

# HÍRMONDÓ 2022/7

## Siketvakok Országos Egyesülete



Kedves Olvasók!

Jelen hírlevelünkben beszámolunk a Siketvakok Világnapja alkalmából tartott egyesületi rendezvényünkről, megismerhetik lezárult segédeszköz-pályázatunk összesített eredményét. Társszervezeteink hírei között találnak beszámolót az Európai Siketvak Unió tisztújító közgyűléséről, valamint az első, siketvak fiataloknak szervezett, nemzetközi táborról. Ugyanebben a rovatban egy különleges, online konferencia előadásaiból is ízelítőt kaphatnak. A hírek, érdekességek között áttekintjük a 2022-es népszavazás részleteit, valamint olvashatnak további hírekről, érdekességekről.

Jó olvasást, kellemes időtöltést kívánunk!

Taskovics Adél, szerkesztő

### Tartalom

<b>HÁZUNK TÁJÁRÓL – EGYESÜLETI HÍREK.....</b>	<b>2</b>
Egész napos rendezvénnyel emlékeztünk meg a Siketvakok Világnapjáról .....	2
Lezárult életvitelt segítő eszközpályázatunk .....	4
” Szeretnék minél többet tanulni a fogyatékos-ügyről” – interjú dr. Babinszki Verával .....	5
<b>TÁRSSZERVEZETEINK HÍREI .....</b>	<b>7</b>
Lezajlott az EDbU tisztújító közgyűlése .....	7
Belgiumban tartották a siketvak fiatalok első, nemzetközi táborát .....	10
”A köztünk élő siketvakság” – online konferencia Szlovénia és Dánia részvételével .....	11
” Mindenkinek szeretnék segíteni, még azoknak is, akik nem tudják, hogy létezik a Siketvakok Egyesülete” -Anton Polutnik önvallomása .....	15

<b>HÍR, ÉRDEKESSÉG</b> .....	20
Rezsicsökkentés szabályok módosítása .....	20
A 2022-es népszavazás részletei .....	25
Tavaly óta igényelhető a Fővárosi Lakásrezsi-támogatás .....	27
ReSoundTinnitusRelief: egy applikáció a fülzúgás kezelésére .....	29
Hatalmas „víz orgona” a horvát tengerparton .....	31
Egy misztikus templom, mely még az úti könyvekben sem szerepel .....	32
Ezért fájnak jobban a nők ízületei .....	32
Pandora szelencéjének titka .....	33
<b>A HÓNAP VERSE</b> .....	34

## **HÁZUNK TÁJÁRÓL – EGYESÜLETI HÍREK**

### **Egész napos rendezvénnyel emlékeztünk meg a Siketvakok Világnapjáról**

2022. július 2-án, szombaton tartottuk a Siketvakok Világnapját.

A program délelőtt 10 órakor kezdődött, a Stefánia Palota galéria épületében. Itt a Bakonyi Csillagászati Egyesület „Tapintható univerzum” című tárlatát néztük meg. Mivel nagy volt az érdeklődés – SVOE tagok és kísérőik negyvenen, valamint 15 munkatárs és önkéntes segítő – a társaság kétfelé oszódott. Míg az első csapat a Naprendszerünk makettjeivel ismerkedett, mi, többiek egy másik épületszárnyban asztalok köré telepedtünk. Nagyjából 60 percünk volt együtt időzni, beszélgetni. 11 óra körül történt meg a váltás. Akik már látták a kiállítást, és a délutáni ünnepségre nem szerettek volna jönni, elindultak haza; a második turnus pedig birtokba vehette az univerzum csodáit.

A Bakonyi Csillagászati Egyesület mind az öt jelenlévő tagja magára vállalta a tárlatvezető szerepét, így mindnyájan eldönthettük, ki mögé szeretnénk felsorakozni. Én Ivanics-Rieger Klaudia csoportjához csatlakoztam.

A kiállítás interaktív, minden elemén felirat hirdeti – Braille-és sík írásban is -, mit is ábrázol. QR-kód beolvasására alkalmas okostelefonunk segítségével az összesről meghallgathatunk egy-egy rövid ismertetőt, ám szakvezetéssel végigmenni rajtuk érzésem szerint még több információt, teljesebb élményt ad. Földünket és a közvetlen közelében levő 8 bolygót,

azok holdjait gömbökkel – illetve formától függően térbeli modellekkel – mutatják be. Ezeket közvetlenül az internetről lementett fotók – például: űrszondák képei – alapján, 3D nyomtatóval készítették, így tökéletesen látható és tapintás útján is érzékelhető rajtuk a kráterek, hegyvonulatok, kontinensek közti repedések, stb.

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

Klaudiától további érdekes dolgokat is tanulhattunk, melyet szemléletes szófordulatokkal tett még emlékezetesebbé. Megtudtuk például, hogy a Nap halmazállapotát tekintve se nem folyékony, se nem gáz, valahol a kettő között van. Ha meg tudnánk fogni, valószínűleg olyannak éreznénk, mint a fortyogó levest.

Korábban még soha nem gondolkodtam el azon, vajon miért „vörös bolygó” a Mars beceneve. Most megtudtam. Van egy kőzetes-vasas magja. Míg a Földé folyékony – ezt nagyszerűen jelzi a vulkánok kitörésekor felszínre törő láva -, a Mars vasmagja megszilárdult. Ez azzal magyarázható, hogy kisméretű bolygó, kicsi maggal, ami hamar áthűlt. Ez épp olyan, mint amikor forró vizet szeretnénk lehűteni. Nem mindegy, hogy egy fazékkal veszünk belőle vagy csak egy kanállal – utóbbinak nyilván gyorsabban lecsökken a hőmérséklete. A megszilárdult magtól aztán a bolygó tulajdonképpen meghalt, elrozdásodott, innen a vörös szín.

A Mars és a Jupiter között egy ún. aszteroida-övezet található – mesélte tárlatvezetőnk. Ez egy hatalmas gyűrű, mely a Nap körül kering és rengeteg, különböző méretű égitest található benne. Ezek többsége kőből van, de vasas és „keverék” példányokat is találhatunk köztük. A Jupiternek hatalmas a gravitációs tere, ami ezeket az aszteroidákat pályájukon tartja, úgy felügyeli őket, mint ahogyan egy puli a nyáját. Ha ez nem lenne, a folyamatosan becsapódó égitestek miatt kihalna az élet – illetve létre se tudna jönni – a Földön.

12 óra magasságában fájó szívvel ugyan, de eljöttünk a Stefánia Palotából – a „Tapintható Univerzum” összes modelljét nem tudtuk egytől egyig kézbe venni, de így is sok hasznos információval gazdagabban távozhattunk.

Innen egyesületünk telephelyére mentünk, ahol bőséges választékú szendvicsebédben lehetett részünk. Utána Királyhidi Dorottya főtitkár köszöntő beszéde következett. Azon túl, hogy ismertette a nap további programját, kedves szavakkal fordult a megjelentek felé. Úgy fogalmazott: a rendezvényre készülve sok, egymástól nagyon eltérő igényt kellett figyelembe vennie a menü összeállításánál, például: ki az, aki laktózérzékeny vagy épp cukorbeteg, stb. Épp olyan volt ez, mint amikor

egy családi rendezvényt készít elő az ember. Ráadásul itt is mindnyájan ismerjük egymást, van, akivel többet beszélünk, mással kevesebbet, mint ahogyan az a rokonságban is lenni szokott. Kérte, ugyanez a családi légkör legyen az uralkodó az egész délután folyamán, érezzük azt: jó együtt lenni.

Az ünnepség finom tortával folytatódott – mely nem csupán a világnapnak szólt, de azokat a tagokat is köszöntöttük vele, akiknek a közeljövőben lesz a születésnapjuk. Mikor ez megvolt, mindnyájan kaptunk fejenként 3 tombolajegyet. A sorsolást már egy-egy ízletes kávé vagy üdítő mellett követhettük figyelemmel. Amikor minden nyeremény gazdára talált, kétféle elfoglaltság közül lehetett választani. Akinek táncos mulatsághoz volt kedve, maradhatott az emeleti nagy, közösségi teremben, ahol Csák Attila munkatársunk szolgáltatta a zenét. A földszinten, az elemi rehabilitációs szobában Királyhidi Dorka beszélgetést moderált. Ennek témája az egyesület működése volt, és minden résztvevő elmondhatta észrevételeit, javaslatait. Ez utóbbiakat nem csupán a jövőbeni programok, kirándulások kapcsán lehetett megtenni, de arról is szólt, hogy ki mitől érezné még jobban magát az egyesületben.

Mozgalmas, jó hangulatú nap volt új élményekkel, közös kacagással. Szívből jövő köszönet a SVOE munkatársainak, a Bakonyi Csillagászati Egyesület tagjainak és mindenkinek, aki lehetővé tette, hogy méltó módon ünnepelhessük meg a Siketvakok Világnapját!

*(A cikket írta: Taskovics Adél)*

\*\*\*

## **Lezárult életvitelt segítő eszközpályázatunk**

A Siketvakok Országos Egyesületének vezetősége 2022. május 23-án eszközpályázatot hirdetett. Ennek célja az volt, hogy a beszerzett segédeszközök révén könnyebbé váljon a siketvaksággal élő személyek önálló életvitel. Pályázatokat benyújtani 2022. május 25-június 23. között lehetett.

Ezt követően bírálóbizottság alakult, mely július 7-én hozta meg a döntését. 22 pályázat érkezett be, közülük 16 kapott pozitív elbírálást.

A legtöbb nyertes pályázatot – szám szerint öt darabot – a tablet/laptop/telefon tárgykörében hirdették ki. A következő legnépszerűbb termék a címkézőtoll volt – erre négyen kaptak támogatást. Rezgő és villanófényes ébresztőórának két fő örülhet, fehér botnak szintén ketten.

Gazdára talált még egy PhonakPartnermic, egy GeemarcAmplicall 20 jelzőeszköz, valamint egy darab forrólevegős fritőz is.  
A nyerteseket július 8-án értesítették a végleges döntésről.

\*\*\*

## **” Szeretnék minél többet tanulni a fogyatékos-ügyről” – interjú dr. Babinszki Verával**

- Életednek egy fontos mérföldkövéhez érkezted ezekben a hetekben, hónapokban: befejezted egyetemi tanulmányaidat. Mi a végzettséged pontos megnevezése?
- Jogász végzettséget szereztem.
- Melyik oktatási intézményben tanultál?
- A Szegedi Tudományegyetem Állam- és Jogtudományi Karán.
- A környezeted (ideértve a diáktársakat, tanárokat) hogyan viszonyult a hallás-és látássérülésedhez?
- Mivel elsőévesként részt vettem a gólyatáborban, már ott meg tudtam mutatni, hogy ugyanúgy szeretek szórakozni, fiatal vagyok, mint a szaktársaim. Bátornak tartottak azért, hogy részt vettem és a tábor jó volt arra is, hogy lássanak a hallgatók egy felszabadult környezetben. Amikor elkezdtük az egyetemet, szívesen segítettek, nem volt már nekik ijesztő vagy új a helyzet. A tanárokkal is általában jól meg tudtuk beszélni a tárgyakkal kapcsolatos részleteket. Próbáltam mindig megoldás ötleteket javasolni, amikből ki tudtak indulni, ezzel kezdetét vette a probléma megoldása.
- Volt szükséged a tanulmányaid során speciális módszerekre, segédeszközökre?
- Igen, az esélyegyenlőségi irodától kaptam segítséget. Segítettek az ügyintézésben, tananyag digitalizálásban, illetve tartós használatra kaptam egy hallókészülékhez csatlakoztatható külső mikrofont. Ezzel az előadás alatt a tanárok hangját a fülemben tudtam streamelni vezeték nélkül.
- Hozott változást az életedbe (például az egyesületben folytatott munkádba) a frissen szerzett végzettséged?

- Már most hozott lelkileg egy komoly változást. Biztos lehetek abban, hogy professzionális segítséget tudok nyújtani az ügyfeleknek, mert sikeresen elvégeztem az egyetemem.
- Szeretnél a munkád során nemzetközi tapasztalatokra is szert tenni?
- Igen, június végén például Brüsszelben voltam az Európai SiketvakUnió (EDBU) közgyűlésén, ahol Gangl Tamás elnökünk auditorként jelölt a szervezetbe.
- Milyen eredménnyel zárult a brüsszeli utad?
- Megválasztottak az Európai Siketvak Unió közgyűlésén auditornak. A szavazás előtt beszélnem kellett magamról, amire a közgyűlés résztvevőitől nagy tapsot kaptam.
- Az, hogy auditor lettél, milyen plusz feladatokat ruház Rád a jövőben?
- Az auditor feladata, hogy éves jelentést készít a pénzügyi jelentés alapján. Ezenkívül részt veszek a további éves közgyűléseken, ezzel jobban megismerem az Európai Siketvak Unió munkáját, és a közgyűlés helyszínéként választott országban is látogatást tehetek.
- Ezen túlmenően milyen (szakmádhoz kapcsolódó) terveid vannak a jövőre nézve?
- Szeretnék fejlődni az ügyfelekkel való kommunikációban, ami az egyesület révén biztosan megvalósul, mivel különböző kommunikációs módszerekkel találkozom majd, gondolok itt a hangzó nyelvre, a jelnyelvre vagy az írásban történő kommunikációra. Szeretnék továbbá minél többet tanulni a fogyatékos-ügyről és aktívan részt venni az egyesület érdekképviselési tevékenységében.
- Gondoltál arra, hogy a későbbiekben is visszaülj még az iskolapadba?
- Egyelőre biztosan nem, talán néhány év múlva, esetleg részképzéseket elvégeznék.
- Mit tanulnál a legszívesebben?
- Valamilyen joghoz kapcsolódó területen képezném tovább magam, a fogyatékos ügy felé orientálódva.

*(Az interjút készítette: Taskovics Adél)*

\*\*\*

# TÁRSSZERVEZETEINK HÍREI

## Lezajlott az EDbU tisztújító közgyűlése

Az Európai Siketvak Unió (EDbU), 3 évvel a budapesti találkozó után, újra személyes megjelenéssel tartotta meg éves közgyűlését Brüsszelben, június 23-25-én. Az eseményen 11 ország teljes jogú tagszervezete képviseltette magát. A résztvevőket Kósa Ádám és Biljana Borzan európai parlamenti képviselők köszöntötték videóüzenetükben.

A közgyűlés új szervezeteket vett fel az EDbU tagjai sorába: a holland siketvak szervezet teljes jogú tagként, a portugál siketek szövetsége pedig társult tagként csatlakozott.

A vezetőség éves beszámolójának és a számos alapszabály módosításnak az elfogadását követően került sor az új vezetőség megválasztására. Az Európai Siketvak Unió új elnökének Francisco Javier Trigueros Molinát, a spanyol siketvak szövetség elnökét, míg alelnöknek Gangl Tamást, egyesületünk elnökét választották meg. A három további vezetőségi helyre hat jelölt indult, akik közül végül az eddigi elnökszónya, Sanja Tarczay Horvátországból, Peter Vanhoutte Belgiumból, valamint új vezetőségi tagként Velichka Draganova Bulgáriából kapta meg a többség támogatását. Két új auditort is megválasztottak, egyesületünk tagja, és egyben munkatársa, dr. Babinszki Vera, illetve a dán Bjarne Hvidsten Jensen személyében.

A választásokat követően számos témát vitattak meg a jelenlévők. Többek között az új EDbU elnök javasolta, hogy a Fehér Bot Napjához hasonlóan, legyen Piros-fehér bot Nemzetközi Napja is. Fontos célnak tartja a piros-fehér bot elismertetését minden országban, mint a siketvakok szimbólumát, és hogy erre felhívjuk a közvélemény figyelmét. Az új nemzetközi nap dátumát illetően nem jutottak konszenzusra a résztvevők, ezért az új vezetőségre vár a megfelelő nap kiválasztása.

Francisco Trigueros szintén beszámolt arról, hogy a spanyol vakok szövetségével együttműködve dolgoznak azon, hogy a siketvak emberek számára is képezzenek vezető kutyákat. A siketvak-vezető kutyák jelzésére pedig szintén javasolják a piros-fehér színű hám használatát, hogy megkülönböztessék a vakvezető kutyáktól. Szeretnék elérni, hogy ezt a jelzést minden országban egységesen alkalmazzák.

A közgyűlés után került sor az első Idős Siketvakok Fórumára, majd a Siketvak Nők Fórumára. A közel 80 éves Geir Jensen Norvégiából, a Siketvakok Világszövetségének elnöke, beszélt az öregedéssel járó egészségi állapot változásáról, beleértve a hallás és látás romlását, valamint a demencia kialakulását, amelyek jelentős kihívások elé állítják

az idősödő embereket. Az agy öregedésével kapcsolatban kiemelte: "Fontos, hogy több intézkedést tartsunk szem előtt, hogy biztosítsuk, hogy az agyunk megkapja, amire szüksége van. A legfontosabb intézkedések közé tartozik az agy egészségéről való gondoskodás. A következő három tényező különösen fontos:

1. Az agy számára előnyös, ha egészségesek az erek, amelyek nem tömődnek el, és nem akadályozzák a vér szabad áramlását az agyba. A fizikai aktivitás, az egészséges táplálkozás, a dohányzásról való leszokás, valamint a koleszterinszint és a vérnyomás szabályozása mind ajánlott.

2. Fontos a szellemi testmozgás, hogy megelőzzük az olyan betegségek kockázatát, mint a demencia. Ez lehet például valami új dolog megtanulása, keresztretjvényfejtés vagy más agytorna.

3. A társas kapcsolatok és a másokkal való kommunikáció hozzájárulhat az elszigeteltség, és ezáltal a magány, a depresszió és a stressz megelőzéséhez. Mindezek fontos tényezők a jó agyi egészség szempontjából." Azt is elmondta, hogy Norvégiában az egészségügyi szakszolgálaton belül két olyan nemzeti szolgálat működik, amely közvetlen segítséget nyújt a siketvakok számára. Az élet minden szakaszában segítik őket, beleértve az időskort is. Az egyik olyan tanácsadókkal rendelkezik, akik a mindennapi életben tapasztalt kihívásokban tudnak segíteni, míg a másik a mentális egészségügyi zavarok kezelésére összpontosít.

Második előadásában Geir Jensen beszámolt egy érdekes projektről. 2019-ben az Egészségügyi Világszervezet a 2020-2030 közötti időszakot az egészséges öregedés évtizedévé nyilvánította. Ennek keretében 2019 októberében elindult a SHAPES projekt, amely az idősebb felnőttek – egy évről évre növekvő népességcsoport – igényeinek és elvárásainak kielégítésére irányuló kezdeményezés. A SHAPES, a Smart and HealthyAgeingthroughPeopleEngaging in Supportive Systems (Intelligens és egészséges öregedés a támogató rendszerekben részt vevő emberek révén) rövidítése, amelyet az Európai Unió finanszíroz, és összesen 14 európai országot érint. A projekt hozzájárul az európai egészségügyi és ellátórendszerek javításához, valamint egy nyílt és nagyszabású platform kiépítéséhez. A SHAPES több mint 2000 idős személyt fog bevonni 15 kísérleti helyszínen, köztük siketvak időseket is, mellettük számos, szintén kulcsfontosságú érdekelt felet, hogy megoldásokat mutasson be az idősek egészségének, jólétének és függetlenségének javítására. A Világszövetség szerepe a projektben a siketvak közösség nézőpontjának a SHAPES-ba való bevitele konzultációk, fókuszcsoportok, interjúk révén. A Világszövetségnek különböző céljai vannak a projektben, többek között a siketvakság mint egyedi fogyatékoság és annak sokfélesége, valamint a piros és fehér bot, a kísérő-tolmácsok stb. tudatosítása, illetve innovatív



technológiák tesztelése a siketvakok életének javítása érdekében, a társadalomban való jobb részvétel, integráció és láthatóság elősegítése.

A Siketvak Nők Fórumán Raquel Alba, a Vakok Spanyol Nemzeti Szervezetében a Siketvakok csoportjának koordinátora "Siketvak nők otthon és a munkahelyen Spanyolországban" címmel tartott előadást. Az érintettek helyzetét háromféle szempontból vizsgálta:

1. Pszichológia: Mivel országukban egyre többeknek van szerzett, korral összefüggő siketvaksága, itt az érintetteknek ezt a csoportját vette alapul. A spanyol siketvak nők leggyakoribb profilja: felnőtt, vagy már korosodó hölgy, szerzett siketvaksággal.

Pszichológiai szempontból ilyenkor nagyon összetett folyamaton mennek keresztül, hiszen a hallás-és a látás romlása vagy elvesztése miatt az élet minden aspektusában változik valami.

2. Lakókörnyezet: A háztartások típusát tekintve túlnyomó többségük kétszemélyes családi közösségben él. A második legnépesebb csoportot olyanok alkotják, akik egyedül töltik mindennapjaikat. Ők többnyire megkapják az életvitelüket megkönnyítő segítséget, például otthoni támogatószolgálat vagy ételek házhoz szállítása. Ezáltal könnyebben tudják folytatni szokásos életvitelüket a már jól ismert környezetükben, habár a segítőkkel folytatott kommunikáció nem mindig mondható zökkenőmentesnek.

Nyugdíjasoknak fenntartott intézményben is elég sok siketvak személy él: 113 férfi és 140 nő. Többségük csak álmodhat olyan lakóotthonról, ahol több személyes térre és támogató szolgáltatásra is számíthatnak, mely válaszol a szükségleteikre, mint a vásárlás, kényelem, szabadidő, orvosi ellátás, kommunikáció egymással és a segítőkkel.

3. Munkavállalás: ezen a téren két, alapvető helyzetről beszélhetünk. Az egyik azoké a nőké, akiknek már volt munkájuk, amikor siketvakká váltak. Gyakran szinte kötelezőnek érzik, hogy otthagyják a munkahelyüket és nyugdíjaztassák magukat. Van stabil jövedelmük, az anyagi helyzet nem jelent számukra különösebb nehézséget, de életükben hatalmas változások állnak be. Ez pedig izoláltsághoz és magányhoz vezethet.

A második esetben azt megelőzően veszítik el látásukat és hallásukat, hogy elhelyezkednének. A fő problémájuk, hogy anyagi biztonságban legyenek, így olyan állásért küzdenek, mely nemcsak érdeklődési körüknek felel meg, de szükségleteiket is kielégíti. Ez azonban nem könnyű feladat, ezért néha arra kényszerülnek, hogy állami segélyért jelentkezzenek vagy anyagi szempontból családjuktól függjenek.

2021-ben 141 siketvak személy keresett munkát, 64 férfi és 77 nő. Közülük mostanra 42 talált, legtöbbjük férfi. Ez megint azt jelzi, hogy még

a siketvakok között is könnyebb a férfiak dolga, ha munkakeresésről van szó.

Köszönet a szervezőknek, a segítőknek és mindenkinek, aki munkájával, odafigyelésével hozzájárult ahhoz, hogy a résztvevők jól érezhessék magukat Brüsszelben és hatékonyan végezhesék érdekképviseleti munkájukat!

*(Gangl Tamás beszámolója alapján összefoglalta: Taskovics Adél)*

\*\*\*

## **Belgiumban tartották a siketvak fiatalok első, nemzetközi táborát**

2022. június 17. és 26. között zajlott az első, siketvak fiatalok számára rendezett nemzetközi tábor, amelyet a brüsszeli siketvak egyesület szervezett. A hét első felében Brüsszel vonzaskörzetében egy faluban, a második felében a fővárosban kapott helyet a tábor. Kb. 70 résztvevőt számlált, amelybe a siketvak fiatalok és asszisztenseik is beleértendők. A tábor jelmondata az volt, „I’m deafblind. And so what?” Tehát „siketvak vagyok, na és?” Ezzel kívánták erősíteni a siketvak identitást és az önefogadást.

A tábor sokszínűségét adta a különböző kommunikációt használó fiatalok részvétele. Bár a legtöbben jelnyelven kommunikáltak és csak néhányan hangzó nyelven, azért a jelnyelvet használók közül is akadt, aki tudott beszélni és használta is a hangját azért, hogy azokkal is barátkozhasson, akik nem ismerik a jelnyelvet. A jelnyelvhasználó résztvevők különböző mértékű látásproblémájuk miatt eltérő módszerekkel kommunikáltak; volt, akinek látótere elegendőnek bizonyult a jelek vizuális értelmezéséhez, másoknak tenyérbe jeleltek.

A tábor programja alapvetően előadásokra, workshopokra épült, este különböző szabadidős tevékenységekkel kiegészülve. Az előadások többek között a kommunikációról vagy éppen a diszkriminációról szóltak, ehhez kapcsolódtak feladatok, amelyeket csoportban kellett megoldani. Sajnos a tábor második felére, a brüsszeli tartózkodásunk elején kitört a Covid, emiatt néhány program elmaradt, illetve napi szinten tesztelték Covidra a résztvevőket. Én ekkor már az Európai Siketvak Unió közgyűlésén vettem részt, ahol auditornak választottak.

A tábor szervezői megkerestek és kérték, mondjam el a véleményem a szervezésükről. Mivel alapvetően a jelnyelvet használók voltak többségben, a legtöbb program a jelnyelv szempontjából volt kialakítva és

a vizualitásra épült. Azt gondolom, a fiatal generáció feladata az lehetne, hogy ezen nemzetközi táborok alkalmával mind a jelnyelv, mind a hangzó beszéd előtérbe kerüljön, ezáltal a résztvevők is jobban kapcsolódni tudnának egymáshoz.

A következő tábornak Németország ad otthont 2024-ben. A szervezők várják az építő jellegű ötleteket a brüsszeli tábor résztvevőitől. Örömmel teszek eleget a kérésnek és segítek a szervezésben, hogy a két év múlva jelentkező fiatalok is nagyszerű élményeket szerezzenek.

*Dr. Babinszki Vera*

\*\*\*

## **”A köztünk élő siketvakság” – online konferencia Szlovénia és Dánia részvételével**

2022. június 22-én, szerdán tartotta közös, online tréningjét a szlovén siketvakokat tömörítő DLAN, valamint az a speciális tanácsadó szervezet, mely Dánia északi régiójának siketvak polgáraiért dolgozik. A konferencia címe ez volt: "A köztünk élő siketvakság". A program a Zoom videocsevegő alkalmazáson keresztül valósult meg. A felületen többféle csatorna között lehetett - s olykor kellett is - váltani, ugyanis a szervezők több nyelven - például angol, szlovén - hallgatható tolmácsolást vagy feliratozást is biztosítottak. Ez kétségtelenül hasznos lépés volt az információs akadálymentesítés szempontjából. Ugyanakkor el kell ismernem, nekem, mint képernyőolvasóval dolgozó, kevésbé gyakorlott Zoom-felhasználónak, eleinte nehézséget jelentett váltani az eredeti hang és - a nem angolul prezentáló előadók esetében - a tolmácsolás között. Idővel viszont gördülékenyen ment.

A köszöntő beszédet Dánia képviselője mondta: egy fiatalember, aki a siketvakok oktatásával foglalkozó intézmény projektmenedzsere. Szlovéniával való együttműködésük három éve kezdődött. A dánok ekkor kis füzetecskéket publikáltak azzal kapcsolatban, hogy milyen speciális segítségre van szükségük az egyidejű látás-és hallássérüléssel élő személyeknek. Az anyagok összeállításához különböző szakemberekre, pl. pedagógusokra, pszichológusokra, egyéb specialistákra volt szükség. A kiadványok nagy sikert értek el, némelyikük 2, esetenként 3 kiadást is megért. Ez arra bátorította őket, hogy szélesebb körben is terjesszék az általuk írásba foglalt tudást. Az angol nyelvű fordításhoz kerestek partnert. Végül a DLAN-tól kaptak segítséget, akikkel egy nagyobb volumenű, 2 éves projektet kezdtek el együtt, melynek célja az ismeretek cseréje. A

könyvecskék angol és szlovén nyelvű fordítása ennek keretében lát majd napvilágot.

A nap első előadója dr. Simona Gerencer, a DLAN titkára volt, aki prezentációjának "A siketvakok szlovéniai helyzetének bemutatása" címet adta.

Megtudhattuk: egyesületük 16 éve jött létre. Ők a siketvakság funkcionális modelljét alkalmazzák. Olyan személyeket definiálnak így, akik a látás-és hallássérülés kombinációjával élnek és ez - a segédeszközök használata mellett is - megnehezíti számukra, hogy funkcionáljanak a mindennapi életben. A látás-és hallásteljesítményt tekintve egymástól is nagyon eltérő kombinációk vannak, nem szükségszerű, hogy az illető teljesen siket vagy teljesen vak legyen. Három nagyobb csoportot különíthetünk el közöttük: veleszületett, szerzett, illetve a korrall összefüggő siketvakságról beszélhetünk. Megközelítésük és a velük való kommunikáció mindhárom esetben más.

Az országban érvényes, rájuk vonatkozó jogszabályokba is betekintést kaphattunk. Közülük az egyik legfontosabb a 2014-es törvény, mely kimondja, hogy joguk van a technikai segédeszközökhöz, mint a számítógéphez, telefonhoz, vibrációs ébresztőórához, stb. Egy másik jogszabály biztosítja számukra a kommunikációs-, illetve a személyi segítő szolgáltatás keretrendszerét. Ez utóbbi támogatja őket leginkább abban, hogy erősödjenek, fejlődjenek.

A tavalyi évben jelentős fordulóponthoz érkeztek, a siketvakok által használt jelnyelv bekerült az ország alkotmányába. Azokon a területeken pedig, ahol kisebbségek élnek, a magyar, illetve az olasz jelnyelvvvel is ugyanez történt. Így ők is szabadon használhatják ezeket a kommunikációs formákat.

A következő előadás címe: „A siketvakok helyzetének dániai bemutatása”. A prezentáló szintén az érintettekkel foglalkozó szakember: egy külön számukra fenntartott otthon pszichológusa. Kitért a régiójukban használt, ún. északi modellre, melynek lényege, hogy a siketvakságot teljesen önálló fogyatékosként ismeri el. Ez egy funkcionális megközelítés, érinti az aktivitást, társadalmi bevonódást, a környezetet, személyes életet. A definíció arra is kitér, hogy ez az állapot milyen hatással van az egyén mindennapjaira: szociális élet, pontos információk, tájékozódás és az arra való képesség, hogy szabadon és biztonsággal mozoghasson. A három csoportra (veleszületett, szerzett, valamint korrall összefüggő siketvakság) ő is kitért, hozzátéve, hogy a valóságban olykor nagyon nehéz meghúzni ezeket a határvonalakat. Heterogén csoportot alkotnak, látási-és hallási kapacitásuk, életvitelük merőben eltér egymástól. Rendkívül sokféle igényhez kell alkalmazkodniuk a segítő szakmában dolgozóknak.

Konkrét és elgondolkodtató számadatokat is hozott szemléltetésként.

A Siketvakok Világszövetsége által készített tanulmányból kitűnik: 32 országot vizsgálva az öt évnél idősebb lakosság 2,21 százaléka él ebben az állapotban. Ötven ország közül mindössze 19 ismerte el, mint önálló fogyatékosági csoportot és 23 rendelkezik hivatalos definícióval.

A szervezet, melynek ő is a munkatársa, 18 éve foglalkozik az érintettekkel. Olyan környezetet igyekeznek teremteni számukra, melyet érzékszerveiken keresztül megfelelően felfoghatnak. A kommunikáció során fontos a fejlődés, egymás és önmagunk megértése. Éreztetni kell velük, hogy a kommunikációnak fontos résztvevői. Totális kommunikációról beszélnek, ami tulajdonképpen egyfajta filozófia, gondolkodásmód. Azt mondja, hogy az információk megosztása és mindaz, amit ezzel adni tudunk, sokkal hangsúlyosabb, mint a nyelvhasználat módja. Ebből a szempontból mindegy, hogy jelnyelvről, gesztusnyelvről, beszélt nyelvről vagy testnyelvről van-e szó. Intézményükben nagyon sokféle tevékenység zajlik. A siketvak személyeknek mindennapos tevékenységeket tanítanak, a szülőknek, pedagógusoknak, professzionális szakembereknek kurzusokat, speciális konzultációs lehetőséget biztosítanak.

dr. Simona Gerencer második előadása ezt a címet viselte: „Siketvakság és önmeghatározás – miként lehet kapcsolatba lépni és kommunikálni a siketvak személyekkel”.

Közülük sokan hallás-vagy látássérültként mutatják be magukat. A kettős érzékszervi sérülés beismerése nagyon nehéz, bizonyos esetekben a helyzet elfogadásának utolsó lépése. Bár a velük való kommunikáció sok esetben nem hangadással történik, hanem egyéb, például érintésen alapuló módszerekkel. Ettől függetlenül szem előtt kell tartani, hogy nem csendes, néma tagjai a társadalomnak, hanem olyan emberek, akiknek vannak szavai, cselekedetei és visszajelzései. Ezek kifejezésre juttatásában van hatalmas szerepe a nyelvnek. Általa lehet mélyebben megismerni gondolkodásmódjukat, illetve felszabadítani őket. Ez nem merül ki csupán abban, hogy azt ehetnek vagy ihatnak, amit akarnak, de szabadon alkothatnak, építhetnek, elvárásokat támaszthatnak, kockázatot vállalhatnak, mint bárki más. A siketvak nyelv az érintésen alapul és használói számára a felszabadulás kulcsa. A sikeres kommunikációhoz ezt a segítőknek is meg kell tanulniuk és az információcserével járó felelősséget már az érintettekkel közösen kell vállalni. Szeretettel és bátorsággal telve kell hozzájuk beszélni, a szeretet ugyanis mindig bátor, soha nincs benne félelem. Mindig tisztelettel kell a másik felé fordulni. Általában hangos beszédet használunk. Ha az illető nem hall minket, akkor megérintjük a kezét, a felkarját vagy a vállát. Ilyenkor természetesen be is kell mutatkoznunk. Egyetlen szó elég. Ez lehet egy név, vagy megállapodás szerinti jel, mozdulat, ami a nevünket jelképezi. Ha valahová elmegyünk, majd öt perc múlva visszatérünk a

beszélgetőtársunkhoz, újra be kell mutatni magunkat. Fontos számításba venni, hogy ők is egyéniségek, akik egymástól nagyon eltérő tapasztalatokkal rendelkezhetnek. Mindenkinek megvan a maga tudása, és joga van ahhoz, hogy kiválassza a hozzá legközelebb álló kommunikációs módot. Ezekre Simona részletesen is kitért, ismertetett olyan módszereket, mint a nagybetűk tenyérbe írása, taktilis jelnyelv (azok esetében, akik korábban alkalmazták a vizuális jelnyelvet), a haptikus kommunikáció (vizuális információk érzékeltetése a vállakon, hát felső részén), vezetett ujj (ilyenkor a siketvak személy ujjával "rajzoljuk le", amit érzékeltetni szeretnénk), Ujj-abc (annak egy-és kétkezes változata), Lorm abc, daktil ABC tenyérbe írása, Tadoma.

A DLAN fontos feladata a siketvak nyelv bővítése, az érdekképviselőt ügyének mind teljesebb előremozdítása, a tagság bátorítása arra, hogy minél függetlenebbek legyenek, önállóan hozzanak döntéseket.

A napot HelleBuelund (Dánia) előadása zárta, „Taktilis megközelítés – jelentés megteremtése közösen a siketvak személyekkel” címmel.

A nyelvhez való hozzáférés, a kommunikáció, a társadalmi részvétel, a szociális környezet emberi jog, mely mindenkit megillet. Azokat is, akik kisebbségben vannak, mert másfajta nyelvet használnak, mint a társadalom többsége. Tradicionálisan úgy értelmezzük, mint egy rendszert, melynek szabályai vannak (nyelvtan, fonémák, stb). Másfelől viszont egy jóval pragmatikusabb megközelítése is van, mely sokkal inkább foglalkozik a móddal, ahogyan használjuk. Nem csupán szabályai, de határai is vannak, melyet a veleszületetten siketvakok még erőteljesebben érzékelnek.

A taktilis jelnyelv esetében a kezek pozíciója dönti el, hogy ki beszél és ki „hallgat”, ki aktív és ki a követő. A beszélő keze a passzív (követő) kéz alatt van. Aki figyel, az mintegy olvassa a különböző jeleket és értelmezi a változó kézformákat, mozdulatokat. Ez magában foglalja a szerepcserék lehetőségét is.

A siketvak személyeknek - nap mint nap szembe kell nézniük azzal a kockázattal, hogy a körülöttük levők félreértik őket, nem ismerik fel arckifejezésüket, amiből sokszor nagyon nehéz olvasni. Az északi országokban ezt úgy fogalmazzák meg: „az arckifejezés alacsony olvashatósága”.

Különböző teszteken – pszichológiai-, funkcionális tesztek, oktatási profil – a tanárok, szakemberek alacsonynak értékelik kommunikációs képességeiket, de a problémamegoldás, vagy napi aktivitás terén magasabb pontszámot érnek el. Egy-egy ilyen helyzetben végig kell gondolni, hogy mi ennek az oka. Az alacsony olvashatóság megoldásához sokat kell gyakorolni. A látó-és a halló kommunikációs partner is fel kell, hogy tegye magának a kérdést: miként lehetek én „olvasható”, érthető a

siketvak személy számára. Mindenképp olyan kommunikációs formát kell választani, ami a funkcionáló érzékszervekkel jól felfogható. A türelem és az odafigyelés létfontosságú. Ha ezt megkapják, olyan módon adnak hozzáférést a saját világukhoz, ami másokon keresztül nem lenne elérhető. Érintésekkel kommunikálva gyakran előfordul, hogy a beszélgetőtársak egy teljesen új nyelvet hoznak létre a megértés kedvéért. Ez nem egy olyan dolog, amit adunk az embereknek, hanem olyan, ami közöttünk alakul ki, ezért mindkét félnek támogatni kell ezt a folyamatot. Egy dán filozófus úgy fogalmazott, hogy érzékelnünk kell a világot, mielőtt képesek lennénk cselekedni benne. Egyszerűbben fogalmazva: értelmeznünk kell ahhoz, hogy beszélni tudjunk róla. Ennek alapján mondhatjuk, hogy mind a beszéd, mind a jelelés cselekvés.

Ha taktilis jelnyelvet használó személyekkel közösen csinálunk valamit, át kell gondolnunk, miként tudjuk a mögöttes jelentéseket átadni a folyamat előtt, közben és utána is. Ennek hiányában nem várhatjuk, hogy maradéktalanul megértsék, miként jött létre például az általuk összekevert alapanyagokból a palacsinta - sütés folyamatát nehéz érzékeltetni anélkül, hogy meg ne égessék az ujjukat.

Az ő szervezetüknél épp ezért egyfajta "szendvics-modellt" alkalmaznak. Három lépésből áll: előkészítés, részvétel, feldolgozás. Az előkészítésnél a segítők bemutatják a kulcsszavakat (kulcsfontosságú jeleket), amelyek megmutatják, mi fog történni. A cselekvés alatt létfontosságú, hogy újra és újra megteremtik azt, mégpedig úgy, hogy beszélnek róla, miközben csinálják. Miután a folyamat lezajlott, közösen rekonstruálják. Ilyenkor oda kell figyelni a váltásokra - beszélünk róla, végrehajtjuk, aztán újból megtárgyaljuk -, mert taktilis nyelvhasználatban nagyon nehéz egyszerre csinálni valamit és közben beszélni is róla.

*(angol nyelvről fordította, összegezte: Taskovics Adél)*

\*\*\*

## **” Mindenkinék szeretnék segíteni, még azoknak is, akik nem tudják, hogy létezik a Siketvakok Egyesülete” -Anton Polutnik önvallomása**

(A DLAN "Történetek (mesék) az emberekről, akik a szívükkel hallgatnak, és a kezükkel néznek" című kötetéből)

Anton egy idilli szépségű faluban él saját családjával és az édesanyjával. Szereti a természetet és a hosszú, mélyre ható beszélgetéseket. Örömet

leli a sétákban, a ház körüli munkában és az agyag szobrok készítésében. A szobrászat és a pantomim élete fontos része. A művészetten keresztül nagyszerűen ki tudja fejezni magát. Habár teljesen siket és csupán 1 százalékos látásmaradványa van, fizikumában és lelkileg is erős, egészséges. Élete értelmét abban találta meg, hogy egy szebb jövőt harcoljon ki a siketvakoknak. 2012-től 2017 végéig ő volt a DLAN elnöke. Teljesen egészséges csecsemőként látta meg a napvilágot. 1,5 éves korában kullancs terjesztette agyvelőgyulladást kapott. Nem volt eszméleténél, mikor a kórházba vitték. Ott felállították diagnózisát és meg is műtötték. Ekkor veszítette el a hallását és látása is sérült. Járásképtelen lett, legközelebb csak négy esztendőskorában állt újra lábra.

Lassanként elérte az iskolás kort. Mivel édesanyja sokat dolgozott, úgy gondolta, jobb lesz a gyermekének, ha hét közben bent lakik Ljubljában, egy, a hallássérülteknek fenntartott intézményben. Ő pedig – a körülötte levő kisdíákok utánczásával – elkezdte megtanulni a jelnyelvet. A környezete hangjait nagyon nehezen érzékelt; ha meg akarta érteni, miről társalognak körülötte, közel kellett mennie a beszélő személyekhez. Ahhoz, hogy lássa a tanárt, a tábla közelében kellett ülnie. A pedagógus javaslatára ment el szemorvoshoz, aki szemüveget írt fel neki. Ezzel egy időre könnyebbé váltak mindennapjai. Ha felvette, többet látott, képes volt különböző tárgyakat felismerni. Szemei azonban nagyon érzékenyvé váltak. Amikor szöveget másolt a tábláról, megfájdultak, ezért inkább letette a szemüvegét. Siket társai folyamatosan gúnyt űztek belőle, nem egyszer meg is alázták. Játék közben, ha bántották, ő is visszaütött, habár szinte semmit nem látott. Szemüvegét összetörték, hallókészülékes fülét gyakorta megütötték, ami nagyon fájdalmas volt számára. Eljött az az idő, amikor a hallást segítő eszközét sem akarta már használni attól való félelmében, hogy a többi gyerek kárt tesz benne. Ő tanulni, fejlődni akart, ám iskolatársai folyamatosan csúfolták, bántották. Egyszer ráesett egy radiátorra és megütötte a fejét. A sebeit össze is kellett varrni. Keservesen sírt, tanára azonban csak annyit mondott: legközelebb legyen óvatosabb. A sliccét is többször megrugdosták, komoly fájdalmat okozva ezzel neki. A szeme környékére szintén rendszerint mérték ütéseket. Ha ezek helye bekéült, kinevették. Mikor az édesanyja ment, hogy meglátogassa, sírva kérte, hogy hadd maradjon inkább vele, nem akar visszamenni az iskolába. Az asszony hiába kérte a tanárokat, hogy védjék meg a fiát. Azt mondták: nem tudnak mit tenni. Minden maradt a régiben. A nála erősebb fiúk rendszerint ugráltatták, parancsolgattak neki. Az ő feladata volt az is, hogy kimossa a zoknijukat. Bár gyakran volt ideges és szomorú, nem tudott mit tenni: csinálta, amire utasították.

Hatodik osztályban a tanára írástudatlannak, lassú észjárásúnak nevezte és áthelyezték egy másik tagozatra, melyet a gyenge képességűeknek tartottak fenn. Végül onnan is hazaküldték.



Védett (kifejezetten siketeket foglalkoztató) vállalatnál kapott munkát. Öveket, táskákat és pénztárcákat kellett ragasztania. Mivel belélegezte az erős ragasztókat, gyakran fájtak a szemei, rosszul érezte magát. Időről időre ki kellett mennie, hogy friss levegőhöz juthasson. Végül orvoshoz ment és kivizsgáltatta magát. Kilépett korábbi munkahelyéről és könyvkötő lett. Itt lényegében egy nagy gépbe kellett benyomnia a papírlapokat. Ez megterhelő volt számára fizikailag. Gyakran megbotlott, elesett valamiben. Nekiszaladt a tárgyaknak, mert nem látta őket maga körül. Főnöke sem volt vele túl empatikus. Egy alkalommal tanúja volt annak, hogy Anton elesik egy nagy halom könyvvel. Ennek következményeként jelentősen lecsökkentette a bérét. Nagyjából 300 eurót kapott havonta, pedig sokat túlórázott. Volt, hogy éjjel is dolgozott annak érdekében, hogy meg tudjon élni és félre is tehessen egy keveset. Igyekezett mindig azt csinálni, amit főnöke kért tőle, de munkatársainak gonoszságával is szembe kellett néznie. Megrúgták, hogy felbukjon, gúnyt űztek belőle. Szenvedett, de tűrt némán.

Bár volt villogó fényjelzést adó ébresztő órája, előfordult, hogy nem kelt fel annak pislákolására (vibrációs eszközök akkoriban még nem léteztek). Újabb bércsökkenés következett. Igaz, csak öt percet késett, de a következő 3 hónapban 5 százalékkal kevesebb pénzt kapott. Hiába mondta, hogy a látássérülése miatt történt a dolog; a kevesebb fizetésért még túlóráznia is kellett. Ezt követően ágya mindkét oldala fölé szerelt egy-egy fényforrást, amelyek így biztosan felébresztették. Történt egyszer, hogy elfáradt és csak egy, vagy két percre leült pihenni. Ezt látva a főnök titkárnője lustának nevezte és ismét lecsökkentették a járandóságát.

Egy nap komolyan megbetegedett. Sétára indult és éppen a templom mellett vezetett el az útja. Meglátta Mária oltárát és az előtte égő gyertyákat. Sötét volt. Megpróbálta az egyik gyertyáról meggyújtani a cigarettáját. Aztán letett róla, mert úgy érezte: ez nem lenne helyénvaló viselkedés. Inkább közelebről belenézett annak fényébe, megpróbált keresztül látni a lángon. Telve volt haraggal, csalódottsággal és fájdalommal. Sovány volt és beteg; sírva imádkozott a boldogságért. Erősen koncentrált, csak saját magára. Aztán elindult haza, kezében a gyertyával. Otthon letette az asztalára, leült mellé, majd el is aludt. Másnap reggel ébredt csak fel. Idegesen ránézett az órára és látta, hogy már 8 óra. Megint elkésett a munkából. Az asztalra pillantott, ahol ott állt a csonkig égett gyertya. Eszébe jutott, hogy a templomból hozta el. Tudta, hogy nem lett volna szabad ilyen tennie. Elhatározta: jóváteszi. Mivel nem volt pénze, a szomszédjától kért kölcsön. Vett egy gyertyát és elvitte a templomba. Mária oltára előtt bocsánatért esedezett, de köszönetet is mondott. Aztán bement a munkahelyére és mindenkinek elmondta, hogy reggel elaludt és bocsánatot kért. Munkatársai látták, hogy az egész arcán

vörös csíkok vannak. Megkérdezték tőle, hogy mi történt. Mindkét orcája tele volt csíkokkal, mert sokáig támaszkodott a templom vas rácsaira.

Szépen, lassan kezdtek jobbra fordulni körülötte a dolgok.

Édesanyjának volt egy fiútestvére, aki megsérült a háborúban: elveszítette a látását. Kapott is egy igazolványt, amiben leírták, hogy vak. Anton megnézte az erről szóló dokumentumot és gondolkodóba esett. Érdekesnek találta, hogy egy olyan személyt, akinek nem volt szüksége hallókészülékre, száz százalékban fogyatékossgal élőnek minősítettek és nyugdíjat is kapott, míg ő, aki siket és szinte teljesen vak, nem részesült ilyesmiben. Elpanaszolta a szociális rendszerben dolgozó szakembereknek, hogy szinte alig lát, és emiatt gyakran zavarodik össze a munkahelyén, sőt, mi több: meg is botlik ebben-abbán. Kérte: küldjék el orvoshoz. Bekerült az Egyetemi Egészségügyi Központba. Itt véletlenül megszúrták a szemeit, melyek hatalmasra dagadtak. Ideges volt és nagyon szenvedett. Visszament orvosához, aki értesítette Anton édesanyját, aki kétségbe esett, addig nem is tudott róla, hogy kórházban van a fia. Végül ő volt az, aki mindent elmondott a doktornak és három hónappal később a fiatalember kapott egy levelet arról, hogy nyugdíjazták. A papírral elment a munkahelyére és mindenki ámult körülötte. 29 éves volt ekkor, 13 évnyi munka állt mögötte. Eszébe jutottak korábbi imái; gyertyákat vásárolt és hálát adott Istennek. Egy csodaként élte meg életének ezt az időszakát.

Nagyon szeretett volna párt találni. Találkozott is egy lánnyal, aki először nem tudott a látássérüléséről. Ekkoriban gyakran eljárt siketeknek szervezett klubokba. Részt vett táncos rendezvényeken, egyéb programokon, de a barátnője nélkül. Valamivel később a lány észrevette Anton látássérülését. Ekkor már be kellett, hogy ismerje. A teljes igazságot azonban még így sem mondta el, azt állította magáról, hogy rövidlátó. A párja persze idővel mindenre rájött. Összeházasodtak és született két gyerekük. A szülők vásároltak nekik egy családi házat, így a korábbi lakásukból elköltözhetek. A környezet, ahol most élnek, jót tesz a szemének és az általános egészségi állapotának is. Szeret kint lenni a kertben, a növények között és a friss levegőn. Ott kint a szemüvegére sincs szüksége.

A helyi siketek klubjában gyakran sürgette az elnököt és a titkárt: járjanak utána, milyen szervezetek vannak külföldön a siketvak személyek érdekképviseletére. Sokat panaszkodott arról, hogy ilyesfajta védelem, segítség Szlovéniában nem érhető el. Az állami szervezetek is tudták, hogy élnek az országban egyidejű látás-és hallássérüléssel emberek, mégis inkább amellett döntöttek: megpróbálják elrejteni őket.

A siketeket, nagyothallókat tömörítő szervezet sem tett semmit, habár Anton sokszor fordult hozzájuk segítségért. Azt mondták: „nem lenne annak semmi haszna”. Folyamatosan arra intették: hallgasson.

Örömteli meglepetés volt a számára, amikor Simona meglátogatta és elmondta neki, hogy a DLAN megalapításán dolgozik.

Anton részt vett az első, siketvakoknak szervezett, nemzetközi konferencián. Ekkor már érezte, hogy komolyra fordulnak a dolgok és a siketvakok érdekvédelme kezd fontossá válni. 2012 végén őt választották meg a DLAN főtitkárának.

Idővel megerősödött lelkileg és felkészítette magát arra, hogy a siketvakok segítségére legyen. Mindegyikükére, még azokéra is, akik nem tudtak a DLAN létezéséről. Felkutatta és meglátogatta őket otthonaikban. Meghívást kaptak az egyesületbe, ahol aztán szívesen látták őket.

Ahogy nőtt az egyesület, mind több embert tudott fogadni, a programok még és még jobbak váltak. Ő viszont egyre feszültebbnek érezte magát, mert érezte: látása tovább romlik. Önmagának és a többi siketvak embernek is azt kívánta: alakuljanak jól a dolgaik, legyenek egészségesek. A politika, illetve a politikusok egyes lépései is aggasztották. Épp ezért rengeteg szobrot készített a döntéshozókról, amelyeket 2016 végén ki is állítottak a Parlamentben.

Az egyesületen belül viselt pozíciójáról lemondott, örömmel adta azt át az utána következőnek. Azóta sokkal nyugodtabb, látásának romlása is megállt. Mindemellett segíti, támogatja a DLAN munkáját. Tisztában van azzal, hogy a fejlődés érdekében keményen dolgozni kell. Ami tőle telik, mindent megtesz annak érdekében, hogy a szervezet pozíciója erősödjön. Mivel egyáltalán nem hall és szinte semmit nem lát, az önálló közlekedés nehézséget jelent számára. Erős fényviszonyok között, ha tiszta az ég, kicsivel többet lát, de a nagyon erős fény is akadályoztatja. Ennek kiküszöbölésére kalapot és napszemüveget hord. Az esti órákban, vagy ha borult az ég, semmit nem lát; ilyenkor kíséresre szorul. A fehér botot is használja. Ha jól ismeri az adott útvonalat, elindul egyedül, de ha nem, akkor telefonál valakinek, hogy kísérje el. Meglátása szerint azok a vak emberek, akik jól hallanak, könnyebben kimozdulnak egyedül; siketvakként ez nem lehetséges.

Kommunikálni a taktilis jelnyelv, valamint az ujj ABC segítségével szokott. Évekkel ezelőtt még a szülei sem tudták, hogy miként lehet vele beszélgetni. Nem értette meg őket és ez nagyon nehéz volt az egész családnak.

2016 végén szörnyű baleset érte. Át akart kelni a síneken, de útközben elütötte a vonat. Elismeri, hogy a saját hibájából történt mindez. Az eszméletét is elvesztette; komolyan megsérült, de túlélte. Bizton állítja, hogy levonta az esetből a kellő tanulságot és tudja, milyen hibát nem szabad még egyszer elkövetnie.

*(angol nyelvről fordította: Taskovics Adél)*

\*\*\*

## HÍR, ÉRDEKESSÉG

### Rezsicsökkentés szabályok módosítása

*A rendeletek és a [portfolio.hu](https://www.portfolio.hu) cikke alapján*

A rezsicsökkentés szabályainak módosításáról egyelőre három rendelet készült. Az első egy kormányrendelet (259/2022. (VII. 21.), amely „az egyes egyetemes szolgáltatási árszabások meghatározásáról” címet viseli és ehhez kapcsolódik két további rendelet, amelyet a Magyar Energetikai és Közmű-Szabályozási Hivatal (MEKH) elnöke adott ki (6/2022. (VII. 21.) MEKH rendelet és 7/2022. (VII. 21.) MEKH rendelet) és ezek szabják meg, hogy az áram- és földgázpiacon hogyan kell a piaci árat kiszámítani.

"Az új szabályrendszer egyelőre év végéig lesz érvényben és előtte december 30-ig felül kell vizsgálnia a kormánynak a piaci helyzet alapján, hogy mit tegyen és utána ezt negyedévente meg kell ismételnie. Így tehát gyakorlatilag negyedévente várható majd az, hogy az addig bekövetkezett gáz- és árampiaci változások alapján módosulhat a rendszer, az árak."

Árammal kapcsolatos szabályok:

A rendelet meghatározott egy átlagfogyasztást. Aki ezen felül fogyaszt áramot, itt meg lett határozva egy ún. lakossági piaci ár. Az átlag feletti fogyasztás kilowatt / óránként 70,1 forinttal számítható.

A szabályok 2022. augusztus 1-től érvényesek azzal, hogy az áram esetében évente 2523 kWh/év/mérési pont (felhasználási hely) fogyasztás felett kell a fent említett lakossági piaci árat fizetni.

Ez nem hatósági ár, a Magyar Energetikai és Közműszabályozási Hivatal felülvizsgálja három havonta a piaci helyzet alapján, így változhat időről időre az áram ára.

## Gázra vonatkozó szabályok

A gáz esetén az éves átlagfogyasztás 1729 m<sup>3</sup> /év/mérési pont (felhasználási hely) lesz augusztus 1-től.

A társasházak kedvezményben részesülnek, itt lakásonként 1729 m<sup>3</sup>-nyi gáz is elszámolható rezsicsökkentett áron és csak az így kijövő fogyasztási többletet kell piaci áron megfizetni.

Panellakások esetén a távfűtés költségeit a jelenlegi változás nem érinti.

Hogyan nézik az elszámolást?

A két ársáv esetében a szolgáltató naparányos elszámolást alkalmaz, vagyis először is az éves kedvezményes fogyasztási határt 365 nappal elosztják, és az egy napra eső hányadot szorozzák fel annyi nappal, ahány napra a számla szól. Ami így a kedvezményes díj feletti fogyasztás, arra a „lakossági piaci árat” érvényesítik. Tehát ha a szolgáltató egy 31 napos hónapra állít ki számlát, akkor az egész évre megállapított „rezsicsökkentett” mennyiséget vetíti 31 napra. Eddig a mennyiségig a „rezsicsökkentett” árképzés alapján számláz, afölött pedig a „piaci” árképzés szerint.

A kormányrendelet értelmében a két díjsáv határa áram esetében 2523 kWh/év/mérési pont, gáz esetében 1729 m<sup>3</sup> /év/mérési pont, azaz 59 132 MJ/év/mérési pont. Ezekből az adódik, hogy naponta

áram esetében 6,9 kWh fogyasztással,

gáz esetében 4,7 köbméter fogyasztással

kell kalkulálni. Tehát például egy 30 napos hónapra kiállított számla esetében

207 kWh áramfogyasztásig az alacsonyabb díjsáv érvényes,

gáz esetében 141 köbméter a két díjsáv limitje.

Mi a helyzet, ha A, vagy B tarifás (vezérelt) villanyóra is található a lakásban?

Az A tarifás mérőóra és B tarifás (vezérelt, vagy éjszakai) mérőóra külön felhasználási helynek minősül. Vagyis külön-külön érvényes rájuk a kedvezményes áru mennyiség. Adott esetben a 2523 kWh/év kedvezményes áru mennyiség mindkét óra esetében kihasználható.

Ha augusztus elsejét követően lesz éves elszámolás, akkor az esetleges többletfogyasztást melyik áron kell megfizetni?

Nem kötelező a július végi állapotot rögzíteni azoknak sem, akik átalány alapján fizetnek a szolgáltató felé. Ettől függetlenül élhet a fogyasztó azzal a lehetőséggel, hogy Ő mégis megadná a pontos értéket július 31-re vonatkozóan. Ezzel tisztázható, hogy ténylegesen mekkora fogyasztása volt az új szabályok életbelépése előtt.

Diktálás nélkül a szolgáltató gyakorlatilag meg fogja becsülni, hogy a fogyasztásunk mekkora része esett augusztus 1. előtti időszakra és ez

alapján készül el majd a korrekciós számla is. Drágább áron csak az augusztus 1-jét követő "túlfogyasztásra" kell fizetnünk.

Az MVM oldalán a villamosenergia kapcsán erről az alábbi tájékoztatás olvasható:

Külön elszámolás nem történik, így nem lesz elosztói leolvasás sem. Ugyanakkor ún. számlamegosztás történik becsült érték alapján, amely értelmében a 2022. július 31-ig elfogyasztott és a 2022. augusztus 1-jétől elfogyasztott villamos energia mennyisége külön soron lesz feltüntetve a számlán.

Érdeemes lehet csökkenteni a következő elszámolási időszakra a havi átalány nagyságát?

Van lehetőség a legtöbb szolgáltatónál az átalány fogyasztás módosítására. Ezzel például valóban lecsökkenthető a havi számla nagysága a kedvezményes árkategóriába.

De ezt csak akkor érdemes megtenni, ha ténylegesen kisebb lesz a fogyasztásunk. Ellenkező esetben elszámoláskor egy összegben kell rendeznünk a különbözetet, melyből a limiten felüli fogyasztásért már a magasabb árat kell megfizetnünk.

A hőszivattyús tarifák maradnak

A létező kedvezményes, hőszivattyús rendszerű elektromos fűtésekhöz igényelhető B GEO és H tarifa nem számítanak bele a „rezsicsökkentett” és a „lakossági piaci” kétsávós díjszabásba, és a B GEO és a H tarifák díjtételei nem is változnak.

Vagyis akinek külön H tarifás villanyórája van a hőszivattyújához, az azon az órán fűtési idényben mért fogyasztás nem számít bele a normál két díjsávós („rezsicsökkentett” és „lakossági piaci”) elszámolásba.

Ez egyben azt is jelenti, hogy akiknek van külön mért (B GEO vagy H tarifás) fogyasztásuk, azok összfogyasztására három díjszabás fog vonatkozni: egy díjszabás a H tarifás villanyórán mért fogyasztásra, illetve a normál villanyórán mért fogyasztás esetében az olcsóbb és a drágább díjsáv a rezsicsökkentési limitnek megfelelően.

Albérletben élőkre vonatkozik, hogy a főbérlet is csak azon a lakossági áron (áram esetén 70,2 forint/KWh, gáz esetén 742 forint/m<sup>3</sup>) számolhatja

el az átlagfogyasztás feletti részre az árat, mint ahogy maga a szolgáltató jogosult azt elszámolni a főbérő, illetve egyéb lakástulajdonos felé.

#### Fogyatékosággal kapcsolatos szabály

"Fogyatékosággal élő személy által használt tárgyi eszközök energiafogyasztása után a fogyatékosággal élő személy további kedvezményre jogosult. A kedvezmény mértékét és igénylésének eljárásrendjét kormányrendelet határozza meg." De ennek részletszabályai még nem ismertek.



A nagycsaládosok kedvezménye megmarad?

Jelenleg a gázfelhasználáshoz kapcsolódóan van a nagycsaládosok számára kedvezmény, villamosenergiára vonatkozó kedvezmény viszont nincs érvényben. A gázfogyasztásra vonatkozó kedvezményre továbbra is jogosult az a fogyasztó, amely legalább három gyermek után családi pótlékra jogosult. (Vagy a családi pótlékra jogosulttal egy háztartásban él.)

Az extra kedvezményes gáz mennyisége 20 520 MJ évente, a negyedik gyermektől pedig gyermekeként további 10 250 MJ-val bővül évente. Ennyivel nagyobb a nagycsaládosok által kedvezményes áron felhasználható gáz mennyisége. (Ez kb. 600, illetve 300 köbméter gáznak felel meg.)

Jelezni kell a jogosultságot, vagyis a kedvezmény nem jár automatikusan a harmadik gyerek születését követően. Ezt fontos kihangsúlyozni, mert nagyságrendileg 300 ezer család lenne jogosult a kedvezményre, melynek kevesebb mint 10 százaléka él is a lehetőséggel.

*dr.Babinszki Vera*

*Jogi asszisztens*

\*\*\*

## **A 2022-es népszavazás részletei**

2022. októberében újra népszámlálási időszak indul Magyarországon. Az adatszolgáltatásra online is lehetőség nyílik, melyben - szükség esetén - munkatársaink készséggel segítenek minden egyesületi tagnak.

A folyamat pontos részletei lentebb olvashatók.

A népszámlálás adatfelvételének eszmei időpontja 2022. október 1. nap 0 óra, az adatszolgáltatónak az erre az időpontra jellemző állapot szerint kell megválaszolni a kérdőív kérdéseit. A népszámlálás végrehajtását megelőzően, 2022. szeptember 15. és szeptember 30. között a népszámlálás összeírási körébe tartozó valamennyi címre megérkezik a felkérőlevél. Ez tartalmazza a népszámlálással kapcsolatos legfontosabb információkat, az adatszolgáltatási kötelezettségről szóló tájékoztatást, a válaszadás módjának lehetőségeit, valamint az internetes kitöltéshez szükséges belépési kódot.

A népszámlálásra 2022. október 1. és november 28. között kerül sor, ez az időszak három kisebb részre tagolódik:

- 2022. október 1. és 2022. október 16. között, az internetes önkitöltési időszakban az adatszolgáltatók kizárólag interneten keresztül, önállóan tölthetik ki a népszámlálási kérdőíveket.
- 2022. október 17. és 2022. november 20. között zajlik a számlálóbiztosi terepmunka, ekkor az adatszolgáltatás már csak a számlálóbiztosok közreműködésével, személyes interjúk által teljesíthető.
- 2022. november 21. és 2022. november 28. között kerül sor a pótösszeírásra. Ebben az időszakban már csak azon személyeket írják össze, akik a számlálóbiztosok általi interjú keretében sem teljesítették adatszolgáltatási kötelezettségüket. Ekkor az összeírásból kimaradt személyeknek jelentkezniük kell a helyi népszámlálási felelősnél, akinek gondoskodnia kell az ő összeírásukról is.  
A lakosság az adatszolgáltatási kötelezettségét három módon teljesítheti:
- Az adatszolgáltatónak lehetősége van a kérdések megválaszolására interneten keresztül. Az első időszakban kizárólag az online önkitöltési módra lesz lehetőség. Az online kérdőíveket az adatgyűjtő rendszer október 16. éjfélig fogadja.
- Az adatszolgáltató a kérdéseket megválaszolhatja személyesen a számlálóbiztosnak, aki az összeírás céljából 2022. október 17. és 2022. november 20. között keresi fel azokat a címeket (háztartásokat), ahonnan az önkitöltési időszakban nem érkezett elektronikus kérdőív. A számlálóbiztosok a sikeres kapcsolatfelvételt követően elektronikus eszközön valamennyi, a címen életvitelszerűen élő háztartástagról kitöltik a népszámlálási kérdőíveket.
- Amennyiben az adatszolgáltató az előző két lehetőség közül egyikkel sem él, pótösszeírás során, a polgármesteri hivatalban jelentkezve, 2022. november 28. éjfélig megválaszolhatja a kérdéseket.

*(Az információk forrása: Ksh.hu)*

\*\*\*

Kedves Éda, egyesületünk ügyvezetője az alábbi nyilatkozatot juttatta el a Központi Statisztikai Hivatalhoz:

"A Siketvakok Országos Egyesülete részéről ezúton is szeretnénk megköszönni a Központi Statisztikai Hivatal elkötelezettségét a fogyatékossgal élő emberek népszámlálásban való akadálymentes részvételét elősegítő tevékenységeiért.

Szervezetünk számára nagyon fontos, hogy valamennyi siketvak, azaz egyidejűleg látás – és hallássérült ember részt tudjon venni a népszámlálásban.

Miért is fontos ez? Az adatok ugyanis tükrözik a társadalomban élő siketvak személyek számát, helyzetüket, adott esetben szükségleteiket, melyre szervezetünk a döntéshozók bevonásával reagálni tud.

Kérünk valamennyi siketvaksággal élő személyt, hogy nevezze meg a szenzitív kérdések kitöltése során állapotát, élethelyzetét, hogy láthatóvá válhasson az érintettek száma, adott esetben igényeik, melyre együtt reagálni tudunk."

\*\*\*

## **Tavaly óta igényelhető a Fővárosi Lakásrezsi-támogatás**

A támogatás évente 24 000 forinttal, havi 2000 forinttal csökkenti a fizetendő távhő- vagy a víz-, csatorna- és szemétdíj összegét.

A Fővárosi Önkormányzat 1996 óta működtetett a Hálózat Alapítványon keresztül egy kiterjedt rezsi-támogatási programot, amely budapestiek tízezrei számára segített a közműszámlák kifizetésében. A támogatási rendszer finanszírozásához szükséges forrásokat a Fővárosi Önkormányzat 2012-ben elvonta, így a támogatások évekig nem voltak hozzáférhetőek. A Fővárosi Közgyűlés 2020 tavaszán döntött a Fővárosi Lakásrezsi-támogatás újraindításáról, amely 2021. július elsejétől még több budapesti számára vált hozzáférhetővé.

Évente 24 000 forinttal csökkenti a támogatásban részesülő háztartások rezsijét.

A távhőszolgáltatási díjtámogatás havi összege: 2000 Ft.

A víz-, csatorna, szemétszállítási díjtámogatás havi összege:

vízszolgáltatás esetében: 750 Ft,

csatornaszolgáltatás esetében: 750 Ft,

szemétszállítási szolgáltatás esetében: 500 Ft.

A fővárosi díjtámogatásra jogosult háztartás egyfajta díjtámogatást, vagy a távhőszolgáltatási díjtámogatást, vagy a víz-, csatorna, szemétszállítási díjtámogatást veheti igénybe.

A támogatásra azok a budapestiek jogosultak, akik – vagy a velük egy háztartásban élő személyek valamelyike – az alábbi támogatások és ellátások valamelyikében részesülnek:

- magasabb összegű családi pótlékban,
- rendszeres gyermekvédelmi kedvezményben,
- álláskeresői járadékban,
- nyugdíj előtti álláskeresői segélyben,
- foglalkoztatást helyettesítő támogatásban,
- egészségkárosodási és gyermekfelügyeleti támogatásban,
- ápolási díjban,
- gyermekek otthongondozási díjában,
- tartós ápolást végzők időskori támogatásában,
- fogyatékosági támogatásban,
- vakok személyi járadékában,
- lakhatáshoz kapcsolódó rendszeres kiadások viseléséhez nyújtott települési támogatásban,
- lakhatási kiadásokhoz kapcsolódó hátralékot felhalmozó személyek részére nyújtott települési támogatásban,
- időskorúak járadékában vagy
- a támogatás megállapításától számított 3 éven belül otthonteremtési támogatásban részesült.
- A támogatásra szintén jogosultak azok a budapestiek, akik, vagy a velük egy háztartásban élő személyek valamelyike:
  - az álláskereső nyilvántartásában szereplő munkanélküli,
  - közfoglalkoztatott,
  - nevelőszülő, hivatásos nevelőszülő, ha saját háztartásában neveli a gondozásába helyezett gyermeket,
  - a Nemzeti Eszközkezelő bérlője vagy
  - védendő gáz-, áram- vagy vízfogyasztó.

Azok a családok is jogosultak támogatásra, akik az igénylést megelőzően hátralékba kerültek a közüzemi számláik kifizetésével.

A díjtámogatás számlajóváírással valósul meg. A díjtámogatás az első számla-jóváírástól kezdve 12 hónapon keresztül jár.

Az igénylés menete:

A támogatás igényléséhez szükséges dokumentumok a Főpolgármesteri Hivatal Ügyfélszolgálatán, valamint a kerületi polgármesteri hivatalok ügyfélszolgálati irodáján érhetők el, vagy le is tölthetők. A kitöltött, aláírt

igénylőlapot ugyanott kell leadni, vagy ajánlott küldeményként a Hálózat Alapítványhoz (1519 Budapest Pf. 345) kell eljuttatni.

Letölthető dokumentumok:

- Igénylőlap víz-, csatorna- és szemétszállítási díjtámogatáshoz  
[https://budapest.hu/Documents/Szocialpolitikai\\_Foosztaly/lakasrezsi\\_viz\\_csatorna\\_szemet.docx](https://budapest.hu/Documents/Szocialpolitikai_Foosztaly/lakasrezsi_viz_csatorna_szemet.docx)

- Igénylőlap távhőszolgáltatási díjtámogatáshoz  
[https://budapest.hu/Documents/Szocialpolitikai\\_Foosztaly/lakasrezsi\\_tavho.docx](https://budapest.hu/Documents/Szocialpolitikai_Foosztaly/lakasrezsi_tavho.docx)

- Budapest Főváros Önkormányzata Közgyűlésének 30/2020. (VI. 5.) önkormányzati rendelete a fővárosi lakásrezsi-támogatásról  
<https://net.jogtar.hu/rendelet?council=fovaros&dbnum=104&docid=A2000030.FOV&searchUrl=/rendelet-kereso/gyors?council%3Dfovaros%26publisher%3DFOV0&timeshift=20210701>

*Forrás: Budapest.hu*

\*\*\*

## **ReSoundTinnitusRelief: egy applikáció a fülzúgás kezelésére**

Az alkalmazásra, - mely a hallókészülékeket is gyártó cég, a ReSound fejlesztése -, egyik egyesületi tagunk hívta fel a figyelmemet. Jelezte: számára megkönnyítette a fülzúgással való együttélést ennek használata. E-mailben el is küldte a linket, amin keresztül letölthető; egyből kézbe is vettem iPhone készülékemet, hogy tapasztalatokat szerezhessenek az apról. Ezeket az alábbiakban most megosztom a Kedves Olvasókkal.

A telepítés során olyan képernyő köszönt minket, melynek tetején egy „Skip” (kilépés) gomb van. Ha innen jobbra lapozunk ujjunkkal, egy „Resound Relief” feliratot találunk. Mellette jobbra egy rövid mondat: „Tanulja meg kezelni a fülzúgását!”

Emellett egy „Start” feliratú gombot találunk. Ezt aktiválva egy lista jelenik meg arról, hogy mit is tud a program:

Ezt gyorsan átböngésztem (az itt olvasható elemekről lentebb bővebben írok), majd a „Skip” gomb megnyomásával bezártam a kezdő képernyőt.

Ekkor a lejátszható, meghallgatható hangok listája ugrott elő. Az applikáció nyelve részben angol, részben magyar. A figyelem elterelésére szolgáló effektek nevei például angolul jelennek meg, de a fülzúgásról szóló információkat már magyarul találjuk.

A hangoknál az alábbi opciók közül választhatunk:

- Fire and Rain (Tűz és Eső),
- Evening Forest (Esti Erdő),
- Atthebeach (a tengerparton),
- PeacefulMorning (Békés reggel),
- Underwater (Víz alatt)

Ha megnyitjuk ezek közül valamelyiket (VoiceOver felhasználók kétszer rákoppintanak), automatikusan elindul a kiválasztott hang lejátszása. A lista eközben is nyitva marad, így ha másik elemet szeretnénk választani, elég aktiválni azt és már hallgathatjuk is.

A felsorolás után egy „timer” (magyarul: időzítő) nevű gomb van, melyet – tapasztalataim szerint – csak lejátszás közben lehet „megnyomni”. Itt egy hasonló felület bukkan elő, mint amelyet az ébresztéshez használt alkalmazásokban már megszokhattunk: két választéklista, balról az óra, mellette jobbra a perc. Az értékek között egy ujjal történő, felfelé vagy lefelé irányuló legyintéssel válthatunk. Ennek azonban más a funkciója: segítségével meghatározhatjuk, hogy mennyi időn keresztül szóljon fülünkbe a választott hanghatás. Döntésünket a „Beállít” gombbal véglegesíthetjük. Ha meggondolnánk magunkat, akkor a képernyő tetején levő „Mégse” gombbal felfüggeszthetjük ezt a műveletet és visszatérhetünk az előbb említett menübe.

A „timer”-től jobbra van egy „play, szünet” elnevezésű menüpont, melynek aktiválásával megszakíthatjuk a hang hallgatását, majd újbóli aktiválásával elindíthatjuk azt.

Ettől jobbra találjuk a program „lapjait”, melyekre szintén dupla koppintással léphetünk.

1. Ez a „Hangok” nevet viseli (alaphelyzetben ezen állunk).
2. Utána következik a „Relaxáció”. Ezen belül a „Meditációk” menüpont alatt vezetett meditációkról találunk hangfelvételeket – angol nyelven. A „Mély légzés” a légzéstechnikában segít, de van még „Képek” és „Kellemes tevékenységek” lehetőség is. Ez utóbbiban elfoglaltságok sokféleségéből választhatunk, mint például „Kávészás egy baráttal”, „Új készség tanulása”, „Zenélés vagy zenehallgatás”, stb. Ezek közül választhatunk egyet, és a kijelölt aktivitásról heti értesítőt kaphatunk.
3. A „Tanulás” lapfűl számos új információt és pozitív gondolatot kínál. A „Mi a tinnitus?” opció alatt hasznos tudnivalókhöz juthatunk a fülzúgásról, annak leggyakoribb okairól, terápiájáról, stb. A

„Gondolatok megváltoztatása” a nyugtalanító, negatív gondolatok átalakításában segít, de a „Jobb alvás” és a „További információ” gombok mögötti tartalmakat is érdemes áttanulmányozni.

Találunk még itt egy „Hallásvizsgálat” menüpontot is, ám ennek felülete angol nyelvű. Mellette ennek a lapnak az utolsó gombja: „Az app bemutatása”.

4. A „My Relief” nevet viseli. Ennek használata nem tűnt túl akadálymentesnek képernyőolvasóval. Lényege, hogy fülzúgásunk kezelésére heti tervet készíthetünk, ám ez átvisz minket arra a felületre, ahol az applikáció „prémium”, tehát előfizetéses alapon működő, változatát vásárolhatjuk meg.

Akinek felkeltette a figyelmét ez a lehetőség, az ingyenes verziót az alábbi linken találja:

<https://apps.apple.com/hu/app/resound-tinnitus-relief/id928432517?l=hu>

Végül arra szeretném felhívni a figyelmet, hogy a ReSoundTinnitus Relief használata, bár kétségtelenül pozitív hatásokkal bírhat, a szakorvossal folytatott konzultációt, az általa előírt terápiákon való részvételt nem helyettesíti!

*(A cikket írta: Taskovics Adél)*

\*\*\*

## **Hatalmas „víz orgona” a horvát tengerparton**

A 70 méter hosszú, kőből faragott hangszer az Adriai-tenger hullámai szólaltatják meg. Nikola Basic horvát építész készítette. Célja akkor az volt vele, hogy visszaadja a zene élményét a háború sújtotta Zadar városának. Alkotása a márvány mólón kapott helyet. A tengerbe vezető lépcsőfokok mindegyikébe 5 sípot telepített. Így összesen 35 található itt belőlük, melyek különböző hangmagasságokban szólalnak meg, amikor a hullámok hozzájuk érnek.

Ez a különleges, zenélő helyszín nagy népszerűségnek örvend mind a helyiek, mind a turisták körében. Vannak, akik sétálni érkeznek, mások meditálni, esetleg a naplementében gyönyörködni, miközben hallgatják a tenger zenéjét. Az élményt tovább fokozza a „természet-alapú” hangszer mellett található napelemes fénykör, mely szintén Nikola Basic munkáját dicséri. A „The Sun Salutation” elnevezésű installáció lényegében egy 22

méter átmérőjű kör. Napelemes lemezekből áll, melyek magukba szívják a Nap sugarainak energiáját és elektromos árammá alakítják. Így sötétedés után a beépített LED fények színes kavalkádját árasztják ki magukból. Az így keletkező fényminták csodálatos összhangban állnak a „tengeri orgona” által játszott dallamokkal.

*Forrás: Impressmagazin.hu*

\*\*\*

## **Egy misztikus templom, mely még az úti könyvekben sem szerepel**

A WatSamphan templom Bangkokban található és nagyon különleges látványt nyújt. Piros színű tornyát egy hatalmas sárkány öleli körül, melynek farka a földszintről indul, feje pedig egészen a 17 emeletes épület tetejéig ér. A kíváncsi turista, ha el is jut Thaiföldre, olyan útikönyvet biztos nem talál, melyben ez az építmény is szerepelne. Falai elhanyagolt belső tereket rejtenek, melyeknek bizonyos részeit elzárták a látogatóktól. A megtekinthető helyiségekben - Buddha bronzból mintázott mása mellett - állatok szobrait találjuk.

*Forrás: Erdekesvilag.hu*

## **Ezért fájnak jobban a nők ízületei**

A 85 év feletti lakosság 65,4 százalékát érinti az ízületi gyulladás (arthritis), - állítják a Newcastle Egyetem kutatói. Nagy többségben a nők szenvednek tőle. Bár a kor előrehaladtával egyre több embert érint, a mögötte álló okokat eddig csak nagyon kevesen vizsgálták. Az erre vonatkozó kutatások folyamatban vannak, de nem kizárt, hogy az ösztrogén (női hormon) szintjének a csökkenése összefüggésbe hozható a tünetek megjelenésével. Köztudott, hogy a csonttritkulás is erőteljesebben érinti a hölgyeket, akiknél a problémák összeadódása komoly fájdalmakat okozhat a térdben, a csuklóban, a csípőben és a derékban. Ezzel szemben a vállakban, illetve a lábfejekben jóval ritkábban



fordul elő. A betegek mozgása idővel korlátozódik, életminőségük pedig romlik.

A gyulladások rendkívül sok kórkép kapcsán felmerülhetnek, így mindenképpen szakorvos feladata a diagnózis felállítása. A jellemző tünetek természetesen már sokat elárulnak, mint például a fájdalom, a duzzanat, bőrpír, a mozgás bizonyos korlátozottsága, esetleg láz, levertség, étvágytalanság. A laborvizsgálatok hamar jelezhetik a bajt a gyorsult vérsüllyedéssel, gyulladással, fehérjeszinttel. Elképzelhető, hogy szükségessé válik ultrahang, röntgen, CT vagy MRI vizsgálat.

A további lépések meghatározásához támpontot jelent a kórtörténet, a fájdalmas ízületek száma, hiszen tipikusan egyetlen ízületet érint a fertőzőes ízületi gyulladás, míg például a köszvényben és a reumatoidarthritisben jóval több is begyulladhat. Ez utóbbi betegség döntően a csukló táján, a kézközépcsontnál és a lábtőízületeknél jelentkezik.

*Forrás: Zoldujsag.hu*

\*\*\*

## **Pandora szelencéjének titka**

Valószínűleg nem sok ember van a Földön, aki ne hallott volna Pandoráról, vagy az ő szelencéjéről, de a hozzájuk kapcsolódó történetet csak kevesen ismerik.

A klasszikus görög mitológia szerint Pandora volt a legelső nő a Földön. A történet elbeszélése alapján Zeusz megparancsolta Héphaisztosznak, a szaktudás és mesteri munka istenének, hogy teremtsen meg a hölgyet. Ő pedig eleget is tett a kérésnek: létrehozta vízből és földből. Aphrodithé szépségével, Athéné ruháival és Hermész éles eszével ruházta fel.

Amikor azonban Prométheusz ellopta a tüzet a mennyországból, Zeusz elhatározta, hogy Pandora által áll bosszút Prométheusz testvérén, Epimethuszon. Egy szelencét ajándékozott a nőnek azzal az utasítással, hogy semmilyen körülmények között ne nyissa ki. Ő azonban az istenek után kapta kíváncsiságát, mely végül felülkerekedett rajta és kinyitotta.

Amint ez megtörtént, az abban rejtőző minden gonosz kiszabadult és hódító útjára indult a Földön. Pandora gyorsan visszazárta a dobozka tetejét, ám késő volt, hiszen annak tartalma már kiszabadult. Egyetlen dolog mégis maradt az alján, melyet Elpisnek, azaz a reménység szellemének nevezünk. Pandorát mélységesen elszomorította tette és

rettegett Zeusz haragjával szembe kerülni, mivel félt a büntetéstől. Meglepetésére a főisten nem büntette meg, hiszen előre tudta, hogy nem fog tudni megálljt parancsolni a kíváncsiságának.

Manapság a „Ne nyisd ki Pandora szelencéjét!”, mint szólást szoktuk használni abban az értelemben, amikor valaki szeretne megtenni valamit, mely kicsinek vagy ártalmatlannak tűnik, de figyelmeztetnénk, hogy tette súlyos és messzemenő következményekkel járhat.

*Forrás: Starity.hu*

\*\*\*

## A HÓNAP VERSE

Zelk Zoltán:

Számadás

Amit csak szemmel érsz el:

Próbáld letépni kézzel,

Ami elérhetetlen,

Azt megleled szívedben.

Amit közel vélsz: messze,

Amit soknak tudsz: egy se.

Nincsen más, csak káprázat:

Hazád az, földed, házad.

A légben verj hát sátrat,

A semmiben törj ágat –

Ha földön gyújtasz lángot:

Vaknak gyújtasz világot.

Amit lélekkel érsz el:

Azt markold szemmel, kézzel,

Mert mit is érsz e léttel,  
Ha majd koldusként mégy el?



**Siketvakok Országos Egyesülete**  
HungarianDeafblindAssociation

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](mailto:siketvak@siketvak.hu)  
Adószám: 18061031-1-42

Összeállította, szerkesztette: Taskovics Adél