

HÍRMONDÓ 2023/12

Siketvakok Országos Egyesülete



Kedves Olvasók!

A legújabb Hírmondóban beszámolunk novemberi rehabilitációs klubunkról, majd informálódhatnak a Gmail levelező rendszert érintő változásokról. Később interjút olvashatnak az Európai Siketvak Unió elnökével. Ezt követően megtudhatják, hol tartanak az Európai Fogyatékossági Kártyával kapcsolatos egyeztetések. A cikkek között például találnak a fogyatékkal élők világnapjához kapcsolódó rendezvényre, valamint további híreket, érdekességeket is tartalmaz ez a lapszám.

Kívánok Kedves Mindnyájuknak az Egyesület Vezetősége és Munkatársai nevében áldott, békés Karácsonyt, vágyakat teljesítő Új Esztendőt!

Taskovics Adél, szerkesztő

TARTALOM

HÁZUNK TÁJÁRÓL – EGYESÜLETI HÍREK.....	2
Novemberi rehabklub, középpontban szemünk egészsége	2
Megszűnik a Gmail alap HTML szolgáltatása	8
TÁRSSZERVEZETEINK HÍREI	10
Népi kézművesnap látássérültek alkotásaival Gébárton.....	10
EDbU 20 – ünnepi interjúsorozat a szervezet alapításának huszadik évfordulója alkalmából.....	11
A Siketvakok Világszövetségének nyílt levele: felszólalás a Haitin zajló emberi jogsértések ellen.....	13
November 25. – A nők elleni erőszak felszámolásának nemzetközi napja	14

Európai Fogytékossági Kártya: szokatlanul gyors megállapodás az EU Tanácsának állásfoglalásáról	17
„Mi jár a fogyatékosoknak?” – filmvetítés, segédeszköz-bemutató és kerekasztal-beszélgetés a Kesztyűgyárban.....	20
HÍR, ÉRDEKESSÉG	22
Az Andrássy út titkai.....	22
Ki az a Boráros?.....	24
Balatonudvari szív alakú sírkövei	25
Érdekességek a zászlók világából.....	26
Így csináltak jeget a sivatagban.....	27
14 iskolai kérdés, ami még a legokosabb embereket is könnyedén összezavarja	29
KEDVENC RECEPTJEIM	30
A HÓNAP VERSE	32

HÁZUNK TÁJÁRÓL – EGYESÜLETI HÍREK

Novemberi rehabklub, középontban szemünk egészsége

2023. november 29-én, szerdán 14-16 óra között rehabilitációs klubot tartottunk egyesületi irodánk nagy, közösségi termében.

A foglalkozást, mely 8 fő (5 tag és 3 munkatárs) jelenlétében zajlott, Zelenka Zsófia gyógypedagógus vezette. A téma ez volt: „Szembetegségek, szemészeti állapotok és azokkal kapcsolatos egészségügyi teendők”.

Egy kötetlen beszélgetés alakult ki a résztvevők között, mindenki a saját szembetegségéről mesélt. Emellett mindenki kitért arra, mit tesz a hétköznapi életben szeme állapotának fenntartásáért vagy a romló állapot lelassításáért.

Zsófi alaposan utánanézett a témának. Még színesebbé tette a beszélgetést egy-egy érdekességgel, vagy praktikus információ felidézésével, amit az interneten olvasott.

Olyan angol nyelvű honlapokat nézett meg, melyek különböző kutatások eredményeiről számolnak be. Szemet javító vitaminokat, készítményeket

vizsgáltak és elemezték hatásosságukat. Közben olyan adatokra is ráta-
lált, amelyek arról árulkodnak, hogyan lehet elkerülni, hogy valaki túl so-
kat szedjen ezekből az étrend kiegészítőkből. Túladagolásuk ugyanis
komoly veszélyeket rejt magában.

Nagy valószínűséggel hathatós segítséget nem tud adni egy-egy étrend
kiegészítő a már meglévő szembetegségeinkre, de a megfelelő vitaminok
és nyomelemek bevitelével karban tarthatjuk azt.

Vannak szembetegségekre lebontott, tematikus kiadványok.

<https://www.nib.org.uk/your-eyes/eye-conditions-az/>

Ezeket összesítve a kutatási eredmények azt mutatták: rengeteget szá-
mít a rendszeres testmozgás. Csökkenti annak az esélyét, hogy roha-
mosan romoljon egy-egy betegség. Rendben tartja a vérkeringést, így
hat. Kihangsúlyozzák, hogy nem kell ennek sportnak lenni, csak a napi
séta legyen meg. Például rövidlátás, a Retinitis pigmentosa, illetve a
zöldhályog esetében kifejezetten sokat számít a rendszeres testmozgás.

A résztvevők tapasztalataiból egyértelművé vált: a vérnyomás és a vér-
cukor szintje is befolyásolja a szemünk állapotát. Jó lenne a stressztől
megkímélni magunkat. Egy példa a stressz negatív hatásairól az iroda-
lomból:

<https://www.allaboutvision.com/nutrition/cataracts.htm>

Ahogy megugrik hirtelen a vérnyomás, változik a látás is. Ennek az az
oka, hogy az erek összeszűkülnek. Ez egy hirtelen látásromlást eredmé-
nyez. Ha valaki hirtelen tapasztal ilyet, azonnal vérnyomást és vércukrot
kell mérni.

Bizonyos szembetegségeknél, például ott, ahol a látószerv kisebb az át-
lagnál, kialakulhat a másodlagos zöldhályog.

A glaukóma fajtáiról és kezeléséről, karbantartásáról lásd például

<https://www.nib.org.uk/your-eyes/eye-conditions-az/glaucoma/>

Ennek a szem megváltozott szerkezete az oka.

Lehet, hogy egy ilyen betegség a meglévő problémából adódóan, vagy
az öröklődés miatt fellép. Az viszont fontos, hogy amivel csak lehet,
igyekezzünk megakadályozni a kialakulását.

A glaukómának vannak jelei.

A glaukómás roham nagyon erős fájdalommal jár: a szem, a homlok és a
szemöldök táján erőteljesen jelentkezhethet. A szem ilyenkor nagyon ke-
mény. A rosszullet hányingerrel együtt jön.

A glaukómás rohamot orvosnak kell gyógyszerrel kezelni.

Az alvás elég hosszú időt vesz el az életünkből. A zöldhályoggal küzdő betegeknek azt javasolják, hogy próbáljanak meg háton, párnán aludni, mert akkor nem olyan magas a szemnyomás. Ha hason vagy oldalt fekvve alszunk, tudnunk kell: magasabb a nyomás abban a szemünkben, amelyik lefelé, a párna felé néz. Glaukóma esetén érdemes figyelni rá, hogy az ne az érintett szem legyen. Ez a betegség roncsolja a szemideget, ezért romlik a látás.

A glaukóma fajtáiról és kezeléséről, karbantartásáról lásd például

<https://www.rnib.org.uk/your-eyes/eye-conditions-az/glaucoma/>

Az étkezéssel is sokat tehetünk szemünk egészségéért.

Érdemes például kurkumát fogyasztani a vércukorszint, koleszterinszint javítása érdekében. Ráadásul ettől a növénytől gyönyörű sárga lesz az étel. A kurkuma egészségre gyakorolt hatásáról lásd például a következő cikket: *Kurkuma: gyulladás és fájdalom ellen is használhatja!*

<https://www.egeszsegkalauz.hu/eletmod/taplalkozas/kurkuma-gyulladas-es-fajdalom-ellen-is-hasznalhatja/w78c3hr>

A sót viszont jó kerülni, mert nagyon felviszi a vérnyomást. Vannak fűszerkeverékek, melyekkel kiválthatjuk. Sokat elmond, hogy a sót „fehér mérgeknek” is szokták nevezni.

A só káros és hasznos hatásairól például itt lehet olvasni:

Méreg-e az élet sója?

https://hvg.hu/gasztronomia/20111116_feher_arany_so_mereg

Egy résztvevő, akinél kamaszkorban diagnosztizálták a Retinitis pigmentosa betegséget, nagyon hasznos praktikákkal szolgált. Elmondta: olyan szemvitamint próbált keresni, amiben van zeaxantin és lutein, ami a két, legfőbb szemvitamin alkotó. Kapcsolódó angol nyelvű cikk a lutein és a zeaxantin hatásáról, ezeket tartalmazó ételekről:

<https://www.allaboutvision.com/nutrition/lutein.htm>

Zsófi hozzátette: a sárga és narancssárga zöldségek, valamint a zöld színű zöldségek és gyümölcsök általában tartalmazzák. Narancs, a citrom és a narancssárga paprika kifejezetten jó erre.

Konyhai tapasztalatainkból ismerjük a sáfrányt, ennek fogyasztásával is tehetünk szemünk egészségéért.

A vörösáfonya bioflavonoidokat tartalmaz, mint a tea, vörösbor, citrusfélék, cseresznye, hüvelyesek, szójatermékek is. A bioflavonoidok segít-

hetnek lassítani a szürkehályog, glaukóma, makula degeneráció térhódítását. Bővebben a szem egészségét segítő táplálkozásról lásd például:

https://www.allaboutvision.com/nutrition/nutrition_summary.htm

Kolléganóm gyűjtött olyan növényeket az internetről, melyekben sok

A-vitamin van. A különben is drága étrend kiegészítőkhöz képest akár kétszer olyan hatékonyan szívódnak fel az összetevők, ha jó minőségű, természetes ételekből (gyümölcsökből és zöldségekből) vesszük magunkhoz. Ha mégis az étrend kiegészítők mellett döntünk, akkor kapszulát válasszunk, az jobb, mint a tablettá.

A-vitamin van nagy mennyiségben a marhamájban, a csirkemájban, májas kolbászban, ricotta sajtban, teljes értékű tejben és vajban. A növényi alapú táplálékok kevésbé okozhatnak mérgezést. Ha rendszeresen a napi ajánlott mennyiség többszörösét vesszük magunkhoz, nagy mértékben szedjük az A-vitaminos termékeket, veszélybe is sodorhatjuk magunkat. Ezek zsírban oldódó vitaminok és nem ürülnek ki folyadékkal a szervezetből, túladagolásakor felhalmozódnak.

Amikor valaki azt látja, hogy sárga a bőre, a szeme fehérje, már késő. Fontos épp ezért betartani a napi adagokat.

Egy főtt csirkemáj például a napi szükséglet felét fedezi.

Az édesburgonyából egy szem bőven elég egy napra.

A zöldségekben viszont más formában van az A-vitamin. Könnyebben kiürül, nem halmozódik fel. A sárgarépa, a spenót, az édesburgonya, a sütőtök és a sárgarépa leve is hasznos. Utóbbiból egyébként, ha megiszunk egy pohárral, már be is vittük a napi adagot. A sárgadinnye is hasznos ebből a szempontból.

Bővebben lásd például angolul: Az A-vitamin és a béta-karotin előnyei a szem számára:

https://www.allaboutvision.com/nutrition/vitamin_a.htm

Ha ilyen étrend mellett döntünk, tanácsos lehet akár a háziorvossal is konzultálni. Érdeemes megemlíteni, hogy törekszünk a szemünk karbantartására, és ezért sok A- vagy E-vitamint eszünk. Vérhígítók mellé nem szabad ezeket számolatlanul enni.

A másik fontos tényező: a dohányzás. Ha valaki emellett magas mértékben szed A- és E-vitamint, a kutatások szerint megemelkedik a rákos megbetegedések, kifejezetten a tüdőrák kockázata.

Ha magas a koleszterinszintünk, a vérsírok lerakódnak az erek falán.

A szembetegségek legnagyobb részénél romlik a beereződés. Akiknél elkezdnek burjánzani a szem-erek, az is egy romboló tényező, ezért fontos a jó oxigén ellátottság.

A koleszterin érrendszerünkre gyakorolt jó és rossz hatásairól lásd: https://www.hazipatika.com/napi_egeszseg/sziv_es_errendszeri_betegs_egek_megelozese/cikkek/mit_tesz_az_erekkel_a_koleszterin

Az A-vitamint először szóba hozó egyesületi tagunk elmondta, mit tesz még szeme egészségéért: drogériákban és a patikákban lehet kapni szemvidító fű teát. Ezt szálas és kisebb-nagyobb kiszérelésben lehet venni. Ezzel külsőleg kell borogatni a szemet, nyugtatja és táplálja is azt.

Elkészíti úgy a teát, mintha inni szeretné. Megvárja, míg langyosra lehűl, majd kis csészébe tölti. Alaposan megáztatja benne a vattapamacsot. Félig fekvő helyzetben elhelyezkedik a kanapén, és ráteszi a szemére. Kicsit rá is folyhat a szemre, az sem gond. A régi görögök és rómaiak azt mondták ugyanerről a teáról, hogy belsőleg alkalmazva nagyon jó gyomor-és májtisztító. Azzal pedig, hogy az ember tisztítja a máját, jobban felszívódnak a vitaminok is. Olyan filteres, dobozos teát is lehet kapni, amire az van írva: „májtisztító tea”. Ez önmagában is jó, mert segíti a mérgeanyagok eltávozását. Azt mondják: ha jól működik a máj, jobb lesz a szem állapota is, mert ott szívódik fel az A-vitamin.

Az E-vitaminnal kapcsolatos információkat a következőkkel egészítette ki: nem szabad mellette dohányozni, A-C vitamint kell mellé enni.

Sok E-vitamin van a következő ételekben: napraforgómag, mandula, spenót, teljes kiőrlésű gabonák, földimogyoró, avokádó, dió-és mogyorófélék.

Az E-vitamin előnyeiről és mellékhatásairól szóló cikk: https://www.allaboutvision.com/nutrition/vitamin_e.htm

A szem szárazságával kapcsolatban azt hangsúlyozza a szakirodalom: mielőtt bárki bármilyen cseppet elkezdi használni, figyeljen oda önmagára akkor, amikor képernyő előtt ül. Legyen szó akár tévéről, akár számítógépről. Ha elkezdünk figyelni, olvasni, tágra nyitjuk a szemünket és meg se mozdítjuk. Ettől pedig hamar kiszárad, érdemes odafigyelni a pislogásra. Van erre egy mobiltelefonos applikáció is, aminek az a neve, hogy VisionUp. Ennek segítségével naponta csinálhatunk szemtornát, pislogásos feladatokat is.

A fűtési időszakban fontos párologtatni a szobában, mert a száraz levegő sem tesz jót a szemnek.

A lenmagolaj és az Omega-3 zsírsavak közvetve, de segíthetik, hogy a szem ne legyen száraz. Teszik ezt azért, hogy megakadályozzák a nyálkahártya kiszáradását.

Bővebben angolul a lenmagolaj és halolaj használatáról a szemszárazság enyhítésére

<https://www.allaboutvision.com/nutrition/flaxseed-oil.htm>

A szemet az UV fénytől is fontos védeni, ehhez kellene a védelmet nyújtó – pl. fényre sötétedő – szemüvegek. A szemüvegre lehet speciális csíptetőt is tenni, ami szintén védelmet nyújt.

A fényvédő szemüvegekből többféle szín van, és egyéni, hogy kinek melyik válik be. Van, amelyik kiemeli a kontúrokat, míg egy másik jobban sötétíti. Létezik olyan is, amelyik oldalt is véd, nem engedi be a fényt.

Mielőtt valaki ilyen szemüveget választ, érdemes ellátogatni az egyesületbe és kölcsönkérni, kipróbálni többet is. Azért javasolt hazavinni, mert teljesen más hatással bír esőben, homályosabb időben, szürkületkor és erős napfényben.

2 hétre szokták elvinni a szemüveget. Ez alatt az idő alatt ki lehet próbálni és ha nem felel meg, meg lehet nézni másikat.

Van, akinek az a nehézség, hogy lecsúszik a szemüveg az orráról. Erre jó megoldás a fülre tehető plusz akasztó, vagy olyan zsinór, ami hátul a fejen összetartja a szemüveg szarait. Korábban ilyeneket csak gyerekeknek csináltak, de ma már nagyon elegáns kivitelben felnőtteknek is elérhetőek ezek a megoldások.

Zsófi összegzésként elmondta: mindenkinek meg kell értenie, hogy a szembetegségekről nem mi tehetünk. Akármennyi vitamint és étrend kiegészítőt szedhetünk, egyesületi tagjainknál ezek már általában romló szemészeti állapotok. Nem érdemes irreális költségekbe verni magunkat az étrend kiegészítőkkel.

A jelenlegi tudomány ezeket a betegségeket nem tudja gyógyítani.

Az étkezést rendes, jó minőségű ételekkel, gyümölcsökkel és zöldségekkel érdemes megoldani. Emellett viszont nagyon fontos a mozgás, hogy a vérkeringés, a vérnyomás és a vércukorszint rendben legyen. Emellett érdemes lehet stresszkezelési technikákat is tanulni.

Az alkalmazkodóképesség jelentős tényező abban, hogy megfelelően tudjuk használni megmaradt látásunkat. Ez nagyon hosszúvá válik mind az idősebbeknél, mind azoknál, akik szembetegséggel küzdenek. Ennek két fajtája van. Az egyik a sötéthez, a másik a világossághoz történő alkalmazkodás.

A foglalkozás végén közös munkával elkészítettünk egy smoothie italt. Olyan összetevőkből áll, melyek fogyasztásával lépéseket tehetünk szemünk egészségéért.

Összetevői:

- Egy uborka,
- Két alma,
- Egy lime meghámozva,
- Négy csésze spenótlevél,
- Négy csésze kelkáposzta levél,
- Két csészényi fagyasztott borsó,
- 2/3 csésze mentalevél,
- 1,5 csésze görögjoghurtos méz,
- A tetejére szeletelt mandula.

A recept forrása: 12 recept az egészséges szemért

<https://www.allaboutvision.com/recipes/>

Miután az összetevőket előkészítettük (meghámoztuk, apróra daraboltuk és összekevertük), a smoothie készítő gépbe tettük. Ez a turmixgéphez hasonlóan működik. Erőfeszítéseink végeredménye egy ízletes, krémes ital lett, amelyet jóízűen fogyasztottunk el, hosszan tartó, vidám beszélgetés közben.

(A cikket írta: Taskovics Adél)

Megszűnik a Gmail alap HTML szolgáltatása

A változás, mely nagy számban érinti a látássérült felhasználókat, 2024. januárjától lép életbe.

Az érintettek sokaságát és a téma fontosságát is jól mutatja, hogy Csák Attila informatika tanár kollégám egy külön adást szentelt neki a SVOE SMART csatornáján (amely a YouTube videómegosztón található).

Az adásból megtudhatjuk: a Gmail évek óta gondolkodott azon, hogy megszünteti weblapján az alap HTML verziót. Látó emberek szemszögéből nézve ez egy rendkívül egyszerű, mondhatni: „fapados” felület.

Azért fejlesztették ki régen, hogy gyenge internetkapcsolat esetén is elérhető legyen a levelezés.

A technika azonban rengeteget fejlődött azóta. Ma már olyan sávszélességű netkapcsolatok vannak, melyek mellett nincs szükség erre a megoldásra. Ráadásul sok olyan szolgáltatás is van, ami ebben a módban nem érhető el. Ilyen például a csevegés, a helyesírás ellenőrzése, a billentyűkódok listája, a névjegyek hozzáadása és importálása, egyéni címkék feladó mezőben történő beírása, valamint a szövegformázás.

Előnyökkel is járt, mert használatával rendkívül könnyű volt leveleink elolvasása, a válaszolás, mellékletek csatolása, stb.

Fontos külön kiemelni, hogy ez azok számára volt elérhető, akik számítógépen keresztül kezelték e-mailjeiket. Az okostelefonokra töltött Gmail alkalmazásokban nem lesz semmiféle változás. Épp így azok sem tapasztalnak újdonságot, akik valamilyen levelező klienst használnak (Outlook, Thunderbird, BlindShell telefon levelezőrendszere).

A számítógépen történő levelezéskor gyorsabban tudunk gépelni, rövidebb idő alatt reagálhatunk a megkeresésekre, egyszerűbb csatolmányokat küldeni. Akik munkára használják, számukra elengedhetetlen, hogy megismerkedjenek az új verzióval, vagy valamilyen levelező klienst használjanak.

A bevezetőt követően Attila a gyakorlatban, beszélő számítógép használatával be is mutatja a Gmail webes felületének használatát.

Ezt követően néhány más lehetőséget is kínál azoknak, akik egyéb levelező alkalmazásokon keresztül férnének hozzá mailjeikhez.

A videó tartalma címszavakban a következő:

- A januárig használható, alap HTML verzió bemutatása;
- A normál felület ismertetése (fontos, kezdő beállítások, névjegyek létrehozása, automatikus aláírás, billentyűparancsok elérése)
- A levelezés folyamata (üzenet megnyitása, melléklet letöltése, válasz és saját fájl csatolása, új levél írása);
- Váltás a leveleinket tartalmazó oldalak között;
- Üzenet(ek) törlése;
- Kuka elérése, üzenetek végleges törlése;
- A Windows operációs rendszerbe épített „Windows posta” alkalmazás beállítása;

- Időközben kiderül, hogy a Windows 2024-ben lecseréli ezt az alkalmazást.
- Új megoldás: a Thunderbird levelező kliens.
- A Thunderbird letöltése és telepítése;
- Fiók beállítása, testreszabás;
- Fontos beállítások;
- Levelezés (mellékletek letöltése, válasz, csatolás és üzenet küldése);
- Címzettek levélhez adása (másolat+titkos másolat);
- Címjegyzék Gmail-ből történő importálása;
- Címjegyzék feltérképezése és írás a kiválasztott kontaktnak.

A teljes videó az alábbi linkre kattintva tekinthető meg:

<https://www.youtube.com/watch?v=gJk-QQqnzZE&t=6s>

(A cikket írta: Taskovics Adél)

TÁRSSZERVEZETEINK HÍREI

Népi kézművesnap látássérültek alkotásaival Gébárton

(Az alábbi cikkben számolunk be Kardos Norbert tagtársunk szép sikeréről, akinek ezúton is gratulálunk!)

– Látássérült sorstársaink évek óta szép számban és nagy kedvvel látogatták az egyesületek által szervezett foglalkozásokat, s rendre nagyszerű alkotások kerültek ki a kezük alól. Ezért gondoltuk, hogy bemutatkozási lehetőséget keresünk számukra, ezzel is inspirálva őket az aktivitásra – tájékoztatott Choma Balázs, a Vakok és Gyengénlátók Zala Megyei Egyesületének elnöke.

Tervük megvalósításában kiváló partnerre találtak a Keresztury VMK gébárti alkotóházának vezetésében, s közösen „A láthatatlan látható” – a magyar kézművesség címmel országos pályázatot írtak ki látássérültek számára.

Az országos pályázatra Miskolcra, Nagykanizsára és Zalaegerszegről érkeztek alkotások. Az első helyezést Kardos Norbert miskolci, a máso-

dikat Sümegi Anita zalaegerszegi, a harmadikat Kele Tamás nagykanizsai látássérült kapta. A szakmai zsűri oklevéllel díjazta Aranyosné Vadász Ágota, Kele Mária, Varga Lajosné és Petróné Simon Éva alkotásait. A nemezeléssel, gyékényből, csuhéból, papírból készült alkotásokat október 15-ig tekinthették meg az érdeklődők.

Pozvai Andrea, az alkotóház kulturális szervezője, a zsűri elnöke személy szerint is értékelte a pályázók alkotásait, szakmai tanáccsal gazdagítva őket a további munkához, s egyúttal segítséget is ígért szakterületre, a csuhéfonás elsajátításához. A megnyitó ünnepség után a résztvevők Pozvai Andrea tárlatvezetésével megismerkedtek az alkotóház állandó kiállításával. Mecséri Cecília diplomás gyógynövényszakértő népi kézműves gasztronómiai foglalkozásán rozmaringos keksz és köményes sajtos tallér, valamint citromfű-, és mentatea készítésére tanította a látássérülteket.

Forrás: Zaol.hu

EDbU 20 – ünnepi interjúsorozat a szervezet alapításának huszadik évfordulója alkalmából

Interjúsorozatunk záró, decemberi számában Francisco Javier Trigueros Molina, az Európai Siketvak Unió elnöke volt a beszélgetőtársam. Kérdeztem az európai szervezet múltjáról és jövőjéről, a legsürgősebben megoldásra váró feladatokról. Emellett azt a kérdést is feltettem neki, mit üzenne a Magyarországon élő siketvak közösségnek...

– Hogyan értékeli az EDbU elmúlt 20 évét?

– Elégedett vagyok az elmúlt 20 év alatt végzett munkánkkal. Fokozatosan küzdöttünk az erőforrások biztosításáért és a siketvak személyek mozgósításáért. Úgy gondolom, hogy egyre inkább láthatóvá váltunk. Európa felismeri a létezésünket, és erre büszke vagyok. Kollégáim kemény munkájának és a különböző szervezetek támogatásának köszönhetően folyamatosan növekszünk és kiállunk a siketvak emberek jogaiért, hogy elérjük az egyenlőséget Európában.

– Hogyan látja a siketvakok mai helyzetét Európában?

– Úgy gondolom, hogy a helyzet fokozatosan javul a különböző országokban; példaként a skandináv országok jutnak eszembe. Ott nagyon jó a helyzet, a kormányzat támogatja a siketvakok számára külön tolmácsok biztosítását, és jól működnek az egyesületek. Más országokban

azonban nem ez a helyzet. Európában néhány ország hivatalosan nem ismeri el a siketvak identitást egyedi fogyatékosként, és nem rendelkezik elegendő forrással az egyenlő társadalmi részvételhez. Eközben mások a legalapvetőbb jogok teljesítésével tartják fenn a stabilitást. Jelentős egyenlőtlenséget látok Európában. Úgy vélem, hasznos lenne, ha az európai kormány hivatalosan is elismerné a siketvakságot és a siketvak személyek jogait, hogy más országok is követhessék a példáját.

– Melyek az EDbU legfontosabb céljai az elkövetkező évekre nézve?

– Ahogy korábban említettem, az elsődleges cél a siketvakság európai szintű elismerése. Az Európai Parlament 2004-ben elfogadta a siketvakok jogairól szóló nyilatkozatot, de azóta nem történt frissítés. Ezen kívül van az EP sürgősségi állásfoglalása a hivatásos siketvak tolmácsokról/segítőkről és a siketvak személyek kommunikációhoz és információhoz való egyenlő hozzáféréséről Európában. A professzionális segítség elengedhetetlen ahhoz, hogy hatékonyan részt vehessünk a társadalomban. Az érzékenyítés is létfontosságú, hogy Európa tisztában legyen azzal, hogy mi a siketvakság és mik a hozzá kapcsolódó szükségletek. Ez a fokozott tudatosság biztosítja majd a jövőbeni figyelembevételünket. Törekednünk kell arra, hogy Európa hozzáférhetőbbé váljon, és foglalkoznunk kell az információkhoz való hozzáférés terén felmerülő kihívásokkal. Fontos, hogy forrásokat kell biztosítanunk a szakemberek és a drága, de a társadalmi részvételhez szükséges személyzet kifizetéséhez.

– Milyen együttműködésre van szükség az európai siketvakok helyzetének javításához?

– A kormányok és a magánvállalatok kulcsfontosságú szerepet játszanak, mivel jelentős forrásokra van szükség. Elsősorban tolmácsolási, segítségnyújtási és kommunikációs közvetítői szolgáltatásokra van szükség. Ezeket ideális esetben egy állami szerv nyújtja. A kommunikáció és a társadalmi részvétel alapvető fontosságú a hátrányos megkülönböztetés felszámolásának szempontjából. Ezen kommunikációs akadályok lebontása létszükséglet. A hozzáférhetőség és az új technológiák szintén kulcsfontosságú tényezők. A magáncégeknek az új termékek és terek tervezése előtt a hozzáférhetőséget kellene előtérbe helyezniük. Ezért úgy gondolom, hogy elengedhetetlen az együttműködés ezzel a két szervezettel az akadályok lebontása és életminőségünk javítása érdekében.

– Mit üzen a magyar siketvakoknak az EDbU 20. évfordulója alkalmából?

– A jelen magyarországi helyzetet megfelelőnek találom, és a magyarországi siketvakok egyesülete jól működik. Büszke vagyok az elért eredményeikre. Ráadásul a magyar egyesület jelenlegi elnöke egyben az EDbU alelnöke is, így tudom, hogy milyen keményen dolgozik és milyen jól csinálja. Gratulálok neki. Hiszem, hogy Magyarországnak megvan a képessége arra, hogy tovább növekedjen, és egyre jobban védje a siketvak emberek jogait. Remélem, hogy ez a jövőben is így folytatódik.

(Az interjút készítette, angol nyelvről fordította: Taskovics Adél)

A Siketvakok Világszövetségének nyílt levele: felszólalás a Haitin zajló emberi jogsértések ellen

Az erőszakos cselekmények mértéke 2023 eleje óta drámaian megnőtt Haitin. Ez a bűnözői csoportok által a civilek ellen elkövetett emberi jogi jogsértéseket jelent, mint például gyilkosságok, emberrablások, kínzások, nemi erőszak. A hátrányos helyzetű csoportok, például a fogyatékosokkal élők a legsúlyosabban sújtottak közé tartoznak.

Az Amnesty International, a Human Rights Watch és az ENSZ Emberi Jogi Hivatala is több jelentést és nyilvános nyilatkozatot tett közzé az ügyben, amelyekben az emberi jogok megsértésének megszüntetésére szólítottak fel.

A Siketvakok Világszövetsége (WFDB) november 10-én, pénteken szörnyű hírt kapott haiti tagszervezetünktől, a Haiti Siketvakok Uniójától (UHDB). Szervezetük 25 tagját elrabolták, és siketvak nőket szexuálisan bántalmaztak, megkínóztak és megverték ezek a fegyveres bandák. Sokan mások kénytelenek voltak elmenekülni otthonukból és máshol, például templomokban menedéket találni.

A siketvakok – más fogyatékosokkal élők mellett – éheznek és embertelen körülmények között élnek.

A WFDB határozottan elítéli a civilek, különösen a fogyatékosokkal élők elleni erőszakot.

A nemzetközi közösségnek felháborodását, szolidaritását és együttműködését kell kifejeznie, hogy megállítsa ezt a helyzetet. Támogatnunk kell az áldozatokat, és gondoskodnunk kell biztonságukról és jólétükről,

különös tekintettel a hátrányos helyzetű csoportokra, mint például a siketvakok.

(Angol nyelvről fordította: Taskovics Adél)

November 25. – A nők elleni erőszak felszámolásának nemzetközi napja

„Ne légy csendben, ne légy türelmes! Kérj segítséget, mondd el és mentsd meg magad időben! Tartozol ezzel magadnak és gyermekeidnek. Állítsd meg az erőszakot, ne légy áldozat!”

Számunkra, siketvakok számára a nőmozgalom példaképe a felejtethetlen Helen Keller, aki már 1915-ben megjelentette a „Miért van szükségük a férfiaknak a nők választójogára” című cikkét, és azt is kijelentette: „5000 nő aláírt petíciója nem teljesíti e dokumentum fő célját. Találjunk 5 férfit, aki aláírja, és ezzel máris többet teszünk!” Emellett arra ösztönzi a nőket, hogy harcoljanak a jogaikért, a következő mottóval: „Nem tehetek meg mindent, de valamit mégis megtehetek; és mivel nem tehetek meg mindent, nem fogom megtagadni, hogy megtegyek valamit, amit megtehetek”.

Az ENSZ szerint világszerte minden harmadik nő vagy lány szenvedett már el erőszakot élete során, a nők vagy lányok halálát az esetek felében a partner vagy egy családtag okozza.

A nők és lányok elleni erőszak az emberi jogok megsértésének egyik legelhallgatottabb formája a világon. Az áldozatok féltve az életüket és félve a közösségben való megszégyenüléstől, illetve a saját magukra vagy gyermekeikre gyakorolt következményektől tartva ritkán tesznek feljelentést, ritkán tanúskodnak és indítanak pert.

A nők és lányok elleni erőszak formái továbbra is a következők:

- Párkapcsolati erőszak (verés, pszichológiai zaklatás, nemi erőszak, gyilkossági kísérlet).
- Szexuális visszaélés és zaklatás (nemi erőszak, szexuális célzások, lányok szexuális zaklatása, zaklatás, internetes zaklatás)
- Nőkkel vagy lányokkal való kereskedelem (rabszolgaság, szexuális kizsákmányolás, prostitúcióra való csábítás)
- Nemi szervi körülmetélés
- Kényszerházasság

Ha a barátod vagy partnered:

- Kiabál veled, sérteget, inzultál vagy megüt;
- Úgy kezel, mint egy tárgyat, ami az övé;
- Folyamatosan irányít téged, parancsolgat neked, minden döntést egyedül hoz meg, nem alkalmazkodik hozzád, és nem érdekli a véleményed;
- Durván bánik veled, könnyen elveszíti az önuralmát, azzal kérkedik, hogy gonoszkodik másokkal;
- Akaratod ellenére szexuális kapcsolatra kényszerít és fenyeget;
- Megpróbál manipulálni, zsarolni: „ha igazán szeretsz engem, akkor...”;
- Drogot és alkoholt használ, és téged is erre bátorít;
- Úgy véli, hogy neked mindig engedelmesnek és „szófogadónak” kell lenned.

Ha a felsorolt dolgok közül akár csak egy is történik veled, beszélhetsz erőszakról.

És így gyakran mi magunk is cinkossá válunk:

Azt hiszed, hogy túl kedves ahhoz, hogy erőszakoskodjon. És valószínűleg az is, amikor nem bánt téged, de ez nem jelenti azt, hogy egyáltalán nem is bántalmaz. Vannak, akik olyan kedvesnek tűnnek másokkal szemben, amikor jó hangulatban vannak, vagy amikor elrejtik a haragjukat. Amikor azonban elveszítik a türelmüket, hajlamosak a kegyetlenségre.

Azt hiszed, hogy ez a te hibád. Ez nagyon gyakran előfordul. Az emberek általában az áldozatot hibáztatják a bántalmazásért, amelynek ők maguk is ki vannak téve. Például valaki azt mondhatja neked: „Mit tettél, hogy megdobott egy üveggel?” A válasz erre a kérdésre: „Semmi rossz”. Az áldozatok nem az erőszak okozói!

Azt gondolod, hogy ha nem sérülsz meg fizikailag, akkor nem is vagy az erőszak áldozata. Amikor a partnered átdob egy üveget a szobán, és az nem talál el téged, azt hiszed, hogy csak úgy eldobta az üveget, anélkül, hogy bántani akart volna téged. Valójában, ha elkezd dolgokat dobálni vagy törni, az családon belüli erőszak.

A fizikai erőszak vagy az azzal való fenyegetés egyetlen esete is elegendő lehet a partner feletti kontroll megalapozásához. Ez a hatalom aztán megerősödhet olyan ellenőrző viselkedésekkel, amelyek kizárják a

fizikai erőszakot. Például a fizikai zaklatást követő verbális támadás magában hordozza azt a fenyegetést, hogy további fizikai erőszak következhet. Így a verbális fenyegetések elegendők ahhoz, hogy a bántalmazó anélkül érvényesítse a kontrollt, hogy ténylegesen kárt tenne az áldozat testében.

Azt mondogatod magadnak, hogy meg fog változni és jobb lesz. Ez akkor történik, amikor rájössz, hogy családon belüli erőszak áldozata vagy, de azt hiszed, hogy ez egy elszigetelt eset. Nagyon veszélyes így gondolkodni. Ha valaki egyszer bántani mert, akkor újra meg fogja tenni (ez napok, hetek vagy hónapok múlva is megtörténhet). A kérdés nem az, hogy megtörténik-e újra, hanem az, hogy mikor. Az egyetlen módja annak, hogy véget vessünk az ördögi gyakorlatnak, ha szakképzett segítséget kérünk.

Mindenekelőtt értsd meg, hogy a kínozód végső soron gyenge, nem erős. És ha csendben és engedelmesen tűröd a megaláztatását, akkor a türelmed még jobban irritálhatja őt, és megerősítheti az érzését, hogy neki mindent szabad. Ezért a hallgatás nem a legjobb viselkedési taktika. De a kiabálás és a sírás is a szenvedésed gyenge megjelenítése, és szintén fokozza a bántalmazó aktivitását. Mindenekelőtt, ha a helyzet még nem fajult túl messzire, állj ellen az erőszaknak, de ne fizikailag, hanem erkölcsileg.

Ha az erőszak a családban már régóta fennáll, és a bántalmazó már hozzászokott a behódolásodhoz, az ellenállás csak még határozottabb lépésekre provokálhatja – akár gyilkossághoz is vezethet. Ezt az abból fakadó félelem okozhatja, hogy a „tulajdona” szembeszállt vele.

Egy ilyen helyzetben először is tisztázd magadban, hogy miért kellett olyan sokáig együtt élned egy olyan személlyel, aki állandóan zsarnokoskodott feletted. Itt az ideje elgondolkodni azon, hogyan tudsz elszakadni a bántalmazódtól. És még ha anyagilag függsz is tőle – dönts el, mit szeretnél jobban: anyagilag biztonságban lenni, de megalázottan élni, vagy itt az ideje, hogy független és erős emberré válj.

„Ne légy csendben, ne légy türelmes! Kérj segítséget, mondd el és mentsd meg magad időben! Tartozol ezzel magadnak és gyermekeidnek. Állítsd meg az erőszakot, ne légy áldozat!”

A cikket írta: Velichka Draganova, a Siketvakok Világszövetségének (WFDB) főtitkára, a Siketvakok Világszövetségének (WFDB) európai regionális képviselője, az Európai Siketvak Unió (EDbU) vezetőségének tagja, a Siketvakok Nemzeti Szövetségének elnöke és jogtanácsosa

Bulgáriában (NADbBg), az NADbBg alá tartozó „Helen Keller” Nemzeti Siketvakok Rehabilitációs Központjának vezetője, Plovdiv, NADbBg

(Angol nyelvről fordította: Taskovics Adél)

Európai Fogyatékossági Kártya: szokatlanul gyors megállapodás az EU Tanácsának állásfoglalásáról

Az EU Tanácsa a Foglalkoztatási és Szociális Tanács november 27-i ülésén elfogadta az Európai Fogyatékossági Kártyával és az Európai Parkolókérttyával kapcsolatos álláspontját („általános megközelítés”).

Ez alapvető lépés a végleges szövegről szóló tárgyalások megkezdéséhez, miután az Európai Parlament is elfogadja saját állásfoglalását.

A Tanács a spanyol elnökség vezetésével szokatlanul gyors megállapodásra jutott. A bizottsági javaslat közzétételétől a tanácsi álláspont kialakításáig kevesebb, mint 3 hónap telt el. Sok más esetben évekbe telik, mire eljutunk ebbe a szakaszba. A javaslatok néha bizonytalan ideig a tanács előtt „ragadnak” (mint például az „egyenlő bánásmódról szóló irányelvre” vonatkozó 2008-as javaslat). Gratulálunk a spanyol elnökségnek az általános megközelítés ilyen gyors eléréséhez, és ahhoz, hogy egy lépéssel közelebb kerültünk a javasolt Európai Fogyatékossági Kártya és az Európai Parkolókérttya megvalósításához.

A gyorsaság azonban önmagában nem érdem. A kártyának segítenie kell a fogyatékossággal élők szabad utazását. Ezért örülünk annak, hogy a Tanács az eredeti bizottsági javaslat nagy részét megtartotta, és a legtöbb lényeges pontot érintetlenül hagyta.

Ez magában foglalja, ami fontos, a személyszállítási szolgáltatásokat, amelyeket prioritásként kezelünk.

További pozitív pontok:

- A személyes adatok biztonságban lesznek, és csak az arra jogosult felhasználók férhetnek hozzá az információkhoz mindkét Kártyán.
- A szöveg kiegészült azzal a követelménnyel, hogy az Európai Bizottságnak létre kell hoznia egy hozzáférhető, az EU valamennyi nyelvén elérhető weboldalt, amely tartalmazza az Európai Fogyatékossági Kártyára és az Európai Parkolókérttyára vonatkozó információkat.

Vannak azonban hiányosságok is.

Az EDF szeretné kiemelni, hogy az Európai Fogyatékosági Kártya nem biztosít egyenlő elismerést az alábbi csoportokba tartozó szolgáltatások számára:

- a fogyatékossgal élő személyek hosszú távú integrációját, habilitációját vagy rehabilitációját szolgáló, fizetett vagy nem fizetett szolgáltatások;
- különleges feltételek, vagy kedvezményes bánásmód a fogyatékossgal élő személyek számára nyújtott különleges szolgáltatásokhoz való hozzáféréshez, további kritériumok teljesítése esetén, beleértve a speciális, egyéni értékelés elvégzését vagy a fogyatékossgon alapuló szolgáltatásokra való jogosultságról szóló, specifikus döntést.

A hatály bármilyen korlátozása sajnálatos a fogyatékossgal élő személyek szempontjából. Mivel a kivételek meglehetősen homályosan vannak megfogalmazva, nem világos, hogy a gyakorlatban pontosan milyen típusú és hányféle szolgáltatás zárható ki.

További hiányosságok:

- Gyengültek az intézkedések a szabályok be nem tartása esetén. A „hatékony, arányos és visszatartó erejű szankciókra” való hivatkozást törölték, és „megfelelő intézkedésekkel” helyettesítették. Az „ezen irányelv megsértésére” való hivatkozás helyébe „az ezen irányelv alapján elfogadott nemzeti rendelkezések be nem tartása vagy megsértése” lépett, ami nem olyan erős, mint a bizottsági javaslat megfogalmazása.
- A Tanács szövege a tagállamokra bízta annak eldöntését, hogy a kártya kibocsátásakor a vonatkozó adminisztratív költségeket fedező díjat számítanak-e fel. Az EDF sajnálja, hogy nem említi kifejezetten, hogy a kártyának a felhasználó számára ingyenesnek kell lennie – ez azonban csak egy preambulumbeközdés (25. preambulumbeközdés), és nem szerepel az irányelv fő szövegében.
- Az 1. mellékletet úgy módosították, hogy kiemeljék a tagállamok azon lehetőségét, hogy a kártya hátoldalán további információkat tüntessenek fel. Vonatkozik ez a kártya birtokosának fogyatékossgai státuszára vagy fogyatékossgán alapuló, meghatározott szolgáltatásokra való jogosultságára. Ideértendő a fogyatékossg típusa vagy besorolása is. Az EDF sajnálja, hogy ez az információ hozzáadható, mivel ez adatvédelmi és diszkriminációs aggályokat vet fel.

- A "rövid távú tartózkodás" fogalmát mostantól „rövid, legfeljebb 3 hónapos látogatásként vagy tartózkodásként” határozzák meg, a 2004/38/EK irányelvvel („állampolgársági irányelv”) való összhangra hivatkozva. Sajnáljuk, hogy ez a határérték bekerült az irányelvbe. Még akkor is, ha egy olyan záradékkal egészítették ki, amely lehetővé teszi a tagállamok számára, hogy túllépjenek a „rövid távú tartózkodás” meghatározásán.
- A Tanács hosszabb határidőket adott meg a tagállamoknak a parkolókért kibocsátására. Most már 90 napon belül kell kiállítani a javaslatban előírt 60 nap helyett. A meglévő Európai Parkolókért lecserélésének határideje is megváltozott, az irányelv hatálybalépésétől számított 2 évről 5 évre.
- A parkolókért nem kötelező digitális formátumban biztosítani, erről az egyes tagállamok maguk dönthetnek.
- Meghosszabbították a határidőket, amelyek tisztázzák, hogy az egyes országoknak mennyi idő alatt kell a szöveget nemzeti jogrendszerükbe átültetniük. A Tanács álláspontja szerint az eredeti 18 hónapból 36 hónap lett. A tagállamok számára az irányelv teljes körű alkalmazására – azaz az átültetést követően a kért kibocsátásának megkezdésére – vonatkozó határidőt 30 hónapról 48 hónapra hosszabbították meg.

Az általános megközelítés szövege szerint a biztosított szolgáltatásokra vonatkozó, hozzáférhető információ nyújtása az állami szervek számára kötelező lesz, a magánvállalkozásoknak azonban csak „ajánlott”. A kért felhasználóinak szempontjából az információkat mindig hozzáférhető formában kellene biztosítani, függetlenül attól, hogy ki nyújtja a szolgáltatásokat.

Összességében ez egy elfogadható szöveg az intézményközi tárgyalások megkezdéséhez. Addig is reméljük, hogy az Európai Parlament ugyanilyen fegyelmezett lesz és időben elfogadja álláspontját. Ezzel lehetővé teheti, hogy a tárgyalások lezárulhassanak, és a végleges szöveg még a 2024. júniusi európai választások előtt elfogadásra kerüljön.

(Forrás: Edf-feph.org, angol nyelvről fordította: Taskovics Adél)

„Mi jár a fogyatékosoknak?” – filmvetítés, segédeszköz bemutató és kerekasztal beszélgetés a Kesztyűgyárban

Az ENSZ 1992-ben nyilvánította december 3-át a fogyatékosokkal élő emberek világnapjává. E jeles napról – számtalan egyéb szervezet mellett – idén az Akadályok nélkül – az akadálymentes Józsefvárosért csoport is megemlékezett. Mivel én is körükbe tartozom, a programon való részvételemhez kétség nem férhetett.

Délelőtt 10:00 és 13:00 között miénk volt a Mátyás téri Kesztyűgyár Községi Ház Tükörterme.

A találkozót bemutatkozó körrel kezdtük. Mi, az Akadálymentes Józsefváros csoport tagjai természetesen jól ismerjük egymást. Ám olyan vendégek is eljöttek, akikkel legtöbbször korábban még nem találkoztunk.

Örömmel üdvözlöttük Juhos Katalint, a JAMBA elnevezésű szervezet tréning koordinátorát. Ők a fogyatékosokkal élő személyek munkaerőpiaci helyzetének javításáért dolgoznak.

Akit bővebben is érdekel a tevékenységük, az alábbi linkre kattintva olvashat róluk:

<https://www.jambajobs.org/rolunk/>

Megtisztelt minket jelenlétével Egyedi-Gazsi Beáta, a VIII. kerület fogyatékosügyi koordinátora, valamint egy Józsefvárosban lakó, mozgássérült hölgy is.

Miután mindnyájan megismerkedtünk egymással, két rövid, de annál inspirálóbb filmrészletet néztünk meg.

Az első: Kóteles Erzsébet (Zsike) csoporttársunk alkotása,

„Ne add fel csak azért, mert most minden nehezebbnek tűnik” címmel. Ebben azt mutatja be, mozgássérültként milyen küzdelmek árán jutott el a fővárosból egy vidéki helyszínen szervezett táborba. Két botra támaszkodva közlekedett a lépcsőn, szállt fel a (nem alacsonypadlós) villamosra és vonatra... Mindeközben egy hatalmas hátizsákot is cipelt a hátán. A záró jelenetben pedig a vidáman focizó táborozók közé is beállt játszani.

A második filmrészlet Bruce Goodison – Amit Sharma:

„Aztán Barbara találkozott Alannel” (2022) – nagyon rövid változat, mely külön erre az alkalomra készült. Magyar felirattal (Liptákné Tóth Sára munkája).

A film Barbara Lisicki és Alan Holdsworth, két fogyatékosokkal élő kabaréművész megtörtént esetét meséli el. 1989-ben találkoztak.

A DAN (Direct Action Network) motorjaivá váltak, tiltakozásaik a fogyaté-kossággal élők jogait a figyelem középpontjába helyezték. Ennek hatá-sára elfogadták a Fogyaté-kossággal élők megkülönböztetése elleni új törvényt.

A vetítést moderált beszélgetés követte, melynek ezt a címet adtuk:

„Világnapi kerekasztal az akadálymentes életért – avagy Mi „jár” a fogya-tékosoknak”? Az eszmecsere moderátora Egyedi-Gazsi Bea volt.

Sok fontos kérdést tárgyaltunk meg, bizonyos pontokon egészséges vita is kialakult a résztvevők között.

Összegzésként elmondható: a személyes történetekre, példaképekre nagy szükség van. Ahol csak ez lehetséges, jó, ha az érintettek képviselik önmagukat. A személyes találkozások nagyban emelik a társadalom „többségi tagjainak” érdeklődését. Ennek fenntartásában a média szere-pe is nagy jelentőséggel bír. Nem kellene a fogyaté-kossággal élőket se szentekként, se szájalomra méltó egyénekként ábrázolni. Pozitív példa-képeket mutassunk. Ne csak a különleges képességekkel és szerencsés helyzetekben megszülető „egyéni hősoket” helyezték a figyelem köz-pontjába.

Az érdekérvényesítéshez elengedhetetlen erősíteni az érintettek saját jogaival kapcsolatos tudatosságát. Az önbizalom, a megfelelő kiállás megalapozása a családban kezdődik. Épp ezért nem lehet elégszer hangsúlyozni a biztos háttér (szülői szeretet és gondoskodás) fontossá-gát.

Nem lehet úgy élni, hogy csak a hiányosságainkra figyelünk és arra, hogy mit nem tudunk megtenni. Saját korlátainkkal azonban tisztában kell lennünk. Tartsuk szem előtt: lehet, hogy többlet idő ráfordításával, egy-két plusz, segítő kéz elfogadásával, de menni fog...

Nem segélyre, könyöradományra, hanem az egyenlő feltételek megte-remtésére van szükség. A kerekasztal-beszélgetésen elhangzottak lé-nyegét talán a második filmből vett idézet érzékelteti legjobban: „Oda akarunk elérni, ahol mindenki más már volt előttünk”.

Az utolsó fél órában kötetlen beszélgetéssel töltöttük az időt. Megmutat-tam társaimnak a látássérültek által már jól ismert segédeszközeimet, pl.: vízszintjelzőt, Braille táblát, abakuszt, csörgőlabdát, tapintható domi-nót, stb. Édesanyám, Romanek Inka domború, ujjbeggyel „látható” fest-ményeiből is vittünk magunkkal néhányat. Ezek szintén nagy érdeklő-désre tartottak számot.

Összességében elmondható: vidám, ugyanakkor inspiráló, gondolatok-ban gazdag néhány órát töltöttünk a Kesztyűgyárban. Egy olyan vásár-

nap délelőttöt, mely mindnyájunkat megerősített a tenni akarásunkban, távlati célokat adott a csoportunknak.

(A cikket írta: Taskovics Adél)

HÍR, ÉRDEKESSÉG

Az Andrássy út titkai

Az Andrássy út történetében az 1870-es év december hónapja a legfontosabb dátum. Hosszas politikai és gazdasági csatározások után ekkor bölintott rá ugyanis Andrássy Gyula gróf, az akkori miniszterelnök tervére a képviselőház. Az ötlet nem volt sem új keletű, sem

előzmények nélküli. A Városligetet és a külső területeket ebben az időszakban a Király utca kötötte össze a belvárossal. A keskeny, villamos közlekedéssel is szűkített utca azonban egyre kevésbé bírt el a megnövekedett forgalommal. Kialakítása folytán pedig nem tudott

szellőzést biztosítani az akkori város legfontosabb kerületének, Terézvárosnak. Az új, nagy áteresztő képességű és kiváló tájolású út mindkét problémát egyszerre orvosolhatta. Kialakítása erősítette Budapest világvárosi voltát.

A döntés után egy évvel, 1871-ben már megindult az építkezés előkészítése. A lebonyolításhoz szükséges anyagi források és hitelek begyűjtése csak következő tavaszra zárult le. Az építkezés végül öt évig tartott és a Milleniumi ünnepségek évében, 1896. augusztus 20-án

adták át.

Az utat úgy tervezték, hogy több, mint 2 kilométeres hosszát három jól elkülöníthető részre tagolták. A Bajcsy-Zsilinszky úttól az Oktogonig 3-4 emeletes, zárt sorú bérházak állnak. Innen a Kodály Köröndig alacsonyabb zárt sorú bérházakat találunk. A Köröndtől a Hősök Teréig egy szintes villák és paloták tervei szerepeltek a korai elképzelésekben. A Köröndtől kifelé az út kiszélesedett és a ma szervízútként funkcionáló oldalágak akkor a lovas közlekedés számára voltak fenntartva.

Azért tervezték így, mert az egyre alacsonyabb és díszesebb épületek mintegy végig vezetnek és felkészítik az embert a belváros nyüzsgése után a Városliget nyugalmára.

Az eredeti javaslatok azzal számoltak, hogy az út mellett álló épületek szintén elkészülnek az átadásra, az utolsó telket csak 1885-ben építették be. Ekkor keresztelték át a Sugárutat Andrassy útra. Az építkezéseket nehezítette, hogy a terület homokos volt, míg a mai Opera helyén mozsár állta az alapozás útját. Ráadásul sok helyen már voltak ilyen-olyan házak is, és ezek kisajátítása, bontása is elhúzódott.

A sors fintora, hogy az utat ma Andrassy útként ismerjük, pedig a legtöbbet Podmaniczky báró tette érte. Azt beszélnek róla, hogy amikor az

Opera építése megakadt a Piros Szemű csárda miatt, kézbe vette pisztolyát és fokosát. Ez a csárda ugyanis a pesti betyárok kedvenc gyülekező helye volt. A gonosztevők itt tervezgették, hogy az Alföldön felszámolt életmódjukat átmenekítik a fővárosba. A báró állítólag maga is részt vett a gonosztevők elűzésében. A törzsközönség eltűnése a csárda eladását is maga után vonta.

Podmaniczky mindig is szent küldetésének tekintette, hogy Pestet világvárossá fejleszti. E törekvés ékköve volt a Sugárút.

A szóbeszéd szerint a báró azért nem tervezett az új út mellett templomokat, mert ez zavarta volna a nemeseket a nyugodt száguldozásban lovaikkal és hintóikkal. Márpedig Podmaniczky rengeteg munkát fektetett abba, hogy a felső tízezer meggyőzze a Sugárút és a mellette történő építkezés előnyeiről.

Az út mellett eleinte csak nyaraló villák és paloták épültek. A gazdagok kezdetben nem akarták feladni belvárosi életüket. A nők azonban hamar felismerték a sétány jelentette lehetőséget. A gazdag dívák tökéletes toalettjükben egyre idegenebbül érezték magukat a Király utcában.

A nagy tömegben könnyen ráléphettek a méregdrága, általában Párizsból beszerzett ruhakölteményeik aljára. Ráadásul sem a cipőjük, sem kalapjaik nem látszottak megfelelően a zsúfoltságban. Az Andrassy út tökéletes helyszín és díszlet volt az ilyen jellegű felvonulásokra, míg a férfiak olykor életveszélyes tempóban hajtották lovaikat a fasoron kívül eső utakon.

Ahogy az lenni szokott, a felső tízezer megjelenése magával vonzotta a szegényebb rétegeket is, így az út hamar megtelt étellel. A báró még arra is figyelmet fordított, hogy a művészek is ide költözzenek. Egy-egy telket kedvezményes áron ajánlott fel egy festő és egy szobrász művésztelep céljára. Sajnos az itt épült házak ma már – az Andrassy út épületeinek nagy részéhez hasonlóan – nem úgy néznek ki, mint annak idején.

Az 1900-as évek első évtizedében ugyanis nagy átépítések folytak itt. Az eredeti házakat nem egyszer teljesen lebontották.

A palotákat kibővítették, modernebbé és kevésbé díszessé tették.

Forrás: Bpromantikaja.blog.hu

Ki az a Boráros?

A Boráros térről kevesen tudják, hogy nevét – a téren elhelyezett szobor ellenére – nem a bor árusításáról, hanem Boráros János volt alpolgármesterről kapta 1875-ben.

A tér, mely inkább gyakorlati hasznáról és nem esztétikai szépségéről ismert, a Ferenc körút, a Soroksári út, a Közraktár utca és a Petőfi híd találkozásánál fekszik. A 4-es és a 6-os villamos itt kanyarodik rá a Petőfi hídra. Itt van a Csepel felé közlekedő H7-es HÉV és még számos busz végállomása.

1891 óta a tér alatt található a város egyik legnagyobb szennyvízgyűjtő csatornája. Sokan azt hiszik, a téren egykoron bort árultak, de legalábbis valamiféle piac működött, innen kapta a nevét. Erre a tévhitre ráerősít Varga Imre Boráros szobra, melyet 1983-ban állítottak itt fel.

Valójában a tér névadója Boráros János (1756–1834), Pest nevezetes alpolgármestere. A híres politikus görög kereskedőcsaládból származott, akik hazánkba áttelepülve magyarosították nevüket Vorarosról Borárosra. Apja, Boráros Ferenc Győrben született, majd onnét költözött Pestre, ahol borbélymesterként és sebészorvosként működött. Emellett a politikai életben is részt vett, a város külső tanácsának tagja volt.

János már Pesten látta meg a napvilágot, kilenc gyerek közül a legidősebb fiúként. A testvérek közül csak hárman, János, Ferenc és Teréz érték meg a felnőttkort.

Apja sok pénzt és energiát fektetett a fiú taníttatásába, aki ügyvédi diplomát szerzett és sikeres praxist vezetett szülővárosában. Ferenc halála után az apai örökségből igen nagy vagyona is szert tett.

A tehetséges, több nyelven beszélő fiatal ügyvéd hamar bekapcsolódott a politikába. 1785-ben beválasztották Pest város tanácsába. Öt évvel később pedig, mindössze harmincnégy évesen, a város főbírája lett.

Neki köszönhetjük a Városligetet. Bíróként ugyanis ő javasolta a tanácsnak, hogy az akkor még Városerdőnek hívott népszerű kirándulólé helyből

alakítsanak ki egy üdülő- és mulatóhelyet. Tíz évvel a terv megszületése után, 1804-ben maga Boráros nyitotta meg a köz számára az elkészült Városligetet.

Számos egyéb jelentős tett fűződik a nevéhez. Ő volt az, aki összegyűjtötte és Pestre hozatta az 1799-ben, egy szerb szőlősgazda által megtalált, huszonhárom aranyedényből álló ún. nagyszentmiklósi aranykincset. Az egykoron az avar fejedelmi kincstár részét képező leletek egyikének, egy bikafejes ivóedénynek a felnagyított, rézből és krómacélból készült mása (szintén Varga Imre alkotása) ma is a Boráros téren látható.

Boráros János hetvennyolc évesen hunyt el, nyughelye a Királyi utcai Szent Teréz-templomban található, melynek megépítése céljából ő kezdeményezett gyűjtést. Végrendeletében is hű maradt elveihez és természetéhez: minden vagyonát népjóléti alapítványokra hagyta. A korábban Fa térként ismert területet 1875-ben nevezték át emlékére Boráros térré. A névadó emlékét őrzi a Ráday utca és a tér találkozásánál álló Boráros tér 4. homlokzatán található emléktábla is.

Forrás: Divany.hu

Balatonudvari szív alakú sírkövei

A temetőt az 1770-80-as években nyitották meg a református és római katolikus hívek számára.

63 szív alakú sírkő található itt, némelyiken még jól kivehető a felirat. Ezek többsége az 1800-1850 közötti évekből származik.

Hasonló sírkövek máshol is előfordulnak a Balaton-felvidéken, de ilyen nagy számban csak itt láthatók.

Az eredetüket illetően három monda ismeretes:

Eötvös Károly így írt erről „A balatoni út vége” című munkájában:

„Volt Balatonudvariban valaha egy szegény ember, valami furcsa ember, találékony elme, olyan falusi ezermester. Kitalálta, hogy a sírköveket szív alakúra kell faragni. Legyen lába, amelyet elültessenek a sírban nyugvó fejéhez, de ami kimarad a földből, olyan legyen az, mint az ember szíve. Arra jöjjön rá az írás. Ez illik a holtakhoz is, az élőkhöz is.”

A másik mondát Lipták Gábor: Aranyhíd című munkájának „Köszívekről” szóló írásában találjuk, az író nevet is ad szereplőinek. Dúl Jánosról, az udvari halászbokor gazdájáról, annak szép leányáról, Halász Veronikáról

szól a hosszú történet. A Dúl családhoz, Veronikához kapcsolódik a kőfaragó legény, aki szerelmes lesz Veronikába. A leány úgy határoz, hogy a legénnyel megy a hegyekbe. Búcsúzik a Balatontól. A tóra törő vihar a bátor leány halálát okozza. Sírja fölé készíti a kőfaragó legény szeretete jeléül a szív alakú sírkövet.

A Balatonudvariak rövidített formában Lipták Gábor mondáját vallják magukénak. Bíró Lajosné Pákozdi Eszter 1990-ben így mondta el a történetet:

„Az udvari halászgazdának volt egy igen szép lánya, aki sokszor elkísérte édesapját a Balatonra halászni. A bátor leány egyszer egyedül is bevezett a vízre. A Bakony felől hirtelen jött meg a vihar és a leány nem tudott kivezni a partra a zivatar elől. A vihar felborította a csónakját és a leány Balatonba fulladt.

A falu népe sajnálta a leányt, de a szeretője, egy kőműves legény különösen. A legény elhatározta, hogy szív alakú sírkövet készít kedvese sírjára. Az udvariaknak nagyon megtetszett a szív alakú sírkő és halottjaik számára ők is készítettek hasonlót. Amíg a kőműves élt, sok ilyen sírkövet faragott, amivel „benépesítette” az udvari temetőt.

1980-as években az Országos Műemléki Felügyelőség restauráltatta a sírköveket. Időközben 3-4 követ ismeretlenek eltulajdonítottak.

Forrás: Balatonudvari.hu

Érdekességek a zászlók világából

A vexillológia nem más, mint a zászlók tanulmányozása. Az alábbi cikkben ebbe nyerhetnek egy rövid betekintést.

A zászlók mintázatának és méreteinek apró változásai az évszázadok során vitát váltanak ki arról, hogy mi számít „ugyanannak a mintázatnak”. A történelmi feljegyzések hiánya is összezavarja a dolgot.

A Guinness Rekordok Könyve a Dannebrogot, azaz a dán kendőt ismeri el a legrégebbi zászlónak. Ezt 1625 óta használják, kisebb változatai (egyes források szerint) már 1219-ig visszanyúlnak.

Zászlók szokatlan formákkal:

A legtöbb téglalap alakú, de vannak kivételek. Svájcé és Vatikáné is tökéletesen négyzet alakú, míg Nepálé ötoldalú, úgynevezett kettős zász-

ló. Néhány szokatlan oldalarányokkal rendelkezik, ilyen például Kataré, amely több mint két és félszer hosszabb, mint amilyen széles.

Nemzeti emblémák:

Kanada híres juharlevele a zászlaján is kiemelkedő szerepet játszik. Merész, mégis ártatlan megjelenést biztosít, méltán vált nemzeti ikonná.

Néhány sárkányt ábrázol. Bhutánban Druk, a Mennydörgés Sárkánya balról jobbra halad a zászlón. Eközben Wales a y Ddraig Goch (Vörös Sárkány) zászlóval büszkélkedhet. Ez a lény számos walesi mítoszban és legendában fordul elő.

Libanon zászlaján egy cédrusfa látható. A libanoni cédrusfa többször szerepel a héber Bibliában. Ézsaiás a világ büszkeségének metaforájaként utal rá. Mózes elrendelte, hogy a lepra kezelésére használják. Salamon is ezt vette igénybe a jeruzsálemi templom építéséhez.

Több száz – több ezer, vagy millió? – más zászló is van a világon: régiók, városok, területek, szigetek és még olyan helyek jelképei is, amelyeket hivatalosan nem ismertek el.

Két sziget zászlajának – a Man-szigetnek és Szicíliának – van egy közös, szokatlan eleme. Ezt triskelionnak nevezik. A központi pontból kiinduló három, hajlított emberi lábat már i. e. 382-ben használták. Először a szicíliai pénzerméken tűnt fel, később a Man-szigettel is kapcsolatba hozták.

Az amerikai államok és területek zászlói gyakran kuriózumok. Guam zászlaja olyan, mint egy olcsó póló: pálmafa, tengerpart és jacht, pirosszínnel feliratozva: „GUAM”. Kalifornia zászlaján közismerten egy medve látható.

A horvátországi Drnis zászlaján egy fickó (Szent Rókus) mutatja sebesült lábát egy kutyának, akinek tele van a szája kenyérrel.

Mindent egybevetve: ha valakinek valahol volt egy ötlete, akkor nagyjából biztosra vehetjük, hogy az felbukkant egy zászlón.

Forrás: Kiwi.com

Így csináltak jeget a sivatagban

Akik jártak már Iránban, bizonyosan hallottak a faloodeh nevű, tradicionális perzsa édességről. Úgy készül, hogy félig megfagyasztott cukorszirupba kevernek bele rizstésztát, majd ezt valamilyen gyümölcs, általában lime vagy meggy levével leöntve fogyasztják.

A feljegyzések szerint ezt az ételt, illetve hasonló elődeit már az ókor óta készítik Perzsiában. Elsősorban a forró nyári napokon fogyasztják előszeretettel.

Jogos a kérdés, hogyan állítottak elő jeges ételt az ókorban elektromosság nélkül?

A perzsák a téli hónapokban képesek voltak nagy mennyiségben jeget készíteni. Hosszú hónapokig tudták anélkül tárolni, hogy nagy része megolvadt volna.

Ehhez elsősorban a jakcsálnak nevezett, lefele fordított tölcsérre emlékeztető építményeket használták. Ezeket a régészeti feltárások szerint már legalább Kr.e. 400 körül nagy számban építették ezen a vidéken.

A nem ritkán 18–20 méter magasságot is elérő jakcsálok tulajdonképpen hatalmas hűtőházak voltak.

Vastag falaik hosszas kísérletezéssel kialakított, homokot, agyagot, meszet, tojáshéjat, kecskeszőrt és hamut is tartalmazó keverékből készültek. Ez egyrészt nagyon jó hőszigetelő volt, másrészt teljesen vízálló is. A tölcsér alatt a földbe ásva nagy méretű, akár 5 ezer köbméteres befogadóképességű üreget alakítottak ki. Ide föld alatti csatornákon vezették be valamelyik környékbeli magaslat talajvizét.

Az ügyes konstrukció miatt a jakcsálon belül állandóan mozgott a levegő. A meleg a fent elhelyezett nyílásokon távozott, az eleve hűvös víz párolgása pedig tovább hűtötte a kamra belsejét. Itt néha még a nyári sivatagi reggeleken is fagypontra alatti hőmérséklet alakulhatott ki. Télen pedig az ügyesen elvezetve, lassan becsorgatott víz magától, esetleg néhány, a hegyekből hozott jégtömb körül könnyedén keményre fagyott. A nyári hőség hónapjai alatt sem olvadt meg.

A perzsák nem csak desszertkészítésre használták ezt a megoldást. Így tartották frissen a melegben egyébként gyorsan romló élelmiszereket, illetve ezen az elven működtek a házakat hűvösen tartó „légkondicionálók” is.

Forrás: 24.hu

14 iskolai kérdés, ami még a legokosabb embereket is könnyedén összezavarja

A földrajz az egyik legérdekesebb és legszórakoztatóbb tantárgy a világon. Ezért a Liked.hu-nál egy játékos bejegyzés keretén belül felidézték azokat a földrajzzal kapcsolatos dolgokat, amik még egy tanult embert is képesek összezavarni.

1. Melyik ország zászlaján nincs piros, fehér vagy kék szín?

Megfejtés: Jamaica

2. Melyik tengernek nincs partja?

Megfejtés: a Sargasso-tenger határait négy áramlat határozza meg, amelyek az Atlanti-óceánban keringenek. Ezért nincsenek szilárd partjai.

3. Nevezd meg egy nyugat-európai országot, aminek nincsen fővárosa!

Megfejtés: Az összes európai ország közül egyedül Svájcnak nincs hivatalosan elismert fővárosa.

4. Melyik európai országban nincsenek állandó folyók és tavak?

Megfejtés: Málta

5. Melyik a legmagasabb hegy a világon a Föld középpontjához képest?

Megfejtés: az ecuadori Chimborazo vulkán 2 kilométerrel magasabb, mint az Everest.

6. Melyik európai országban nincsenek szúnyogok?

Megfejtés: Izlandon a zord éghajlat miatt egyetlen szúnyog sem él.

7. Melyik a Föld legnagyobb szigete?

Megfejtés: Grönland a világ legnagyobb szigete. Területe több mint 2 millió km².

8. Melyik országban van a legtöbb időzóna?

Megfejtés: Franciaország igazi rekorder a többi országhoz képest. 12 időzónával rendelkezik, ha figyelembe vesszük az összes tengertúli és egyéb területeit. Mi az a Titicaca?

Megfejtés: Édesvízkészletének tekintetében Dél-Amerika legnagyobb tava.

9. Melyik ország termeli a legtöbb olívaolajat Európában?

Megfejtés: Spanyolország termeli az európaiak számára készült olívaolaj több, mint 60 százalékát.

10. Hogy hívják Monaco őslakosait?

Megfejtés: monégasque

11. Melyik ország fővárosának van a leghosszabb neve?

Megfejtés: Bangkok bekerült a Guinness Rekordok Könyvébe a világ leghosszabb városnevével. Thaiföld fővárosának hivatalos neve 168 betűből áll.

12. Melyik európai ország zászlójával keverik össze leggyakrabban Indonézia zászlaját?

Megfejtés: Indonézia zászlaja valamivel szélesebb, mint Monaco zászlaja.

13. A déli féltekén a ciklonokban az óramutató járásával megegyező vagy ellentétes irányban kering a levegő?

Megfejtés: Óramutató járásával megegyező irányban. (Az északi féltekén pedig azzal ellentétes irányban).

Forrás: Liked.hu

KEDVENC RECEPTJEIM

Következő kedvenc receptem egy karácsonyi jellegzetesség: **a beigli.**

Hozzávalók:

- Fél kiló liszt(cukorbetegeknek durumliszt, gluténérzékenyeknek számukra készített, speciális liszt);
- Egy kocka (25 dkg) sütő margarin;
- Egy kispohár tejföl;
- Egy kevés cukor vagy vaníliás cukor;
- 2,5 dkg élesztő;
- A töltelékhez 20-25 dkg darált dió vagy mák;

- Tetejének megkenéséhez egy tojás (egy kortynyi tej hozzáadásával).

A tészta hozzávalóit alaposan összedolgozzuk. Érdemes a sütés előtti estén elkészíteni. Javasolt négy részre osztani, majd gombócokba gyúrni. Ez azért praktikus, mert négy rudat tudunk készíteni belőle. Helyezzük egy tálba, takarjuk le konyharuhával, majd így tegyük be a hűtőszekrénybe.

Amennyiben nem darált diót/mákot vettünk, a sütemény elkészítése előtt daráljuk meg és ízlés szerint édesítsük. (Akinek egészségi állapota megengedi, cukorral, akinek pedig nem, az valamilyen diabetikus készítménnyel). Ajánlatos házi lekvárral krémesre kikeverni. Ügyelni kell rá, hogy ne legyen túl híg. Egy könnyen kenhető masszát kell kapnunk.

Mindkét féle töltelékot osszuk el két-két részre. Ha ez megtörtént, kapcsoljuk be a sütőt és melegítsük 140-160 fok közötti hőmérsékletre.

Vegyük ki a hűtőből az egyik gombóc tésztát és nyújtsuk ki vékonyra. Ügyeljünk rá, hogy akkora legyen, hogy ha összetekerjük, hosszában elférjen a tepsiben. A korábban kettéosztott mák egyik felét rákenjük a kinyújtott tésztára. Szépen, egyenletesen osszuk el rajta úgy, hogy mind a négy oldalán legalább egy fél centi maradjon szabadon. Erre azért van szükség, hogy a feltekerés elkezdésénél és a befejezésénél se folyjon ki a töltelék. Amennyire ez lehetséges, szorosan tekerjük fel, majd helyezzük a tepsibe. Jó szorosan tegyük oda a tepsi széléhez.

Utána kivesszük a hűtőből a következő gombócot, és a fentebb ismertetett módon csinálunk egy második rúd mákos bejglit.

A másik kettőt ugyanezzel az eljárással készítjük el, csak dióval töltjük meg.

Igyekezzünk akkora méretű tepsit választani, amibe jó szorosan elférnek egymás mellett. Ha belehelyeztük a rudakat, szúrjuk meg mindegyiket hosszában, két-három helyen. Javasolt ehhez a művelethez villát használni. Annak több, hegyes ága van és szélesebben tudunk vele szúrni. Erre azért van szükség, hogy sülés közben a levegő kijöjjön a tésztából.

Ha megszurkáltuk, egy nagyszájú pohárba felütünk egy tojást és egy kortynyi tej hozzáadása mellett alaposan felferjük. Ezzel megkenjük mind a négy rudat. Ehhez érdemes az ujjainkat használni. Igyekezzünk, hogy kettő közé ne nagyon folyjon be a tojás, mert akkor nagyon összeülnek.

Ha ezzel készen állunk, egyből be is rakhatjuk az előmelegített sütőbe. Kb. 50 perces, egy órás sülési időre van szüksége.

45 perc után érdemes megnézni. Kivesszük a sütőből a tepsit és megkopogtatjuk a sütemények tetejét. Másként is meggyőződhetünk az állapotukról. Ehhez vegyünk egy hústűt és mindegyik rúd bejglibe szúrjuk bele legalább egy helyen. Ha nem ragad rá semmi, az azt jelenti, hogy már készülő félben vannak. Ha a tetejüket nem találjuk elég ropogósnak, öt percre visszatehetjük a sütőbe.

Ha megsült, felszeleteljük, aki igényli, porcukorral megszórhatja.

Ezzel a bejgli elkészült, jó étvágyat kívánok hozzá!

A HÓNAP VERSE

Szilágyi Domokos: Karácsony

A puha hóban, csillagokban,
Az ünnepi foszlós kalácson,
Láthatatlanul ott a jel,
Hogy itt van újra a KARÁCSONY.
Mint szomjazónak a pohár víz,
Úgy kell mindig e kis melegség,
Hisz arra született az ember,
Hogy szeressen és szeressék.
S hogy ne a hóban, csillagokban,
Ne ünnepi foszlós kalácson,
Ne díszített fákon, hanem
A szívekben legyen KARÁCSONY.



Siketvakok Országos Egyesülete
HungarianDeafblindAssociation

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

Összeállította, szerkesztette: Taskovics Adél