Ott voltam, mikor első kéz sújtott felebarát fejére,
és Én imádkoztam azért is, hogy legyen már egyszer vége!
Új korszak jön, zúgták, és megkeményedtek a szürke évek,
és azok között is ott voltam, akik egyre jobban féltek.
Ott álltam a sortűz mindkét oldalán, és értem sírt Anyám.
Megcsalt voltam és büszke. Itthon maradtam, mert ez a hazám!

És ott jártam Lakitelken, de szégyellem azt a nagy sátort,
hisz ott vagyok a szegények közt, kiknek szeme mindig vádolt.
Hát végigjártam rögs utam, tiszta szívem felemelem,
a jövő mit hoz nem tudom, ha így kellek, nos gyere velem!



Siketvakok Országos Egyesülete
Hungarian Deafblind Association

Székhely: 1146 Budapest, Ajtósi Dürer sor 39.
Levelezési cím: 1089 Budapest, Korányi Sándor u. 30.
Telefon: 06-1/209-5829
E-mail: siketvak@siketvak.hu
Adószám: 18061031-1-42

Összeállította, szerkesztette: Taskovics Adél