

# HÍRMONDÓ 2022/4

## Siketvakok Országos Egyesülete



Kedves Olvasók!

Hírlevelünk jelen számában informálódhatnak egy szakmai kiadványról, melyet munkatársunk publikált, tájékoztatást adunk a Vakok Lakásgondjainak Megoldását Támogató Alapítvány legújabb pályázatáról, megismerhetik egy siketvak keramikus szívet melengető történetét, valamint olvashatnak további hírekről, érdekességekről.

Jó olvasást, kellemes időtöltést kívánunk!

Taskovics Adél, szerkesztő

### TARTALOM

<b>HÁZUNK TÁJÁRÓL – EGYESÜLETI HÍREK</b> .....	2
Siketvak személyek tájékozódás és közlekedés tanítása: szakmai kiadvány munkatársam tollából .....	2
”Tudtam: segítenem kell a sorstársaimnak” – interjú Hirth Ignáccal.....	7
<b>TÁRSSZERVEZETEINK HÍREI</b> .....	10
Meghirdette pályázatát a Vakok Lakásgondjainak Megoldását Támogató Alapítvány .....	10
”Börtönbe vagy elmeógyógyintézetbe akart küldeni” –Darinka Žužek szívfájdító múltja.....	13
<b>HÍR, ÉRDEKESSÉG</b> .....	17
Vicces településnevek a Nyugat-Dunántúlról .....	17
Édenkerti élet alakult ki egy beszakadt vulkánban.....	21
A vietnámi Arany híd, melyet óriáskezek tartanak .....	21
Gyönyörű kerámiákat készít egy siketvak férfi.....	22

„Egy újabb lépés a szabadság felé” – látássérülteknek rendeztek kutyás futóedzést .....	22
Ezért igyunk vizet közvetlenül ébredés után .....	23
Mesterséges intelligencián alapuló bőrdiagnosztika, egyszerűen, otthonról .....	24
3 napos fekete böjt: régen kritizálták, ma kutatás bizonyítja jótékony hatását .....	25
2022-ben vízre tehetik a Titanic II. nevű luxushajót .....	26
<b>A HÓNAP VERSE</b> .....	27

## HÁZUNK TÁJÁRÓL – EGYESÜLETI HÍREK

### **Siketvak személyek tájékozódás és közlekedés tanítása: szakmai kiadvány munkatársam tollából**

Varga Anna öt éve dolgozik az egyesületünknel, mint gyógypedagógus. Tavalyi évben publikálta könyvét „Felnőttkorú siketvak személyek tájékozódás és közlekedés tanítása” címmel. Szakmai jellegű kiadvány lévén elsődleges célja a más szervezeteknél dolgozó rehabilitációs szakemberek informálása. Sokan nem tudják, miként segítsenek a hozzájuk forduló, egyidejű látás-és hallássérüléssel élő személyeken. Anna munkája ehhez nyújt hathatós támogatást. Bár mindezzel tisztában voltam, mégis szükségét éreztem, hogy elolvassam a kiadványt. Ezt követően egyértelmű volt, hogy interjút készítek kolléganőmmel, hogy Tagjaink is betekintést nyerhessenek e színvonalas kötet tartalmába.

#### **- Mi inspirált arra, hogy összeállítsd ezt a kiadványt?**

- Amikor állásinterjúra jöttem az egyesületbe, a vezetőség jelezte: nagyon szeretnék, ha készülnének módszertani kiadványok a felnőtt siketvakok elemi rehabilitációjáról, hiszen erről csak korlátozott számban vannak anyagok. Elkezdtem az itteni munkát, és egy darabig nem került szóba az írás. Aztán jelentkeztem az ELTE Bárczi Gusztáv Gyógypedagógiai Karára, a hallássérültek gyógypedagógiája szakirányra. Ez 2 évet felölelő képzés volt és a végén szakdolgozatot kellett írnom. Témának a siketvak

emberek tájékozódás és közlekedés tanítását választottam. Ekkor az elméleti háttérrel, a szakirodalmakat kutattam fel. Bizonyos értelemben ezek a jelen publikációm alapjai. A Covid alatt biztatni kezdett Dorka, hogy kezdjek hozzá a szakanyagok összeállításához.

**- Nehéz volt ehhez szakirodalmakat találni?**

- Magyar nyelvű szakirodalma az én munkámat megelőzően nem volt. Főleg amerikai könyveket találtam. Dona Sauerburger nevét több alkalommal lehvivatkoztam, mert elég sokat írt a témáról, ráadásul kellő részletességgel.

**- Most térjünk át a munkád gyümölcsének az összegzésére! Mik a legszámottevőbb különbségek az egyszeresen sérült és a siketvak személyek tájékozódás és közlekedés tanítása között?**

- A legfontosabb az információszerzésben megmutatózó különbség. Ez alatt azt értem, hogy milyen támpontokat tudunk használni és milyen érzékszervi információkból építkezünk. A közlekedésben óriási jelentősége van annak, hogy hogyan tudunk a többi járókelővel vagy a járművek vezetőivel kommunikálni, segítséget kérni vagy elfogadni. Sok olyan módszer van, amit a hallássérüléshez adaptálunk.

**- Mondj kérlek egy-két példát erre!**

- Előnyben részesítjük a görgős botvéget. Ezzel folyamatosan pásztázni lehet a felületeket, arra pedig nagy szükség van, ha valaki hallássérült is. A siketvak személyek nem feltétlenül tudnak akusztikus vezetővonalakat követni, amihez az inga technika és a klasszikus botvég lenne az előnyösebb. Az egyensúly-érzékeléssel és az egyenes irányú mozgással is többeknek vannak nehézségei. Egy görgős botvég, illetve a folyamatos pásztázás némiképp tudja csökkenteni ezt a problémát.

**- Milyen konkrét lépések előzik meg a tanítás megkezdését?**

- A folyamat menetében nincs jelentős különbség. Ahogyan az egyszeresen sérült látássérültek esetében is tesszük, mindenekelőtt egy felmérést végzünk. Siketvak klienseknél ez időigényesebb, mert a hallásra és a kommunikációra sokkal részletesebben kitérünk. A hallási funkciókat aprólékosabban megvizsgáljuk, többféle helyzetben.

**- Miért speciális a veleszületetten siketek helyzete?**

- Ők általában úgy szocializálódnak, hogy tartoznak egy siket közösséghez, ami külön nyelvi kisebbséget és kultúrát jelent. Amikor valakinél később, mondjuk felnőtt korában kiderül az, hogy látássérülése van, attól félhet, hogy a nagyon vizuális alapú jelnyelvi közösségből, kultúrából kiesik, elszigetelődik. Ebből kifolyólag a tájékozódás és közlekedés tanulásra csak elvétve jelentkeznek veleszületetten siketek. Látásvizsgálatra azonban el szoktak jönni. Bizonyos esetekben észrevesszük, hogy valakinek például Usher-szindróma miatt van egy nagyon beszűkült perifériás látótere, csökkent látóélessége,

farkasvaksága. Előfordul, hogy az illető rengeteg közlekedési balesetről számol be, kisebb-nagyobb elesésekről, ütközésekről, eltévedésekről. Ilyenkor szóba hozom azt, hogy ha lenne egy fehér botja, annak segítségével meg tudná előzni ezeket a kellemetlen eseményeket. Ettől nagyon elzárkóznak a legtöbben, vannak azért kivételek. Akik húzódoznak, attól tartanak, hogy ha fehér botot vesznek a kezükbe, akkor a többi siket ember kinézi őket a közösségből.

**- Mennyiben merülhetnek fel az esetükben nyelvi akadályok?**

- Vannak, akiknél adódnak. Jelnyelv használók esetében az órán is így kommunikálunk. Alap szinten én is tudok jelezni, ezért volt már olyan, hogy külső segítség nélkül tudtam órát tartani. Jelnyelvi tolmácsot is be tudunk vonni és akkor hárman veszünk részt a foglalkozáson.

**- Mi a helyzet fordított esetben? A veleszületetten látássérültek mennyire tudják elfogadni azt, hogy szükségük lehet egy hallókészülékre?**

- A tapasztalataim azt mutatják, hogy ezzel felnőtt korban nem szokott probléma lenni, ám ha valaki hallókészülék nélkül is elboldogul, nem feltétlen viseli szívesen. Ez egyébként látássérüléstől függetlenül is így van.

**- Találkoztam a könyvedben olyan alapfogalmakkal, melyek jelentését szeretném, ha az olvasóinknak is elmagyaráznád. Mit jelent az, hogy akusztikus vezetővonal?**

- A minket körülvevő - főleg az épített - környezetet tudjuk akusztikus vezetővonalként használni. A nagyobb kiterjedésű objektumok, például épületek, aluljárók falai lehetnek alkalmasak erre. Fizikailag nem kell megérintenünk, hanem a közelében közlekedünk és a bot leütésének hangja visszhangként verődik vissza róla. Ennek a magasságából, mélységéből, illetve a hangosságából tudunk következtetni jelenlétére, kiterjedésére. Leütünk mellette a talajra és a visszaverődés alapján, nagyjából vele párhuzamosan tudunk haladni. Amikor egy lámpás kereszteződésben kelünk át, el lehet úgy képzelni a gyalogátkelőt, mintha az egy folyosó lenne. Két oldalán nem falat találunk, hanem járműveket, amik várakoznak a piros lámpánál. Ha nem elektromos autóról, hanem benzinmotorosról van szó, akkor hallhatjuk a járó motor zaját. Ez is működhet akusztikus vezetővonalként.

**- Mi a vibrotaktilis jelzés?**

- Egyelőre ezt nagyon kevés helyen alkalmazzák. Közismertebb fajtája a rezgő ébresztőóra, amit a párna alá be lehet tenni. Vibrotaktilis jelzést tud adni a folyadékszint-jelző egyik típusa is. Ha az edény szájára ültetem a kis készüléket, rezgést és hangot is kibocsát, ha a víz szintje az érzékelőkhöz ér. Külföldön vannak ilyen jelzéssel ellátott átkelők is. A járdaszegély mellett áll a lámpaoszlop és azon van egy gomb, ami jól tapintható, kiemelkedik. Amikor zöld jelzést kapnak a gyalogosok,

nemcsak hangot ad ez a lámpa, hanem a gomb elkezd rezegni a kezünk alatt. Ha valaki nem hallja a hangszórót, információt kaphat arról, hogy mikor mehet át biztonsággal az úttesten. A gomb másik, különleges tulajdonsága, hogy nyíl alakú és megmutatja az átkelés irányát.

#### **- Mi a közlekedési hangszótár?**

- Ez akkor érdekes, amikor valakinek, aki korábban halló volt, változik az állapota és nagyothallóvá válik. Kap egy hallókészüléket, amellyel minden hangot másképpen hall. Így a környezeti hangokat is meg kell újra tanulni. Az ember gyerekkorban, a születéstől kezdve megtanulja, hogy milyen hangja van például a madáracsicsérgésnek. Ha azonban ezt a hallókészüléken keresztül hallgatja, akkor teljesen más hangot hall. Ha valaki látássérült is, nem feltétlen tudja beazonosítani, hogy honnan jön a hang, mert nem látja. Ilyenkor hasznos lehet, ha van egy látó ember, aki visszajelzi ezeket számára. Ha többször egymás után megcsináljuk, eltárolja a kliens a memóriájában és hozzá tudja párosítani a hangot a forrásához.

#### **- Mi a hangmassza?**

- Ha sok olyan hangot hall maga körül a nagyothalló személy, ami nincs benne a hangszótárában. Nem tudja beazonosítani, csak egy általános zúgást, zörejt hall, kellemes és kellemetlen hangok egyvelegét.

#### **- Köszönöm szépen, most lépünk túl az alapfogalmakon! Mit tehet a tréner balesetveszélyes helyzetekben, például, ha nincs idő és mód szólni a kliensnek, hogy azonnal álljon meg?**

- Ilyenkor a vállára tesszük a kezünket, ezzel tudjuk jelezni neki, hogy azonnal álljon meg. Ez egyezményes jelzés, amit előre célszerű megbeszélünk a tréning elején, így az oktatásban résztvevő személy nem fog megijedni tőle, illetve ismeri majd annak jelentését.

#### **- Milyen fizikai jelzésekkel tudja egy siketvak ember a környezete tudtára adni az állapotát?**

- Általában a fehér botokon szokott lenni egy-két piros színű csík vagy gyűrű. Ha ebből többet teszünk rá, esetleg piros-fehér csíkosra jelöljük be, ez nemzetközi, egyezményes jelzése annak, hogy az eszköz használója látás-és hallássérült. Ezt ugyanakkor nem sokan ismerik fel. Van nekünk az egyesületnél egy kitűzőnk, amire rá van írva, hogy „látás-és hallássérült vagyok”. Ez egyértelműbb jelzés a többi ember felé, sőt, olyan szimbólum is van rajta, ami a siketvakságra utal.

#### **- Mennyiben feladata a trénernek, és ha igen, akkor miért fontos, hogy megtanítsa az ügyfelének az idegen emberekkel való kommunikációt?**

- Ez rendkívül fontos része a tréningnek, mert erre mindenkinek szüksége lehet. Egyes klienseinknek olyan a hallókészülékes hallásuk és a beszédük, hogy könnyen tudnak kommunikálni idegenekkel. Ilyenkor csak

azt kell megtanulnunk, hogy milyen módon tudnak megszólítani valakit, miként tudják felhívni magukra a figyelmet. Van, akinek problémát jelent az, hogy meghallja, megértse a körülötte levők beszédét, vagy épp ő nem úgy beszél, hogy szót értsenek vele az idegenek. Ennek orvoslására ki kell dolgoznunk valamilyen technikát. Ilyenkor jöhet jól a segítségkérő tábla. Ez teljesen személyre szabott, az adott egyén állapotához alakítjuk. Erre egyrészt ráírjuk, hogy ő egy hallás-és látássérült ember, de azt is, hogy konkrétan miben kér segítséget.

**- Egyensúly probléma esetén – a hosszú fehér bot mellett – mi lehet a segítség?**

- Ha már nagyon komoly egyensúlyi problémákról van szó, akkor célszerű egy másik szakembert, például gyógytornászt bevonni a folyamatba. Egyrészt azért, hogy mérje fel a mozgásállapotát az illetőnek és annak kapcsán is tehet javaslatot, hogy milyen típusú segédeszköz adhatná meg a stabilitást akár az egyhelyben álláshoz, akár a járáshoz. Enyhébb esetben a túrabotot, a Nordic Walking-ot is lehet adaptálni és hosszú fehér bot gyanánt használni. Erre rá lehet támaszkodni, ha valaki elfárad vagy az egyensúlyából kicsit kibillen. Egyeseknek támbotra van szüksége, másoknak rolátorra, bizonyos esetekben pedig már a járókeret vagy a kerekesszék jön szóba. Ezekkel is meg lehet tanulni a közlekedést. Ilyen esetben már én is más kollégákhoz fordulnék segítségért, akik ebben jártasak.

**- Meglátásod szerint milyen lesz a közlekedéstanulás jövője?**

- A digitális technológiák jelentik az új utat. Egyre több applikációt használunk. Általában én a kliensektől tanulok, ők szokták behozni az újabb és újabb alkalmazásokat. Ezeket próbálom megismerni, összegyűjteni.

**- Mondj kérlek egy-két konkrét példát!**

- Nagyszerű és ingyenes a Lazarillo, de a Google Térképeket is gördülékenyen lehet használni. Különböző menetrendi applikációk is elérhetők, készített ilyen a MÁV is. A fővárosi tömegközlekedésről pedig a BudapestGO segítségével tájékozódhatunk. Vannak fizetős alkalmazások, például a Blind Square, ami jó, de viszonylag kevesen használják amiatt, hogy van egy egyszeri díja.

**- Van-e valami, amire én nem kérdeztem rá, de Te még fontosnak tartanád átadni, mint információt?**

- Egy dolgot szeretnék még kiemelni. Ez egyébként nincs is leírva a könyvben, de tanulságként leszűrtem magamnak az elmúlt évek tapasztalataiból. Az egyesületnél végzett munka sokat változtatott a közlekedéstanításhoz való hozzáállásomon. Régebben azt a szemléletet képviseltem, hogy az önállóságnak vannak szintjei. Ha valaki nem képes arra, hogy önállóan átkeljen egy kereszteződésben, őrá nem lehet azt mondani, hogy önálló közlekedő. Egy „másik polcra” tettem. Ma már

tudom: nem az a lényeg, hogy ki mit csinál meg önállóan és mi az, amiben segítséget kér. Ami igazán számít, az az, hogy eljusson A-ból B-be, miközben biztonságban van. Ne legyen frusztrált, ne szorongjon azon, hogy lesz-e segítsége. Tapasztalataim szerint a szakemberek részéről van egyfajta elvárás a látássérültekkel szemben. Úgy érzik, az a kiváló közlekedő, aki mindent megold egyedül. Szerintem nem ez a lényeg, hanem az, hogy mindenki ismerje a saját képességeit és korlátait. Hozza ki magából a maximumot. Ha tud segítséget kérni, és ezzel megbékül, ráadásul mindezt mások számára elfogadható módon teszi, ennél több nem is kell.

*(Az interjút készítette: Taskovics Adél)*

\*\*\*

## **”Tudtam: segítenem kell a sorstársaimnak” – interjú Hirth Ignáccal**

Hirth Ignác neve sok látássérültből hív elő szép emlékeket. Mondhatni: egyébe forrt a túrázással, a természet szeretetével. 1974 óta vezette a Vakok Turista Szakosztályát. 48 évnyi kemény munka után idén leköszönt, hogy másra bízva a kirándulások megszervezését, "levezénylését". Látás-és hallássérüléssel él, egyesületünk tagja. Feladata iránti elhivatottsága, az abba fektetett, hihetetlen energiája megragadta a figyelmemet, ezért kerestem az alkalmat, hogy interjút készíthessek vele.

### **- Mióta él látás-illetve hallássérüléssel?**

- 1939-ben születtem Hajóson. Csecsemőkoromban diftériás voltam, melyből a jó Isten segítségével meggyógyultam, de szövődményeként látásom fokozatosan romlott. Másodikos koromban, mivel magas növésű vagyok, a hátsó padba ültettek. Természetesen nem láttam a táblát. Akkori tanítóm ezt észre is vette. Bajára, egy híres szemész rendelésére vittek el, az ő ajánlására kezdtem szemüveget hordani. Idővel azonban teljesen megvakultam. Fiatal koromban többet voltam a víz alatt, mint a felszín fölött, rengeteget úsztam. Sokszor begyulladt a fülem, kilyukadt a dobhártyám, ezért kezdett el romlani a hallásom.

### **- Hogyan került kapcsolatba a természettel, annak szeretetével?**

- Már gyerekként kapcsolatba kerültem vele, hiszen vidéken nőttem fel. Nagypapával jártuk a határt, ahol tudtam, segítettem neki. A családunk nagyon szegény volt. Német származásúak lévén, a kollektív bűnösség jegyében kifosztottak minket mindenünkből, ezért hetedikes és nyolcadikos koromban iskola szünetben dolgoztam. Az asszonyoknak

hordtam a vizet. A gyengülő látásom miatt szükséges volt, hogy navigáljanak, elmagyarázzák, hol is találok a kutat.

**- Hogyan emlékszik vissza arra az időszakra, mikor a Turista Szakosztály vezetője lett?**

- A feleségemmel, aki akkoriban még aránylag jól látott, rendszeresen túráztunk. Abban az időben minden hétvégén jártuk a természetet. Mivel már akkor is aktívan részt vettem a Szakosztály munkájában, azt mondták: én vagyok a megfelelő személy erre a feladatra. A Sportkörbe tartoztunk, mint Turista Szakosztály. A sportköri elnök győzködött, hogy vállaljam el. Én gondolkodtam rajta, aztán a végén igent mondtam.

**- Mi volt a legnagyobb kihívás ebben a munkában?**

- Rendszeresen szerveztünk országjáró kirándulásokat, de külföldre is eljutottunk. Ezek irányításához kellett a megfelelő személyt megtalálni, nagyszerű idegenvezetőink voltak. Akinek pedig kísérőre volt szüksége, annak igyekeztem biztosítani. Különböző cégekkel álltam kapcsolatban. A nagybácsim a Csatornázási Műveknél dolgozott, és onnan kaptunk sok alkalommal ingyen busz lehetőséget. Több cég, többek között a hőerőmű segítségét is élvezhettük. Nagyon fontos szempont volt, hogy jól képzett idegenvezetőnk legyen. Ő ismertette az általunk nem látott dolgokat. Az egyikük, Joli néni, mikor egyszer múzeumba mentünk, azt mondta az őrnek, hogy forduljon el, mert mi óvatosan és nagyon vigyázva megtapintjuk azt, amit nem szabadna, de vigyázva tesszük.

Ő eleget tett a kérésnek. Nyilván csak azt tapinthattuk meg, amiben nem tudtunk kárt tenni.

Az igazi kihívások azonban nem ezek voltak. Néha olyan utakra mentünk, hogy még a túravezetőnk se tudta, hogy mennyire nehéz az adott útvonal, pláne látássérülteknek. Előfordult, hogy négykézláb mentünk – vagy még úgy se -, aztán nagy nehezen fölmásztunk a hegycsúcsra.

**- A lejövetel hogy történt?**

- Fölfelé volt nagyon nehéz. Amikor fönt voltunk, ott már egyszerűbb volt. Egy másik alkalommal, amikor elindultunk, még csak kicsit esett az eső. Dobogókőről lementünk Pilisszentkeresztre, ekkorra viszont már ömlött. Még a trikónk is vizes volt, annyira eláztunk. Ennek ellenére végig mentünk. A héven hazafelé a többi utas igyekezett minél távolabb húzódni tőlünk, mert sárosak, vizesek voltunk, de szerencsésen haza jutottunk.

**- Mi adott erőt a nehéz helyzetek leküzdéséhez?**

- Tudtam: segítenem kell azoknak a sorstársaimnak, akik szerettek volna túrázni. Szükség volt valakire, aki irányított és a nehéz helyzeteket is megoldotta.

**- Milyen helyszíneken jártak?**

- Az ország szinte minden irodalmi és történelmi emlékhelyét megismertük, de nem hagytuk ki a nevezetesebb intézményeit, szépségeit sem. Erdélyben két alkalommal volt több napos kirándulásunk.



Átsétáltunk a Békás-szoroson, Moldvába is eljutottunk. A Partiumban is többször megfordultunk, megismertük minden érdekességét. Délvidéken is voltak programjaink és egy al-dunai hajóúton is részt vehettünk. Horvátországban az Adriai-tenger partján is üdültünk. Szlovéniát se hagytuk ki, Ausztriába is több alkalommal szerveztünk ismeretszerző kirándulásokat. Két program helyet emelek ki. Schönbrunnban a kedvünkért levették a kordonokat, a klagenfurti Minimundusban több híres objektum, építmény, épület huszonötszörös kicsinyített mását tanulmányoztuk. A Felvidéket, Szlovákiát is megismertük töviről-hegyire. Kárpátalján eljutottunk a Vereckei-szorosig. Nem hagytuk ki Csehszlovákiát és Lengyelországot sem. Olaszországban is voltunk, ott a Szent Péter-bazilikát kerestük meg, de Firenzében és Velencében is jártunk. Spanyolországba szintén eljutottunk.

A fenti ismertető csak kicsi töredéke a Szakosztály produktumának.

**- Ha meg kellene ezek közül egyet neveznie, amelyik a legkedvesebb, melyik lenne az és miért?**

- Ez egy nehéz kérdés. Nagyon sok olyan helyen voltunk, ami kedves nekem, ezért egynél többről teszek említést. Erdélyben például egy olyan helyen laktunk, ahol ottani magyarok fogadtak minket. Elláttak mindennel, vendégszerető házigazdáknak bizonyultak. Kedves történet, hogy amikor mentünk be a faluba, szembe jöttek velünk a tehének. A közelben, a szomszéd településen, Farkaslakán született Tamási Áron. Szóval érdekes élmény volt.

Élénken él az emlékezetemben a tákosi református templomba tett látogatásunk is. Ez egy paticsfalú épület. A falakat vesszőből fonják, majd sárral betapasztják. Olyan magas a mennyezete, hogy talán még kinyújtózva el is értem. Mivel a sarat mezítláb kellett dagasztani, ezért nevezik „mezítlás Notre Dame”-nak. Ha már ilyen ritkaságokról van szó, Ipolytarnócon tett kirándulásunkról is szólnék pár szót. Az a környék, de egész Pannónia nagyjából 20 millió évvel ezelőtt víz alatt volt, itt hömpölygött a tenger. Amikor kitört a környéken egy vulkán, megkövesedtek az ott járó állatok lábnyomai. Ezeket is megtekinthettük.

**- Ha most hagyhatna egy üzenetet azoknak a látássérülteknek, akik azon gondolkodnak, elkezdjék-e a természetjárást, mi lenne az?**

- Az emberek többsége nagyon elkényelmesedett. A Szakosztály legnagyobb része ma már idős. A fiataloknak is ki kellene mozdulniuk, mert a természetnek van egy megnyugtató kisugárzása. A túrázás, a mozgás rendkívül fontos egészségügyi tevékenység. Az érrendszer – a hajszálerekkel együtt – négyszázezer kilométer hosszú. Ahhoz, hogy a vér eljuthasson a legtávolabbi pontig is, mozogni kell.

*(Az interjút készítette: Taskovics Adél)*

\*\*\*

## **TÁRSSZERVEZETEINK HÍREI**

### **Meghirdette pályázatát a Vakok Lakásgondjainak Megoldását Támogató Alapítvány**

A maximálisan elnyerhető támogatási összeg 2022-ben 400.000 Ft, az Alapítvány alapító okirata szerint legfeljebb 10 pályázó részesülhet egyösszegű, vissza nem térítendő pénzbeli támogatásban. A pályázatok benyújtására 2022. május 24-ig van lehetőség.

#### **1. Elnyerhető támogatás**

Az elnyerhető támogatás maximális összege ebben az évben 400.000.-Ft pályázónként.

#### **2. A támogatandó célok**

Az Alapítvány az alábbi konkrét célokat támogatja, feltéve, hogy azok megvalósítása 2022-ben folyamatban van, vagy legalább elkezdődik:

- a) Lakásvásárlás, lakáson fennálló tulajdonközösség megszüntetése, lakáscsere, illetve az ilyen célokra felvett bankhitel kiváltása;
- b) Lakás építése, bővítése, illetve az ilyen célokra felvett bankhitel kiváltása;
- c) Lakás felújítása, tatarozása, illetve az ilyen célokra felvett bankhitel kiváltása.

#### **3. A pályázók köre**

Pályázatot nyújthat be az az életvitelszerűen Budapesten élő vak nagykorú személy, aki vakok személyi járadékára, illetve fogyatékosági támogatásra való jogosultságát hitelt érdemlően (pl. megállapító határozattal) igazolni tudja, és a Magyar Vakok és Gyengénlátók Országos Szövetségének, vagy valamelyik budapesti tagesületének tagja. A pályázat szempontjából életvitelszerűen Budapesten élőknek minősül az a tag is, aki a támogatás segítségével Budapestre szándékozik költözni.

Az Alapítvány Alapító Okirata szerint a 2. a) és b) pontban meghatározott célra ugyanaz a személy csak egy alkalommal kaphat támogatást, illetve a c) pontban meghatározott célra ugyanaz a személy öt éven belül újabb támogatást nem kaphat. Azok a pályázók tehát, akik az a) illetve b) pont szerinti támogatásban már részesültek, valamint akik a c) pont szerinti támogatásban öt éven belül részesültek, és a támogatást ténylegesen igénybe is vették, most nem pályázhatnak.

Az, akinek a vele egy háztartásban élő közeli hozzátartozója már támogatásban részesült, a 2. c) pontban meghatározott célra csak abban az esetben támogatható, ha minden olyan pályázó támogatást kap, aki korábban abban még nem részesült.

#### 4. A pályázás módja

Pályázni írásban, az erre a célra rendelkezésre álló adatlap kitöltése útján lehet. Ebben a pályázónak részletesen, dokumentumokkal is alátámasztva ismertetnie kell a megvalósítandó konkrét célt, és meg kell jelölnie az igényelt pénzeszeget. Ismertetni szükséges továbbá mindazokat a körülményeket, amelyeket a támogatásra való rászorultság alátámasztásához fontosnak tart (a jelenlegi lakáskörülményeit, családi helyzetét, vagyoni és jövedelmi viszonyait stb.). A vakság fennállásának tényét a vakok személyi járadékát, vagy fogyatékosági támogatást megállapító határozattal, míg a pályázó, valamint vele együtt élő családtagok jövedelmi viszonyait a folyósító szerv által kiadott igazolással, illetve munkáltatói igazolással kell alátámasztani. Bankszámlára érkező ellátások esetén a folyósító szerv igazolása kiváltható a két utolsó havi bankszámlakivonat másolatával, illetve az interneten lekérhető, a tárgyi jóváírásokat tartalmazó számlatörténettel.

Az előzőekben említett mellékletek hiányában benyújtott pályázat érvénytelen. A pályázati adatlap az egyes támogatási jogcímekhez tartozó követelményekről még további információkat tartalmaz, ezek betartása is szükséges.

A pályázati adatlap letölthető az Alapítvány

[www.vaklakas.hu](http://www.vaklakas.hu)

honlapjáról két formátumban (pdf-dokumentumként és az akadálymentes e-kitöltést támogató formátumban is), illetve személyesen átvehető a Hermina Egyesületnél, vagy a Vakok és Gyengénlátók Középmagyarországi Regionális Egyesületénél. Az adatlap része egy olyan nyilatkozat, amelyben a pályázó írásban hozzájárul, hogy a vagyoni helyzetére vonatkozó személyes adatairól az alapítvány a megfelelő állami szervektől felvilágosítást kérhet. Az adatlapon nyilatkoznia kell továbbá arról is, hogy az általa közölt adatok a valóságnak megfelelnek.

Az adatlapot (függetlenül attól, hogy melyik formátumban történt a kitöltés) a pályázónak kinyomtatva, papíron kell aláírnia, két tanúval hitelesítve. Az aláírt és hitelesített adatlap beszkenelt formában e-mailben beküldhető. Az Alapítvány a pályázat adatait és a kapott támogatás felhasználását minden, jogszabályban nem tiltott módon jogosult ellenőrizni. Nem lehet támogatásban részesíteni a pályázót, ha valótlan adatokat közölt. Nem részesülhet juttatásban továbbá az Alapítvány tisztségviselője, az

Alapítványhoz csatlakozó támogató és mindezen személyek hozzátartozója.

A benyújtott pályázatban foglaltak előzetes vagy utólagos ellenőrzése érdekében, az esetleges külső szakértői közreműködés finanszírozásához a pályázónak 1000,- Ft ügyintézési díjat kell átutálnia az Alapítvány K and H Bank-nál vezetett: 10409015 – 50526588 – 89661009 számlaszámára.

A pályázathoz a díj befizetésének igazolására szolgáló iratot is mellékelni kell. Az ügyintézési díj megfizetésének hiányában a benyújtott pályázat érvénytelen. A pályázat személyes benyújtása esetén, méltányolható esetben, a díj az egyesületeknél készpénzben is fizethető.

5. A pályázat benyújtásának ideje és helye

A pályázatokat 2022. május 24-ig kell eljuttatni:

E-mail-en az

[info@vaklakas.hu](mailto:info@vaklakas.hu)

címre, az aláírva beszkenelt adatlaphoz csatolva a kötelező vagy szükségesnek tartott mellékleteket. Az iratok beszkenelve, jól olvasható minőségben (nem fotóként, hanem PDF formátumban) csatolhatóak.

Postai úton a Magyar Vakok és Gyengénlátók Országos Szövetségének címére: 1406 Budapest, Pf.:44., a borítékon feltüntetve: Lakásalapítvány – 2022. évi pályázat

Személyes leadással a Vakok és Gyengénlátók Közép-magyarországi Regionális Egyesületéhez vagy a Hermina Egyesülethez.

Határidőben benyújtottnak minősül a pályázat akkor is, ha azt legkésőbb 2022. május 24-én postára adják. A határidő lejártát követően benyújtott pályázat érvénytelen.

6. Az elbírálás módja

A benyújtási határidő lejártát követő 45 napon belül dönt az Alapítvány kuratóriuma a támogatások odaítéléséről, elsősorban a pályázók rászorultsága alapján. A kuratórium a pályázótól nem kér hiánypótlást vagy bármilyen kiegészítést, kizárólag az elbíráláskor rendelkezésére álló adatok alapján dönt. Ezért minden pályázó alapvető érdeke, hogy a beadott pályázat teljes körűen, részletesen, világosan és egyértelműen tartalmazza a szükséges információkat.

Felhívjuk a pályázók figyelmét arra, hogy elérhetőségüket (különösen mobiltelefon szám, e-mail cím) a pályázati adatlapon mindenképp tüntessék fel!

A pályázókat a pályázat eredményéről az Alapítvány kuratóriuma írásban értesíti, ezen túlmenően a nyertesek listáját saját honlapján közzé teszi.

7. A támogatás kifizetése és felhasználása

Felhívjuk a pályázók figyelmét, hogy a támogatás kifizetése elsősorban bankszámlára történő utalással, rendkívüli esetben készpénzzel történik.

A kifizetés és felhasználás konkrét módját az Alapítvány a nyertes pályázóval írásban, szerződésben rögzíti. Az elnyert összeg átutalására a szerződés megkötését követően kerülhet sor.

A támogatás felhasználására és bizonylatokkal alátámasztott elszámolására adott határidőt a szerződés rögzíti. Ennek meghatározásakor irányadó szempont, hogy az elszámolás lehetőleg még a tárgyévben, de legkésőbb a következő évi pályázat kiírása előtt megtörténjen.

8. Egyéb információk

A pályázattal kapcsolatos kérdéseket az

[info@vaklakas.hu](mailto:info@vaklakas.hu)

e-mail címre lehet eljuttatni, illetve érdeklődni lehet a 06-70-2108206 telefonszámon. Az adatlap kitöltéséhez az egyesületek ügyfélszolgálatánál kérhető segítség.

Az Alapítvány Alapító Okirata az Alapítvány honlapján megtekinthető.

Az Alapítvány nyitott, ahhoz bárki csatlakozhat, aki a célok eléréséhez vagyonrendeléssel hozzá kíván járulni és az alapító okirat rendelkezéseit elfogadja. Az Alapítvány a K and H Banknál vezetett 10409015–50526588-89661009 számlaszámára várja a felajánlásokat, melyeket előre is köszön.

*Forrás: Mvgyosz.hu*

## **”Börtönbe vagy elmeógyógyintézetbe akart küldeni” – Darinka Žužek szívfájdító múltja**

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

Darinka egy nagyon nehéz életutat tudhat magáénak. Folyamatosan verték, meg nem értettségben és megaláztatásokban volt része. Lelki ereje és egy szebb jövőbe vetett hite azonban erőt ad neki ahhoz, hogy merészen tovább lépjen.

Megpróbáltatásai nem sokkal születése után kezdetüket vették. Már ekkor kapott ütéseket. Gyakorta hagyták magára, bezárt ajtók mögött, étel és ital nélkül. Kisbabaként nagyon sokat sírt, ilyenkor édesanyja rendszerint egyedül hagyta, enni sem adott neki. Nagymamájától viszont kapott szeretetet: ő etette, babusgatta.

Apja alkoholizmusának apró gyermekkorától nem csupán szemtanúja, de áldozata is volt. A férfi rendszerint motorbiciklijére ültette őt és magával vitte a kocsmába. Mivel nem öltöztette fel megfelelően – fagyos időben

kabát és sapka nélkül volt kénytelen utazni -, nagyon fázott és nyomorúságosan érezte magát ott, a hátsó ülésen. Ráadásul az ivóban végig kellett néznie, apja miként részegedik le.

Amikor egyedül volt otthon, mindent másnak, békésnek érzett maga körül. Amikor az apja ittasan hazatért, elaludt, fejét az asztalra hajtva. A kislány ez alatt keményen dolgozott. Az egész istállót neki kellett rendben tartania. Nehéz feladat volt az egy ekkora gyerek számára, de keze nyomán minden tisztává, rendezetté vált. A családnak öt tehene, négy lova és két disznója volt. Félt Darinka a tehenektől, de ő etette, itatta azokat, felsöpörte az istállót, mindent megcsinált körülöttük. A szomszédjuk időről időre átment, hogy segítsen neki, ezért mind a mai napig nagyon hálás. Édesanyja munkahelyen dolgozott, így délután a kislányra várt a savanyú káposzta elkészítése. Apja az esti órákban rendszeresen hányt, azt is neki kellett feltakarítania. Este 9 órakor kötelező volt nyugovóra térnie, ám éjjel nem egyszer felébresztették, hogy tisztítsa meg apja bemocskolt fekhelyét. Négy-öt éven keresztül a „családfő” csak ivott és aludt, míg Darinka szolgált, ügyelt arra, hogy minden rendezett legyen otthonukban. Bátyja is problémás, beteg gyerek volt: megrongálta, darabokra törte a dolgokat maga körül. Ma egy olyan otthonban él, melyet szellemileg sérült embereknek tartanak fenn. Darinka bizton állítja: ez az édesanyjuk hibája, aki ütötte a saját hasát, amikor várandós volt fiú gyermekével. A terhesség ideje alatt a szülők rengeteget veszekedtek, az anya idegessége pedig negatívan befolyásolhatta a magzat fejlődését.

Eljött az a nap, a nagymamája nevéen szólította Darinkát, aki nem reagált. Az idős asszonynak szembesülnie kellett a valósággal: unokája elveszítette a hallását. Elvitte orvoshoz, az nem derült ki, hogy mi okozta ezt a drasztikus változást, nagy valószínűséggel a megfelelő gondoskodás hiánya állhatott mögötte. Hat, vagy hét esztendő lehetett, mikor egy alkalommal nem ízlett neki az étel és nem akarta megenni. Anyja úgy megverte, hogy a szociális szférában dolgozó szakemberek jobbnak látták, ha kiemelik őt addigi környezetéből és a nagynénjénél helyezik el, aki hivatalosan is a nevelőanyja lett. Ljubljanában éltek, jól érezte magát új otthonában. Figyelmet, szeretetet kapott, elegendő étel és megfelelő ruházatot is. Az iskola-előkészítő osztályban jókat játszott a többi gyerekkel, boldog volt. A foglalkozások után nagynénje szeretettel várta haza. Együtt gyakorolták az írást, játszottak, sétálni mentek.

Amikor a megfelelő korba lépett, megkezdte tanulmányait a hallássérültek iskolájában. A mai napig emlékszik, mennyire meg volt illetődve, mikor megkapta élete első iskolatáskáját. Egy busz vette fel minden reggel, azzal ment a tanintézménybe, majd onnan haza. Tanulással, játékkal és tornatermi gyakorlatokkal töltötték az időt. Diáktársaival a jelnyelvet használták egymás között. Amikor hazatért, finom étel várta. Étkezés után

nagynénje belenézett az iskolatáskájába, hogy lássa: van-e aznapra házi feladat. Ha nem volt lecke, nyugodtan mehetett játszani. Szabadidejének túlnyomó többségét legjobb barátjával, egy szintén siket kisgyerekekkel töltötte. Este hatkor kapott vacsorát; hétkor rajzfilmet nézett, nyolckor pedig már édesen aludt. Nyolc vagy kilenc esztendősen lehetett, amikor jobb szemének látáscsökkenése miatt szemüveget kapott. Három évvel később már keveset használta a szemüveget, zavarta, idegesítette. Egyedül órák alatt viselte, hogy jól lássa, amit a tanár a táblára írt és le tudja másolni a füzetébe. Élénk érdeklődéssel követte az iskolában folyó eseményeket. Idővel neki is feltették a kérdést, hogy mi szeretne lenni: nyomdász, varrónő, vagy asztalos. A varrónő szakmát választotta. Két éven keresztül tanulta az ehhez szükséges ismereteket. Miután befejezte az iskolát, elköltözött nagynénjétől, haza, az édesanyjához. Hosszú ideig nehezen tudtak kijönni egymással, mert az asszony nem ismerte megfelelően a jelnyelvet, következetesen elfelejtette annak használatát. Nagymamájával továbbra is kiváló volt a kapcsolata. Sokat beszélgettek, kirándulásokon, zárandoklatokon, miséken vettek részt együtt. Ha az idős hölgy egyedül utazott valahová néhány napra, ő addig sírt, míg haza nem érkezett. Ha a közelében lehetett, teljes volt a boldogsága. Örömet fokozták az ajándékok, szép ruhák, melyeket nagyjától kapott ajándékba. Nagynénje is szeretetteljesen viselkedett vele. Meghívta őt egy élménydús nyaralásra, sőt, az iskolatársai is vele tartottak. Sokat úsztak, labdázta, játszottak. Darinka hosszabb ideig maradt nagynénjénél, nála töltött még egy hónapot. Nem igazán volt kedve haza utazni, mert anyja börtönbe vagy elmeegógyintézetbe akarta küldeni őt.

1997-1998 táján udvarlója akadt egy fiatal, siket fiú személyében. Jól érezték magukat együtt, ám az anya erre is agresszívan, mondhatni: örült módon reagált. Amikor három siket barát érkezett volna a lányához beszélgetni, őket sem engedte be.

Ezt követően komoly erőfeszítésekkel munkát keresett, papucsokat varrt napi 8 órában, 6 éven keresztül. Szerette csinálni, ráadásul a főnöke is jó volt hozzá, elégedett volt vele.

Érlelődött benne a gondolat: el szeretne költözni otthonról, hogy egyedül, békében élhessen. Fizetéséből elkezdett spórolni, hogy saját házat vehessen. Ám szülei ellopták tőle ezt a féltve összekuporgatott összeget. Ekkoriban történt, hogy apja stroke-ot kapott. Innentől gondoskodásra szorult, ezért rendszeresen járt hozzájuk egy szociális munkás, akitől bátorítást kapott Darinka. Elhatározta, hogy elmegy otthonról. Ismét a nagynénjéhez költözött. Még Ljubljanában élt, amikor megtudta: anyja mérhetetlen dühvel keresi őt. Egy áprilisi napon meglátta az édesanyját a siketek templomában. Autóval jött érte, magával akarta hurcolni. Ő elbújt a parkoló autók mögé. Egy fiatalember segítségével tudott elszökni előle. Pár napig tele volt rettegéssel, mire rájött, hogy anyja már nem fog

visszajönni érte. Nagynénjénél nyugalomban, biztonságban élt. Járhatott a siketeknek szervezett klubokra és tökéletesítette jelnyelvi tudását. Amikor az orvosa közölte, hogy fokozatosan siketvakká válik, nagyon meglepődött. 9 napnyi kórházi tartózkodás után rehabilitációra ment. Megtanították neki a Braille-t, valamint a taktilis ABC-t. A látássérültek befogadták, megtalálta köztük a helyét. Nagy öröme ingyenes buszjegyhez is hozzájutott.

Aztán a szerelem is rátalált. Miután megtörtént az esküvő, küldött anyjának egy fényképet a szertartásról. A címzett, amikor meglátta a képet, csalódottságában elsírta magát. Először nem reagált, majd küldött egy levelet a lányának. Azt írta: biztos, hogy nem szerelemből házasodott meg, inkább ostobaságból. Drogosnak, alkoholistának nevezte őt, szajhának, akinek a férje biztosan a börtönben végzi majd. Ha ez nem lett volna elég, feladás előtt még sót is tett a borítékba. Amikor Darinka felbontotta, ez azonnal a padlóra szóródott, össze kellett söpörnie. A levelet tűzre dobta és megpróbált tovább lépni.

Amikor teherbe esett, először nagyon megijedt. Csak a nagymamáját látogatta meg, aki boldogan fogadta. A szokásostól eltérő útvonalon ment el hozzá, ahol az anyja nem láthatta meg őt. Félt volt, hogy ha találkoznak, az asszony megüti a pocakját, bántalmazza őt.

Amikor Darinka életet adott a kisbabájának, jelnyelvi tolmácsa küldött egy levelet az anyjának, amiben tájékoztatták: nagyszülő vált belőle. Az újdonsült nagyanya azt mondta: lányának el kellene adnia a csecsemőjét, vagy nevelőotthonba is adhatná.

Ő az egész várandósságot és az anyaságot csodaként élte meg. Császármetszéssel segítették világra a kislányát, mert a nyaka köré tekeredett a köldökzsinór. Férje, a pici lány apja, amint megmosdatták a kisbabát, kezébe vehette az újszülöttjét, örömeben elsírta magát. Amikor az édesanya felébredt, meglepettséget és boldogságot érzett egyszerre. Mikor elhagyhatták a kórházat, állandó odafigyelésben, készültségben élte napjait, hogy megértse, mikor mire van szüksége az új jövevénynek. Egy nővér gyakran meglátogatta őket és segédkezett a csecsemőgondozásban. Később abban is támogatta őket, hogy a kislány megtanuljon beszélni. A családfő egy évig otthon maradt, hogy vigyázza, felügyelje szeretteit.

Nem sokkal azt követően, hogy Darinka életet adott csemetéjének, észlelte, hogy látása tovább romlott. Míg korábban esti sötétségben is gond nélkül sétált egyedül, szülés után a férje kíséri mindenhová.

Egy éves korában bölcsődébe adták gyereket. Hat évvel később elköltözött Ljubljanából a család, a jelenlegi lakhelyükre. A szülők elegendő pénzt spóroltak össze ahhoz, hogy szépen rendbe tegyék a házat. Van egy kertjük is, melyet Darinka szívesen művel.



Lánykájuk növekszik, némi pozitív változást tapasztalnak édesanyjának viselkedésében is. Valami megváltozott a lelkében, agyában. Most kedves, és örömet, meglepedést nyer unokájából.

A siketvak hölgy határozottan kijelenti: boldog családja körében. Habár látása folyamatosan romlik, olyan életet élnek, mint bármelyik másik família: főznek, takarítanak, tevékenykednek a kertben. Az ő életébe különös színt visz a DLAN is. Rendszeresen meglátogatja az egyesületet Ljubljanában és részt vesz az általuk szervezett programokban. Otthonukba kevés embert engednek be, csak olyanokat, akikben megbíznak. Jól érzik itt magukat, bár arra nincs elegendő pénzük, hogy időben befizessék a villanyszámlát, modernizálják a fürdőszobát, vagy fizessenek a vízért. Látás-és hallássérülése okán részesül ugyan pénzbeli ellátásban, az nem elég minderre. Épp ezért nagyon szeretne munkát találni. Az örömmel tölti el, hogy lánya egészséges. Tud kivel szót váltani, van kiről gondoskodnia. Összegezve: elégedett emberként éli mindennapjait.

*(Angol nyelvről fordította: Taskovics Adél)*

\*\*\*

## HÍR, ÉRDEKESÉG

### Vicces településnevek a Nyugat-Dunántúlról

Kik laknak Szilsárkányban, mennyire izgalmas az élet Pornóapátiban, hogy ityeg a fityeg Baktüttösön? Magyarország nemcsak természeti kincsekben gazdag, a vidék számtalan megmosolyogtató településnévvel is büszkélkedhet.

Közel 3200 kisebb-nagyobb település van ma Magyarországon, ezek közül bőven akad olyan elnevezésű, amely akarva-akaratlanul is mosolyt csal a „gyüttmentek” arcára.

Mindjárt ott vannak azok az igen rövid nevek, melyek önmagukban is jelentenek valamit, még ha többnyire nem is azt, amit ma értünk alatta. Ha valaki bemutatkozáskor azt mondja: „undi vagyok”, akkor nem feltétlenül arról van szó, hogy az illető önkritikát gyakorol, hanem lehetséges, hogy Zsirához közel, Und nevű nyugat-magyarországi településről származik. A nyugati országrészben tucatjával találunk még ilyen pár betűs furának tűnő településnevet, itt van mindjárt: Tét, Vág, és a Szigetközben Szap. A Vas megyei Sé, a maga két betűjével sem kutya, de ott van még

Bágyogszovát és Csorna között elterülő Dör. Na, hogyan hangzik az, hogy „döri” vagyok?

Időnként azonban olyan érzésünk is támadhat, hogy névadók valamilyen meséből merítették az ötletüket. A Nyugat-Dunántúlon találjuk Szilsárkányt és Bősárkányt, de Pannonhalma közelében kiköltözhetünk Nyúlba vagy a másik irányban Ravazdon is kereshetünk magunknak egy kis vityillót. Kapuvár mellett Babóton is élhetünk, vagy Zalában Lickóvadamos mellett ott találjuk Iborfiát. Pápáról is van hova kiköltözni, ha vidéki romantikára vágyunk, a kérdés csupán az: Vaszarba vagy Valonyára menjünk?!

Következzék még 10+3 vicces településnév a Nyugat-Dunántúlról

#### Apácatorna

Sajnos hiába utazunk el Veszprém megyében, a 8-as főút mentén Ajkától 23 kilométerre nyugatra található Apácatornára, aránylag csekély a valószínűsége, hogy hasizmozó apácákat lássunk a patakparton. A Torna itt a Marcal mellékvizét jelenti, az apáca pedig a közeli kolostort, aminek birtoka volt a település.

Lakosság: 352 fő

#### Baktüttös

Kicsinyke község Zala megyében, a Göcsejben. Tüttös Bakkal együtt 1239-ből való az első említése. A település középkori történelme nem ismeretes, de feltételezhető, hogy Bakkal együtt cserélt gazdát. Azt viszont tudni, hogy a 16. században teljesen elnéptelenedett a törökök pusztítása miatt. Újratelepedése 1718-ban indult, és lassan folyt. A 18. és 19. században sem fejlődött komolyabban, elsősorban nagyon rossz minőségű földjei miatt. Az 1950-es évektől sokan Zalaegerszegen kerestek munkát, amely következtében elvándorlás volt jellemző a községben.

Lakosság: 352 fő

#### Csesznek

Község Veszprém megyében, a Zirci járásban. A települést a 13. századból ránk maradt források említik először, Cezneyc néven. Magyarország helységeinek 1773-ban készült hivatalos összeírása Cseszneg néven említi, Pesty Frigyes 1864. évi kéziratos helynévgyűjteménye a községet Cseszneknek, a mellette lévő várromot Csesznegnek nevezi. A név, bármennyire is frivolnak tűnik, a szláv a királyi hivatalt viselő személy jelentésű čestnik köznévből származik.

Lakosság: 547 fő

#### Chernelháadamonya

A Sárvártól 21 km-re északnyugatra, Szombathelytől 31 km-re északkeletre fekvő falu neve annyira már nem vicces, ha tudjuk, hogy két

falu, Csernelháza és Damonya egyesítéséből jött létre 1925-ben. Az egyesített település nevének helyesírását a vonatkozó jogszabályokat semmibe véve az innen származó chernelháziChernel nemesi család nevére tekintettel határozták meg.

Lakosság: 192 fő

#### Farád

A Dunántúl északi részén fekszik, a Kisalföldön, ezen belül pedig a Rábaközben. Nyugati határában a Farkas-árok, északi külterületei közt pedig a Kapuvár-Bősárkány-csatorna húzódik. Nevének eredete a Rábaköz északi, a Hanság mocsaraival határos helyzetére utal: itt volt ugyanis a földművelésre alkalmas vidék vége (fara), amitől északra a mocsárvilág következett. A régészek három avar kori lelőhelyet tártak itt fel, melyek közül kettő temetkezési célokat szolgált.

Lakosság: 1895 fő

#### Hagyárosbörönd

Zala megyében, a Zalaegerszegi járásban található. 1941-ben jött létre Hagyáros és Börönd községek egyesítéséből. A két település nevének eredete nem ismert, valószínűleg a Hangyás – Hagyáros szóra, illetve a Börönd, Berend, Berény személynévre vezethetőek vissza. Börönd első írásos említése Berend néven 1332-ből származik.

Lakosság: 301 fő

#### Lickóvadamos

Szintén a Zalai-dombság területén található. Liczkó már 1260-ban létezett. Különböző neveken szerepelt. 1338-ban a besenyői nemesek Nagy- Liszkó nevű birtokot Isabori Jánosnak engedték át. 1513-ban Nagy-Liczkót Várföldével fogják együtt. Vadamos a Vadalmás név elferdítése. A két település nevéből mesterségesen alkotott helynév első tagja szláv eredetű. Lickóvadamos Lickó (Nagy- és Kis-) és Vadamos településekből 1898-ban lett egyesítve.

Lakosság: 187 fő

#### Markotabödöge

Markotabödöge területén már a kőkorszak idején is éltek emberek. A Győr-Moson-Sopron megyei település két község, Morgota és Bedegh összeolvadásából jött létre.

Lakosság: 474 fő

#### Pornóapáti

Szombathelytől 16 kilométerre, az osztrák határ közvetlen közelében fekszik. Névutótagja egykori ciszterci apátságára utal. A község területén már a római korban villák lehettek. Ezt látszik igazolni a határában megtalált 4. századi latin feliratos római sírkő.

Már az 1200-as években is Porno néven említették, az „apáti” utótagot az itteni ciszterci apátság miatt kapta. Mosolyogtató neve ellenére Pornóapátiban meglehetősen komoly események történtek az évszázadok során. Számtalanszor cserélt földesurat, a trianoni békeszerződés után pedig Ausztriához csatolták, ám a lakói népszavazáson úgy döntöttek, Magyarországhoz szeretnének tartozni. A II. világháború után itt élt néhány évig Páger Antal színművész is. Pornóapáti napjainkban sem szűnt meg különlegesnek lenni: 2005-ben itt épült meg a Nyugat-Dunántúl első biomassza alapuló bio-szolár falu fűtőműve.

Lakosság: 416 fő

### Pókaszepetk

Először 1262-ben említik, a mellette fekvő, nem kevésbé mókás nevű Pacsa, Tötös, Hazugd és Kerecseny falvakkal együtt honfoglaláskori települések. Neve onnan származik, hogy Pókafát és Szepetket 1943-ban egyesítették. Érdekessége egy bioméhészet, ahol kiváló minőségű mézet kapni, de a környék a Balaton közelsége, a természeti adottságok és a jó borok miatt is vonzza a belföldön kirándulókat.

Lakosság: 909 fő

### Rum

Község Vas megyében. Neve egyáltalán nem áll összefüggésben az alkohollal, eredete ennél kevésbé vicces és izgalmas. Rum a német Ruhm személynév vagy a Rummy családnév után kapta a nevét. Ha erre járunk, semmiképpen ne hagyjuk ki itt a Széchenyi kastélyt!

Lakosság: 1234 fő

### Sáska

Község Veszprém megyében. A falu gyönyörű természeti környezetben fekszik. Először 1385-ben említik, mint a Gyulaffy-család birtokát. Templomát IV. Béla szentelte fel 1250-ben.

Lakosság: 280 fő

### Sikátor

Sikátor egy kicsi falu Győr-Moson-Sopron megyében, Győrtől 35 km-re fekszik. A településről először a 14. században írtak, akkor Sykator néven, ami latinul szűk utcát, szőlők közötti „vakutat” jelent. Korábban a térségben virágzott a szőlőtermesztés és a mezőgazdaság, ma már szinte alig lakják a falut.

Lakosság: 307 fő

## **Édenkerti élet alakult ki egy beszakadt vulkánban**

Kelet-Afrikában, egy kialudt vulkán krátervölgyében burjánzó élet jött létre. A tanzániai Ngorongoro krátervölgy vadvilágát tekintve Kelet-Afrika kicsinyített mása.

Az egész kontinens egyik legnagyobb egyedsűrűségű vadállományának otthona. Mintegy 600 méteres mélységben fekszik, az UNESCO Világörökségének része. A mintegy 260 négyzetkilométernyi területen 50 nagyemlős faj (köztük több ezer gnú, zebra, elefánt, oroszlán, víziló), valamint 200 madárfaj (a strucctól a flamingókig) él.

Természetes édenkert ez, amely a tűzhányó utolsó kitörésekor, a vulkán tetejének beszakadásával jött létre 2,5 millió évvel ezelőtt.

Az itteni állatvilágot a kráter 600 méter magas fala választja el a külvilágtól. Az élőlényeknek nem is kell máshová menniük, hiszen itt mindent megtalálnak, amire szükségük van. Az esős időszak után, áprilisban, virágba borul és csodás színekben pompázik a táj. Májustól novemberig aztán fokozatosan színt vált: sárga, majd világosbarna árnyalatot kap.

A máshol élő társaikkal ellentétben a ngorongoroi populációk nem vándorolnak. Az esős évszakban viszont jobban szeretnek a nyílt síkságon, a száraz időszakban pedig a Munge-mocsár lápvidékénél tartózkodni.

Évről évre azonban néhány állat elhagyja a krátervölgyet a peremen túlra vezető régi ösvényeken, majd visszatérnek, így biztosítva, hogy a völgy vadvilága genetikailag érintkezzen a külvilággal.

*Forrás: Impressmagazin.hu*

## **A vietnámi Arany híd, melyet óriáskezek tartanak**

A 150 m hosszú építmény több, különlegesnek mondható tulajdonsággal rendelkezik. Az elhelyezkedése sem mindennapi: az Annamite hegységben kanyarog, 1400 méteres tengerszint feletti magasságban. A szerkezetet kizárólag gyalogosan lehet igénybe venni. A tervezéséért felelős cég egyik munkatársa úgy fogalmazott: olyan kinézetű lett, mintha „az istenek hatalmas kezei emelnének ki egy aranyzálat a földből”. Hozzátette: még ők is meglepődtek a sikeren, melyet mind nemzetközi

szinten, mind a helyi lakosok körében aratott a híd. Egy nagyszabású projekt részeként jöhetett létre, melynek célja a térség idegenforgalmának fejlesztése.

Akik felmerészkednek rá, a gyönyörű panoráma mellett a közelében pompázó virágok élénk színeiben is gyönyörködhetnek.

*Forrás: Tervlap.hu*

\*\*\*

## **Gyönyörű kerámiákat készít egy siketvak férfi**

Kevin Crosby 33 éves. Hazájában, az Amerikai Egyesült Államokban "siketvak keramikus" néven vált ismertté. Aktív a közösségi médiában: egy barátnője készít róla videókat, melyeket rengetegen tekintenek meg a TikTokon.

Kétszeres érzékszervi sérülése ellenére gyönyörű alkotások kerülnek ki a keze alól. Ha állapotáról kérdezik, elmondja: hallókészüléket használ, mellyel, ha nehezen is, de érzékeli környezete hangjait. Látása pedig olyan, mintha zsírpapíron keresztül tekintene a világra. 2-es típusú Usher-szindrómával diagnosztizálták. Problémáinak kezdetére így emlékszik vissza: „13 éves voltam, amikor egy futballmeccs közepén egyszer csak mintha »lekapcsolták volna a villanyt«”

2020 nyarán kezdett el újra kerámiázni. Gyerekként is kedves elfoglaltsága volt ez és most úgy érezte: helyrebillenti lelkileg, ha ismét belevág. Munkáját mára 254 ezren követik az interneten.

*Forrás: Nlc.hu*

\*\*\*

## **„Egy újabb lépés a szabadság felé” – látássérülteknek rendeztek kutyás futóedzést**

A Baráthegyi Vakvezető Kutya Iskola Alapítvány több mint egy éve tervezte, hogy megszervez egy vakvezető kutyás futócsoportot. A koronavírus járvány mindezidáig akadályozta őket, idén március végén azonban megtartották az első tréninget. Erről Komondi Piroska szakmai vezető mesélt az RTL "Híradó" című műsorának.

A beszámolóból, mely a csatorna honlapján is megtalálható, kiderül: az eseményen négy látássérült vett részt négy lábú segítőik, valamint a kutyaiskola munkatársainak kíséretében.

A kis csapat sikeresen, minimális külső segítséggel teljesítette a 11 km hosszú utat. Egy Csákberényben található erdei ösvényen haladtak végig, melyet eredetileg is kutyás futókörnek neveztek ki. Dimbes-dombos környezetet kell elképzelnünk, melynek szűkebb-és kövekkel borított része is van. A "botladozós" helyszíneken lassítottak egy kicsit, illetve a kutyák úgy helyezték el gazdáikat, hogy a lehető leggördülékenyebben mehessen végbe a közös mozgás. Komondi Piroska elmondása szerint az ebek is örömmel vették ki részüket a sporttevékenységből.

"Az az ő életük, hogy együtt csináljanak valamit a gazdival és ez a futás egy sokkal felszabadultabb dolog, mint a városi közlekedés. Láthatóan nagyon élvezték a kutyák is" - nyilatkozta a szakember.

A jövőről szólva elmondta: tervben van, hogy a most összegyűlt társaság egy futóversenyen is részt vesz majd.

*Forrás: Rtl.hu*

\*\*\*

## **Ezért igyunk vizet közvetlenül ébredés után**

Az éhgyomorra, egyből felkelés után történő vízfogyasztásnak évezredek hagyománya van Japánban. Legutóbb a második világháborút követően jött divatba, egy ottani újságcikkének köszönhetően. Azóta a tudományos világ is felfedezte az egészségre gyakorolt, pozitív hatásait.

Segíthet megelőzni egyes komoly betegségek kialakulását, míg mások tüneteinek kezelésére vagy enyhítésére szintén alkalmas.

Az alábbiak megelőzésére bizonyítottan jó lehet:

- asztma;
- szembetegségek;
- menstruációs zavarok;
- különböző fejfájások;
- magas koleszterinszint;
- fizikai fájdalom;
- szívproblémák;
- székrekedés;
- túl szapora szívritmus;
- epilepszia;

- hörghurut;
- agyhártyagyulladás;
- a vese és a húgyutak problémái;
- hányás, hasmenés, gyomorral kapcsolatos panaszok;
- a méh, a fül, az orr és a torok betegségei.

A „terápia” lényege, hogy reggel, miután felébredtünk, igyunk éhgyomorral minél több vizet. Ha meg tudjuk tenni, akár 3-4 pohárral is. Ez elsősorban soknak tűnhet, érdemes fokozatosan hozzászoktatni szervezetünket. Kezdjük először egy pohárnyi mennyiséggel, majd heti szinten emeljük az adagot, míg el nem érjük a kívánt célt.

Ezt követően nagyjából háromnegyed órán át ne vegyünk magunkhoz semmit – ebben segíthet a vízivás utáni fogmosás. A megadott időtartam letelte után bármit ehetünk és ihatunk. Arra azonban érdemes odafigyelni, hogy az étkezést követő 1 órán belül ne igyunk, vagy legfeljebb csak egy-két kortyot. Az is fontos, hogy 2 órán át ne vegyünk magunkhoz ételt.

*Forrás: Hazipatika.com*

\*\*\*

## **Mesterséges intelligencián alapuló bőrdiagnosztika, egyszerűen, otthonról**

Olyan applikációt fejlesztettek a Semmelweis Egyetem kutatói, mellyel egyszerűen, akár otthonról is megvizsgálhatjuk a bőrünkön levő elváltozásokat. Anyajegyről készült fotókat is be lehet küldeni a rendszerbe. Mesterséges intelligencián alapuló technológiája kétszáz féle bőrbetegség azonosítására alkalmas – jelentették be az RTL „Híradó” című műsorában.

A csatornának nyilatkozó Prof. Dr. Holló Péter egyetemi tanár, a bőrklinika vezetője elmondta: a fejlesztés kiválóan alkalmazható bőrdaganatok, gyulladásos- és immunrendszeri eredetű problémák, fertőzések, és lényegében bármilyen, a bőrön jelentkező elváltozás diagnosztizálására. Az alkalmazás 2 és fél millió, előzetesen betáplált kép alapján ismeri fel a lehetséges betegségeket.

Miután feltöltöttük saját fotónkat, ki kell választani, testünk mely részén található az adott terület. Ezen túl néhány egyszerű kérdésre is választ kell adnunk, például, hogy mióta áll fenn a probléma, vagy tapasztalunk-e viszkető érzést, lázat.



Ennek az új technológiának abban áll a jelentősége, hogy segít minél hamarabb felismerni azokat a pácienseket, akiknek sürgős ellátásra van szükségük, illetve akik alaposabb kivizsgálást igényelnek.

A lehetséges diagnózisra maga a mesterséges intelligencia tesz javaslatot. Ezt egy orvos ellenőrzi és szükség esetén módosíthat rajta. Ajánlhat terápiát, írhat receptet, de további vizsgálatokat is elrendelhet.

„Az első ellátott néhány száz esetből is sikerült olyan beteget kiszűrni, akinek sürgős ellátásra volt szüksége. Bőrdaganatot, melanóma-gyanús képletet is találtunk már”. – mondta el a professzor.

A felhasználók jelenleg 2-3 nap alatt kaphatnak választ. A szolgáltatást érvényes TAJ-számmal bárki igénybe veheti. Ha az eredmény alapján személyes konzultáció szükséges, a klinikához tartozó betegek időpontot kaphatnak a szakrendelésre. A többieket pedig a területileg illetékes ellátóhelyre irányítják.

(Szerkesztői megjegyzés: bár az RTL által közzétett anyagból ez nem derül ki, a Semmelweis.hu honlapon az applikáció neve is fellelhető: AIP Derm.)

*Forrás: Rtl.hu*

\*\*\*

### **3 napos fekete böjt: régen kritizálták, ma kutatás bizonyítja jótékony hatását**

A Dél-Kaliforniai Egyetem által közreadott tanulmányból kiderül, hogy ez az étkezési módszer az egész szervezet regenerálódását elősegíti és erősíti az immunrendszert.

Korábban a táplálkozás szakértők többsége hevesen bírálta, úgy gondolták, hogy egészségtelen. A mostani kutatás ennek épp az ellenkezőjét bizonyítja. A diéta hatására az őssejtek több fehérvérsejt előállítását ösztönzik, ami növeli az immunrendszer hatékonyságát. Így a szervezet jobban védve lesz a fertőzésektől, a kemoterápián áteső daganatos személyek, valamint az idős emberek is könnyebben fel tudnak épülni.

Valter Longo professzor az egyetem gerontológia szakának munkatársa. Ő vezeti az idevonatkozó kutatást. Elmondta, hogy a 72 órás böjtölés során az egész immunrendszer jelentősen megerősödik, felfrissül, ezért érdemes kipróbálni.

A szabály: 3 napig nyers zöldség, gyümölcs és magok. Kalóriában nem veszünk magunkhoz kevesebbet, mert egy zacskó magkeverékben akár 4-500 kalória is lehet. Napi 2-3 alkalommal úgyis eszünk belőle. Mellé nyers gyümölcs, zöldség, vagy saláta is fogyasztható.

Ennek immunerősítő hatását egy kísérlettel is alátámasztották. Azok a személyek, akik 2-4 napos böjtkúrát végeztek 6 hónapon keresztül, erősebb és hatékonyabb immunrendszerre tettek szert.

Ilyenkor a szervezet gyorsabban képes eltávolítani a gyengébben, lassabban mozgó, sérült fehérvérsejteket, és helyükbe hatékonyabbakat helyez.

*Forrás: Nyugdijasok.hu*

\*\*\*

## **2022-ben vízre tehetik a Titanic II. nevű luxushajót**

Ha minden a tervek szerint alakul, az idei évben, vagyis a Titanic katasztrófájának száztedik évfordulóján, Titanic II. néven útjára indul a legendás óceánjáró pontos másolata. Szingapúrból, Dubai érintésével érkezik meg majd Southamptonba, ezt követően megkezdí ingázását a brit kikötő és New York között – írja a CBS.

A projekt mögött egy ausztrál milliárdos, név szerint Clive Palmer áll. Garanciát vállal arra, hogy az utasok teljes körű, autentikus Titanic-élményben részesülnek. Az új hajó majdnem mindenben pontos mása az eredetinek, kivéve, hogy modern navigációs-és biztonsági berendezések üzemelnek rajta. 2400 utas befogadására lesz alkalmas, akiknek kényelméről 900 fős személyzet hivatott gondoskodni.

Palmer először 2012-ben jelentette be erre vonatkozó terveit, de a projekt 2015-ben leállt. 2018 őszén viszont új lendületet vett. A vízi jármű mintegy 500 millió dollárba (közel 150 milliárd forintba) kerül. Az építői azt ígérik, elegendő mentőcsónak lesz rajta.

*Forrás: 24.hu*

\*\*\*

## A HÓNAP VERSE

Radnóti Miklós

ÁPRILIS I.

Ragyogó rügyre ült le most a nap  
s nevetve számárfület mutogat.  
Madárfi erre eltátja csőrét,  
hunyorg feléje a nevető rét  
s a bárány is csodálkozik. Csoda,  
hogy nem billen ki száján fogsora.

Ragyogó rügyön álldogál a nap,  
indulni kész, arany fején kalap.  
Fiatal felhő bontja fönt övét  
s langyos kis esőt csorgat szerteszét,  
a rügy kibomlik tőle és a nap  
pörögve hull le és továbbszalad.



**Siketvakok Országos Egyesülete**  
Hungarian Deafblind Association

Székhely: 1146 Budapest, Ajtósi Dürer sor 39.  
Levelezési cím: 1089 Budapest, Korányi Sándor u. 30.  
Telefon: 06-1/209-5829

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

Összeállította, szerkesztette: Taskovics Adél