

# 2015

Siketvakok Országos  
Egyesülete

Szerkesztette:  
Földesiné Juhász  
Viktória



**[SZEMFÜLES 2015/3]**

## TARTALOMJEGYZÉK

<b>SZERKESZTŐI KÖSZÖNTŐ</b>	<b>2</b>
<b>BETEKINTŐ – EGYESÜLETI HÍREK, INFORMÁCIÓK</b>	<b>2</b>
<b>AJÁNDÉK A TERMÉSZETTŐL – A GRÁNÁTALMA</b>	<b>9</b>
<b>KITEKINTŐ – HREK, ESEMÉNYEK AZ EGYESÜLETEN TÚL</b>	<b>11</b>
<b>ÓCEÁN – LELKÜNK TITKAI</b>	<b>16</b>
<b>MOSZAT – ÉRDEKESSÉGEK</b>	<b>19</b>
<b>GYEREKKUCKÓ – MAMÁKNAK, ÉS BABÁKNAK</b>	<b>21</b>
<b>SZEMTŐL SZEMBEN – INTERJÚ BONECZ ERVINNEL</b>	<b>29</b>
<b>CSINIBINI – DIVAT, SZÉPSÉG</b>	<b>36</b>
<b>MAZSOLA – RECEPTEK</b>	<b>38</b>
<b>BARANGOLÓ – HAZÁNK LÁTVÁNYOS TÁJAI</b>	<b>42</b>
<b>KIKELET – TAPASZTALATOK, ÉLMÉNYEK AZ ÉRINTETEK TOLLÁBÓL</b>	<b>46</b>
<b>NEVETNI MINDIG JÓ – HUMOR</b>	<b>50</b>
<b>VIRÁGSZIROM – IDÉZET, VERS</b>	<b>51</b>
<b>IMPRESSZUM</b>	<b>53</b>

## **Szerkesztői köszöntő**

Nagyon sok szeretettel köszöntöm mind a régi, mind az új olvasóimat. Ebben a számban is sok színes, érdekes, és hasznos cikkel készültem. Kellemes időtöltést kívánok az olvasáshoz ezekben a szép őszi napokban!

Földesiné Juhász Viktória  
Felelős szerkesztő

## **BETEKINTŐ – EGYESÜLETI HÍREK, INFORMÁCIÓK**

### **Rehabilitációs klub**

**Szeretettel hívunk mindenkit újonnan szerveződő klubunkra!**

#### **A klub célja:**

- Sorstársi tapasztalatcsere, rehabilitációt végzett, vagy éppen elemi rehabilitációban résztvevők, és érdeklődők számára.
- Kötetlen beszélgetés adott témában a bevált gyakorlatokról, technikákról, segédeszközökről.
- Témához kapcsolódó eszközök kipróbálásának lehetősége.

#### **Időpont:**

- minden hónap első szerda 14:00

## **Témák:**

1. Hallókészülékes ellátás (OEP támogatás), kiegészítő eszközök hallássérült személyek számára (telefon, indukciós hurok, számítógép, stb.).

Időpont: **2015.10.07.**

2. Optika és elektrooptikai segédeszközök beszerezhetősége és használata a mindennapok során (OEP támogatás).

Időpont: **2015. 11.04.**

3. Okos telefon kiválasztása, használatának megismerése. (Berkó Norbert)

Időpont: **2015.12.02.**

4. Praktikus konyhai eszközök és technikák megismerése, pénzhasználat.

Időpont: **2016.01.06.**

5. Mosás, vasalás, takarítás: tapasztalatcsere.

Időpont: **2016.02.03.**

6. Kommunikációs helyzetek, ezzel kapcsolatban felmerülő nehézségek megoldásai (tolmácsszolgálat, kommunikációs készségfejlesztés).

Időpont: **2016.03.02.**

7. Tájékozódás és közlekedés során felmerülő problémák megoldása, a kutya használatának lehetőségei.

Időpont: **2016.04.06.**

**Kérjük, hogy mindenki időben jelezze, ha kísérésre, vagy jelnyelvi tolmácsra van szüksége a klubfoglalkozáson!**

A kíséresi igényt **Molnárné Katona Eszternél** kell jelezni a **06-30-443-7532-es telefonszámon** vagy e-mailben: [karate.zseton@gmail.com](mailto:karate.zseton@gmail.com) címre.

A **jeltolmácsokat** az alábbi számon lehet megrendelni:

**Fükő Ágnes:**

Tel.: **06/20-435-7065.**

E-mail: [svoe@jtsz.hu](mailto:svoe@jtsz.hu)

**Jelentkezés telefonon:**

**Egyesület telefonszáma: 06-1-361-2007**

**Kimlei Gábor: 06-20-960-7259.**

## **Motoros élmények – Beszélgetés Kimlei Gáborral**

- Hallottam, hogy részt vettél egy motoros túrán...

Honnan jött az ötlet?

- **Korábban már voltam a LÁSS tagjaival túrázni, tulajdonképpen LÁSS tag is vagyok (A LÁSS: Látássérültek Szabadidős és Sportegyesülete). Az egyik látó túraszervező egyben motoros is, innen jött az ötlet. A levelezőlistáról megtudtam, hogy a látássérülteknek szerveznek egy motoros túrát. Kis gondolkozás után jelentkeztem.**

- Még a motorra szállás előtt, milyen érzések kavarogtak benned a kirándulással, motorral kapcsolatban?

- **Június 6.-án, szombaton volt ez a program. Pesten a Duna Pláza parkolójában gyülekeztünk délelőtt 10 órakor. Amikor megérkezett mind a 17 fő látássérült, eligazítást tartottak a motorozással kapcsolatban. Pl.: azt is elmondták, hogy amikor kanyarodik a motor, kisebb mértékben kövessük ugyanazon irányú dőléssel. Elmondták azt is, ha valakinél bármi probléma, gond lenne, szóljon a sofőrnek. A legtöbb motoros párnál bluetooth-os vagy mikrofonos sisak volt, így a mozgó motoron is lehetett kommunikálni. Az én esetemben csak a sofőrnek volt mikrofonja, bólintással tudtam nyugtázni, hogy minden rendben.**

- Elérkezett az indulás pillanata...

- **Az eligazítás végén párokba rendeződtünk. Az volt a szempont, hogy minden sofőrhöz hasonló alkatú utas (látássérült) kerüljön. Én egy gyömrői motoroshoz, Misihez kerültem. Azt kell még tudni, hogy gyakorlatilag a hazai Honda-csapat szervezte meg a motoros túrát. Én egy kakukktojás esete voltam, azaz nem Hondán ültem, hanem egy 1500 köbcentis, 6 hengeres BMW-túramotoron utaztam. Volt 2 db 3 kerekű motor, abban az utas szinte egy kartámlás fotelben ült, az egyik ilyen motort egy nő vezette és szintén egy látó, kísérő nő ült utasként, aki biztonságban érezte magát a**

fotelszerű ülésben. Olyannak ajánlották fel ezt a motorozási lehetőséget, aki kissé tartott a sportosabb motorozástól. Szépen, látványosan indult meg a menet, a mi motorunk a menet végére került. A parkolóból egyenként gurult minden jármű a Váci útra rendőri biztosítás mellett.



- Könnyű vagy nehéz volt rábíznod magad a sofőrre?
- **Először szokni kellett a sebességet és a szellőkéseket. Nekem kétoldalt volt kapaszkodóm, viszont a hátamat meg tudtam támasztani a csomagtartónak. A nyakizmokat igencsak igénybe vette a menetszél.**
  
- Mi volt az úti cél?
- **Az úti cél a pilisi Dobogókő volt. Az új Megyeri hídon átmentünk a budai oldalra és Szentendrére beérve egy sűrű szerpentin-szakaszos úton vettük az irányt Dobogókő felé Pomázon és Pilisszentkeresztben keresztül. Az útszakasz végén sok szerpentin volt, azaz erősen döntött kanyarok voltak és még az úttest is lejtett. Ilyenkor jobban kellett kapaszkodni, ill. a dőlésre figyelni.**
  
- A túra során gondolom, elkezdted élvezni a motorozást...
- **Először szokatlan volt az erősebb menetszél megtapasztalása, ill. a bukósisakon keresztül történő légvétel. A motorozás során igyekeztem ellazulni, kényelmesen ülni a kapaszkodás mellett. A sofőröm időnként hátrafordult és megkérdezte, minden rendben van-e. Visszafelé jövet álltunk meg Budapest előtt egy benzinkútnál. Itt mindenki leszállt, szusszanhatott, ill. a mosdóra elmehettek.**

- Mi volt a legutóbbi élményed a túra alatt?  
- **Nekem az egyenes szakaszon való gyorsabb menet tetszett. Érdekes volt megfigyelni, hogy kétkerekű járműként mennyire stabil és biztonságos volt a kanyarokban is.**

- Volt, ami nehéz volt?  
- **Néha felemeltem a bukósisak plexijét-mivel átmelegedtem a sisak alatt-, ilyenkor erős huzat szállt az arcomra, nehéz volt ellentartani. Amint lehúztam a plexit, szinte megszűnt az erős áramlás.**

- Ülnél máskor is motorra?  
- **Igen, már van tapasztalatom erősebb motoron ülve utasnak lenni, igen jó élmény. Konvojban haladva jó volt nézni az előttünk lévők mozgását, lendületét. Amint korábban is említettem, voltak kifejezetten sportos motorok, néhány túramotor-egy ilyenem ültem és volt 2 db háromkerekű, széles hátsó felnikkel.**

- Megérkeztetek Dobogókőre...  
- **Dobogókőn kisebb meglepetés ért, mivel a motoros klub pogácsával és süteménnyel, üdítővel várt bennünket, azaz megrendelték az asztalokhoz, padokhoz. Alig egy óra út volt, aztán a pihenőhelyen szintén 1 órát tartózkodtunk, ettünk-ittunk, beszélgettünk. Közben az RTL Klub stábja is a helyszínen volt, készítettek a motoros klub vezetőjével és néhány résztvevővel interjúkat. A visszaindulás előtt a közeli tisztáson csoportképet és filmfelvételt készítettek. Jó volt beszippantani a fák és növények illatát a sisakon keresztül.**

**Idén egészen júniusig hűvösebb időjárás volt, ezen a napon napos időben volt részünk és délutánra melegebb időben értünk vissza, ill. indultunk haza a Duna Pláza parkolójából. A végére tartogatták a másik meglepetést: minden látássérült résztvevő egy kis csomagot kapott. Méghozzá egy emléklakettet, egy emléklapot és egy üveg fehérbort. Nagyon jó élményben részesültem a többiekkel együtt ezen a motoros túrán. Legközelebb is vállalkoznék rá, ha adódik lehetőség.**

Készítette: Földesiné Juhász Viki

## **Autóverseny Lengyelországban – Interjú Soltész Miklóssal**

- Csiripelték a verebek, hogy Bodó Zolival részt vettetek Lengyelországban egy autóversenyen... Mi is volt ez pontosan?

- Egy lengyel 28 éves fiatalember, Mateusz Kotnowski ötlete volt egy olyan autóverseny megszervezése, ahol látás és hallás hiányában ülnek a sofőrök a vezetőülésben, de forgatják a kormányt, nyomják a gáz- és fékpedált. Az anyósülésen helyet foglaló feladata a vizuális információk továbbítása a vezető jobb térdének megfelelő pontjainak érintésével.

- Mielőtt elkezdtétek a gyakorlást, megbeszéltétek az oktatóval a jobb térdedre leadott jeleket? Hogy kell ezt elképzelnünk?

- Az első gyakorló nap reggelén tartott tanácskozás során minden autóversenyzőnek elmondták a modellt. A kormánynál ülő, nem látó és nem halló vezetőnek kellett minden vezetési műveletet elvégeznie. A jobbán ülő oktató a látnivaló és hallanivaló információk alapján kézzel jelzéseket adott a vezetőnek:

1. térd jobb oldalán - kormányt jobbra fordítani,
2. a térd bal oldalán - kormányt balra,
3. térd alatt - lehet nyomni a gázpedált,
4. térd felett - lassítani, fékezni. Ha megmarkolta a térd felett a combot - blokkoló fékezés.

A mozdulat intenzitását az ütogetés gyakorisága jelezte. Például ha egyet ütöttek a jobb vagy baloldalon, akkor egy negyed fordulatot forgattam a kormányon, egyébként ütközésig tekertem.

- Hogyha jól értesültem 4 napon át gyakoroltatok egy oktató segítségével, majd utolsó nap volt a verseny... Mesélnél a gyakorló órákról? Hogy zajlottak?

- Az öt napos program második és harmadik napján gyakoroltuk az autóvezetést. A 19 résztvevőt 4 csoportba osztották: rózsaszín, kék, zöld és piros csapat. A 3 autós iskolából verbuválódott oktatók létszáma és a gyakorló pálya mérete limitálta az egy időben mozgó autók számát, amely ez esetben öt gépkocsi volt. Fél órás váltásokban naponta 5-6 alkalommal gyakorolhatott mindenki.





*Miklós a volán mögött*

- Vezettél autót korábban?
- Nem, még soha.
- Milyen érzés volt volán mögé ülni?
- A feladat minél pontosabb és gyorsabb végrehajtásával voltam elfoglalva. Az "ezt is megcsináltam" érzést a verseny futamom befejezésekor tört fel bennem.
- Hogy zajlott a verseny?
- Amíg a gyakorlás ideje alatt egyszerre 5 autó volt a pályán, addig a repülőtéren kifutó pályán kialakított útvonalon egyszerre csak egy kocsi lehetett adott időben. A teljesítményeket időméréssel hasonlították össze.
- Mi volt a legnagyobb élményed a készülésben, versenyben?
- A szervezők és a résztvevők többségének emberséges, egymásra figyelő magatartása.
- Máskor is vállalkoznál autóvezetésre?
- Természetesen.

Gratulálunk Miklós!

Készítette: Földesiné Juhász Viki  
Rovatot összeállította: Szerkesztő

## **AJÁNDÉK A TERMÉSZETTŐL – A GRÁNÁTALMA (PUNICA GRANATUM)**

A gránátalma (*Punica granatum*) a gránátalmafélék (*Punicaceae*) családjába tartozik. Mediterrán vidékeken őshonos lombhullató fa vagy bokor. Magassága 2 és 4 méter között változik, de létezik törpe fajtája is. Alacsonyan elágazó törzsén sűrű korona helyezkedik el. Rövid nyelű levelei sűrűn állnak, és átellenesen helyezkednek el. A fiatal hajtások és vesszők kezdetben zöldes-piros színűek, de később fásodásukat követően barna színűre változnak.

Nyáron virágzik, a virágok rövid kocsányon ülnek, vagy kocsány nélküliek, és a hajtások csúcsain jelennek meg. Szép piros virága miatt mediterrán vidékeken gyakran díszcserjeként is alkalmazzák. Ázsiában és a Közel-Keleten évezredek óta nagy tiszteletben tartották. Alma nagyságú gyümölcsének kemény héja van, alatta fehér puha hártyában sok sötétpiros beágyazódott mag található. A rekeszes sok magvú bogyótermések édeskés, savanykás ízűek. A gyümölcs érésekor a héj késsel könnyen vághatóvá válik. Egyébként ollóval vagy éles késsel szüretelik, mert a gyümölcs erősen illeszkedik az ághoz.

Széles körben elterjedt haszonnövény, Közép-Keleten - elsősorban Perzsiában (valószínűleg innen terjedt el) - Észak-Indiában, valamint a Földközi-tenger vidékén már ősidők óta termesztik, és - a föníciaiak ősi gránátalmafa ligetei miatt egykoron "Karhágó almája" néven volt ismert. Kultúrában és elvadulva világszerte mérsékelt övi zónákban is megtaláljuk, a Földközi-tenger térségétől a belső trópusokig. Magyarország melegebb vidékein szabadban is nevelhető.

A gránátalma a szerelem, a termékenység és a bőség ősi jelképe és mindemellett kiváló antioxidáns. Számos jó tulajdonsága miatt érdemes felfedeznünk.



## Miért jó?

A gránátalma polifenolokat, C-vitamint, flavonoidokat, gyümölcscukrot tartalmaz.

A gránátalma kiváló antioxidáns hatású. Tudományos vizsgálatok eredményei arra utalnak, hogy a gránátalma fogyasztása az LDL (káros koleszterin) szintjét csökkentheti a vérben. Tumoros megbetegedések gyógyításában való hatásossága még nem bizonyított, de egyes feltételezések szerint flavonoidjainak köszönhetően csökkenti a daganatok környékén lévő érképződést (angiogenezist).

A gránátalma hatékonyan bizonyul az atherosclerosis kezelésében is. Kivonatának fogyasztása csökkenti a szisztolés vérnyomást a magas vérnyomású betegeknél.

A gránátalmafa kérget régen bélféregűzésre használták, mivel alkaloid tartalma révén a galandféregek izomzatát képes bénítani.

## Hogyan fogyasszuk?

A gránátalmából kiváló szörp készíthető, de leve koktélokhoz és desszertekhez is jól illik.

Levét kifacsarva és átszűrve, majd vízzel hígítva üdítő ital készíthető belőle.

Savanyú levét külföldön "Granadine" néven forgalmazzák.

A savanykás gyümölcshúsából főzött szirupot a Közel-Keleten savanyúsághoz adják. A húsos burokkal együtt megszáritott magvak adják a savanyú indiai fűszer, az anardana alapját.

Terméseit fagymentes helyen hosszú ideig tárolhatjuk, így hónapokig is eltartható. A tárolás ideális hőmérséklete +2 °C.

## Tippek – tanácsok

Akinek lehetősége van 1-2 éves vesszőket, gallyakat vagy hajtásokat szerezni, és kedvet érez a gránátalmabokor ültetéshez, az jó eséllyel kísérletezhet, mert a bokor ezen részei jól gyökeresednek. Csupán arra kell figyelni, hogy a sarjakat, hajtásokat akkor válasszuk le a gazdanövényről, amikor az nyugalmi időszakban van - tehát ősszel - és cserépre ültessük, mert a fiatal növények kezdetben nagyon érzékenyek a fagyokra. A növény a tápanyagokban gazdag, laza talajt kedveli.

Cserépben vagy virágkádban, pincében, illetve hűvös kamrában fagykárosodás nélkül jól áttelelnek. A megerősödött növény már kb. -8 - 10 °C-ig fagyot őrö.

## Érdekesség

Az ókori sírokat sokszor gránátalma elemekkel díszítették, és a Biblia is több helyen említést tesz a gránátalma szépségéről, tápértékéről. Mivel a gránátalma termésében rengeteg mag fejlődik, ezért a gyümölcs a szerelem és a termékenység ősi jelképe - Aphrodité "szent" gyümölcse. Spanyolország déli részén található Granada is a gránátalmáról kapta a nevét.

A gránátalma gyümölcséből és kérgéből festék és illatszer is előállítható.

Rovatot összeállította: Szerkesztő

## **KITEKINTŐ – HÍREK, ESEMÉNYEK AZ EGYESÜLETEN TÚL**

### **A Hermina Egyesület pályázati felhívása**

Tisztelt Tagtársak!

Vakok és Gyengénlátók Hermina Egyesülete Informatikai Segédeszköz és Akadálymentesítési Bizottsága gyógyászati segédeszköz pályázatot ír ki 2015-ben a Fővárosi Önkormányzat által nyújtott támogatási összeg terhére.

#### **A pályázat célja:**

Az egyesület tagjait támogatással próbálja olyan gyógyászati segédeszközökhöz juttatni, amelyek a mindennapi életvitelük során használatosak.

#### **Pályázati időszak:**

2015. október 1.-november 30.

A pályázaton kiosztható keretösszeg: 3.500.000,- Ft

A megpályázható eszközök listája és a támogatások mértéke:

I. Táblázat: Az egyesület által beszerzett eszközök:

<b>Terméknév</b>	<b>Önrész</b>
Zsebóra	10000 Ft
Konyhamérleg	10000 Ft
Beszélő címkéző	15000 Ft
HV-MVC Kicsi kézi nagyító	60000 Ft
Egér Videónagyító vezetékes	40000 Ft
Vércukorszintmérő + Tesztcsík	0Ft / 100% támogatás
Személmérleg	0Ft / 100% támogatás
Vérnyomásmérő	0Ft / 100% támogatás
Nagygombos vezetékes telefon	0Ft / 100% támogatás
Nagygombos mobiltelefon	0Ft / 100% támogatás

II. Táblázat: A pályázó által beszerzendő eszközök:

<b>Terméknév</b>	<b>Támogatás mértéke</b>
Szemüveg	40000 Ft
Kontaktlencse + tisztítófolyadék	15000 Ft
Kézi nagyító	15000 Ft
Fehér bot	15000 Ft

A II. Táblázatban felsorolt eszközök megvásárlásakor a VGYHE nevére és címére szóló ÁFA-s számlát kell kérni. Pozitív pályázati elbírálás esetén kizárólag az egyesület nevére szóló számla alapján tudunk támogatást kifizetni a nyertes pályázó részére.

**Számlázási cím:**

Vakok és Gyengénlátók Hermina Egyesülete  
1146 Budapest, Hermina út 47.

Figyelem! Az egyesület csak a pályázati időszak első napja után - 2015. október 1. - vásárolt segédeszköz számláját fogadja el a támogatási összeg kifizetésekor.

A benyújtott pályázat visszavonására csak indokolt esetben, írásban van lehetőség 2015. december 1-éig. Ellenkező esetben a pályázó az adatlapon megjelölt eszköz elnökség által meghatározott támogatási összege, és az eszköz beszerzési értéke közötti különbözet megfizetésére kötelezett.

**Pályázati feltételek:**

A pályázaton részt vehetnek a Hermina Egyesület 2015.-2016. évre érvényes tagsági igazolvánnyal rendelkező tagjai. Pályázat csak az egyesület által kiadott pályázati úrlapon nyújtható be, amely beszerezhető az egyesület irodájában vagy letölthető honlapunkról is.

[www.herminaegyesulet.hu/new/letoltesek/Gy%C3%B3gy%C3%A1szati%20adatlap%202015.doc](http://www.herminaegyesulet.hu/new/letoltesek/Gy%C3%B3gy%C3%A1szati%20adatlap%202015.doc)

Szükség esetén tagjaink részére az adatlap kitöltésében segítséget nyújtunk.

Egy pályázó csak egy eszközre nyújthat be pályázatot.

**A pályázat benyújtási határideje:**

A pályázatokat félfogadási időben, az egyesület irodájában 1146 Budapest, Hermina út 47. személyesen, legkésőbb 2015. november 30-án 15 óráig, vagy ajánlott küldeményként postai úton a Vakok és Gyengénlátók Hermina Egyesülete 1406 Budapest, Pf. 40. címre lehet benyújtani legkésőbb 2015. november 30-án éjfélig.

A megjelölt határidőn túl bármilyen indoklással beérkező pályázatokat nem áll módunkban elfogadni. Kérjük, ügyeljenek a pályázati adatlap hiánytalan kitöltésére, mert annak benyújtását követően hiánypótlására nincs lehetőség!

A beérkező pályázatok elbírálási határideje: 2016. január 6.

A nyerteseket, ezt követően 15 munkanapon belül levélben értesítjük a további teendőikről.

A pályázat kiírója az elnyert eszköz meglétét annak átadásától számított 1 éven belül bármikor ellenőrizheti.

Budapest, 2015. szeptember 24.

## Hallhatóvá tennék a látványt

Hallhatóvá tehető, rezgésekkel érzékeltethető a bennünket körbevevő világ azoknak, akik gyengén vagy egyáltalán nem látnak. A Széchenyi-egyetem szakembere is részt vesz a nemzetközi kutatásban, melynek célja egy vakokat segítő eszköz létrehozása.



A látássérültek más érzékszerveikre támaszkodnak a szemük helyett. A legfontosabb számukra a hang, ezért a Széchenyi István Egyetemen már több olyan akusztikai kutatást végeztek – olvasóink bevonásával is – , ami segítheti, hogy különböző eszközöket fejlesszenek ki nekik. Egy idén kezdődött programban hordozható készülék tervezésén dolgoznak, amely egyszerre ad jelzéseket hangok és rezgések révén.

Dr. Wersényi György kutató egy fejre rakható rezgető eszköz alaptípusát is tesztelte, vezeték nélküli, továbbfejlesztett változata majd vakokat segíthet.

A „Sound of vision”, azaz a „Látvány hangjai” elnevezésű európai uniós kutatási program célja egy olyan eszköz létrehozása, ami kicsi, könnyű, mégis hosszú üzemidejű. Dr. Wersényi György, a távközlési tanszék docense elmondta, hogy egy szemüveg és sisak ötvözetét jelentő készüléket kell elképzelni, amely két kamerával pásztázza a környezetet. A háromdimenziós képből olyan modellt alkot, amelyben a legfontosabb dolgok felismerhetők, azonosíthatók. Nem csupán tárgyakat, de feliratokat, akadályokat, embereket is észlelnie kell, ráadásul térbeli elhelyezkedésüket és esetleges mozgásukat is. Ha ez sikerül, akkor megfelelően kiválasztott hangokkal és rezgésekkel információt tud szolgáltatni a környezetről a vakoknak és a gyengénlátóknak.

– A technológiai fejlődés lehetővé tette, hogy sok műveletet elvégezni képes számítógépeket alkalmazzunk kis méretben. A korábbi navigációt segítő rendszerek nagyok voltak, nehezek és lassúak. Senkinek sincs kedve hátizsák méretű eszközzel sétálni. Ma ugyanezt egy mobiltelefon

is képes lehet megvalósítani, bár léteznek jobb megoldások is. A legnagyobb kihívás abban rejlik, hogy miként azonosítsuk és osztályozzuk a környezet tárgyait, hogyan egyszerűsítsük le a rengeteg vizuális információt kezelhető mennyiségűre, a legfontosabbakat kiemelve. Ügyelni kell arra is, hogy a hangok közvetítésére nem alkalmazhatunk szokványos fejhallgatót, mert a vakok közlekedés közben nem fedhetik el fülüket, fontos, hogy hallják a környezet zajait is – magyarázta el a kutató.

Dr. Wersényi György olyan mikrofonnal ellátott fejhallgatókat is kipróbál, amelyek a környezet hangjait továbbítják és azokhoz keverik hozzá a mesterséges hangokat, emellett csontrezgéssel működőket. Utóbbiak a fül mögött a koponyacsontra illeszkedve közvetítenek hangokat, rezgéseket. Léteznek fejpántok, karkötők, gyűrűk, sőt mellénybe vagy cipőbe szerelhető rezgéskeltők is, amelyek vezeték nélküli kapcsolattal működtethetők. A különböző érzékelők, rezgetők és fejhallgatók vizsgálata azért fontos, hogy kiválaszthassák a prototípust, amelyet aztán a gyengénlátók a használhatóság szempontjából tesztelhetnek. A Széchenyi-egyetem jelenleg egy hároméves uniós projekt keretében folytatja a kutatómunkát, izlandi, román, olasz, lengyel egyetemekkel és látássérült szervezetekkel együttműködve. Az eredményeket a Kutatók Éjszakáján szeptember 25-én és ősszel a Nyugdíjasegyetemen is bemutatja a docens.

Forrás: <http://www.rehabportal.hu/innovacio/hallhatova-tennek-a-latvanyt>

## Okosbot

Felismeri arcunkat a vakoknak készült okosbot. Egy forradalmi fehér bot meg tudja mondani, hogy a szembe jövők ismerősök-e, és ha igen, pontosan kicsodák és merre mozognak. A Birmingham Egyetem prototípusa egy beépített kamera segítségével ismeri fel azoknak az arcát, akikről a botba beillesztett SD-kártyán fényképet tárolunk.

Amennyiben rokon vagy barát közelít, a bot 10 méteres távolságból hangjelzéssel és rezgéssel jelez tulajdonosának, hogy melyik ismerőséről van szó, sőt, az adott illető helyzetéről is pontos információkat szolgáltat. Az XploR nevet viselő eszközben még GPS is



található, hogy segíthesse az általános tájékozódást. Még sok fejlesztésre van szükség. A botot már francia és luxemburgi tudományos szakértők is bevizsgálták, később pedig egy német szervezet fogja kipróbálni. Ezt az aktív fókusztesztelés követi majd, a sorozatgyártás pedig csak az után indulhat be, ha a bot minden téren megfelel a felhasználói elvárásoknak. Egy rokon ihlette

Az XploR-t kifejlesztő kutatókat személyes indíttatás hajtotta a készülék megtervezésekor, lévén egyikük nagyapja vak, így pontosan tudja, milyen nehézségekkel kerülnek szembe a látásvesztett emberek a mindennapokban.

Forrás:

<http://www.origo.hu/techbazis/20150514-felismeri-arcunkat-a-vakoknak-keszult-okosbot.html>

Rovatot összeállította: Szerkesztő

## **ÓCEÁN – LELKÜNK TITKAI**

### **Lehangoltság és mindfulness**

Mindannyiunkkal megesik olykor, hogy reggel ébredéskor, olyan lehangoltak vagyunk, hogy sem kedvünk, sem energiánk nincs kikelni az ágyból. Ha mégis sikerül feltápászkodni, a reggeli ízetlen, a kávé hatástalan, és már előre érezzük, ez egy borzalmas nap lesz. És valóban, az lesz. Ráadásul egyre rosszabb és rosszabb, ahogy a nap vége felé közeledünk, és már alig várjuk, hogy hazaérjünk.

Hogyan történik mindez? A leggyakoribb, hogy reggel – akár egy álom miatt, amire nem emlékszünk, akár egy kényelmetlen pozíció miatt – kellemetlen érzéssel ébredünk. Ilyenkor történik egy fontos, automatikus reakció, amivel tudattalanul okot tulajdonítunk a helyzetnek, és meg is ítéljük annak tartósságát, kontrollálhatóságát, lehetséges ártalmait. Azok, akikben ez az ítélet kevésbé negatív, ébredés után könnyen átlendülnek

ezen a diszkomfort érzeten, és elkezdik a napjukat. Mások, akikkel esetleg ez már sokadszor fordul elő, vagy amúgy is hajlamosabbak a katasztrófizálásra, beleragadnak ebbe a gondolatba, és tudattalanul egyre csak rágódnak rajta. Ez az elménktől figyelmet követel, amit máshonnan kell elvennie, mert a figyelmi kapacitásunk véges. A legegyszerűbb, ahonnan ezt megteheti, az olyan cselekedetek, amelyek megszokottak, már-már automatikusak. Ilyen a zuhanyozás, reggelizés, kávézás. Pontosan azoknak a dolgoknak nem tudunk figyelmet szentelni, amelyek kirántanak a kellemetlen érzésből. Ez a fajta tudattalan rágódás gyakran egész nap folytatódik, a csökkent figyelem pedig szinte minden aktivitásunkat és élvezeti forrásunkat tönkretesz, így sodorva egyre mélyebbre a lehangoltságba, szomorúságba.

A mindfulness módszer abban tud segítséget nyújtani, hogy megtanítt minket felismerni szinte azonnal a megjelenő negatív gondolatokat és érzéseket, nem engedve a tudattalan feldolgozásba ágyazódni azokat. Így képesek leszünk a jelenre fókuszálni, megélni mind a kellemes mind a kellemetlen érzéseket anélkül, hogy különleges címkéket ragasztanánk rájuk: „sosem fog elmúlni”, „depressziós vagyok”, „ez is csak velem fordulhat elő”, „nincs értelme az egésznek”.

A saját kezünkbe vehetjük ezáltal az irányítást, és odafigyelve, élvezni tudjuk a pillanat nyújtotta legapróbb örömet is. Megérezzük a tusfürdőnk illatát, a kellemes bizsergést az állkapcsunkban, ahogy a kávécsészét a szánkhoz emeljük, vagy bekapcsoljuk a kedvenc zeneszámunkat, és igazán odafigyelve olyan részleteket is meghallhatunk, amelyeket eddig talán sosem.

A mindfulness által megtanulhatjuk azt a képességet, hogy megtapasztaljuk igazán, ami velünk történik, és olyan módon vehetjük kezünkbe a saját életünk irányítását, ahogy talán még soha. Az elménk sokszor furcsa, kegyetlennek tűnő játékot űz velünk, de ezt csak azért teheti meg, mert nem figyelünk arra, éppen merre jár.

Ön élje az életét a való világban, és ne az elméje, az általa létrehozott, képzelt valóságban!

## Pánik és tudatos jelenlét

Heves szívdobogás, szédülés, hányinger, hirtelen fejfájás, látszólag ok nélküli félelem, remegés, izomgörcs, légszomj, ájulásérzés – ezek a legtipikusabb jelei a pánikrohamnak. Sokan átérték és átélik nap mint nap azt a kétségbeejtő érzést, amikor – sokszor ismeretlen forrásból – elemi erővel tör rájuk a roham. Olyan, mintha a legősibb félelem hatalmasodna el rajtuk, amellyel szemben legtöbben úgy érzik tehetetlenek. Egy ilyen roham után nem csoda, sőt igazából teljesen logikus, ha az ember elkerüli azokat a szituációkat, ahol megtapasztalta a pánikot.

Ez bár az adott pillanatban jó megoldásnak tűnik, hiszen megszabadulunk a kellemetlen érzéstől, hosszú távon egyre jobban beszűkíti az életterünket, mert lassan, minden kellemetlen érzésre elkerüléssel, meneküléssel reagálunk. Sőt, olyan nagyon ez kerül a figyelem középpontjába, hogy a testi érzéseket szinte minden pillanatban monitorozzuk, hogy mikor tör elő a pánik újra. Egy idő után már a legkisebb diszkomfort érzésre is menekülünk, pedig talán annak az érzésnek semmi köze a pánikhoz.

És vajon mi köze ehhez az egészhez a tudatos jelenlétnek (mindfulnessnek)? Miért használ az, ha odafigyelek a pillanatnyi érzéseimre, amikor azok éppen forrásai a rohamnak? Ahhoz, hogy ezt megértsük, lépünk egyet vissza, és nézzük meg, hogyan is alakul ki a pánikroham.

A pánikrohamok legtöbbször, egy kellemetlen szorongató érzéssel kezdődnek, amely akár testi tünetben is megnyilvánulhat. A szorongás miatt bekapcsol bennünk a harcolj-vagy-fuss válaszrendszer, aminek hatására a légzésünk szaporább lesz. Erre azért van szükség, mert mind a megküzdéshez, mind a meneküléshez több oxigénre van szüksége a szervezetnek, az izmoknak. Azonban mivel tényleges fizikai veszély nem áll fenn, a többlet oxigént nem használjuk fel, a szaporább légzés így csak azt eredményezi, hogy megnő a vér oxigénkoncentrációja, és ezzel egy időben lecsökken a széndioxid koncentráció, ami szédülést és ájulásérzést okoz. Ekkor észrevesszük, hogy szédülünk, ami tovább erősíti a szorongást, ami még szaporább és mélyebb légzést idéz elő, és az ördögi kör már be is zárult. Mindeközben az agyi aktivitásunk (arousal) egyre jobban megemelkedik, és cselekvést parancsol. Fuss, vagy harcolj!

A tudatos jelenlét megtanulása ott tud segíteni, hogy már az alap szorongató érzésnél leállíthatjuk ezt az önmagát erősítő kört. Mégpedig azáltal, hogy közelebb lépünk az érzéshez, nem harcolunk ellene, hanem megengedjük, hogy ott legyen – hiszen bizonyára okkal jelent meg – és átéljük, megtapasztaljuk, megismerjük. Ez azért különösen fontos, mert a szorongás legfőbb ereje az ismeretlenségében rejlik. A szorongás pszichológiai meghatározása éppen az, hogy „...szabadon lebegő, tárgy nélküli félelem”. Ha tehát megérezzük, átéljük, megismerjük, akkor képesek leszünk elengedni, mert többé már nem ismeretlen.

Nem a pánikot kell átélni tehát, hanem az azt megelőző figyelmeztető jelzést. Ehhez arra van szükségünk, hogy kilépjünk a mindennapok automatizmusából, és tudatosan jelen legyünk. Ez a képesség, a mindfulness tanulható.

Azonban a mindfulness sem csodaszer. Nem fog a szorongásunk egyik pillanatról a másikra elmúlni, viszont képesek leszünk együtt lenni azzal, és vele együtt folytatni az életünket. Idővel, amikor az elménk is megtapasztalja, hogy nincs veszély, a szorongás alábbhagy, megszűnik. De ehhez, a saját tapasztalatunkra, saját élményre van szükség, hogy a szorongást képesek legyünk magunkban tartani úgy, hogy nem reagálunk rá az automatikus harcolj-vagy-fuss rendszer aktiválásával.

Ha elsajátítottuk a tudatos jelenlét képességét, sok egyéb nehézséget is képessé válunk kezelni. Hiszen végtére is ez a cél: saját magunk tudjuk tudatosan élni, élvezni és irányítani az életünket.

Csukás Csaba, pszichológus

## **MOSZAT – ÉRDEKESSEGEK**

### **Dubai legújabb világcsodája: luxushotel a tenger mélyén**

Dubai megint meglepetést tartogat a különlegességet szerető és tehetős utazók számára. A tervek szerint a közeli napokban nyitja meg kapuit a világ első, víz alatti szállodája. A Hydropolis nevű szállodakomplexum

tervezője a német Joachim Hauser, aki a teljes épületet a víz alá álmodta, és olyan világot teremtett ezzel, amit még sehol sem láthattunk.

Ráadásul nem is a felszín közelében, hiszen az "alkotás" a Perzsa öbölben, 20 méter mélységben található a tengerben, nem messze a már híres, pálmafa alakú mesterséges szigettől. Korábban is voltak próbálkozások víz alatti szállodákra, amelyek közül az első Floridában készült, azonban ezt mérete miatt inkább csak lakásnak lehet nevezni, két szobás, nappalis, konténer-szerű megoldásával.

### Szálloda a tenger alatt

Egy amerikai befektető tenger alatti luxus szállodát álmodott a Fidzsi-szigetek mellé, egy korallzátonyra. A vendégek szobáiból panorama kilátás nyílik majd a mozgalmas víz alatti világra. Bruce Jones, a U.S. Submarines cég 50 éves elnöke 2008 szeptemberében tervezi megnyitni Poseidon Mystery Island néven a szállodát. Jones cége eddig főleg luxus, magán tengeralattjárók készítésével szerzett hírnevet magának.

A Poseidon lesz a világ első, folyamatosan üzemelő igazi szállodája a víz alatt. A fantázia rajzokon és a videón látható terv szerint a 12 méteres mélységben a víz alatt összeszerelt szállodában a luxus lakosztályok mellett étterem, könyvtár és egy kápolna szolgálja a vendégek kényelmét.

A vendégek természetesen könnyűbúvárként kimerészkedhetnek egy-egy sétára is a környékre. A szállónak helyet adó 30 méter mély lagúnában és a környező sekély tengerben igénybe vehetik egy 16 személyes tengeralattjáró és egy háromszemélyes kisebb járgány szolgáltatásait is.

Az egyes lakosztályok vízhatlan zsiliprendszerrel kapcsolódnak a szálloda vázához, amely folyosóként is működik, és karbantartás céljából lekapcsolhatók.

A Popular Science szerint Jones persze nem az első, aki ilyesmivel próbálkozik, Key Largo (Florida) mellett már 1986 óta működik Gyula víz alatti fogadója (Jules' Undersea Lodge), amelynek a neve természetesen Verne Gyulára utal. Itt összesen hat vendég helyezhető el a két hálószobás, fürdőszobás víz alatti létesítményben, de ez nem közönséges turistáknak szánt igazi szálloda, használatához képzett könnyűbúvárnak kell lenni, a bejárat is hat és fél méterrel a víz alatt van.

A Poseidon egészen más, száraz lábbal is elfoglalhatja a turista a szállását.

Ami a vállalkozás gazdasági oldalát illeti: magán befeketetők és egy amerikai kereskedelmi bank adják össze a szükséges 105 millió dollárt. Jones és társai abban bíznak, hogy a drága szálloda elég hírességet és milliomost fog vonzani ahhoz, hogy nyereséges legyen. Az építési költségek leszorítása érdekében a szálloda elemeit egy portlandi (Oregon) szárazdokban szerelik össze és hajóval szállítják a Fidzsi-szigetekhez. A legnehezebb a lakosztályok és az étterem hatalmas ablakainak az elkészítése.

Rovatot összeállította: Szerkesztő

## **GYEREKKUCKÓ – BABÁKNAK ÉS MAMÁKNAK**

A mostani gyerekkuckóban visszarepülünk a meleg, napsütötte nyárba... Ezekben a hűvös, őszi napokban fogadjátok sok-sok szeretettel:

### **A Vakáció**

Megérkezett a várva várt nyár. Költözzünk ki a szabadba, élvezzük, ahogy a meleg napsugarak simogatnak minket. A friss levegő jót tesz a testünknek, lelkünknek egyaránt. A meleg idő beköszöntével számos lehetőség nyílik különféle szabadtéri programokra, a gyerekekkel szabadban történő játékokra.

Mostani cikkemben szeretném veletek megosztani, hogy mi hogyan töltjük el kellemesen és hasznosan a szép nyári napokat.

Feltételezzük, hogy nincs 40 fokos kánikula, de a hőmérő higanyszála eléri a 30 fokot is, így már a reggeli órákban is igen kellemes idővel találkozhatunk. Ez könnyebbé teszi a reggeli korán kelést, ami nálunk igen gyakori, mivel a kisebb gyermekünk 6 órakor ébreszt minket. Az esti órákban is élvezhető a langyos idő, így a késő sötétedésnek köszönhetően már elhúzhatjuk a korai fektetést és tovább élvezhetjük a kinti szabadidőt.

Gyermekünk 4, és másfél évesek. Mindketten szeretnek a szabadban tevékenykedni. Többek között a kertben lévő hinta, csúszda és homokozó nagyszerű gyerekszórakoztató program egész nap, azonban a különféle fák, bokrok, virágok kis játék kannából való locsolgatása is igen vonzó számukra. Nem hiába, a gyerekek szeretnek pancsolni. Ennek öröme egy kisebb medencét is felállítottunk, amiben ha kellően langyos a víz, bármikor pancsolhatnak kedvükre. Kert hiányában ugyanezt az élményt nyújthatja a jól felszerelt játszótérek sokasága is. Hát még, ha melljük telepedett egy fagyizó is.

A kerten kívül nagyszerű program lehet a biciklizés. Akár a kertes övezeten belül bárhol, akár elautókézni egy kijelölt helyre, ahol még biztonságosabban lehet gyermekünkkel tekerni. Azt tudni kell, hogy nagyobbik lányom már egyedül biciklizik, azonban a kisebbiket még bicikliülésben kell vinni, ami közben ő igen pihentetően tudja szemlélni a tájat, és élvezni a hűsítő gyenge fuvallatokat.

Ha éppen nem biciklivel, akkor autóval is szeretünk megkönyörözni különféle falvakat, városokat, ahol kedvükre sétálhatnak, és fedezhetjük fel az ottani érdekességeket.

Nagyobb, főként hétvégi kikapcsolódásra ajánlom az állatkerteket, vadasparkokat, amiknek honlapját érdemes többször meglátogatni, mert gyakran előfordulnak a családok számára kedvezményesebb belépők. Ha egy kisgyerek minden probléma nélkül elalszik a babakocsiban, akkor napi egy vagy két alvását intézheti egy nagy fa tövében, amíg a nagyobbik tovább nézelődhet sokszínű állatvilágban.

Több ismerősöm ellátogatott már a Medveparkba, és állítják, igazi élmény a gyerekeknek. Azt a tippet kaptam, hogy érdemes korán menni, mert akkor még éhesek a macik és könnyebb őket mézzel etetni.

Nyugalomra vágyó családoknak ajánlanék egy lakóhelyünkhöz közeli arborétumot, ahol a városból kiszabadulva kicsit szabadjára engedhetjük gyerekeinket. Bár tudom, hogy hozzánk nincs közel, de a mi kedvencünk a Szarvasi Arborétum, ahol még hajókézni is lehet a Kőrösön. Itt külön kiemelném a hajóskapitányt, aki jobbnál jobb viccekkel és kvíz kérdésekkel szórakoztatja a gyerekeket, és a helyes válaszért akár a gyerekünk lehet a kapitány, aki így egy igazi hajót kormányozhat a vízen. Ha olcsóbb, ingyenes programokra vágyunk, egész júniusban nyitva tart a „Gyereksziget”, ami a Hajógyári szigeten található, számos gyerekprogrammal, cirkusszal, állatokkal várja a családokat. Szintén itt található az „Anna, Peti, Gergő” könyvekből már jól ismert hatalmas játszótér is.

Ha kint már nagyon nagy a hőség, vagy épp esik az eső, és gyermekeink már kinőttek a babakorból, a múzeumok látogatása kiváló program lehet az egész családnak.

Viszont a hirtelen kitört nyárban ne feledkezzünk meg a kellő napvédelemről, mert erős napsütésben hamar megkaphatja a nap gyermekünk fehér bőrét. Persze nem kell egyből a legdrágább, unásig reklámozott termékekhez nyúlni, sok esetben ezek a szerek tartalmazzák a legtöbb kémiai anyagot, ami szintén káros lehet egészségünkre. Tehát én minden esetben azt javasolnám, hogy előbb tájékozódjunk és utána vásároljunk naptejet. Nem kell egyből az elsőt levenni a polcról, főleg nem az 50 faktorosat, mert ezt a védelmet már egyik gyártó terméke sem tudja elérni szimplán természetes összetevők felhasználásával.

Itt engedjék meg, hogy a könnyebb eligazodás végett, beszúrjak egy összehasonlító tesztet, amit a Tudatos Vásárlók Egyesülete készített.

Tudatos Vásárlók Egyesülete  
Association of Conscious Consumers



H-1027 Budapest Bem rakpart 30. II/19.  
Tel/fax: (36-1) 226-81-38  
tve@tve.hu

Termékteszt: Fényvédő krémek

Termék	Biola Bibor Kasvirág fényvédő krém SPF 27	Lavera Sun Sensitive SPF 15 Family Sun Spray	Ilcsi Paradicsomos napozókrém SPF 20	Sun Dance Sensitive Sonnen Balsam SPF 30	Sun Ozone Med SPF 20	Annemarie Börlind Sun Care SPF 20	Nivea Sun & Bronze SPF 20	Hawaiian Tropic Protective Sun Lotion SPF 15	Garnier Ambre Solaire Moisturizing Protection Milk SPF 20
Gyártó/forgalmazó	<a href="#">Biola Naturkozmetikai Kft</a>	<a href="#">Lavera GmbH &amp; Co. KG</a>	<a href="#">Ilcsi Szépitő Füvek Biokozmetikai Kft.</a>	<a href="#">Drogerie Markt Kft</a>	<a href="#">Rossmann Magyarország Kft.</a>	<a href="#">Annemarie Börlind</a>	<a href="#">Beiersdorf AG</a>	<a href="#">Hawaiian Tropic</a>	<a href="#">L'Oreal Magyarország Kft</a>
Összpontszám	11	10	9	8	8	6	5	4,5	3,5
Ár (Ft/100 ml)	4550	2220	4880	649	649	3420	2149	1099	1799
kémiai fényvédők - homosalate - avobenzone + octocrylene - octyl salicylate				-1p +	-1p +	-1p (csak avobenzone) +	-1p +	-1p +	-1p +
szintetikus emmoliensek - ásványi olajok - szilikonok - myristyl myristate				-1p +	-1p +		-1p +	-1p +	-1p +
propylene glycol (PG)								-0,5 p +	-0,5 p +
ethoxilált felületaktív anyagok (PEG-ek)							-1p +	-1p +	-1p +

Ha pedig mégsem vágyunk ki a napsütésbe, és nincs kedvünk minden nap kimozdulni, bizony a gyerekek is lehetnek olykor nyűgösebbek, kedvtelenebbek, ilyenkor bent maradunk a lakásban, sokat rajzolunk, gyurmázunk, szerepjátékozunk, vagy még hosszabb mesét is megnézhetünk.

Nánási Judit



## Tóthárpád Ferenc: Adrienn és Balázs nyaral

Adrienn és Balázs a nyarak nagy részét a nagyszüleinél töltötte. A ház, ahol laktak, több ok miatt is különlegesnek számított. Nem egy közönséges, hanem egy olyan ház volt az, ami a falutól távol, a vasút mellett állt. A szomszédságában egy másik kis épület arra szolgált, hogy a vasutas kiálljon elé, és tisztelegéssel üdvözölje az elhaladó vonatokat. Valamikor a gyerekek nagyapja is abban a bakterházban szolgált, de ma már egy fiatal vasutas emeli magasra a tárcsáját, zöld felét mutatva a mozdonyvezetőnek. Úgy indítja a szerelvényt. Persze a nagyapa nyugdíjba vonulása után sem tévesztette soha szem elől az érkező és áthaladó teher és személyvonatokat. Pontosan ismerte a menetrendet.

– Késik – mondogatta elég gyakran, s rosszállóan csettintett a nyelvével. Csak ritkán állt meg a vonat, és csak ritkán érkeztek utasok. A falu távol esett a megállótól, ezért aztán az áthaladó szerelvények zakatolásán kívül semmi sem zavarta a környék nyugalomát. Csodálatos vidék volt ez a két kisgyerek számára. A kert kerekese kútjából finom vizet lehetett húzni, a fákon gyönyörű gyümölcsök értek, a ház mögött pedig a kiserdő ezer titkot rejtett. A vasút és az erdő között nagy rét terült el legelő birkanyájjal, akollal. A rétet kettéosztotta a sekély patak. Oda jártak fürödni és pecázní. Öröm volt belógatni a vízbe a horgot, annyi volt a sügér. Adrienn és Balázs nagyon megkedvelte a vidéket. Szívesen nyaraltak ott a világ végén, pedig általában minden nyaralás ugyanúgy telt. Volt azonban néhány hét, ami kivételes izgalmakat hozott.

– Jössz fürödni? – kérdezte Balázs a nővérét, de meg sem várta a választ, már elindult. Egész nyáron egy szál fürdőruhában szaladgáltak, ezért aztán nem kellett sokat készülődni. Törölközőt sem vittek soha magukkal, hiszen a nap mindig melegen sütött. Ha a szél miatt kicsit fáztak, hát futottak egy kört az akol körül. Ha pedig megéheztek, két perc alatt hazaszaladtak. Nagymamájuk örömmel kente egymás után a lekváros kenyereket, hogy csillapítsa unokái falánkságát.

– Várj, Balázs! – kiáltotta Adrienn, és szaladt utána. Meztelen talpuk alatt csak úgy porzott a gyalogút. Azt is megtanulták nagyapjuktól, hogy a réten csúsztatni kell a lábat, akkor nem szúr a lekaszált fű töve. Nagyot csobbant a víz, amikor beleugrottak a sekély patakba. Néha érezték a testükön, ahogyan elúszott egy-egy hal mellettük.

– Számolod, hogy milyen sokáig tudok a víz alatt maradni? – kérdezte Adrienn, s már alá is bukott. Balázs pedig kezdte, de amikor az következett, hogy:

– ... nyolc, kilenc, tíz – megállt, mert tovább még nem tudott számolni.

– Na? – kérdezte Adrienn a kisöccsét, miután levegő után kapkodva kidugta fejét a vízből.

– Tíz – válaszolta Balázs, és elismerően bólogatott. A délelőttöt fürdészel töltötték egészen addig, amíg meg nem kondult a falu távoli harangja.

– Menjünk! Alig ér le a lábam, és már éhes is vagyok – szólalt meg Balázs. Különös, de Adrienn is mélyebbnek érezte a vizet. Hazafelé nem futottak.

Séta közben azt tervezgették, hogy másnap a nagypapájukat is kicsalják fürödni.

– Holnap itthon maradunk, látjátok, mindjárt esik az eső? – jóslott nagyapjuk, és különös figyelemmel olvasgatta az időjárás-jelentést. Igaza lett.

Hamarosan elsötétült az ég, és megérkezett az eső is. Nagy vihar volt, a szél néhány cserepet leszakított a tetőről. A gyerekek nehezen aludtak el, a felnőttek aggodó beszélgetése sokáig beszűrődött a kisszobába. Három napig esett aztán újra kisütött a nap, de valami megváltozott.

– Papa, nem jönnek a vonatok? – kérdezte Adrienn, miután rájött a furcsaság okára.

– Megyünk a patakhoz – válaszolt kurtán. A gyerekek nem értették, miért a sietség, de örültek az ötletnek. Sáros volt a gyalogút, a réten nem legeltek birkák, s az akol pedig, mintha megrogyott volna. Egyre szaporább léptekkel igyekeztek a patakhoz. Már bokáig érő vízben jártak. Keresték a hidat, de csak a romjait találták.

– Elvitte az ár – szólt nagyapa –, azért nem jönnek a vonatok.

A sínek meggömbülve meredeztek az égre, nagy betondarabok heverték a parton és a vízben. A gyerekek döbbenten álltak a leomlott partoldalon, és figyelték a kavargó örvényeket. Balázs egy fadarabot dobott a vízbe, és sokáig nézte, hogyan hánykolódik és tűnik el az egyik örvényben.

Az ár hamar visszavonult, de nem fürödhetek többet azon a nyáron. Mégsem teltek unalmasan a szünet hátralévő napjai. Továbbra is minden nap kijártak a hídhöz. Figyelték a munkásokat, akik hamarosan nevükön szólították őket. Nagy, sínen guruló gépek jöttek. Egy hét sem telt bele, és újra vasút keresztezte a patakot. Aztán megindult a közlekedés, és megtisztították a medret is a törmeléktől. Adrienn és Balázs attól fogva gyakran kiszaladt a bakterház elé, hogy a vasutassal

együtt üdvözölhessék az érkező vonatokat. Először csak integettek az ablakokon nézegető utasoknak, aztán hamarosan megtanulták azt is, hogyan kell szalutálni.

– Nyújtsd ki a tenyeredet, a középső ujjad érintse a homlokodat! – mondta a fiatal vasutas. Azt is megengedte nekik, hogy egyszer Adrienn, másszor

Balázs vihesse helyére a tárcsát, amit ha magasra emeltek, hangos szuszogással indult el a szerelvény. Hamar visszazökkentek a régi kerékvágásba. Bár a vonatok menetrend szerint érkeztek, továbbra is csak ritkán szálltak le utasok.

Gyorsan teltek a napok, elérkezett a nyaralás vége. A gyerekek már az utolsó előtti napot töltötték a nagyszüleiknél. A megszokott időben aznap is ott álltak az őrház előtt, hogy illően fogadják az érkező szerelvényt. A kezüket gyakorlottan emelték tisztelgésre. Csak ketten szálltak le a vonatról.

Komoly, felelősségteljes tekintetük egyszerre nevetésre változott amint meglátták, hogy kik érkeztek. Meglepetten szaladtak szüleik elé. Nagy volt az öröm. Másnap mind a négyen lesétáltak a patakhoz. A gyerekek egymás szavába vágva mesélték el árvízi élményeiket. S hogy milyen kellemes a víz, azt együtt tapasztalták meg.

– Anyu, számolod, hogy meddig bírjuk a víz alatt? – kérdezte Balázs, és már le is buktak mind a hárman: Adrienn, Balázs és az apukájuk. Csak a déli gyorsvonat zakatolása juttatta eszükbe, hogy milyen éhesek.

Az ebéd után elbúcsúztak a nagyszüleiktől, és vonatra szálltak. Látták, amint a vasutas magasra emeli a tárcsáját. A vonat lehúzott ablakából figyelték, ahogyan a mozdony ritmusosan kilöveli a gőzt, és lassan megindul. Még mindig integettek a nagyszüleiknek, amikor a szerelvény áthaladt a patakot átívelő kis hídon. Mintha a masinista megérezte volna a gyerekek óhaját: a mozdony füttyentett egyet. A patak vize pedig, mintha búcsút intett volna, sok-sok apró fodrot vetett.

## **Mentovics Éva: A kiskacsa és a pillangó barátsága**

Klotild, a kacsamama egy napon elhatározta, hogy elvezeti gyermekeit a közeli tóhoz, és beavatja őket az úszás rejtelmeibe.

– No, ide is érkezünk – mutatott körbe lelkesen.

– Látjátok ezt a csodálatos tavat? Nincs is annál jobb dolog a világon, mint megmártózni a hús habok között – lelkesedett vidáman.

Az egyik kiskacsa odatotyogott a vízhez, majd óvatosan beledugta a lábát.

– Még hogy víz? Csak nem azt akarod mondani, hogy ebbe még bele is kell mennünk? Fúj! A múltkor is alig tudtam bemenekülni az ólba, amikor eleredt az eső. Csuumom víz lett tőle a tollacskám. Mondhatom, nem volt túl kellemes. Én aztán biztos, hogy nem megyek bele. Még hogy hús habok... és abban még meg is mártózni? Brrrrr... – háborgott morcosan.

– De hát Tóbiás! Milyen kacsa az, amelyik nem tud úszni? Olyan, mintha egy sas nem tudna repülni – győzködte lelkesen a mamája.

– Jaj, jaj, jaj... segítség, segítség, sas! – kiabálták rémülten a kiskacsák, és már szaladtak is a mamájuk szárnyai alá.

– Ó jaj... ne haragudjatok, nagyon rossz példát mondtam. Szerencsére nincs itt semmiféle sas. Bújjatok csak elő nyugodtan – nyugtatgatta a gyermekeiket.

– De hát milyen szégyen lenne egy kacsának, ha nem tudna úszni?

– Nem bánom. Inkább szégyenkezem, de én abba a vizes micsodába még a lábamat se lógatom bele – szipogott durcásan Tóbiás.

– Jól van, no. Ne pityeregj! Ha nem szeretnél, akkor ne gyere. De el ne mozdulj innen, a partról! Ha meg netán meggondolnád magadat, csak szólj, azonnal érted jövök – cirógatta meg szárnya végével Klotild a makacs kiskacsát.

Tóbiás szomorkásan sétálgatott a part közelében.

– Elég unalmas itt egyedül. Senki sem játszik velem, pedig olyan jó lenne egy kicsit fogócskázni! – motyogta félhangosan.

– Ez meg mi? – pillantott a közelben lévő fűzfa törzsére.

– Meg kellene kóstolni. Biztosan finom lehet – hápogta, és már nyújtotta is érte a csőrét, hogy felcsippentse.

– Jaj, ne egyél meg, kedves Tóbiás! – hallatszott egy halk kis hangocska.

– Beszélő enivaló? Na, ilyent se láttam még – pislogott meglepetten.

– Ha nem eszel meg, szívesen leszek a barátod. Akkor majd nem kell egyedül unatkoznod. Fogócskázhatunk, és akár bújócskázhatunk is együtt – könyörgött megszeppelve az a kis színes, szőrös valami.

– Ezt ugye nem gondoltad komolyan? Hogyan tudnánk mi fogócskázni?

– Igazad van. Most tényleg nem tudnánk, de ha várnál rám néhány napot... Hidd el nekem, akkor már nagyon sokat tudunk együtt játszani – kérlelte szívhez szólóan a kis hernyó.

– Na jól van. Azt ugyan én sem tudom, hogy miért, de hiszek neked. De addig is mit csináljak? Annyira unatkozom így, egyedül.

– Azt hiszem, igaza van anyukádnak. Az egész baromfiudvar kinevetne, ha nem tanulnál meg úszni. Hidd el, az úszást legalább olyan jó mókának fogod találni, mint a fogócskázást. És ne feledd, néhány nap múlva találkozunk.

– Szerinted is olyan nevetséges egy úszni nem tudó kacsa? Na jó, akkor kipróbálom. De ha becsaptál, akkor visszajövök, és bekaplak. Azzal letotyogott a vízpartra, és zsupsz... beletoccsant a tóba.

– Nahát! Ez nem is olyan rossz dolog. Sőt, egyenesen szuper. Anya, anya, úszok, úszok! – hápogta hangosan.

– Ugye mondtam én neked, hogy nincs is az úzásnál remekebb dolog a világon – mosolygott vidáman Klotild mama.

Ettől kezdve a kiskacsák naponta többször is elsétáltak a tóhoz. Tóbiás annyira belefeledkezett az úzásba, hogy eszébe sem jutott a kis hernyó ígérete.

Egy napon, amikor szintén a tóhoz tartottak, ismerős hangra lett figyelmes.

– Tóbiás! Tóbiás! Fogócskázol velem? – kérdezte valaki.

A kiskacsa a hang irányába fordult, ám ott csak egy csodálatos színekben pompázó pillangót látott.

– Megígértem, hogy leszek a játszópajtásod, emlékszel? – kérdezte a kis lepke.

– Nahát! Te vagy az? Ezt meg hogyan csináltad? Amikor a fűzfánál találkoztunk, valamilyen szőrös öltözetet viseltél, és szárnyaid sem voltak – álmélikodott a kiskacsa.

– Ezen nincs mit csodálkozni. Akkor hernyó voltam, azután bebábozódtam, néhány nap múlva levettem a bábruhámat, és most itt vagyok. Nem is értem, hogy mit találsz ezen olyan furcsának, hiszen úgy tudom, hogy te meg nem is olyan régen még csak egy tojás voltál.

– Látod, erre nem is gondoltam – kacagott önfeledten a kiskacsa.

– Igazából neked köszönhetem, hogy megtanultam úszni. De most, hogy itt vagy, akár fogócskázhatnánk is egyet.

– Igazán remek ötlet – szólt a kis pillangó, és csalogatóan lebbentette meg a szárnyait Tóbiás felé.

Ettől a naptól kezdve a kiskacsa és a pillangó elválaszthatatlan barátok lettek. Vidáman kergetőztek és bújócskáztak a színpompás vadvirágokkal tarkított mezőn és a mézillatú, hófehér, fodros ruhába öltözött bodzabokrok tövéénél. Persze azért Tóbiás gyakran útba ejtette a szélben fodrozódó tavat, ahol pihenésképpen úszott néhány kört a családjával.

Rovatot összeállította: Szerkesztő

## **SZEMTŐL SZEMBEN – INTERJÚ BONECZ ERVINNEL**

- **Úgy tudom, nagyon színes személyiség vagy, sok mindennel foglalkozol. Az egyik ilyen tevékenységed a narrált színházi darabok. Mesélnél ennek a projektednek a történetéről? Honnan jött az ötlet?**
- Korábban a brit kulturális intézetnél (British Council) dolgoztam. Munkámból adódóan sok időt töltöttem Nagy-Britanniában. Egyik ilyen londoni látogatásom alatt találkoztam először az akadálymentes színházi darabokkal, amikor is narrátor tette elérhetővé az előadást a látássérültek számára. Nagyon megtetszett ez a kezdeményezés, és elhatároztam, Magyarországra hozom ezt a módszert. Évekkel később megalapítottam a 90 decibel projektet, amelynek egyik fő célja a színházi darabok akadálymentesítése többek között látássérültek számára. 2010-ben kezdtük el a munkát. Londonból hívtunk szakembereket, akik képzéseket tartottak. Országos szinten körülbelül 10 színházban akadálymentesítjük a darabokat.
- **Említetted a 90 decibelt. Ez mi pontosan?**
- A 90 decibel egy szervezet, amit én alapítottam. Célja, hogy a színházi előadásokat akadálymentesítsük mind a látás-mind a hallássérültek számára.
- **Milyen volt a fogadtatása a színházak körében a narrációnak?**
- Változó. Voltak színházak, amelyek nyitottak voltak, voltak, akik már kevésbé, és volt olyan színház, amely teljesen elzárkózott az elől, hogy akadálymentesek legyenek az előadások.
- **Szerinted, mi lehet az oka az elutasításnak?**
- Nagyon nagy szemléletváltásra lenne szükség. Sok színházigazgató ezt úgy próbálja elrendezni, hogy egyszerűen homokba dugja a fejét. Volt olyan igazgató, aki szerint a hallás-és látássérült közönség zavarná a látó-halló jelenlévőket. Elkezdtük a munkát azon színházakkal, akik nyitottak voltak, elmagyaráztuk

nekik, hogy mi ez a kezdeményezés pontosan. Mai napig sikeresen működünk, vannak olyan színházak, ahol rendszeresen akadálymentesítjük az előadásokat.

- **Mi alapján választod ki a színházakat a narrált előadásokra?**

- Minden színháznak meg van a maga profilja. Úgy választunk színházat, hogy a különböző profilokból válogatunk narrációra darabot, pont azért, hogy a látássérülteknek is legyen választási joga az előadás kiválasztásánál. Hogyha valaki egy alternatív jellegű színházba szeretne elmenni, legyen erre lehetősége; vagy ha valaki a szórakoztató darabokat kedveli, tudjon ilyen előadást is választani.

Tehát: a sokszínűség és a választási lehetőség lebeg folyamatosan a szemünk előtt.

- **És a darabokat hogyan választjátok?**

- Először információkat gyűjtünk a darabokról, elmegyünk, előzetesen megnézzük ezeket. Ez azért szükséges, mert vannak „elvetemült” rendezők, akik olyan vizuális csatározásokat visznek színpadra, amelyeket még a látóknak is nehéz befogadni. Megpróbáljuk az igényeket felmérni, ki mit szeretne megnézni; ezt megteesszük akár a baráti körünkben, vagy a vakok különböző szervezeteiben. Ezek után kiválasztjuk a megfelelő darabot, és egyeztetünk a színházakkal narráció ügyben.

- **Hogyha megvannak a darabok, mit kell tennetek ahhoz, hogy narrált formában kerüljön a színpadra?**

- Szükségünk van egy szöveggönyvre, valamint egy jó minőségű dvd felvételre az előadásról. Természetesen elmegyünk élőben is megnézni a darabot. A narrátor a szöveggönyvvel és a dvd felvétellel elkezd betanulni az előadást. Így a narrátor készít egy úgynevezett forgatókönyvet, amit beleilleszt a szöveggönyvbe: feltűnteti azon jeleneteket, ahol narrálni fog a látássérült közönségnek. Így a nem látó nézők is folyamatosan érthetik a darabot, nem maradnak le fontos vizuális momentumokról. Nagyon fontos ez számunkra, hogy a látássérültek is egy pontos képet kaphassanak a darabról, hogy semmiről ne maradjanak le: hogyha

egy nem verbális jelenet zajlik a színpadon, amin a látó nézők hahotáznak, ilyenkor tudja a látássérült néző is, hogy min nevetnek. Fontos dolog még, hogy mi már a jól bejáratott darabokkal dolgozunk, amiből már lement 5-6 előadás, mivel annál rosszabb nincs, minthogy megkapunk egy felvételt, és mondjuk az előadáson aztán teljesen más történik. A színészek is emberből vannak, ők is bakizhatnak. Hogyha egy darabot már többször játszottak, kisebb a hibalehetőség a színpadon. Mindenesetre a narrátornak nagyon-nagyon résen kell lennie, és gyorsan kell cselekednie egy-egy bakinál.

- **Hol kerestek narrátorokat?**

- Jelenleg nem keresünk. Annak idején, amikor elkezdtek ezt a projektet, szakmai fórumokon hirdettük a narrátor képzést. Londonból hívtunk oktatókat. Szép számmal jelentkeztek a képzésre, így kialakult a csapat. Az oktatás elég széleskörű, itt kiderült, hogy ki alkalmas a narrátori feladatra, és ki az, aki nem.

- **Beszélgetésünk során említetted Londont. Milyen kötődésed van a városhoz?**

- London a szívem csücske. Nagyon szeretem ezt a várost, innovatív, motiváló helynek tartom. Londonnak csodálatos történelme, gyönyörű épületei vannak, közel áll hozzám ez a különleges hangulat. Nem beszélve a színházvilágáról, ami elmondhatom, hogy világszínvonalú. Hihetetlen kezdeményezések vannak, mint ugye az akadálymentesítés is.

- **Miért pont London? Hogy kerültél kapcsolatba a várossal?**

- 1991-ben jártam először Londonban. Mindössze 4 órát tartózkodtam akkor ott. Átutazóban voltunk. Épp Wales-be tartottunk egy kórusversenyre (kórusban énekeltem tíz éven keresztül). Innentől kezdve része lett az életemnek, több időt töltöttem a városban. Egyre több minden kötött ide, és a munkám is Londonnal lett kapcsolatos. Állást kaptam a British Councilnél, ennek a központja szintén Londonban van, és ennek kapcsán töltöttem ott sok időt. A művészeti osztály munkatársa voltam, utána a vezetője. Fő feladatomban az volt, hogy erősítsem Nagy-



Britannia és Magyarország közötti kulturális kapcsolatokat. Ez abban merült ki, hogy brit előadókat hoztunk Magyarországra, itt léptek fel, a művészeti élet minden szegmenséből. Voltak magyar-brit közös fellépések, közös projektek is. Nagyon jók voltak ezek az angol előadások, például egy Shakespeare darabot eredetiben adtak elő brit színészek.

- **Vannak még ilyen angol darabok magyar színházakban?**

- Sajnos nem, mert a világpolitika, mint minden másba, ebbe is közbeszólt. A korábbi években Magyarország kiemelt ország volt kulturális, diplomáciai szempontból. Most már a súlypont a Közel-Kelet országaira, Ázsiára, főleg Indiára, tehát a nagypopulációjú országokra helyeződött át. Ebből kifolyólag sajnos Magyarországon egyre kisebb aktivitással van jelen a brit intézet, tevékenysége a nyelvoktatásra korlátozódott.

- **Miért volt fontos számodra az, hogy Hazánkban is legyenek akadálymentes előadások?**

- Személyes kötődésem az, hogy volt egy nagyon kedves vak zongoratanárom, akit nagyon szerettem, valamint egy hallássérült gyerekkori barátom, aki 3 éves korában egy antibiotikum következtében veszítette el a hallását. Ő a mai napig nagyon jó barátom. Már gyerekkoromban közeli kapcsolatba kerültem a látás-hallássérültekkel. Egy jó darabig nem foglalkoztam ezzel a témával. Majd az évek során egyszer csak megtaláltak azok a feladatok, amik ezzel a két területtel kapcsolatosak. Biztos vagyok benne, hogy a dolgok nem történnek véletlenül.

- **Hogy fogadta a célközönség a narrációt, valamint a jelelt darabokat?**

- A látássérültek azt gondolom, nagyon jól. Mai napig nagyon aktívan jönnek a színházakba. A hallássérültek körében hullámzó a dolog, náluk kiszámíthatatlan, hogy mikor jönnek. Sajnos azt tapasztaljuk, hogy a színház nincs nagyon az érdeklődési körükben.

- **Mi lehet ennek az oka?**

- Őszintén szólva nem tudom. Azt tapasztaljuk, a látássérültek sokkal nyitottabbak és érdeklődőbbek ezen a téren.

- **Mit kell tudni a narrátor képzésről? Milyen tudással kell rendelkeznie egy narrátornak?**

- A képzés több elemből áll. Nagyon gazdag szókincssel, jó beszélőkével, valamint nagyon jó vizuális képességgel kell rendelkeznie annak, aki narrálni szeretne.

- **Ezeket ott tanulják?**

- Nem, ezeknek valahol belülről kell jönniük. Amit a képzésen tanulnak, azok a különböző fogások, praktikák. Tehát, kapnak egy úgynevezett szakmai útmutatót, amely alapján fel lehet építeni a narrációt. Hogyha valakiben a fent felsorolt képességek nincsenek meg, akkor nem biztos, hogy narrátorkodnia kell.

- **Miből áll a narráció?**

- Három elemből áll: 1. Bevezető narráció: ez egy rövid hanganyag, amelyben pontos képet adunk a darabról, a színpadról, főleg a vizuális elemekről. Magáról a történetről nem beszélünk, mert akkor elütnénk a poént.  
2. Interaktív színpadbejárás: lehetőség van előadások előtt egy órával eljönni, és megnézni a színpadot. A díszletet, a jelmezeket, a színpad berendezését, minden olyan kelléket, tárgyat, ami szerepelni fog a darabban. Ezekre a kellékekre majd a narráció során utalások lesznek, de így már a látássérült néző tudni fogja, miről is van szó.  
3. Követő narráció: Amikor is előadás előtt kiosztunk egy úgynevezett fülmonitort, és ezen keresztül hallgathatják meg a narrációt az előadás során.

- **Mi a terved erre az évadra?**

- Hála Istennek, erre az évadra is nagyon sok szép feladatunk van. Budapesten 3, vidéken is több színházzal vagyunk szerződésben. Így az évad során lesz körülbelül 20 narrált előadás. Lesznek ilyen előadások a nagyobb városokban: Kecskeméten, Tatabányán, Debrecenben, Kaposváron, Pécsen, Veszprémben, és természetesen Budapesten. A színházi évad szeptember végétől indul el, akadálymentes darabokat október végétől láthatunk a színházakban.

- **Mivel foglalkozol még?**

- Ezen kívül van egy társadalmi pozícióm: elnöke vagyok a Magyar Cochleáris Implantáltak Egyesületének. Az implantáltak érdekeit képviseljük, tárgyalunk a minisztériumokkal, kapcsolatban vagyunk az implantátum gyártókkal és az OEP-pel is. Fontos célunk még, hogy hiteles, és objektív képet adjunk az implantátumról, mint egy nagyszerű lehetőségről. Ez egy kiváló megoldás a hallássérülteknek és többek között a siketvakoknak is arra, hogy visszamehessenek a hallók világába. Most már a műtéti körülmények nagyon fejlettek, egy implant műtét másfél óra, 5 centis vágással.

Teljesen modern eszközökkel dolgoznak a műtőkben, ezt személy szerint is alá tudom támasztani, hisz ott voltam múltkor egy ilyen beavatkozásnál. A cochleáris implantátum százszázalékosan támogatott az egészségbiztosítás által. Nem csak az egy oldali, hanem a kétoldali is, hiszen két fülünk van, és mindenféle szempontból nagyon fontos, hogy így, két füllel tudjanak az érintettek teljes életet élni. Magyarországon nincs várólista a műtéteknél, több készülék közül is lehet választani.

- **Van-e köze a cochleáris implantáltaknak és a színházaknak egymáshoz?**

- Igen. A közelmúltban több olyan ember jött el színházba, akinek implantája volt. Jól értették az előadást. Ezen még segíthet, hogy van egy olyan eszköz, amely közvetlenül a színpadhangot vezeti be az implantátumba. Ezzel a teljes színpad tisztán hallhatóvá válik. Ez egy fantasztikus dolog szerintem.

- **Mondanál magadról pár szót? Ki is az a Bonecz Ervin?**
- Szegeden születtem. Itt nőttem fel, és itt végeztem az iskolákat. Énekzene tagozatra jártam. A zene szeretetén keresztül jutottam el a színházakig, ugyanis gyerekszereplő voltam több operaprodukcióban is. A művészet iránti vágy, szeretet mindvégig ott volt, és ott van az életemben mai napig. Zenésznak tanultam, de a szervezői munka felé vitt az utam. Kulturális menedzser a végzettségem. Ezenkívül a Bécsi Közgazdasági Egyetemen végeztem el egy képzést, melynek neve: Társadalmi innováció és menedzsment. Nagyon közel áll hozzám a művészet, a kultúra, mint említettem, kulturális diplomácia területén dolgoztam. Ezen a területen szerzett tudásomat, tapasztalatomat szeretném továbbadni, kamatoztatni a jövőben is.
- **Mik a terveid a jövőre nézve?**
- Legyen minél több akadálymentesített darab. Olyan színházakat is bevonhassunk a projektbe, ahol még eddig nem voltak ilyen jellegű előadások. Minél több emberhez eljuttassuk ezt a nagyszerű lehetőséget, hogy ők is részesei lehessenek a színházi élményeknek.



*Bonecz Ervin*

**Készítette: Földesiné Juhász Viki**

# **CSINIBINI – DIVAT, SZÉPSÉG**

## **Értékes házi szépségtippek**

Az otthon készített szépségápoló termékek segítenek megőrizni fiatalos megjelenésedet még a későbbi életszakaszokban is.

### **Uborka és túró maszk**

Az arcmaszkok mindig hasznosak a bőrnek. Keverj össze friss uborkalevet és túrót, majd turmixold össze. Alkalmazd legalább egyszer egy héten, hogy ragyogó, üde arcbőröd legyen.

### **Természetes bőrradír**

Keverj össze kajsziarackot tejszínnel. Alkalmazd heti kétszer az arcodra, kiváló bőrradír hatása van.

### **Pattanások ellen**

Ahhoz, hogy megszabadulj a pattanásoktól és mitesszerektől, keverj össze glicerint, kevés lime levet és rózsavizet és alkalmazd arcodra lefekvés előtt.

A szer tisztítja az arcot a szennyeződésektől és segít a pattanások megszüntetésében.

### **Selymes ajkak**

A fényes és puha ajkakért alkalmazhatod a következő keveréket: mandula- és ricinusolajat keverj össze és kend be vele ajkaidat minden elalvás előtt.

### **Karikás szem**

A szem alatti puffadást és sötét karikákat eltüntetheted kókuszolaj és ricinusolaj keverékével. Masszírozd finoman ujjaddal a bőrbe, amíg fel nem szívódik az olaj.

## Borotválás után

A kozmetikai borotválás után a megszokott szesz helyett használj valamilyen mogyoróolajból és néhány csepp kedvenc illóolajadból készült keveréket. Ez nemcsak frissíti az érzékeidet, de természetes hűtést és fertőtlenítést biztosít a frissen borotvált bőrnek.

## A haj kondicionálása

Keverjünk össze mézet tejszínnel és alkalmazd a még nedves hajra (nem a gyökereire). Hagyd hatni 5 percig, mosd le alaposan. Az eredmény lágy, selymes haj.

## Puha kéz és láb

Hogy kezeid és lábad folyamatosan puhák és selymesek maradjanak, készíts bőrradírt házilag. Keverj össze durva tengeri sót, mandula-, és levendulaolajat, vizet.

Masszírozd be jól vele a lábadat és kezeidet, hagyd rajta 10-15 percig, majd mosd le vízzel.

## Ragyogó haj

Ha extra ragyogást szeretnél száraz és fénytelen hajadnak, keverj össze kevés ecetet vízzel és öblítsd le vele a hajad. Szárítsd meg törölközővel a hajad.

Rovatot összeállította: Szerkesztő

# MAZSOLA – RECEPTEK

## Csokoládés pite

Brutál csokoládés pite, pont arra az esetre, mikor majd megőrülünk egy szelet, vagy ne adj isten egy tábla csokiért. Volt már ilyen? No, akkor jöhet egy vékony szelet ebből a nem mindennapi pitéből, és higgyétek el tényleg elég egy vékony szelet, mert annyira laktat és eltelít! Akkor süssétek, ha vendégeket vártok, vagy, ha igazi csokirajongók vagytok!

### Hozzávalók:

- 170 g liszt
- 2 evőkanál cukor
- csipet só
- 90 g vaj
- 1 egész tojás

A csokoládés töltelékhez:

- 100 g méz
- 80 g cukor
- 60 g vaj
- 120 g étcsokoládé
- 3 egész tojás

A csokimázhoz:

- 50 g ét vagy tejcsokoládé
- 50 ml/fél dl tejszín

### Elkészítés:

1. Egy 22 cm-es piteformát kivajazunk és lisztezünk.
2. A lisztet, cukrot, sót összekeverjük, a vajjal elmorzsoljuk, majd a tojással gyorsan összegyúrjuk.
3. Lisztezett felületen kinyújtjuk úgy, hogy majd a pitesütő oldalára is jusson. Beleterítjük a formába, majd folpackkal letakarva hűtőbe tesszük egy órára.
4. A sütőt 180 fokra előmelegítjük.

5. A mézet, a cukrot és a vaját összeolvasztjuk, majd a tűzről levéve a darabolt csokoládét is belekeverjük, egészen addig keverve, míg el nem olvad.
6. Kicsit hagyjuk hűlni, majd robotgéppel átkeverjük és a tojásokat is egyesével hozzádolgozzuk.
7. A hűtőből kivett tésztára simítjuk és kb. 60 perc alatt készre sütjük.
8. A formában hagyjuk kihűlni.
9. Egy nagyobb tányérra helyezve a tetejére átfordítjuk, majd ugyanígy egy másik tányérra fordítva kivesszük a formából, de maradhat is benne.
10. A csokoládét és a tejszínt összeolvasztjuk, majd a sütemény tetejére öntjük.
11. Hűtőbe tesszük dermedésig. Mikor már félig megkötött a csokoládé, megszórhatjuk jégcukorral, vagy díszítő gyönggyel.

## **Mascarpone, epres pohárkrém**

### **Hozzávalók:**

- 25 dkg mascarpone
- 5 dkg fehér csokoládé
- 2-2,5 dl tejszín
- 10 dkg porcukor
- 40 dkg eper (ez helyettesíthető bármilyen más mirelit, vagy idén gyümölcscsel)

### **Elkészítés:**

1. A fehér csokoládét vízgőz fölött megolvasztjuk.
2. A mascarpone-t kikeverjük 5 dkg porcukorral és hozzáadjuk a fehér csokit és a felvert tejszínhabot.
3. Az eper felét összeturmixoljuk, (én villával nyomkodtam) 5 dkg porcukorral.
4. Az eper másik felét feldaraboljuk.
5. Pohárba rétegezzük az epret, krémet és az eperöntetet.
6. Tegyük hűtőbe fogyasztás előtt!



## Babgulyás

### Hozzávalók 8 főre:

- 1 kg disznócomb
- 1 kis darab füstölt csülök is mehet bele
- fél kg tarkabab egy éjszaka áztatva vagy, ha elfelejtettük (mint én), akkor aznap egy órát meleg vízben.
- 5 szál sárgarépa
- 3 szál fehérrépa
- 1 nagy vöröshagyma
- 4 gerezd fokhagyma
- 1 ek. szárított majoranna
- 1 ek. szárított petrezselyem
- 2 ek.

házi ételízesítő

- 1 tk. szójababkarbóna (puffadás, szelek ellen?, esetleg hamarabb puhul a bab és hús)
- piros paprika ízlés szerint
- só ízlés szerint

Csipetkéhez 5 db tojás annyi liszttel elkeverve, ami nokedli lágyságú tésztát eredményez + pici só.

2 ek. lisztből olajjal rántás

### Elkészítés:

A hagymát felkockázzuk és üvegesre dinszteljük, hozzáadjuk a húst, piros paprikát, kinyomott fokhagymát, sót és ezekből pörköltet készítünk. Ne legyen teljesen puha a hús mikor a babot, karikára vágott sárgarépát, feldarabolt fehérrépát hozzátesszük, majd felengedjük jól vízzel, annyival, hogy majd még a galuskát is bele tudjuk szaggatni.

Beledobjuk a marhahús leveskockát, petrezselymet, majorannát, kóstoljuk meg többször és ízesítsük saját szájízünk szerint.

## Sárgarépás muffin

### Hozzávalók:

150 g sárgarépa  
225 g liszt  
2 teáskanál sütőpor  
1 tk szódabikarbóna  
1 nagy tojás  
2 evőkanál olajbogyókrém (zöld tapenade)  
250 ml Alpro szója Főzőkrém  
30 g fenyőmag  
4 szál rozmaring  
frissen őrölt bors  
muffin sütőforma

### Elkészítés:

A sütőt melegítsd elő 200°C-ra. Hámozd meg, reszeld le a sárgarépát, és aprítsd finomra a rozmaringot (a negyedét tedd félre a díszítéshez!). Szitáld egy nagy keverőtálba a lisztet, a sütőport és a szódabikarbónát. Add hozzá, és keverd el jól a lisztes tál tartalmával a reszelt sárgarépát, az apróra vágott rozmaringot és fűszerezd a frissen őrölt borssal és sóval. Keverd el alaposan az olajbogyókrémet a tojással, majd add hozzá az Alpro szója Főzőkrémet.

Alakíts ki kézzel egy lyukat a lisztes tál közepén, és öntsd bele a tojásos-olajbogyókrémes keveréket. Óvatosan keverd a sima tésztává a liszttel, majd fűszerezd frissen őrölt borssal. Oszd el a tésztát a kivajazott muffin sütőformákba, vagy papír muffin formákba. Szórd a fenyőmagot és a maradék apróra vágott rozmaringot a tetejére. Helyezd a muffin sütőformákat a sütő közepére, és süsd őket körülbelül 20-25 perc alatt aranybarnára. Tedd a sütőből kivett muffinokat egy sütőrácsra hűlni, majd kínáld őket szeretettel!

Jó étvágyat!

Rovatot összeállította: Szerkesztő

# **BARANGOLÓ – HAZÁNK LÁTVÁNYOS TÁJAI**

Mivel olyan sok szép és közben kevésbé ismert látványosság van hazánkban, arra gondoltam, újságról újságra bemutatok egy-egy ilyen szép helyet a kedves olvasóimnak.

## **Kamalduli Remeteség, Majk**

A némasági fogadalmat tett szerzetesek 250 évvel ezelőtti életének békéjét találhatja meg a látogató Majkon. Ám nemcsak hangulatában egyedülálló az erdők ölelte, tavak szomszédságában fekvő remeteség, hanem Európa-szerte kuriózumnak számító barokk műemlék együttes is egyben, amely tizenhét cellaházból, templomtoronyból és kolostorból áll.

### **TÖRTÉNET**

1733-ban a vidék birtokosa, Esterházy József alapította a kamalduli remeteséget, melynek 1200 holdas pusztát, tavakat és malmokat adományozott. A szabadságharcot lezáró, 1711-es szatmári békét követően a Rákóczihoz hű, dunántúli nemesi családok adományaiból épült (az adományokra a szerzetesi lakok főhomlokzatán elhelyezett nemesi címerek emlékeztetnek) a némaságot fogadó kamalduli szerzetesrend majki remetesége. A majki remeteség némasága az ellenállás szimbólumként jelent meg a Rákóczi-szabadságharcot követően.

Az épületegyüttes tervezésével Esterházy József az osztrák építész, Franz Anton Pilgramot (1699 – 1761) bízta meg. A remeteség épületei által körülfogott templom alapjait 1753-ban tették le, és az alapkövel együtt a hallgatás jelképeként egy halat is elhelyeztek. Pilgram elképzelése nem valósulhatott meg maradéktalanul: az 1770-ben befejeződött építkezés során az eredetileg tervezett húsz remetelakból csak tizenhét épült meg. A konventépületben – más néven foresteria, erdei kolostor – volt a remeteség felügyelőjének (prior) és az átutazó vendégeknek a szállása, az alapító kegyúr lakosztálya, vendégfogadó a laikusok számára, valamint a refektórium (az ebédlő), a könyvtár, a levéltár és a gyógyszertár. A hajdani refektórium és előterének freskóit Vogel Gergely oltár- és freskófestő készítette 1760 körül. A huszonhét (ebből három az előcsarnok szupraportáiban) képen megjelenik a kamalduli rend arezzói (Itália) alapítójának, Szent Romuáldnak (951 –

1027) az élete, a viseletéről „fehér bencéseknek” nevezett, szigorú szabályok szerint élő rend története. A többi falfestmény a magyar államalapításról, a magyar szent királyokról és szentekről szól. Az Utolsó vacsora ábrázolása a refektórium különleges értéke. Az épület a szárnyak által körülzárt díszudvarral és szobordíszes kerítéssel csatlakozik a remeteség cellaházaiból álló épületegyütteséhez, a clausurához.

Minden cellaházban egy-egy szerzetes élt, A naponta előírt, kötelező imákat hangosan mondhatták el, de a nap többi részében tartózkodniuk kellett a beszéd nélkül.

Egymással csak a szentmiséken és a fő ünnepeken, a közös étkezéskor találkozhattak. Beszélniük – előjárójuk engedélyével – évente két alkalommal, három-három napig lehetett. Küldetésük, hogy imádkozzanak mindenkiért a világon, azokért és azok helyett is, akik maguk sohasem fordulnak Istenhez.

A rend önfenntartó volt, a földművelésből és jótékonyági adományokból élt. A gazdálkodással, halászattal, földműveléssel a némasági fogadalmat tett, de fel nem szentelt laikus barátok foglalkoztak. Majk 1770-ben lett perjelség. A néma barátok csak rövid ideig élhettek Majkpusztán, mivel 1782-ben II. József császár feloszlatta a császárság és királyság területén működő rendek többségét.

## A KOLOSTOR TOVÁBBI TÖRTÉNETE NAPJAINKIG

A 17 remetelakot az egyes cellaházak költségeit álló főúri családok (Eszterházy, Erdődy, Gyulay, Cziráky, stb.) címerei díszítik. Minden házban volt dolgozószoba, hálószoba, kápolna és kamra.

Alig egy évtized telt el, s II. József császár feloszlatta a rendet. A templomot megfosztották fölszentelt jellegétől, majd két tornya kivételével le is bontották.

Az ingóságok árverésre kerültek, vagy széthordták őket a környező településekre. A pusztát kincstári tulajdon lett.

1806-ban gr. Eszterházy Károly megvette Majkpusztát és ettől kezdve bérlők gazdálkodtak rajta.

A főépületet kastéllá alakították át (1860), s az Esterházy család 1945-ig birtokolta.

A családból utoljára gr. Eszterházy Mórincné lakott Majkon (1973-ig). Az épületeket lakásként hasznosították. 1961/62-ben került sor az első épület-felújításokra, majd az 1970/80-as évektől indultak meg a nagyobb munkálatok.

A főkaputól balra lévő sorban a 6. cella ma múzeum, oromzatán a Baranyiak címere látható.

Úgy rendezték be, ahogyan valaha a remete-lakok kinézhettek. A remeteházak ma üdülőként szolgálnak.

Az udvaron nyaranta koncerteket rendeznek.

A templom órája Esterházy Pál Harmonia coelestis címmel komponált zenedarabjait játssza.

## MEGKÖZELÍTÉS

Cím: 2840 Oroszlány-Majkpuszta

Oroszlány központja felől közelíthető meg a legegyszerűbben. A Takács Imre utcából nyíló Majki utcát kell követni Oroszlány külterületi részeire, a Majki patak által felduzzasztott tóig. A kamalduli remetesség a tó fölötti lapos dombháton helyezkedik el.

## NYITVA TARTÁS

Egész évben hétfő kivételével, nyári nyitva tartás 2015. április 1-jétől október 31-ig 10.00-18.00 óra között egyébként a téli nyitva tartás 10.00-16.00 között

Pénztárzárás és az utolsó csoport tárlatvezetése zárás előtt 1 órával.

Nemzeti ünnepeken nyitva tart.

## JEGYÁRAK

1000 Ft/fő

Csoportos (min. 15 fő): 800 Ft/fő

Diák vagy nyugdíjas jegy (diákigazolvánnyal, illetve nyugdíjas esetében OEP igazolvánnyal): 500 Ft/fő

Családi jegy (2 felnőtt + 1 vagy több gyermek 18 év alatt): 2000 Ft/család

## SZOLGÁLTATÁSOK

Csoportos tárlatvezetés magyar nyelven.

A vezetések nyitvatartási időben 30 percenként indulnak.

Igény esetén drámajáték, illetve kézműves foglalkozás a látogató csoportoknak vagy szállást igénybe vevő vendég-csoportoknak.

Szállásbérlés a remetecellákban.

A remeteség jelenleg összesen 28 férőhellyel rendelkezik. A szállóvendégek részére tűzrakóhely, kávézó áll rendelkezésre. A cellaházak, és egyéb helyiségek csoportos lelkigyakorlatok, hittanórák, meditációk, természetgyógyászati kurzusok, tréningek, csapatépítő foglalkozások céljára is bérbe vehetők.

Remeteség a Mária-út, zarándokút része, szálláshelye. Zarándokútlevél kiállító pont.

## KAPCSOLAT

Oroszlány – Majkpuszta Kamalduli remeteség

Telefon: +36-34/360-971

Hajtum Eszter létesítményfelelős: +36-20/957-6648

Email:

eszter.hajtun@forsterkozpont.hu

Szálláshelyekről érdeklődni, és szállást foglalni az alábbi telefonszámokon lehet:

+36-34/360-971; +36-20/587-5856

Rovatot összeállította: Szerkesztő

# **KIKELET – TAPASZTALATOK, ÉLMÉNYEK AZ ÉRINTETTEK TOLLÁBÓL**

## **Egy (v)aktívan eltöltött pénteki nap a Herminaszékházban**

Idén került első alkalommal megrendezésre a Sportolj (v)Aktívan! címet viselő sportnap, amelynek célja az volt, hogy a vak, gyengénlátó embereket közelebb hozza a sport világhoz.

A rendezvényről a Facebookon keresztül értesültem. Két nagyon kedves ismerőssel, Németh Tamással és Berta Edinával együtt úgy döntöttünk, hogy tiszteletünket tesszük az eseményen.

A leírás szerint a rendezvényen különböző sportokat lehetett kipróbálni, mint pl.: jóga, aerobic, body ball, fanatic jump, salsa, csörgőlabda, tandemezés – természetesen több helyszínen.<sup>1</sup> Mi úgy döntöttünk, hogy a Hermina úti MVGYOSZ - székházba megyünk és az ottani programokon veszünk részt.

Az esemény napján, azaz péntek 22-én 11 órakor érkeztünk meg a Hermina úti MVGYOSZ - székházba. Az első lépés a regisztráció volt, ahol kaptunk egy papírt, amire felírták a nevünket és a telefonszámunkat. Mint kiderült, azért volt erre szükség, mert a nap folyamán 5 állomást kellett végigjárni – ezeken a helyszíneken különböző sportokat lehetett kipróbálni, illetve egyéb játékos feladatokat megoldani. A papír alján 5 mosolygó arcocska ábrája volt, mint kiderült, ezekre kellett 1-1 - azaz összesen 5 – aláírást összegyűjteni. Ha megvolt mind az öt aláírás, a papírt 15 óráig le kellett adni a regisztráció helyszínén, ugyanis ezután egy sorsolás következett, melynek keretében értékes ajándékokat sorsoltak ki – erről majd még később lesz szó.

A regisztráció után a Németh házaspárral sorra jártuk a helyszíneket. Először a lengőtekét próbáltuk ki. Ez hasonlít egy kicsit a bowlingra, azzal a különbséggel, hogy a golyót itt nem a földön gurítják, hanem az fel van függesztve, és azt ellendítve kell a bábukat ledönteni. Az én számomra már ismerős volt a játék, de ennek ellenére megpróbáltam. Az igazat megvallva, igen nehéz a jobbra kilendített golyóval az összes bábút (10 volt belőlük) becélozni – nekem háromszori lendítéssel sikerült kilencet ledönteni.

A következő állomás a sakk volt. Itt két lehetőség volt: azoknak, akik tudtak sakkozni, lehetőségük volt játszani, akik pedig nem, azok egy feladatot oldhattak meg. Mivel én az utóbbi csoportot erősítem, én a

---

<sup>1</sup> Forrás: <http://www.mvgyosz.hu/az-mvgyosz-szeretettel-varja-ont-2015-majus-22-en-1000-1700-ora-kozott-megrendezesre-kerulo-sportolj>

feladatmegoldást választottam. Nem igazán ment, mivel még alapszinten sem tudok sakkozni, de arra rájöttem, hogy igencsak jó agytornának fogható fel ez a játék. A feladat az volt, hogy az ellenfél gyalogosain kellett áttörni az én gyalogosaimmal.

A nap fénypontja ezután következett: a Németh házaspárral a body ball-t és a fanatic jumpot szerettük volna kipróbálni. A két óra egymás után követte egymást, mind a két órát két nagyon kedves tornász lány tartotta.

Először a body ball-ra került sor, déli kezdettel. Ez a sport tulajdonképpen egy gumilabdával végzett gyakorlatsoron alapul, amely – a tornász lány elmondása szerint – a mélyizmokat dolgoztatja meg. Az óra bemelegítéssel indult, majd ezután jött a neheze. A zenére végzett gyakorlatok során szinte mindenünket átmozgattuk. A gyakorlatokat a már fentebb említett labdával végeztük. Csak néhány példa a gyakorlatok közül: nyújtott karral, a két kezünkkel össze kellett nyomni a labdát, ugyanezt a gyakorlatot elvégeztük lábra is, de itt a két térdünk között volt a labda, de volt, amikor csak simán emelgetni kellett a labdát, vagy az egyik kezünkből a másikba adogatni - természetesen az irány változtatásával. Az óra végül egy könnyed levezetéssel zárult. Összességében véve elmondhatom, hogy annak ellenére, hogy könnyűnek tűnt ez a sport, érezhető volt, hogy alaposan át lett mozgatva minden testrészem.<sup>2</sup>

Pár percnyi szünet után délután egy órakor kezdődött a másik foglalkozás, amely a Fanatic Jump Blind<sup>3</sup> nevet viselte. A foglalkozást ugyanaz a két lány vezette, akik az előzőn is jelen voltak.

A fanatic jump legfőbb kelléke a gyermekkorunkból ismert (itt kapaszkodóval is ellátott) trambulin, azonban itt nemcsak sima ugrálásról van szó, hanem célzott gyakorlatsorokkal igyekeztünk átmozgatni magunkat. A foglalkozás nagy része ugrálásból állt, mint pl.: nyitott, majd zárt lábakkal történő ugrálás, helyben járás (amit ebben az esetben nehezít az, hogy a trambulin besüpped az ember lába alatt, ami az egyensúlyérzéklet igencsak próbára teszi), de ugráltunk úgy is, hogy hol az egyik, hol a másik lábunk volt elől. A legnehezebb feladat az volt, amikor a felugráskor ollózni kellett a lábunkkal, majd két lábbal kellett a trambulinra érkezni – bevallom, ezt a feladatot kissé félve hajtottam végre, mert kissé veszélyesnek éreztem, de alaptalan volt a félelmem, inkább igazi kihívásnak tekintettem. Ezután háttal a trambulinra kellett feküdni, és egy kis hasizom-erősítő gyakorlat következett, majd a levezetés részeként a legkellemesebb gyakorlat: amikor a felhúzott térdünket átkulcsolva kellett a hátunkat görgetni a trambulin

---

2 Az óra végén többen is igényt tartottak a gyakorlatok során használt labdára. Később megtudtam, hogy a szervezőnél van lehetőség rendelni. Mivel elnyerték a tetszésemet a gyakorlatok, úgy döntöttem, én is élek a lehetőséggel.

3 Forrás: <http://www.mvgyosz.hu/az-mvgyosz-szeretettel-varja-ont-2015-majus-22-en-1000-1700-ora-kozott-megrendezesre-kerulo-sportolj>



ugrófelületén. Végül a trambulínon állva egy-két lazító gyakorlatot végeztünk, s ezzel véget is ért az óra - szinte szabályosan leizzasztott, és leginkább a lábaimban éreztem a hatását. (Mint később megtudtuk, ennek a két helyszínnek a látogatásáért csak egy aláírás jár, így még kettőt meg kellett szereznünk.)

Mivel még két állomás hátravolt ahhoz, hogy a sorsoláson részt vehessünk, a Németh házaspárral a Vakkaszínót látogattuk meg. Itt tulajdonképpen többféle játék volt: lehetett kérdőívet kitölteni, ördöglakattal játszani, vagy Braille- írást megfejteni. Én a kérdőívet és a Braille- rejtvényt választottam.

A kérdőívben a látássérültséggel, vaksággal kapcsolatos kérdések voltak, pl.: mennyibe kerül egy vakvezető kutya kiképzése, hány dokumentum található az MGVYOSZ Hangos könyvtárának állományában, valamint mely vitamin hiánya okozhat farkasvakságot – ez utóbbit tudtam biztosan, néhányat Edina segítségével oldottam meg – mint kiderült, ő sem tudta az összest, némelyiket a férje segítségével válaszolta meg.

Ezután a Braille- rejtvényt próbáltam ki (annak ellenére, hogy nem ismerem a Braille-ábécét). A játék tulajdonképpen abból állt, hogy egy kis cetlin kaptam egy Braille-írásban írt szót, amit meg kellett fejteni egy nagyobb lapon található segédlet alapján. Ez úgy nézett ki, hogy fel voltak sorolva a magyar ABC betűi, alattuk pedig síkírásban ott volt, hogy Braille-ben hogy néz ki - pöttyökkel ábrázolva. Elég nehéz feladat volt, mivel gyengénlátóként nem nagyon hagyatkozom a tapintásomra, így nem is vagyok hozzászokva, hogy a "kezemmel olvassak", de egy-két betűt sikerült kitalálnom, azonban a megfejtést (amit a "segédlet" aljára kellett írni) Edina árulta el, aki azonban ismeri a Braille-írást.

Az utolsó állomáson egyedül vettem részt, mivel Edináék inkább a tandemet választották. Mivel én eléggé rossznak tartom az egyensúlyérzékeimet a hallássérülésemből kifolyólag, nem mertem a biciklizéssel kockáztatni, így inkább a másik lehetőséget, a futást választottam.

Gábor, a vezető elmagyarázta, hogy a feladat abból áll, hogy egyszer körbe kell futnom a Petőfi Csarnokot (amely meglepően közel található az MGVYOSZ- székházhoz), és akkor megkapom az aláírást.

A Petőfi Csarnoknál Gábor elmondta még egyszer, mi a feladat, majd biztosított róla, hogy a saját tempómban haladjak, majd elindultam. Kissé bizonytalan voltam, mert nem ismertem a Petőfi Csarnok környékét, de semmilyen akadály nem merült fel a feladat teljesítése során. Így megszereztem az ötödik aláírásomat is.

Visszatérve a Szövetség székházába, Edináék is befutottak – ők is megszerezték az öt aláírást -, így nem maradt más hátra, mint leadni a papírjainkat a regisztráció helyszínén. Ott megtudtuk, hogy a sorsolás a

tervezett 15 órai kezdet helyett 20 perc késéssel kezdődik, mert volt, aki később kapcsolódott be a programba, és nem szerették volna, ha emiatt hátrányba kerülne a sorsolást illetően.

Mivel nekünk már nem volt semmi tennivalónk, a Németh házaspárral beültünk a büfébe. Itt a rendezvény elején kiosztott ételjeggyel ingyen vehettünk enni- és innivalót magunknak.

Utána lementünk az épület előterébe, ahol később megkezdődött a sorsolás, melynek keretében a Decathlon jóvoltából értékes nyereményeket – vagyis sportszereket - sorsoltak ki. Mint ahogy azt a szerencsés nyerteseknél láttam, illetve az ismerősöktől megtudtam, lehetett nyerni hátizsákot, kulacsot, erősítő eszközt, de láttam hullahopp karikát is. Jómagam egy ugrókötéllel lettem gazdagabb a sorsolás után.

A programsorozat utolsó eleme a salsa volt, amelyen én már nem vettem részt, Edinával ellentétben, de nézőként ott maradtam, és figyeltem, hogy sajátítják el a résztvevők ennek a táncnak a lépéseit.

A program után még ott maradtunk beszélgetni ismerősökkel, majd este 5 óra után mindenki hazafelé vette az irányt, és ezzel véget ért egy sportos nap.

Mint ahogy azt később magától a szervezőtől megtudtam, legközelebb jövőre szándékoznak ilyen programot szervezni – akkor már a másodikat -, valamint hogy a fanatic jump igen nagy sikert aratott, és ezt szeretnék elterjeszteni országos szinten is.

Úgy gondolom, hogy tényleg érdemes lenne elterjeszteni ilyen programokat a vakok körében, ugyanis ők még a látásmaradvánnyal rendelkező gyengénlátóknál is bizonytalanabbak, nehezen szánják rá magukat a mozgásra, Ezzel a kifejezetten az ő számukra szervezett programsorozattal talán kedvet lehet ébreszteni bennük a mozgásra, de kiváló lehetőség számukra az ismerkedésre is.

**Készítette: Szokolci Gabriella**

## NEVETNI MINDIG JÓ – HUMOR

### SÁNDOR GYÖRGY humorista mondásai:

- Becsaptam egy ajtót. Azt mondtam neki, hogy nyitva van.
- Ma reggel arra ébredtem, hogy már nem alszom.
- Miért ülsz ilyen egyenesen? Nyilván tartásod van?
- Neked, mint kívülállónak mi a véleményed az intelligenciáról?
- Az embernek három korszaka van: ifjúság, felnőttkor és a "remekül nézel ki".
- Nem szabad vizet inni, mert az nagyon erős ital. Fenntartja azokat a nagy hajókat...
- A kisbaba olyan, mint a Nescafé. Könnyű megcsinálni és egész éjjel ébren tart!
- Akkora köd van, hogy a rendőrök ülnek a jelzőlámpán és kiabálják a színeket!
- Stressz az, amikor üvöltve ébredsz fel, aztán rájössz, hogy nem is aludtál.
- A gazdaság a szakadék szélén áll, de jövőre egy nagy lépést teszünk előre.
- Az öregségnek két fő tünete van: Az egyik a memóriazavar, a másikat elfelejtettem.

A nagymamám hatvanéves korában elkezdett napi hét kilométert gyalogolni. Most kilencvenhat, és fogalmunk sincs róla, hol a fenében járhat.

Éttermünk különlegessége a csiga.- dicsekszik az üzletvezető.

- Tudom, tegnap ő szolgált ki.

- Miért nem kapott jogosítványt a gepárd ?  
Mert sosem áll meg a zebránál.

- Mi az apácák kedvenc sorozata ?  
Barátok között.

- Vasutas házaspár:  
Eva Peron - Charlie Sheen

- Mit csinál egy fehér nő hajnali 4-kor egy fekete mellett?  
- Megissza!

- Mire jó a nyomtató?
- Lassítja a papír haladását a szemetes felé.

Az időjárás, az az állapot, amire mindenki panaszkodik, de senki sem csinál semmit ez ügyben.  
(Mark Twain)

Egy pesszimista minden lehetőségben látja a nehézséget; egy optimista minden nehézségben meglátja a lehetőséget.  
(Winston Churchill)

A csapatmunka az, ha sokan csinálják azt, amit mondok.  
( Michael Robert Winner)

Az állatkert remek hely az emberi szokások tanulmányozására.  
(Evan Esar)

Már hetedik éve, hogy anyósom átjön karácsonykor. Idén újítunk.  
Beengedjük.  
(Woody Allen)

Rovatot összeállította: Szerkesztő

## **VIRÁGSZIROM – IDÉZETEK, VERSEK**

Ha a hétköznapjainkban tudnánk mosolyogni, ha boldogok és békések tudnánk lenni, ez nemcsak a nekünk, hanem mindenkinek a hasznára válna. Ha mi igazán tudjuk, hogyan kell élni, akkor a napunk kezdésének a legjobb módja a mosoly. A mosoly megerősíti a tudatosságunknak és a választásunknak, hogy békében és boldogságban élünk.

*Nhat Hanh Thich*

A mosoly az a kulcs, mely valamennyi ember szívének zárját nyitja.

*Anthony J. D'Angelo*

Ami a virágoknak a napfény, az az embereknek a mosoly. Igaz, apróságról van szó; ám az életünk ösvénye mentén elszórt mosolyok értéke felbecsülhetetlen.

*Joseph Addison*

Tedd a valóságod részévé azt, hogy megbecsülnek és szeretnek, mert a helyed egy férfi tenyerén van, és nem a talpa alatt. Nincs olyan, hogy valaki nem érdemli meg a boldogságot. Létezik és megkaphatod, de csak akkor, ha elfogadod. (...) Ne keresd folyton a nehézségeket, néha csak fogadd el az ajándékot, azt, ami boldoggá tesz, ami teljessé teszi az életedet. Húzz egy vonalat, és kezd újra: hittel magadban, hittel abban, hogy boldog lehetsz, és hittel abban, hogy csak azért, mert mások szenvednek, neked még nem kell csatlakoznod hozzájuk.

*Oravecz Nóra*

# Impresszum

SzemFüles

Kiadja: Siketvakok Országos Egyesülete  
Hungarian Deafblind Association

Székhely: 1146 Budapest, Ajtósi Dürer sor 39.  
Levelezési cím: 1053 Budapest, Múzeum körút 3. II. em.1.  
Telefon: 06-1/361-2007  
Fax: 06-1/209-5829  
E-mail: siketvakok@gmail.com

Számlaszám: 10409015-90117325-00000000  
Adószám: 18061031-1-42

Felelős kiadó: Gangl Tamás, elnök  
Felelős szerkesztő: Földesiné Juhász Viktória

