

# HÍRMONDÓ 2024/9

## Siketvakok Országos Egyesülete



Kedves Olvasók!

Hírlevelünk jelen számában rövid interjúkat találnak két egyesületi tagunkkal a júniustól Braille nyomtatásban is megjelenő Hírmondóról. Ezt követően egy kínai delegáció egyesületünkben tett augusztus végi látogatásáról is olvashatnak. Társszervezeteink hírei között informálódhatnak a Távszem alkalmazást érintő változásokról, majd egy fogyatékos-sággal élőket célzó megbeszélésről is beszámolunk. A hírek, érdekességek rovatunkból kiderül, mit jelent a gyakorlatban az iskolai telefonhasználatot érintő jogszabályváltozás. A továbbiakban választ adunk a Volánbusz egyes járataira szóló helyjegyváltással kapcsolatos kérdésekre. Emellett egy, a látás helyreállítására létrehozott, agyi implantátumról is hírt adunk.

Jó olvasást, kellemes időtöltést kívánunk!

Taskovics Adél, szerkesztő

### TARTALOM

<b>HÁZUNK TÁJÁRÓL – EGYESÜLETI HÍREK</b> .....	2
Tagjaink mondták a már Braille nyomtatásban is megjelenő, egyesületi hírlevélről.....	2
Kölcsönös nyitás egymás felé: egy kínai delegáció látogatott egyesületünkbe .....	5
<b>TÁRSSZERVEZETEINK HÍREI</b> .....	7
Szintet lép a Távszem: összekapcsolódik a Be My Eyes szolgáltatásaival! .....	7

„Ha a jóindulat megvan, egészséges a szív és megtalálod a boldogságot...” – fogyatékossgal élőket célzó megbeszélés volt a Kesztyűgyárban .....	8
<b>HÍR, ÉRDEKESÉG .....</b>	<b>14</b>
Jogszabályváltozás az iskolai telefonhasználat esetén a tanítási idő alatt .....	14
Távolsági kiegészítő jegy helyett helyjegy a Volánbusz egyes járatain ...	15
Paralimpia 2024: a tizenöt érem parádés – nyilatkozta Szabó László .....	16
Visszaadhatja a vakok látását egy nagyon apró szerkezet, idegsejt méretű agyi implantátum készült .....	17
Ingyenes szűrés nők részére.....	18
Két testrészünk van, amely halálunkig nő.....	19
10 meglepő tény a Földről .....	19
19 nevelési alapelv Maria Montessoritól, minden idők legnagyobb pedagógusától.....	21
Ezt teszi a szervezetünkkel a kávé: 5 jótékony és 5 káros hatás, amiről érdemes tudni .....	22
<b>KEDVENC RECEPTJEIM.....</b>	<b>24</b>
<b>A HÓNAP VERSE .....</b>	<b>25</b>

## **HÁZUNK TÁJÁRÓL – EGYESÜLETI HÍREK**

### **Tagjaink mondták a már Braille nyomtatásban is megjelenő egyesületi hírlevélről**

2024. júniusától a SVOE Hírmondója Braille írással is megjelenik, papír alapon. Jelenleg csak korlátozott példányszámban érhető el. Azoktól a tagjainktól, akik így olvassák, pozitív visszajelzések érkeztek ezzel az új szolgáltatással kapcsolatban.

Épp ezért tartottam jó ötletnek interjút készíteni velük. Szerettem volna, ha ők maguk mondhatják el, mit ad nekik az ujjbeggyel olvasható egyesületi Hírmondó, és általánosságban a Braille írás és olvasás.

Elsőként azt a beszélgetést teszem közzé, amelyet Gáspár Lászlóné Angélával folytattam. Utána Pap Gábor gondolatait olvashatják ugyan-  
ebben a témában.

– Mit jelent számodra a Braille írás?

– Nekem a Braille nagyon sokat jelent. Született vakként régóta használom. Szeretem azt, hogy leülök és érzem, ahogyan „halad”, lassanként kibontakozik ujjaim alatt az írás.

– Mivel ad többet az elektronikus változathoz képest Braille formában olvasni a Hírmondót?

– Erre a válaszom nagyon egyszerű. Mi a párommal nem számítógépezünk. Számomra a pontírást nem pótolja semmi: sem a hangoskönyv, de főleg nem a gépi hang által felolvasott szövegek. Annak idején Bartók is azt mondta: az élő zenét semmi mással nem lehet pótolni. Számomra épp ilyen a Braille és a „gépesített” írás és olvasás viszonya.

A Batthyány-téri templomban minden hónap 2. vasárnapján, délelőtt 11 órakor misét tartanak a látássérülteknek. Ezen alkalmakkor hangosan olvassák a braille-t, köztük én is. Otthon szintén hangosan olvasom a különböző braille-kiadványokat (pl. újságokat, irodalmi műveket).

– Milyen megfontolásból teszed ezt?

– Leginkább azért, mert fejleszti a beszédet. Ezen kívül, amit hangosan olvasok, kimondok, jobban megmarad. Ha az ember csak magában olvas, könnyen azt észlelheti egy idő után, hogy az agya már máshol jár. Bár nem vagyok szakképzett oktató, gyerekekkel foglalkoztam. Nekik is mindig azt mondtam: „Olvassunk hangosan!” Biztos vagyok benne, hogy ez az agyat is fejleszti.

– Hol tanultad meg a Braille írást?

– A Vakok Iskolájában.

– Kizárólag olvasásra használod, vagy írod is a Braille-t?

– Ma már csak olvasom, nem írom. Korom előrehaladtával kapcsolataimnak a száma csökken. Amíg volt rá lehetőségem, nagyon szerettem Braille-ben levelezni. A férjem, bár lát, a kedvemért megtanulta a Braille-írást, és két évig úgy leveleztünk. Ő természetesen a szemével olvasta, mint általában mindenki, aki látóként sajátítja el.

– Az olvasáson kívül a mindennapi élet egyéb területein is segítségére van a Braille írás?

– A gyógyszerek dobozain például elolvasom. De míg tudom, hogy mások különböző dolgok felcímkézésére is használják, nekem ilyesmire nincs szükségem. A férjem teljesen jól lát és ez a mindennapi életben rendkívül nagy segítséget jelent.

– Az egyesületi Hírmondón kívül mit szoktál még Braille írásból olvasni?

– A nyíregyháziak által készített egészséglapot járatom. Elteszek belőle cikkeket, olyanokat, amik egészségügyileg számunkra is fontosak lehet-

nek. Viszont át kell gondolnom, hogy mit tartok meg, hiszen az így nyomtatott dokumentumok nagyon helyigényesek. Minden létező Braille újságot fizetek, de sajnos nagyon kevés érhető el.

– Ha már újságokról beszélgettünk, térjünk vissza még egy kicsit az egyesületi Hírmondóra. Jól értem, hogy kizárólag azóta olvasod, amióta Braille nyomtatásban is megjelenik?

– Igen, azóta. A gépi hangot nem szeretem és nem is igazán értem. Hálás vagyok, hogy a Braille újságnak köszönhetően most már hozzám is eljuthatnak ezek az információk.

– Kitől hallottál először erről az új lehetőségről?

– A martonvásári kiránduláson közel ültünk egymáshoz Dorkával. Megkérdezte, hogy olvasok-e hangoskönyvet. Én pedig neki is említettem, hogy nem. Kialakult ebből közöttünk egy beszélgetés. Ekkor tett róla említést először.

– Van még valami a Braille kapcsán, amire nem kérdeztem rá, de te szeretnéd elmondani?

– Egyszerűen, röviden csak annyi: jó lenne visszahozni az emberekbe az „én olvasom” élményét!

Pap Gábor eképpen osztotta meg velem gondolatait:

„Nagyon szívesen olvasom papírra nyomtatva a Hírmondót. Bár számítógépről és okostelefonról is olvasok Braille kijelző használatával, ez gyakran zavaró számomra. Ráadásul a papír alapú újság és a könyvek olvasása sokkal kényelmesebb nekem.

Júniusban vehettem kézbe először a nyomtatott Hírmondót, majd júliusban újra. Olvasás közben úgy találtam, az oldalak/ívek sorrendje nem volt megfelelő. Ez megzavart. Végre megtaláltam az oldalszámokat. Ívekre bontottam mindkét újságot, majd az oldalszámok helyes sorrendjével megint összeállítottam.

A Braille újságról általában, mint elérhető lehetőségről, Fehér Annától hallottam először. Ez egy Vakok világnapjához kapcsolódó rendezvényen történt. Itt tudtam meg, hogy milyen újságok és könyvek is elérhetőek pontírással pl.: a „Kitekintő”- című újság.

Egy időben sokat jártam könyvtárba. A könyvtárostól érdekes regényeket, könyveket kölcsönöztem, például történelmi témában. Ám ezt az elfoglaltságot ma már nem szeretem.”

*Az interjúkat készítette: Taskovics Adél*

\*\*\*

## **Kölcsönös nyitás egymás felé: egy kínai delegáció látogatott egyesületünkbe**

2024. augusztus 26-án, hétfőn délelőtt hat tagú kínai delegáció érkezett egyesületünk telephelyére. Mindnyájan a fogyatékossgal élőkért dolgoznak.

Kedélyes és informatív beszélgetés alakult ki a résztvevők között. Ennek során Gangl Tamás elnök, Királyhidi Dorottya főtitkár és Kedves Éda ügyvezető ismertette a SVOE szervezeti felépítését, tevékenységét, szolgáltatásainak működését.

Ezt követően nekem is lehetőségem nyílt egy interjú keretében megismerni a vendégeink által képviselt föderáció főbb céljait, munkásságát. Kérdéseimet Chen Yiwei, a Zhejiang tartományi Fogyatékossgal Élő Személyek Föderációjának alelnöke válaszolta meg.

- Milyen típusú fogyatékossgal élökre koncentrálnak a tevékenységük?
- A mi hivatalunk nem egyéni csoportokkal foglalkozik, hanem általánosságban véve a fogyatékossgal élőkkel. Ebbe bele tartoznak a látássérültek, a hallássérültek, beszéd fogyatékosok, a testi fogyatékossgal élők, az értelmi fogyatékosok és az autisták is.
- Mik a szervezet főbb céljai?
- Szolgáltatásaink alapvetően három célt szolgálnak:
  - Egyenlőség: hogy a fogyatékossgal élők a társadalomban egyenlő jogokkal és lehetőségekkel rendelkezzenek.
  - Résztvétel: hogy ők is részt tudjanak venni az oktatásban, a közlekedésben, a munkalehetőségekben és az élet minden területén. Az is fontos a számunkra, hogy az általános, szociális támogatásokban is részesüljenek. Itt a speciális igények kielégítését is szem előtt tartjuk.
  - Megosztás: az államtól, illetve a mi hivatalunktól érkező támogatásokon keresztül ők is részt tudjanak vállalni a szociális, kulturális eredmények megszerzésében.

Erre példaként említeném az olimpiai eseményeket. Ugyanúgy, ahogy az olimpián versenyzők kapnak támogatást, mi is segítjük a paralimpián résztvevőket, hogy az ép sportolókhoz hasonlóan ők is indulhassanak, küzdhessenek és érmekeket szerezhessenek. A mostani, párizsi olimpián mind az amerikaiak, mind a kínaiak 40 aranyat szereztek. A paralimpiai játékokra viszont általában kiemelten nagy hangsúlyt fektetnek a kínaiak, így abban sokkal több eredményt szoktak elérni. Az itt szerzett érmeink száma jelentősen meghaladja

a többi országét. Ez is azt mutatja, hogy milyen erőteljesen támogatjuk a fogyatékossgal élők sportban elért eredményeit.

- Hány siketvak személy tartozik a szervezetük hatókörébe?
  - A mi illetőségünk egy tartomány területére terjed ki. Ez kb. 60 millió fős összlakosságot jelent. Ebből kb. 1,5 millió személy él valamilyen fogyatékossgal. A hallás és a látássérültek megközelítőleg 400.000 főt tesznek ki.
  - Ők egyidejű hallás-és látássérültek, vagy az egyszeres hallás és a látássérültek összesített létszámát kell érteni ezen az adaton?
  - Ebből a másfél millió főből kb. 250.000 a hallássérült, 130.000 a látássérült és kb. 30.000 fő rendelkezik mindkét sérüléssel.
  - Meglátása szerint mi az a probléma, ami leginkább befolyásolja a siketvak személyek mindennapi életét?
  - Kína gazdaságának fejlődésével párhuzamosan a fogyatékossgal élők, köztük a siketvakok társadalmi, szociális lehetőségei is egyre inkább biztosítottak. Az viszont nyilvánvaló, hogy a munkavállalás és az oktatás területén, vagy a sportban bizonyos hátrányokkal szembesülnek. Mindez fogyatékossgukból adódik. A mi feladatunk az, hogy ezt a hátrányt csökkentsük és próbáljuk minél inkább lehetővé tenni számukra az esélyegyenlőséget.
- Aki fogyatékossgal él, arra egyfajta lelki nyomás is nehezedik. Épp ezért pszichológiai szolgáltatást is nyújtunk. Az érintettek leülhetnek beszélgetni egy szakemberrel, hogy feloldhassák ezeket a problémákat.
- A másik nehézség amit megnevezett, a munkavállalás volt. Milyen lépéseket tudnak Önök tenni annak érdekében, hogy segítsék őket ennek megoldásában?
  - Az állam kvótákat határozott meg arra vonatkozóan, hogy bizonyos állami szerveknél vagy civil szervezeteknél milyen arányban kell fogyatékossgal élő személyeket alkalmazni. Ez egy kötelező kvóta. Aki ennek nem tesz eleget, attól egy adóhoz hasonló pénzüsszeget szednek be. Ebből a fogyatékossgal élőket támogatják, oktatásra vagy épp munkahelyteremtésre fordítják.
- Ebből a pénzből létrehoznak pl. olyan helyet, ahol vak emberek dolgozhatnak masszörként. Ezzel biztosítják, hogy ők is munkát vállalhassanak. A mi tartományunk Kína egy gazdaságilag fejlettebb területén helyezkedik el. Épp ezért a kisebb fokú fogyatékossgal élő személyek közül mindenkinek van munkalehetősége. Nyilvánvalóan azokat, akik fogyatékossgukból adódóan nem tudnak elhelyezkedni, támogatjuk juttatásokkal és segédeszközökkel egyaránt.

*Az interjút készítette: Taskovics Adél*

## TÁRSSZERVEZETEINK HÍREI

### **Szintet lép a Távszem: összekapcsolódik a Be My Eyes szolgáltatásaival!**

Az MVGYOSZ megújult és a mesterséges intelligenciával kiegészült Távszem szolgáltatása 2024. október 15-től a Be My Eyes alkalmazáson keresztül érhető el.

Az MVGYOSZ 2024 nyarán tárgyalásokat kezdeményezett a Távszem szolgáltatásnak a Be My Eyes platformjára helyezése érdekében. Ennek egyik oka, hogy a Be My Eyes már sikeresen használja a mesterséges intelligencia által nyújtott ígéretes lehetőségeket. Ennek a Távszembe történő integrálása olyan léptékű fejlesztést igényelne, ami rendkívül jelentős anyagi terhet jelentene a szövetség számára.

A mesterséges intelligencia használatának igénye megmutatkozott az MVGYOSZ által 2024 júliusában készített, a digitális szolgáltatások fejlesztésére irányuló felmérésben is. A 204 válaszadó közül 124 fő nyilatkozott úgy, hogy használja a Távszemet a jelenlegi platformon. Értékelésük alapján a szolgáltatás 3,9 pontot kapott (1-től 5-ig tartó skálán), ami egyértelműen a fejlesztés szükségességére utal. A 124 válaszadóból 28 fő maximálisan elégedett a jelenlegi szolgáltatással, fejlesztési javaslata nincs. A többi válaszadó azt jelezte, hogy várják az MVGYOSZ-tól annak megoldását, hogy ne léptesse ki a felhasználókat a rendszer, és ne kelljen újra beírniuk az adatokat. Továbbá azt az elvárást is megfogalmazták, hogy a hívások során mindig legyen kép. A válaszadók jelentős részének nagy könnyebbséget jelentene, ha alkalmaszából lehetne hívni a szolgáltatást. Nehézkesnek tartják a webes felületet, nem tudják kitenni készülékük asztalára az oldal ikonját. Többen is kifogásolták, hogy hiába jelölték be a kamera és a mikrofon használatának lehetőségét, minden hívásnál újból engedélyezni kell azokat.

A kérdőíves felmérésből az is kiderült, hogy a mesterséges intelligencia használatára is komoly igény mutatkozik. Az MVGYOSZ vezetősége megvizsgálta a beérkezett észrevételeket, igényeket, hibajelzéseket. Ezek javítása, valamint új kiegészítő szolgáltatások bevezetése érdekében úgy döntött, hogy felveszi a kapcsolatot a Be My Eyes fejlesztői csapatával. A tárgyalások eredményeként a szövetség kapott egy tesztfelületet, ahol az operátorok és 15 felhasználó kipróbálhatta, tesztelhette éles helyzetben a szolgáltatást. Több mint 120 hívást indítottak a tesztelők – érkezett hívás utcáról, autóból, buszról, metróról, raktárból, boltból, irodából, konyhából, munkahelyről, udvarról stb.

A visszajelzések alapján egyszer sem fordult elő, hogy ne lett volna kép, vagy hang, vagy egyik sem. A hálózatváltásoknál pár másodperc után

helyreállt a hang és a kép is. A tesztelés során iPhone-ról (iPhone 7-esről is), tabletről, BlindShell-ről és Androidos készülékekről is érkeztek hívások. A szolgáltatást fejhallgatóval is teszteltük, ez esetben sem volt fennakadás. A tesztelők beszámolóí és észrevételei alapján elkészült egy több fejezetből álló, a szolgáltatási igényeket tartalmazó dokumentáció, mely megküldésre került a Be My Eyes fejlesztői részére.

Az MVGYOSZ kéréseit a fejlesztőcsapat megvizsgálta, és az elmúlt hetekben csaknem valamennyit sikerült is integrálniuk a mesterséges intelligenciát is magába foglaló szolgáltatásba, amely október 15-től a Be My Eyes alkalmazáson keresztül érhető el. A jelenlegi Távszem szolgáltatás néhány bonyolultabb funkciójának fejlesztése még folyamatban van – pl. a felvételek visszahallgathatósága, vagy a helymeghatározás –, ezért ezek csak később lesznek újra elérhetőek a felhasználók részére.

Az MVGYOSZ Távszem szolgáltatás Be My Eyes alkalmazáshoz történő csatlakozásáról a Hobby Rádió 2024. szeptember 6-i Gépház c. műsorában adtak tájékoztatást. A tageszcsületeknél dolgozó mentorok részére hamarosan oktatást fog tartani a MVGYOSZ szolgáltatásvezetője.

A szövetség közösségi felületein, honlapján és hírlevelében pedig részletes leírást adnak közre a szolgáltatás használatáról.

*Forrás: [mvgyosz.hu/Dr. Nagyné Berke Mónika](http://mvgyosz.hu/Dr. Nagyné Berke Mónika)*

\*\*\*

**„Ha a jóindulat megvan, egészséges a szív  
és megtalálod a boldogságot...” –  
fogyatékosággal élőket célzó megbeszélés volt  
a Kesztyűgyárban**

2024. szeptember 4-én az Európai Unió által társfinanszírozott DISCONNECTED projekt első hazai munkacsoport megbeszélésén jártam.

A rendezvényt a Validity Foundation a VIII. kerületi önkormányzattal együttműködésben szervezte a Kesztyűgyár Közösségi Házban. Szakértők, civilek, Józsefváros fogyatékosügyi referense és fogyatékosággal élő nők ültek itt össze tanácskozni.

Megtiszteltetés volt számomra, hogy én is a meghívott előadók, ún. „tapasztalati szakértők” között lehettem.

Bajnay Zsófia, a Validity Alapítvány munkatársa köszöntötte a résztvevőket. Az alapítvány, amelynek dolgozik, egy nemzetközi jogvédő szervezet, budapesti székhellyel. Európában és Afrikában tevékenykednek.

Legfontosabb témáik: igazságszolgáltatáshoz és az oktatáshoz való egyenlő hozzáférés, cselekvőképesség és az intézménytelenítés/kitagolás kérdése.



Projektjük lassan már 2 éve zajlik, neve: DIS-CONNECTED.

Az EU támogatásával működik és a Validity koordinálja. Öt európai országban valósítják meg: Bulgária, Magyarország, Litvánia, Portugália és Szlovákia. Pszichoszociális és értelmi fogyatékos nőkre, gyerekekre fókuszálnak, akik erőszak áldozatává váltak intézményekben, programokban és szolgáltatásokban, melyeknek célja éppen az ő támogatásuk lenne. Azt szeretnék elérni, hogy a bűncselekmények áldozatai be tudják jelenteni az őket érő erőszakot, hogy segítséget kapjanak és hozzáférjenek különböző szolgáltatásokhoz.

Az első évben országjelentéseket készítettek mind az öt országban, Ezek angolul és az adott ország nyelvén is elérhetőek. Mindegyikhez legalább húsz interjút, fókuszcsoporthoz készítettek. Beszéltek fogyatékossgal élő nőekkel, fiatalokkal és gyerekekkel, valamint a velük dolgozó szakemberekkel. A projekt hátralevő részében minden országban munkacsoport megbeszéléseket szerveznek. Ez volt az első itt, Magyarországon, követik majd továbbiak is.

Mind az öt országban elhangzott, hogy az intézményi elhelyezés növeli az erőszak kockázatát. Részben azért, mert kiszolgáltatottabbá válnak az ott élő emberek, a zárt intézményi kultúra és a külső monitoring hiánya miatt is. Voltak áldozatok, akik tudtak bejelentést, feljelentést tenni, és eljárás is indult az ügyükben. Mások viszont nem kaptak támogatást és elsikkadt az őket érő erőszak. Akik kaptak segítséget, azoknak ez különböző forrásokból adatott. Volt, aki áldozatsegítő szolgáltatásokat keresett fel és olyan is, aki egészségügyi dolgozókat. Másoknak iskolai tanárok segítettek, a rendőrség, a családtagok vagy az intézmények munkatársai. Minden országban hiányzik az áldozatközi együttműködés a mentálhigiéné, a szociális ellátás, jogi és más szakemberek, ágazatok és szolgáltatások között. Emiatt volt áldozat, aki nem kapott megfelelő segítséget.

Az érintettek nem ismerik a támogató szolgáltatásokat, panaszkezelési csatornákat. Az áldozatok és a szakemberek között kommunikációs akadályok is vannak, így lehetetlen a hatékony támogatás, még akkor is, ha a szakemberek nagyon szeretnek volna segíteni. Jellemző a bántalmazóktól való általános függőség is. Gyakori a kiszolgáltatott helyzet, az intézményben élő nők esetében kimondottan.

Egyedi-Gazsi Beáta, a józsefvárosi önkormányzat fogyatékosügyi referense úgy fogalmazott: örül a Validity Alapítvánnyal való együttműködésnek. Fontos és elhanyagolt terület az, amelyet képviselnek.

A kitagolás nagy jelentőséggel bír az erőszak megszüntetése szempontjából is. Ez még nagyon gyerekcipőben jár Magyarországon. Hangsúlyozni kell, hogy megoldásként nem csupán a támogatott lakhatás létezik – erről beszélt a két, tapasztalati szakértő.

Közülük az első: Taskovics Adél – azaz jómagam, a hírlevél szerkesztője – azt mondtam el, hogy egy biztos és szerető családi háttérből érkező vak személyként miként ért meg bennem az önállósodás gondolata.

Nagyon várt baba voltam, ami nagyszerű dolog egy élet elkezdéséhez. Édesanyám 38 éves volt, amikor én megszülettem. Saját elmondása szerint ebben a korban talán érettebben tudott megfelelni a nem „átlag-anyaságnak”, mindent megtett, hogy jó édesanyja legyen egy vak gyereknek.

Kiegyensúlyozott és boldog kislány voltam, ebben nagy szerepe volt a 4 és fél éves koromban kezdődő életszakaszomnak. Amikor minden út elfogyott szüleim előtt, hogy az orvosok megmentsek a látásomat, egyértelművé vált, hogy Budapesten, a Vakok Óvodájában, majd Általános Iskolájában lesz a jövőm. Ekkor még nem értettem, miért kell kiszakadnom a megszokott környezetemből, és óvodába járni.

Kisiskolás koromban bizony sok gyereket láttam sírni a szülők után, én viszont boldogan várhattam nap mint nap az anyukámat. Megnyugtató volt, hogy iskola után az otthoni körülmények között készülhettem a következő tanítási napra.

Az önállóság felé vezető első nagy törekvésem a közlekedésen keresztül mutatkozott meg. Felső tagozatos vak gyerekek speciális dokumentumot, ún. kijárási engedélyt szerezhettek egy-egy útvonalra, amelynek megszerzéséhez vizsgát kellett tenni. Egy több közlekedéstanárból álló bizottság előtt kellett bejárni a választott útszakaszt. Ha sikerült a vizsga, kaptunk róla egy papírt. Ennek felmutatásával felnőtt kíséret nélkül is elhagyhattuk az iskola épületét. Én sikeresen meg is szereztem ezt az engedélyt a tanintézmény és az otthonom közötti közlekedésre. Ekkor már csak aggódó anyukámat kellett meggyőzni arról, hogy engedjen is élni a frissen szerzett lehetőséggel.

Telt az idő, és az egyik nagy állomás követte a másikat. Új iskolába (gimnáziumba) kerültem. Itt látó osztálytársak között is nagyszerűen megálltam a helyemet. Majd jött a főiskola, az egyetem, a munkavállalás. Egyértelmű volt, hogy ezekre a helyszínekre is egyedül járok.

2020 elején édesanyám olyan egészségügyi állapotba került, hogy 2-3 hónapig az utcára sem tudott kilépni. Édesapám meghalt, így rám várt a mindennapi feladatok intézése (élelmiszerek és gyógyszerek megvásárlása, levelek feladása, csekkek befizetése a postán, stb.). A sikerélmények szépen, fokozatosan elindították bennem a gondolatot, hogy előbb-utóbb jó lenne önállóan élni.

Anyagi helyzetünk idáig nem tette ezt lehetővé, most viszont egy, az önkormányzat által meghirdetett, akadálymentes lakáspályázatnak köszönhetően minden megváltozik. Hamarosan beköltözhetek a pályázaton elnyert kis lakásba, ahol kezdetét veszi új, teljesen önálló életszakaszom.

A következő előadó: Köteles Erzsébet (Zsike) volt, ő mozgás- és hallás-sérültként éli mindennapjait.

Öt és fél éves korában állami intézetbe került, először még Erdélyben, ahol született. Hat éves volt, amikor szülőföldjén háború tört ki. Mivel az árvaházi gyerekeket védték, sokakat áthoztak Magyarországra. Ő épp Ceaușescu kivégzésének napján érkezett ide, karácsonykor.

Először a Svábhegyre került egy gyermekintézetbe. Itt pár évet töltött, hálás, hogy a Népjóléti Minisztérium engedélyének köszönhetően megműtötték a lábát, hogy önállóan tudjon járni.

Ahogy gyógyult, erősödött, a Cseppkő utcai gyermekotthonba került, ahol többféle módon biztatták, bátorították a nevelőszülőnek jelentkezőket, hogy fogadjanak örökbe ebből az intézményből is gyerekeket. A Szent Domonkos templomnál kiírás hirdette: „Szív arcú kislány szülőket keres”. – ez volt Zsike.

Január 25-én talált új otthonra. Itt tapasztalhatta meg, hogy mit jelent a család, a szeretet, a bizalom, a biztonság. Boldog volt, hogy szülei vannak, akiket anyunak, apunak hívhat. Itt tudta meg, hogy az ajándék nem csupán egy tárgy lehet, hanem egy jó szó is. Meglepődött, hogy saját szobája, saját bútorai lehettek. Hálás volt a boldogság érzéséért és azért, hogy nem éri már több bántás.

Nagy állomás volt az életében, amikor nevelőszülei megköszöntötték a születésnapján. Ez volt életében az első születésnap és az első torta.

18 évesen úgy gondolta: ő még nem akar felnőni, gyerek marad. Sokat bolondozott, vetített is egy képet, amelyen apóának öltözött. Ekkoriban úgy érezte: ha rossz életünk is van, akkor is „meg kell puhítani” azt, és a körülmények ellenére is vidámnak kell lenni. 20 évesen egyre több gondja volt, komolyabban kellett, hogy álljon a mindennapokhoz. Tanult, gondosan építette jövőjét. Útja a kertészeti kollégiumba, majd egyetemista leányok kollégiumába vezetett.

Beteg lett és egy agyi történés miatt kórházba került. Ekkoriban se beszélni, se járni nem tudott, kerekesszékes volt. Egy ideig idősek otthonában ápolták. Nem tudta önmagát elfogadni, úgy érezte: saját teste zárta őt börtönbe.

Életének következő, nagy mérföldköve az volt, amikor megszerezte a magyar állampolgárságot. Írásbeli és szóbeli vizsgát is kellett ehhez tennie.

Bekerült az Egyenlő Esélyekért Alapítványba, ahol nyolc évet töltött. A foglalkoztatóban vállalt munkát, pl.: kerámiák festését. Aztán úgy érezte: talpra kell állnia, tovább kell lépnie. Ezt követően költözött albérletbe, ahol hat hónapig lakott. Ez a X. kerületben volt. Mostanában filmeket szokott készíteni. Ma már 25 filmje van. Novemberben ezekkel országos versenyen is indulni fog.

Életében fontos szerepet tölt be a munkája is. Jelenleg a Down Alapítványnál dolgozik. A down szindrómások által készített tárgyakat rendszerint ő árusítja.

„Ha a jóindulat megvan, egészséges a szív és megtalálod a boldogságot. Légy mindig boldog, és akkor megtalálod a kincsed! A kincs az, amiben élsz!” – zárta előadását Zsike.

Tőle Egyedi-Gazsi Beáta, a VIII. kerület önkormányzatának fogyatékosügyi referense vette át a szót. Előadásában kitért többek között arra is: a fogyatékoság társadalmilag konstruált kategória. A fogyatékos és a nem fogyatékos emberek közötti biológiai különbségekre épül. Ebben az esetben fel kell tennünk a kérdést, hogy a meghatározásnál ki definiál, és milyen céllal teszi. Nagy jelentőséggel bír továbbá, hogy milyen következményekkel jár ez a definíció azokra nézve, akikre alkalmazzák.

#### *Ki definiál?*

Az emberek kívülről, mások által, illetve belülről, önmaguk által való meghatározása között nagyon súlyos ellentét feszül.

Kinek van szüksége segítségre?

Ezt rendszerint az egészségügyben dolgozók (többnyire az orvosok), valamint a juttatásokat és ellátásokat biztosítók határozzák meg. A meghatározás hatalma tehát rendszerint nem azok kezében van, akikre a definíció vonatkozik.

#### *Milyen célból definiálunk?*

Kell-e, hogy valakiről azt mondjuk, hogy ő fogyatékos vagy nem fogyatékos, elfogadható testű vagy elutasított testű. Lehet ennek oka a leegyszerűsítés, mert így könnyebb kívülről beszélni a dologról. Emellett lehet egy adott társadalom aktuális nézete és válasza is a fogyatékoság kérdésére. Ebben az esetben kezelhetik egészségügyi vagy segélyezési kérdésként is.

#### *Milyen következményekkel jár a meghatározás azokra nézve, akikre alkalmazzák?*

Itt két, szélsőséges lehetőségbe kerülnek bele a fogyatékosággal élő emberek. Lehetnek ők a „szerencsétlen nyomorultak”, akik semmire sem képesek és csak akkor állnak meg a saját lábukon, ha a többségi társadalom „megtámasztja” őket. Lehetnek olyan inspiráló példák is, akiknél abba a túlzásba esik a többségi társadalom, hogy minden egyes képességüket, eredményüket rendkívüliként ismeri el. Mindkettő komoly személyiségtorzulást okozhat a fogyatékosággal élő emberekben is és ebben a társadalmilag konstruált kategóriában is.

#### *Hogyan szerveződik a nyilvános, közösségi élet?*

Úgy csinálunk, mintha mindenki mindig testi ereje teljében lenne. Mintha mindenki teste egy kaptafára készült volna. Mintha mindenki egyformán jól tudna járni, hallani és látni, mintha mindenki betegséggel össze nem

egyeztethető iramban tudna dolgozni és játszani. Mintha soha senki nem szédülne, nem lenne inkontinens, vagy nem szeretne egyszerűen csak leülni és pihenni. A gyengeség, a betegség, a pihenés, a gyógyulás, a fájdalom, a halál, a negatív vagy leértékelt test a magánélet szférájába van száműzve, rendszerint elrejtve és elhanyagolva.

A fogyatékossgot sokszor társadalmilag családi ügyként akarjuk kezelni. A családtól elvárjuk, hogy a fogyatékos ember minden igényét és szükségletét ők elégítsék ki, még azt is, ami nem a családi élet része, akkor is, ha ezért a családnak emberfeletti erőfeszítéseket kell tennie. Ezek általában az anyákra nehezedő elvárások. Itt nemcsak a gondoskodásról van szó, hanem arról is, hogy két ember munkáját kell elvégezniük ahhoz, hogy fenntartsák annak látszatát, hogy ebben a családban semmi baj nincsen.

Az orvosi modell szerint a probléma forrása a másféle test (és ideértjük a másféle agyműködést is). A társadalmi modell szerint viszont a probléma a környezet nem egyenlőesélyű hozzáférése.

Mit jelent ez a gyakorlatban?

Orvosi modell szempontjából úgy fogalmazhatjuk meg: a kerekesszékes ember azért nem tud felszállni a buszra, mert eltér a normától (tehát vele van a baj). A társadalmi modellben azt mondjuk, hogy a kerekesszékes ember azért nem tud felszállni a buszra, mert sem a környezetet, sem a buszt nem tervezték egyenlő eséllyel hozzáférhetőnek.

Fogyatékossgal élni – az állapottól függően – mindenkinek mást és mást jelent. Függ az egyén nemétől, az életkorától, a foglalkozásától, az előzetes tapasztalataitól.

Miért kell folyamatosan a különbséget keresni az „épek” és a „fogyatékosok” között? Miért nem azt a kérdést tesszük fel inkább: miben hasonlítunk? Hol vannak azok a pontok, ahol kapcsolódni tudunk? Ha ezen már túljutottunk, miért nem tesszük fel nekik, az érintetteknek a kérdést, hogy nekik mire van szükségük? Nem csoportként kell itt rájuk gondolni, hanem egyénként.

A problémák forrása maga a környezet, így tehát a megoldás is annak átalakításában rejlik, legyen az humán, vagy épített (fizikai) környezet.

Amíg nincs paradigmaváltás, addig marad, hogy a fogyatékos emberekre és családjaikra túl sok felelősséget hárítunk. Elvárjuk tőlük, hogy legyenek úrrá a nehézségeken, azt is, hogy ne vegyenek részt a közösségi életben. Ha nem tudnak részt venni, láthatatlanok maradnak, ezzel pedig az a kép alakul ki, hogy nincs is igény a szolgáltatások létrehozására.

Ez egy nagyon torz és visszafordított gondolkodást okoz. Hiszen ezek az emberek épp azért nem láthatók, mert nincs megoldva, hogy a humán, vagy az épített környezet lehetővé tegye számukra a részvételt.

Ezt követően egy fórumbeszélgetésre került sor, ahol a jelenlevők megvitathatták egymással tapasztalataikat, a birtokukban levő jó gyakorlatokat. Végül egy könnyed ebéddel és kötetlen beszélgetéssel zárult a munkacsoport.

*A cikket írta: Taskovics Adél*

\*\*\*

## **HÍR, ÉRDEKESSÉG**

### **Jogszábvályváltozás az iskolai telefonhasználat esetén a tanítási idő alatt**

2024. szeptember 1-jétől életbe lép a 245/2024. (VIII. 8.) Kormányrendelet, amely korlátozza az okoseszközök használatát az iskolában, a tanítási idő alatt. Mivel ez siketvak diák tagjainkat érintheti, tájékoztatást adunk arról, hogyan lehet engedélyeztetni, hogy a tanuláshoz szükséges okos eszközök, kvázi segédeszközök a diáknál maradjanak.

Használatukban korlátozott tárgynak minősülnek az okostelefonok, a kép és hang rögzítésére alkalmas eszközök, és az internetre kapcsolódó eszközök, pl. a laptop. Az ilyen tárgy bevihető az oktatási-nevelési intézménybe, de csak úgy, ha a tanuló a tanítási nap kezdetén a házi-rendben megadottak szerint leadja a tanítási nap idejére. Az eszközét a tanítási nap végén visszakapja. Az eszközt az átvétel ideje alatt elzárt helyen kell őrizni.

Ha a diák engedély nélkül tart magánál használatában korlátozott eszközt, felszólításra oda kell adnia a tanárnak. Kivételes esetben, amikor a tanórán az adott feladathoz szükséges az okos eszköz használata, a tanár rögzíti ennek tényét a tanulmányi rendszerben (E-Krétában). Ilyen-kor azt is meg kell adni, pontosan milyen eszközről van szó, mely tanórán és milyen célból történt az engedélyezés.

Továbbá az igazgató – indokolt esetben – általános felmentést adhat egyes diákoknak, ha tudják igazolni, miért van szükségük arra, hogy ilyen eszközöket használjanak. Ezt az engedélyt is a tanulmányi rendszerben kell rögzíteni, és meg kell határozni az engedély időtartamát, ami akár egy tanítási év is lehet.

Siketvak tanulók esetében javasolt az engedélyt kikérni. Szükség esetén a szakértői vélemény csatolásával igazolható, hogy a siketvak szemé-lyek esetén speciális igényeket szolgálnak ki az okoseszközök, pl. egy laptop az iskolai foglalkozások alatt. Érdemes lehet az engedélyezett eszközökkel kapcsolatban tájékoztatni a diák osztályfőnökét és szaknárait.

*(A cikket írta: dr. Babinszki Vera, jogász)*

\*\*\*

## Távolsági kiegészítő jegy helyett helyjegy a Volánbusz egyes járatain

2024. augusztus 5-től megszűnt a távolsági kiegészítő jegy az emelt szintű szolgáltatást nyújtó Volánbusz-járatokon. Ezzel egyidejűleg új, fakultatív helyfoglalási rendszert vezettek be távolsági járataikon. Az új helyjegy jelenleg kizárólag a Budapestről induló vagy oda érkező távolsági autóbuszokon vehető igénybe. A helyjegy a MÁV appban – ahol már minden távolsági és helyközi buszjáratra váltható menetjegy – és a jegy.mav.hu felületen is megvásárolható, a pénztárak és a MÁV-START automatái mellett.

A távolsági kiegészítő jegy 2024. augusztus 5-től megszűnt, helyette egyes járatokra, meghatározott megállóhelyektől, fakultatív jelleggel helyjegy váltható.

Helyjegy jelenleg kizárólag azokra a Budapestről induló vagy oda érkező járatokra váltható, amelyek járatszáma 1010 és 1257 közötti (ez alól kivétel az 1120-as járatszám!). A járatszám megtalálható a Volánbusz honlapján, a MÁV appban, a jegy.mav.hu oldalon, a MÁV-START automatáinak jegyvásárlási felületén, az autóbuszok viszonylatkijelzőjén/viszonylatjelző tábláján, valamint az autóbusz-állomások és megállóhelyek tájékoztató kijelzőin, tábláin.

Azon járatok esetében, amelyek járatszáma nem négyjegyű, vagy a négyjegyű járatszám nem 10-zel, 11-gyel vagy 12-vel kezdődik, az utazási lehetőségek nem változtak. A korábbiakhoz hasonlóan nincs szükség és nincs is lehetőség helyjegy vásárlására.

A fent nevezett járatokra viszont a jegy megváltása javasolt (de nem kötelező). Csak azoknak lesz biztosan ülőhelyük, akik rendelkeznek helyjeggyel. Ők csúcsidőben, fokozott utasforgalom mellett is fix ülőhelyen, kényelmesen tölthetik utazásukat.

*További részletes információ:*

<https://www.volanbusz.hu/hu/utazasi-informaciok/gyik/helyjegy>

Csák Attila, a SVOE informatikusa többek között erről is tájékoztatást ad a SMART csatornán. Nyár utáni első videójában bemutatja, hogyan történik a helyjegy váltása iPhone készüléken.

Az adás erre a linkre kattintva tekinthető meg:

<https://www.youtube.com/watch?v=ysRKFcGPJt4>

## **Paralimpia 2024: a tizenöt érem parádés – nyilatkozta Szabó László**

Szabó László, a Magyar Paralimpiai Bizottság (MPB) elnöke maximálisan elégedett a magyar csapat párizsi paralimpián nyújtott teljesítményével. Úgy fogalmazott: minden magyar büszke lehet, és legyen is a sportolókra. A küldöttség – melyet 13 sportágban szereplő 39 versenyző alkotott – 15 éremmel, öt arannyal, hat ezüsttel és négy bronzal zárta a francia fővárosban. Ez a szám még emelkedhetett volna, ha a kajakos Varga Katalin tudja tartani második pozícióját a KL2-es fináléban. Itt azonban „elfújta a szél”, és emiatt negyedikként ért a célba. „Kezdjük a végével! Az egész paralimpiát megúsztam sírás nélkül, amikor valami nagyon szépen sikerült vagy amikor kevésbé, valahogy megálljt tudtam parancsolni ennek, de Kata miatt nagyon bánkódom. Borzasztóan sajnálom, hogy ez most itt nem jött össze neki. Mondhatunk ilyen közhelyeket, hogy ilyen a sport, meg megyünk tovább, de ezek nem mindig működnek. Nagyon büszke vagyok rá, és nagyon hálás vagyok neki mindazért, amit megtesz a magyar parasportmozgalomért” – mondta az MTI-nek Szabó László. Magyarország hasonlóan szerepelt, mint három évvel ezelőtt Tokióban. Ekkor 16 dobogós hellyel, közte hét elsővel zárta.

„Tokióban azt mondtam, hogy ez a magyar parasport aranycsapata, az idei eskütételen pedig azt, hogy megnyitottuk a magyar parasport aranykorát. Igazat mondtam. Ez a csapat itt Párizsban már az aranycsapat plusz, az aranykor kapuját kinyitottuk és nyitva tartjuk – nyilatkozott a sportvezető. Előzetesen úgy fogalmaztam, hogy 68 számban 68 aranyéremért jövünk. Ezek közül ötöt a nyakunkban hazaviszünk, egyet vagy kettőt szerintem elvettek tőlünk mások, azért a 63-ért pedig, amit most nem viszünk haza, újra és újra el fogunk jönni.”

Az MPB elnöke teljes mértékben elégedett a magyar versenyzők teljesítményével, hozzáállásával.

„Ez a csapat fantasztikus volt. Minden sportoló megtett mindent minden egyes eredményért, ez a legfontosabb. Számtalan nagyszerű helyezés, egyéni legjobb eredmény született. A tizenöt érem parádés, a szomszédaink közül csak Ukrajna előz meg bennünket, az összes balti, balkáni és skandináv ország mögöttünk van, és kilenc európai ország van előttünk. Ott vagyunk, ahol a helyünk van, a magyar paralimpiai csapat extra teljesítményt nyújtott. Minden magyar büszke lehet és legyen is rájuk!” – mondta Szabó László, akiben ezzel együtt maradt hiányérzet.

„Az a sportvezető, aki nem úgy megy haza egy versenyről, hogy minden érmet, amit csak lehet, hazavitt, annak legyen hiányérzete. Szeretném, ha ez a gondolkodás átmenne a magyar sportba, mert aki komolyan veszi a sportot, az így gondolkodik. Ha mi ezt nem tesszük, és nem ennek mentén építjük fel az életünket, a munkánkat, akkor vesztesek leszünk. Márpedig



mi győztesek akarunk lenni” – fejtette ki, és hangsúlyozta, öszszességében lebilincselő volt, amit a magyar sportolóktól látott.

„Kiemelni nem szeretnék senkit, egyvalami azonban biztos: van négy sportolónk, Konkoly Zsófia, Pap Bianka, Ekler Luca és Kiss Péter Pál, aki Tokió után ismét aranyérmes lett. Nyilván ők állnak a csúcson, hiszen az aranyérmes fölött már csak egy van, aki az aranyérmét meg tudja őrizni – mondta, majd kiemelte, hogy hét olyan sportoló mutatkozott most be, aki tizen- vagy huszonéves. – Mocsári Bence, Rescsik Csaba, Szabó Alexandra, Nagy Vivien, Luterán Petra, Hotz Csenge és Boldizsár Dalma. Ők nem voltak még korábban paralimpián, itt az új generáció. Tehát van hova nekidönteni a hátunkat, ez még nem elég nagy falfelület ugyan, de majd egyre nagyobb lesz.”

Arra a kérdésre, hogy milyennek látta a paralimpia hangulatát, a lebonyolítást, Szabó László szinte csak szuperlatívuszokban válaszolt.

„A franciák extra paralimpiát csináltak. A versenyek lenyűgözőek voltak, a szervezés, a körülmények, a kreativitás, az ötletek szenzációsak. Nézői szempontból hibátlan volt minden. Szervezői oldalról tudnék sorolni hibákat, de nem teszem, mert nem akarom senki szájízét elrontani, és már mindegy is” – fogalmazott.

*(Forrás: nemzetisport.hu)*

\*\*\*

## **Visszaadhatja a vakok látását egy nagyon apró szerkezet, idegsejt méretű agyi implantátum készült**

Svéd kutatóknak sikerült megoldaniuk két problémát: össze tudták zsugorítani az agyi implantátumhoz tartozó vezetékeket, és elérték, hogy azok ne korrodálódjanak. Az elsődleges laboratóriumi tesztek ígéretes eredményre jutottak.

Régóta dolgoznak már azon a kutatók, hogy valamilyen módon visszaadják a látássérült emberek látását. Ezen a téren Roska Botond és csapata ért már el kiváló eredményeket. Most pedig a svédországi Chalmers Műszaki Egyetem kutatói álltak elő egy hasznosnak tűnő elképzeléssel. Az Advanced Healthcare Materials című tudományos lapban megjelent publikáció szerint Maria Asplund és csapata egy neuron méretű, apró elektródákkal ellátott szerkezetet épített. Ez az agyba beültetve segíthetne visszaadni a vakok látását.

Az ilyen implantátumok kifejlesztése még az 1990-es években kezdődött. A technológia olyan betegeket céloz meg, akik szemkárosodásban szenvednek, a látókérgük – vagyis az agy látóközpontja – azonban aktív és képes fogadni a beérkező jeleket. A fejlesztéseket hátráltatja, hogy az

elektródák nagyok és hajlamosak a korrózióra. A svédországi kutatók azt állítják, hogy mindkét problémával sikerült megbirkózniuk.

Mikroszkópikus méretű elektródákat készítettek, így többet tudtak belőle beépíteni egyetlen implantátumba. Ez nagyobb agyi stimulációt tesz lehetővé, és részletesebb képet hoz létre a páciens számára. Ez utóbbi határozza meg azt, hogy az agy által alkotott kép mennyire lesz tiszta.

Az implantátum emellett speciális ötvözetet is használ. Ez magában foglal egy vezetőképes polimert, amely átalakítja az elektromos jeleket. Közben védőbevonatként is működik, ami befedi a fémet és megóvja azt a korróziótól.

A preklinikai tesztek eredményei ígéretesek. Az egereken végzett első kísérletek azt mutatták, hogy az implantátum már egy kis mennyiségű elektromosság segítségével képes hatékonyan serkenteni a vizuális érzékelést.

Asplund szerint a mostani fejlesztéssel sikerült bebizonyítani, hogy lehetséges idegsejt méretű elektródákat készíteni, és azok hatékonyan tudnak működni, hosszú időn át. A kutatók következő lépése az lesz, hogy olyan implantátumot készítsenek, amihez több ezer ilyen elektróda kapcsolódik.

*Forrás: hvg.hu*

\*\*\*

## **Ingyenes szűrés nők részére**

Kedves Érintettek!

Alább a SZÍVSN Országos Betegegyesület felhívását olvashatják:

A 2024 október és november hónapokban vasárnaponként a Semmelweis Egyetem Városmajori Szív- és Érgyógyászati Klinikáján esedékes ingyenes prevenciós szív-érrendszeri szűrést hirdettek meg hölgyek részére. A kezdeményezés célja a korai szívhalál és a keringési betegségek megelőzése. Jelentkezni a [szivsn@gmail.com](mailto:szivsn@gmail.com) címen lehet.

A SZÍVSN Országos Betegegyesület honlapján az olvasható, hogy koleszterinre, magas vérnyomásra szűrnek, és EKG- vizsgálatot végeznek a vizsgálatra jelentkezőknél.

Siket, illetve jelnyelvhasználó tagjaink részére az egyesület jelnyelvi tolmácsai segítenek időpontot egyeztetni emailben.

Mivel ezek az ingyenes szűrések vasárnapi napokon zajlanak, az egyesületünk nem tud kíséretet biztosítani. A kíséresi igényt családi körből, vagy saját ismeretségi körből kell megoldani.

## **Két testrészünk van, amely halálunkig nő**

A felnőtté válás része, hogy testünk növekszik és folyamatosan alakul, legalábbis egy darabig. Van azonban két testrészünk, amely halálunkig nő.

A fülünk és az orrunk egész életünkben folyamatosan nagyobb és nagyobb lesz, ha akarjuk, ha nem. A folyamatot megállítani nem lehet, de elgondolkodtató, hogy vajon miért lehet mindez így?

Több tanulmány is megállapította, hogy a fülünk bizony folyamatosan növekszik. Egy kutatás szerint 30 éves korunk felett a fülünk évente körülbelül 0,22 milliméterrel nő. Sőt az emberek életkorát elég pontosan meg lehet becsülni a fülkörfogát alapján.

De vajon pontosan miért és mitől nő a fül és az orr?

A növekedés azt jelenti az orr és a fül esetében, hogy testünkkel párhuzamosan nőnek, és nagyjából 20 éves korunkra elérik a végleges méretet. A növekedés bár látszatra igaz, de valójában az orr bőre az életkorral veszít erejéből, amelynek következtében megnyúlik és leereszkedik. Az orr bőrén belüli mirigyek szintén megnagyobbodhatnak, ami szélesebb orrot eredményezhet.

Ugyanez igaz a fülünkre is: a külső szerv szerkezetének nagy részét alkotó porc az idő előrehaladtával lebomlik, már nem tud olyan támaszt nyújtani bőrünknek, mint korábban. Ennek következtében úgy tűnhet, hogy a fülünk tovább növekszik, de ami valójában történik, az inkább alakváltozás, mintsem méretbeli növekedés.

*Forrás: velvet.hu*

\*\*\*

## **10 meglepő tény a Földről**

*1. A Csomolungma nem a legmagasabb hegy a Földön.*

A Mauna Kea vulkán csúcsának tengerszint feletti magassága 4205 m. Ezzel egyben Hawaii állam legmagasabb hegycsúcsa is. Ha azonban a lábától a csúcsáig mérjük, a tengerszint alatti részeket is beleértve, akkor 10 203 m magas. Ezzel a legmagasabb hegy a Földön.

*2. A Föld légkörének van „határa”.*

A Kármán-vonal a világűr határa. Ez 100 km-es magasságban húzódik. Ez az a magasság, ahol egy jármű már nem tud a felhajtóerő segítségével repülni, és el kell érnie az első kozmikus sebességet (7,9 km/s) a fennmaradáshoz. Kármán Tódor számolta ki ezt a határt, mely az ő nevét

viseli. A 100 km egy kerekített érték, amely csak kevéssé tér el az eredetileg számítottól.

### *3. A legszárazabb hely a Földön.*

Partvidékén 200 milliméteres éves csapadékmennyiségével, belső vidékein pedig még kevesebbel az Antarktiszt tartják a világ legnagyobb sivatagjának. A legextrémebb sivatagi régió a McMurdo száraz völgy. Bár a völgyek a jéggel borított kontinens belsejében vannak, évezredek óta jégmentesek. A leáramló, éles szél 320 km/h-s sebességgel süvít végig, így képes felszárítani az összes nedvességet. Ennek következtében a McMurdo száraz völgyeket a Marshoz leginkább hasonlító földi tájnak tartják.

### *4. A Föld összes vizének csak a 3%-a iható.*

A Föld vizeinek 97%-a sós tengervíz, mely nem alkalmas az emberi fogyasztásra. A maradék 3% édesvíz, melynek 70%-a a gleccserekben található és 20%-a pedig a Bajkál-tóban. A világ többi édesvízi tava összesen is csak 10%-ot tesz ki.

### *5. A Föld legöregebb temploma körülbelül 12 ezer éves.*

Göbekli Tepe régészeti lelőhely a mai Törökország délkeleti részén. Az itt végzett feltárások során a romok kiásásakor az emberiség eddig ismert legkorábbi körtemplomait tárták föl. A régészek szénizotópos mé-rése alapján az építmény mintegy 12 000 éves.

### *6. A Hold egyszer a Föld része volt.*

Svéd tudósok tanulmánya szerint körülbelül 4.36 milliárd évvel ezelőtt a Föld ütközött egy kőzetbolygóval. Ez a Theia névre hallgatott és a Földével megegyező sugarú pályán mozgott. Az ütközés következtében született meg a Föld egyetlen állandó természetes holdja.

### *7. 250 millió év múlva a Föld kontinensei újra egyesülnek majd.*

A Pangea egy olyan szuperkontinens, amely 335-175 millió évvel ezelőtt létezett. Később két különböző kontinensre oszlott: Laurasiara és Gondwanara. Idővel ez a kettő tovább osztódott, és így jött létre a ma is ismert hét földrész. A tudósok egy csoportja úgy véli, hogy 250-300 millió év múlva ezek újra egyesülnek majd, és egyetlen szuperkontinenssé fognak válni, mely a Pangea Ultima névre hallgat majd.

### *8. Egyetlen sejtes szervezet okozta az első tömeges kihalást a Földön.*

A massachusettsi Institute of Technology kutatói olyan elméletet hoztak napvilágra, mely betekintést nyújt az első tömeges kihalás hátterébe. Ez a földi élőlények közel 90% -át elpusztította. A Methanosarcina nevű

baktérium az óceánokban terjedt el körülbelül 252 millió évvel ezelőtt. A tudomány mai álláspontja szerint ez a rovarok egyetlen (ismert) tömeges kihalását váltotta ki a múltban. Emellett az Archosaurs számára is egyedülálló lehetőséget teremtett a továbbfejlődésre.

*9. Bolygónk nagy részét mindig sötétség borítja.*

Földünk felszínének 71% -át víz borítja. A napfény pedig nem tud áthatolni a 200 méternél vastagabb vízrétegen. Így tulajdonképpen a bolygónk egy hatalmas részét mindig sötétség borítja.

*10. Szomszédos szigetek, 24 órás időeltolódással.*

Annak ellenére, hogy az Amerikai Szamoa részét képező Rose Atoll mindössze 2000 km-re fekszik a Kiribati részét képező Kirimati-szigettől, a két szomszédos sziget közötti időeltolódás 24 óra.

*Bónusz: titokzatos 8. kontinens?!*

A hajók által termelt és a partról elsodort szemét mára akkora szigetté hömpölygött össze a Csendes-óceánon, hogy szépen lassan kontinens méretűvé növi ki magát. A ma ismert legnagyobb szemét-sziget a Great Pacific Garbage Patch névre hallgat, és Dél-Amerika nyugati partjainál található.

*Forrás: liked.hu*

\*\*\*

## **19 nevelési alapelv Maria Montessoritól, minden idők legnagyobb pedagógusától**

Maria Montessori, olasz orvosnő és pedagógus, a róla elnevezett pedagógiai-pszichológiai nevelési módszerek kidolgozója, mely teljesen forradalmasította a XX. századi gyereknevelést.

Montessori pedagógiájának alaptézise a gyermek tisztelete, mert szerinte minden gyermekben él a cselekvési vágy és a világ megismerésének igénye, ezért biztosítani kell számukra a spontán, szabad tevékenység lehetőségeit, és a megfelelő környezetet.

Az alábbiakban bemutatunk néhány alapelvet, melyeket a pedagógus maga is hűen követett a gyereknevelés tekintetében!

1. A gyerek mindenből képes tanulni, ami őt körülveszi.
2. Ha a gyereket folyton kritika éri, megtanulja elítélni a társait.
3. Ha egy gyereket ismételten dicsérünk, megtanítjuk számára, hogyan értékelje a társait.
4. Az ellenséges környezetben felnőtt gyerek megtanul harcolni.

5. Ha őszinték vagyunk a gyerekekkel, ő maga is igazságos lesz.
6. A sorozatosan kigúnyolt gyerek félénkké válik.
7. Amelyik gyerek biztonságba érzi magát, mindig bízni fog a társaiban.
8. Ha sokszor át kell éreznie a szégyent, ezáltal mindig és mindenért hibásnak fogja érezni magát.
9. Azonban, ha egy gyereket sokszor biztatunk, ezzel növeljük az önbecsülését.
10. Ha elnézőek vagyunk vele, megtanítjuk a türelemre.
11. Ha segítjük őt, ezáltal magabiztosabbá válik.
12. Ha barátságos környezetben neveljük fel és érzi, hogy szükség van rá, megtanulja megtalálni a szeretetet.
13. Soha ne beszéljünk csúnyán róla, különösen, ha ő is jelen van.
14. Igyekezzünk mindig a jót erősíteni benne.
15. Mindig hallgassuk meg kéréseit és kérdéseit, melyekkel hozzánk fordul.
16. Tiszteljük őt még akkor is, amikor hibát követ el, hisz így tanul meg egyre kevesebbet hibázni.
17. Igyekezzünk mindig a közelében lenni és segítséget nyújtani számára, de csak akkor, ha nem boldogul egyedül.
18. Igyekezzünk minél hamarabb megtanítani számára, hogyan uralhatja saját magát és környezetét.
19. Mindig mutassunk jó példát, hogy megtanulhassa, hogyan lehet a legjobb ő maga is.

*Forrás: filantropikum.com*

\*\*\*

## **Ezt teszi a szervezetünkkel a kávé: 5 jótékony és 5 káros hatás, amiről érdemes tudni**

A kávé kétségtelenül az egyik legnépszerűbb ital a világon. Nemcsak az élénkítő hatása miatt kedvelik az emberek, hanem az egészségre gyakorolt számos előnye miatt is. Ugyanakkor nem árt tisztában lennünk azzal, hogy néhány szempontból hátrányunk is származhat a kávéfogyasztásból.

### *Az egészséges mennyiség*

A legtöbb egészséges felnőtt számára a napi 400 milligramm koffein bevétele még abszolút biztonságos. De mit is jelent ez pontosan? Egy eszpresszó körülbelül 47-75 milligramm koffeint tartalmaz, egy americano pedig 94-150 milligramm közötti mennyiséget. Összehasonlításképp: egy dobozos kólában ez a mennyiség 34 milligramm. Fontos azonban kiemelni, hogy az egyes italok tényleges koffeintartalma nagyon változó le-

het. Mindenhol más módszerrel, más kávébabból készítik. Mindenesetre ez az általános ajánlás jó kiindulópont lehet.

### *A kávézás 5 előnye*

- Ezek közül egyik legfontosabb a szellemi frissességet és teljesítményt fokozó tulajdonsága, amit a koffeinnek köszönhet. A koffein, a kávé fő összetevője, stimulálja az idegrendszert és növeli a dopamin és noradrenalin szintjét. Ezáltal javítja a hangulatot, csökkenti a fáradtságot, és fokozza a szellemi teljesítőképességet.
- Rendkívül magas antioxidáns-tartalommal rendelkezik. Ez segíthet a szervezetnek az oxidatív stressz, azaz a káros szabad gyökök elleni védekezésben. Az antioxidánsoknak köszönhetően csökkenhet az olyan betegségek kialakulásának kockázata, mint a szív- és érrendszeri problémák, valamint bizonyos típusú rákos megbetegedések.
- A benne található koffein továbbá az anyagcserét is felgyorsíthatja, segítve ezzel a testsúlykontrollt. Hozzájárulhat a fogyáshoz és a testsúly fenntartásához.
- Ehhez kapcsolódó kiemelkedő előnye, hogy csökkentheti a 2-es típusú cukorbetegség kialakulásának kockázatát. Rendszeres fogyasztása ugyanis összefüggésbe hozható az inzulinérzékenység javulásával.
- Ha mindez nem lenne elég, ez a csodálatos ital képes a kognitív hanyatlás lassítására és az idegrendszeri betegségek kialakulási esélyeinek minimalizálására. Így szerepet játszhat az Alzheimer- és a Parkinson-kór elleni védelemben.

### *5 káros hatás, amivel számolnunk kell*

- Nem mindegy, mikor isszuk. A koffein stimuláló hatása ugyanis alvászavarokat is okozhat. A délutáni, esti órákban elfogyasztott kávé hátráltathatja az elalvást, beleszól az alvási mintázatba és megnehezíti a mély, pihentető alvás elérését.
- Szintén fontos hátránya, hogy a benne található koffein könnyen szorongást és idegességet is okozhat. Azok, akik érzékenyek a koffeinre, gyakran tapasztalhatják, hogy a túlzott mennyiségű kávéfogyasztás fokozza a szorongásérzetüket és az általános izgatottságukat.
- Bár az összefüggés mind a mai napig vitatott, néhány kutatás arra következtetett, hogy a kávéfogyasztás hozzájárulhat a magas vérnyomás kialakulásához. Ez az egészségügyi kondíció pedig hosszú

távon olyan komoly problémákhoz vezethet, mint a szív- és érrendszeri betegségek.

- A kávé savtartalma irritálhatja a gyomrot, különösen igaz ez akkor, ha üres hassal fogyasztjuk. Ez gyomorégést, savas refluxot és más emésztőrendszeri kellemetlenségeket eredményezhet, különösen azoknál, akik hajlamosak emésztőrendszeri problémákra.
- Végül, de nem utolsósorban a külsőnkön is meglátszik, ha túlzásba visszük a kávézást vagy nem ügyelünk arra, hogyan fogyasztjuk ezt az italt. Tény, hogy a fogzománc a legkeményebb anyag az emberi testben, de apró pórusok vannak a felszínén. Ha kávéit iszunk, akkor a benne található tanninok beszívárognak ezekbe a pórusokba, mély foltokat hagyva maguk után. Mivel a kávé savas, idővel a zo-máncot is elkoptathatja, ami még több folthoz vezethet. Ezt persze orvosolhatjuk fogfehérítéssel, ami ma már rutinbeavatkozásnak számít.

*Forrás: veol.hu*

\*\*\*

## KEDVENC RECEPTJEIM

Következő kedvenc receptem a gyümölcslekvárok készítését mutatja be.

### Hozzávalók:

- gyümölcs (amennyit rászánunk);
- üvegek (nagyjából 3 kg gyümölcshez 6 üvegre lesz szükségünk, 7-8 dl űrtartalommal);
- egy vagy két evőkanál cukor vagy édesítő (a gyümölcs fajtájától, édességétől függően);
- gyümölcszelé (1-1,5 kilogrammonként egy csomaggal kell bele-  
rakni).

### Elkészítése:

Tetszés szerinti gyümölcsmennyiséget vásárolunk. Azt előkészítjük, átválogatjuk, hogy hibás ne legyen benne. A gyümölcs fajtájától függően kimagozzuk vagy apróra vágjuk (pl.: őszibarack).

Az üvegeket jó alaposan kimossuk, tetejüket kifőzzük. Leborogatjuk őket, hogy jól kicsepegjenek.

Az átválogatott gyümölcsöt fazékba rakjuk. Botmixerrel jó alaposan összetörjük. Utána belekeverhetjük a gyümölcszelét.

Tegyük oda főni! Ha felforrt, hozzáadjuk a cukrot vagy édesítőt, esetleg egyéb ízesítőt (pl.: fahéjat).



Ha ezzel megvagyunk, kevergessük! Ha érezzük, hogy kezd sűrűsödni, le is vehetjük a tűzről és merőkanállal üvegekbe szedhetjük.

Helyezzük az üvegekre a celofánt és a csavaros tetőt! Tegyük félre és hagyjuk kihűlni! Amint ez megtörtént, áttörölgetjük és a helyére is tehetjük az üvegeket.

Nagyon finom lekvárt készíthetünk így, amelyhez jó étvágyat kívánok!

\*\*\*

## A HÓNAP VERSE

Takáts Gyula: Szüreti vers

Szüretelnek, énekelnek,  
Láttál-e már ennél szebbet?  
Dió, rigó, mogyoró,  
Musttal teli kiskancsó.  
Sose láttam szebbet!  
Akkora fűrt, alig bírom,  
Egy fűrtből lesz akó borom.  
Dió, rigó, mogyoró,  
Csak úgy nevet a kancsó.  
Az sem látott ilyet.  
Az öregnek aszú bor jár,  
A gyerekeknek must csordogál.  
Dió, rigó, mogyoró,  
Szüretelni, jaj, de jó!  
Igyunk erre egyet!!!



## **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