

2015

**Siketvakok
Országos
Egyesülete**

**Szerkesztette:
Földesiné
Juhász Viktória**



[SZEMFÜLES 2015/4]

TARTALOMJEGYZÉK

SZERKESZTŐI KÖSZÖNTŐ	2
BETEKINTŐ – EGYESÜLETI HÍREK, INFORMÁCIÓK	2
AJÁNDÉK A TERMÉSZETTŐL – FEKETE RETEK	7
KITEKINTŐ – HREK, ESEMÉNYEK AZ EGYESÜLETEN TÚL	11
ÓCEÁN – LELKÜNK TITKAI	13
MOSZAT – ÉRDEKESSÉGEK	15
GYEREKKUCKÓ – MAMÁKNAK, ÉS BABÁKNAK	19
SZEMTŐL SZEMBEN – MEGSZÓLALNAK EGYESÜLETÜNK VEZETŐSÉGI TAGJAI	21
MAZSOLA – RECEPTEK	26
NEVETNI MINDIG JÓ – HUMOR	29
VIRÁGSZIROM – IDÉZET, VERS	31
IMPRESSZUM	33

Szerkesztői köszöntő

Zúzmarától terhes ágat
Ringat kint a téli szél
Bent aranyló sugarával
Világít a gyertyafény.
Karácsonyi pompájában
Áll a szobám asztalán
Messzi hegyek zöld fenyője
Csillagszórós csodafám.
S az a fényes karácsonyfa
Annyi mindent mond nekem
Szeretetről, békességről
Mesél e szép ünnepen.

Tordai Jolán
Karácsony

Áldott, békés, meghitt karácsonyi ünnepeket kívánok minden kedves olvasómnak!

Földesiné Juhász Viktória
Felelős szerkesztő

BETEKINTŐ – EGYESÜLETI HÍREK, INFORMÁCIÓK

Gratulálunk!

Az Európai Vakok Szövetsége minden évben meghirdet egy nemzetközi novellaíró versenyt. Az Európai Szövetség nagyon fontosnak tartja a Braille-írás támogatását, mert a pontírás teszi lehetővé egy vak ember számára az igazi olvasást. A novellák célja ezért a pontírás népszerűsítése.

Ebben az évben erre az ONKYO BRAILLE Nemzetközi Novellaíróversenyre Péter Zsigmond tagunk beküldött egy írást, ami a „Különösen magasra értékelt” művek kategóriájában (Highly commended) első díjat nyert.

Kedves Zsigmond, ezúton is szeretnénk gratulálni ehhez a csodálatos eredményhez!

Fogadjátok nagy szeretettel Zsiga írását:

Péter Zsigmond: Ez szuper! Na, ez az igazi!

Édesapám már két éve használta a mobil telefonját elégedetten, amikor egy Braille-kijelzővel összekapcsoltuk azt. Amikor olvasni kezdte a szöveget a kijelzőn, nagy örömmel kiáltott fel: Ez szuper! Na ez az igazi! Felkiáltása szokatlan volt egy olyan embertől, aki általában visszafogottan mutatja ki az érzéseit. Ez elgondolkodtatott, ezért kérdezgetni kezdtem arról, hogy miért oly fontos az életében a Braille-írás. Beszélgetni kezdtünk.

Gábor: Papi. 13 éves korodban vakultál meg. De mikor is tanultad meg a pontírást?

Apu: Fél évvel a megvakulásom után, mert nagyon hiányzott az olvasás. Igaz, sokat hallgattam a rádiót, de az nem volt számomra igazán kielégítő. A pontírás olvasása során belülről ismét láttam! Láttam a betűket, el tudtam képzelni a tájképeket, az olvasott eseményeket. Meg-meg állva eltűnődhettem azon, amit olvastam.

Gábor: A vakok iskolájában tanultad meg?

Apu: Igen. 1974-ben kerültem be a iskolába, ott tanultam meg Braille-írást olvasni. Ott nagyon sokat jelentettek számomra a pontírású tankönyvek. Az azokban levő formázások segítettek a fő- és al gondolatok elkülönítésében. A tanult anyag visszaidézésében gyakran az is segítséget nyújtott, amikor átgondoltam, melyik oldal melyik részén olvastam azt.

A pontírás később, a középiskolában is nagyon sokat segített, mert nem voltak tankönyveim. A tanórákon Braille-táblával jegyzeteltem. Megtanultam többféle rövidírást, és magam is alkottam rövidítéseket.

Azokkal aztán gyorsan tudtam jegyzetelni. E nélkül nem tudtam volna elvégezni a középiskolát!

Időnként próbáltam mindmap-et készíteni. A gondolatokat papírlapocskákra írtam, és egy asztalra helyeztem, térbelileg is rendezve azokat. Így jobban memorizálni tudtam azt, ha egy gondolat több más gondolathoz kapcsolódott. Ennek segítségével komplexebb összefüggéseket is megjegyezhettem.

Gábor: Na, ahhoz jó nagy asztal kellett!- Amikor gitározni tanultál, akkor Braille-kottát használtál?

Apu: Igen, a zeneművek memorizálásában a Braille-kották voltak a segítségemre. Több mint 30 országba írtam levelet, az ottani könyvtárakba. Tőlük kaptam gitárkottákat, amelyeket aztán lemásoltam magamnak. Így tudtam zenét tanulni. Ez nagy élmény volt!

Gábor: Mikor kezdted idegen nyelveket tanulni?

Apu: Azt később ismertem fel, hogy nagyon fontos a nyelvtudás. Az 1980-as években elkezdtem németül tanulni, mert az akkori NDK-ból megkaphattam a teljes Bibliát pontírásban.

Gábor: Emlékszem erre. Akkoriban volt tele a szobád egyik fala Braille-bibliával és más könyvekkel!

Apu: Akkoriban magyar nyelven csak részletek voltak meg a Bibliából pontírásban, én pedig szerettem volna megismerni az egész szentírást. Volt egy pontírású alapfokú német nyelvkönyvem meg egy német-magyar szótáram, így hát nekiláttam a nyelvtanulásnak és a Biblia olvasásának.

Gábor: Németül tanultál? De hát én gyakran azt hallottam tőled, hogy milyen sokat jelent neked az angol nyelv ismerete!

Apu: Igen, mert az 1990-es években a politikai rendszerváltás után lehetőségem nyílt arra, hogy sokféle Braille-kiadványt kaphassak angol nyelven is. Így hát egy pontírású nyelvtankönyv segítségével elkezdtem az angol nyelvet is megtanulni. Az idegen nyelvek elsajátításában különösen nagy segítség volt a pontírás, mert nagy a különbség a szavak írott alakja és azok kiejtése között. A nyelvtudás hozzásegített ahhoz, hogy számtalan információhoz hozzájussak. Például az angol

nyelv segített a túlnyomórészt angol nyelvű számítógépes programok használatának megtanulásában. Akkor kezdtem használni a Pc-t.

Gábor: Aztán perzsául kezdtél tanulni. Azt is pontírásból?

Apu: Igen. Braille-fordító programok segítségével készítettem perzsa nyelvű kiadványokat magamnak, és azokat olvastam. Hát az elején olyan volt, mint egy keresztretjtvény! A perzsa nyelvben csak mássalhangzókat írnak, a magánhangzókat be kell illeszteni olvasás közben. Pontírásban ez egy rendkívül érdekes élmény volt számomra. Az is érdekes kihívást jelentett, hogy ugyanaz a pontkombináció az arab ábécére épülő perzsa nyelvben mást jelentett, mint a latin ábécére épülő európai nyelvekben.

Bármit is szerettem volna megtanulni az évek során, a pontírás óriási segítséget nyújtott nekem!

Gábor: Szoktál előadásokat is tartani. Azokat is mindig pontírásból?

Apu: Igen. Az életem során több száz bibliai témájú előadást tartottam már Jehova tanúi gyülekezeteiben, és nem csak az anyanyelvemen, hanem angolul és perzsául is. Ezekre csakis a pontírás segítségével tudtam felkészülni! Nem vagyok jó szónok, fejből nem tudnám megtartani az előadásokat. Braille-írású vázlatot készítek, és azt úgy alakítom ki, hogy könnyedén tudjak mozogni a fő- és az al gondolatok között. Időnként egy-egy előadásban hosszabb bibliai részeket olvasok fel. Nagy öröm számomra az, hogy a biblia gazdag érzésvilágából visszaadhatok valamennyit a hallgatóságnak a pontírást felhasználva.

Tudod, az előadások tartása nagyon sokat jelent az életemben. Azok a látó emberek, akik hallgatják azokat, értékelik azt, hogy adni szeretnék nekik, és ennek érdekében kész vagyok erőfeszítéseket tenni. Így sokakkal baráti kapcsolatba kerültem, és ez nagy öröm számomra! S mivel perzsául is tartok előadásokat, részt veszek perzsául folytatott társalgásokban, megismerkedhettem más kultúrájú emberekkel. Afgán menekültekkel, akik sok szenvedésen mentek át, és Iráni fiatalokkal, akik sok érdekes gondolatot osztottak meg velem a kultúrájukról.

Gábor: Hát mindenhol jelen van a pontírás az életedben. Igaz ez még a munkavállalásra is? Mesélj, kérlek, erről egy kicsit!

Apu: Igen, teljes mértékben. Sok évig számítástechnikai oktató voltam. Otthon a tantervet lebontottam órai anyagokra, amelyekből vázlatot

készítettem Braille-írással. A tanórákat mindig pontírású vázlatból tartottam meg. A vázlat segített abban, hogy tartani tudjam magam a tanmenethez. Ha fáradt voltam netán, akkor is segített a jegyzetem a gondolatmenetek pontos levezetésében.

Gábor: És mi is történt 1999-ben?

Apu: A Vakok Szövetsége akkori főtitkára felismerte, hogy nagyon értékelem a Braille-írást, hogy jártas vagyok a számítógép használatában és középfokon tudok angolul. Megbízott hát a Braille-nyomda vezetésével. Hét évig voltam ebben a munkakörben. Amikor a nyomdába kerültem diktálás után fémlemezre gépelték a kiadványokat, és egy tégelysajttal sokszorosítottak. Az volt a feladatomban, hogy a nyomdát átállítsam számítógéppel vezérelt Braille-nyomtatásra.

Izgalmas időszak volt. Szeretem a technikai eszközöket megismerni, és használni. Többféle Braille-nyomtatóval, Braille-kijelzővel és fordító szoftverrel dolgozhattam, és olyan emberekkel ismerkedhettem meg, akik tudásukat, energiájukat arra fordítják, hogy ilyen hasznos eszközöket és szoftvereket készítsenek nekünk. Nagyra értékelem az erőfeszítéseiket, és örülök annak, hogy megismerhettem közülük sokakat.

Gábor: Ez valóban így van. Nekem is élmény volt olyanokkal megismerkednem, akik Braille-nyomtatókat gyártanak.

Apu: A nyomdai munka során sok, pontírású magyarázattal ellátott domború rajzot és térképet is láthattam, ami mindig különleges élmény volt. Felidéződtek ezáltal olyan élmények, amelyekben, mint látó gyermek részesültem, valamint felnőttként is sok új olyan ismeretet szerezhettem, amit nem lehet leírni, hanem "látni", tapintani kell!

Gábor: A számítógépet főként beszédszintetizátorral használod. Nem szorítja ez háttérbe a pontírást?

Apu: Nem, mert jelképesen szólva nekem a beszédszintetizátorral ellátott számítógép a bal kezem, a Braille-kijelzőn vagy papíron megjelenített Braille-írás a jobb kezem. Mindkét "kezemre" szükségem van, és ha mindkettőt használom, akkor még több feladatot tudok elvégezni. A beszédszintetizátorral ellátott számítógépet keresésekre, az információk gyors áttekintésére használom. De ha gondosan tanulmányozni kell valamit, ha pontos helyesírással, szép külalakkal kell megírni számítógépen egy dokumentumot, ha idegen nyelven kell írni,

olvasni, akkor a Braille-kijelzőt használom. Ugyanez a helyzet a mobil telefontal kapcsolatban is. A Braille-kijelző segítségével még teljesebb módon tudom használni azt.

Ezért jelent nekem nagy örömet ez a kijelző.

Gábor: Ez igazán szuper! Na, valóban ez az igazi!

Rovatot összeállította: Szerkesztő

AJÁNDÉK A TERMÉSZETTŐL – FEKETE RETEK

Egy kis visszatekintés

A fekete retek gyógyító hatását ősidők óta ismerik.

A régi görögöknél és rómaiaknál zöldségként és gyógyszerként használták. Már az ókori egyiptomiak is nagy becsben tartották. Egyes források szerint a piramist építő rabszolgákat retekkel etették, hogy erőre kapjanak tőle. Már Kr. u. I. sz.-ban Pedanios Dioscurides, görög orvos és Plinius római történetíró is tudósított részletesen az írásaikban erről a zöldségféléőről. Befőzött levét köhögés elleni szerként használták, étkezési célra pedig a retket megfőzték vagy nyersen ecettel és sóval készítették el. Már Kr. előtt a IV. sz.-ban léteztek a Földközi-tenger vidékén különféle retek fajták., ahogy a görög filozófusok és Theophrastos Von Eresos természetkutató tollából tudjuk. Ázsiai őshazájából a római hadsereg hozhatta be Európába az Alpokon keresztül. A IX. sz.-tól kezdve már a kolostorkertekben is ültetik és a XVI. században majdnem minden gyógynövényes könyvben megtalálható. A középkori orvosok szerint a retket a férfias és harcias Mars növényének tartották, amely serkentőleg hat a nemi vágyra is. A pogány időkben a germán törzsek kora tavasszal ünnepelték Thor istent, ezért feltételezik, hogy a kereszténység előtt a retek Thor isten szent növénye volt. Hildegard von Bingen a XII. században lejegyezte a "Physica" című művében a retek kiváló tulajdonságát.

A fekete retek több, mint zöldség

A fekete retek (*Raphanus sativus* var. *nigra*=fekete) a Keresztesvirágúak családjának tagja, közelebbi rokonai a mustár, repce, káposzta és egyéb retek fajták.

A retek ófelnémet eredetű neve "radih", Európában Bajorföldön termesztenek belőle a legtöbbet. A vékonyra szeletelt, sózott zöldség évszázadokon át a bajorok mindennapos téli eledele volt, amely a szűkös és mostoha évszakban segített megőrizni az emberek egészségét.

Számos alakját és fajtáját ismerjük: a jégcsaptól a kerek formáig, színüket tekintve: fehértől a rózsaszínűn át a feketéig. A kertészek megkülönböztetik a hónapos, a nyári és az őszi-téli retket

Mit is tartalmaz?

Fekete héj és fehér hús, ezek az ismertető jegyei a fekete reteknek. A fekete retek vitamintartalma többnyire háromszorosa a fehér fajtáknak.

A friss gyökér fontos hatóanyagai a mustárolaj-glikozidok, raphanol és raphanin nevű illóolajok, bőven tartalmaz antioxidáns hatású vegyületeket is (aszorbinsav, tocoferol, karotenoid és polifenolos komponensek). Minél több mustárolaj található benne, annál jobb az íze és egyben gyógyereje is.

Különösen gazdag C-vitaminban: (100 grammban 20-50 mg van) erősíti az ellenálló képességet, ezért védhette meg fogyasztóit a skorbuttól, valamint a bőr, a csontozat, a fogak és a fogíny egészségében is szerepet játszik.

Jelentős B1, B2 vitamint, vasat, kalciumot, magnéziumot, foszfort és niacint tartalmaz.

Az ásványi anyag összetétele rendkívül előnyös a szervezetnek, mivel káliumban gazdag és nátriumban szegény. A kálium-nátrium arány fontos a keringési betegségek kialakulásában. A magas vérnyomás egyik oka e két ásványi anyag arányának megváltozása (a káliumé csökken, a nátriumé megnő). A retek káliumtartalma - ha nem sózzuk meg nagyon - biztosítja a megfelelő arány helyreállítását.

Fogyókúráknál is előnyös, mivel magas a rost- és alacsony az energiatartalma (100 grammban csak 15 kcal).

Lássuk a gyógyhatásait!

A népi gyógyászatban a sózott retek nedvét szeplő elleni szerként használták, de meggyőződéssel fogyasztották cukorbetegség és potenciazavarok esetén is.

A fekete retek hatóanyagai megnövelik a nyál és a gyomornedv termelését, serkenti az epetermelést éppúgy, mint a bélmozgást, és vizelethajtó. A fekete retket ma is ugyanúgy, mint az ókorban, a görög - rómaiak idejében az epetermelés és az azzal kapcsolatos emésztési

problémák ellen vetették be. A fekete retek az epekiválasztás elősegítése által az epehomok és az epekő képződését gátolja. Minden epeműködési rendellenességet gyógyíthatunk vele, még az epegyulladást is.

Fontos!

Gyomorhurut és gyomorfekély esetén, továbbá meglévő epekő vagy epehomok, illetve epeutak elzáródása esetén ne fogyasszunk fekete retek!

Mustárolaj-glikozidjai antibakteriális és gombaölő hatásúak, így kiválóan alkalmas a megfázás és cseppfertőzések megelőzésére, melyet tudományos vizsgálatok is bebizonyítottak.

A mai modern fitoterápiában a retek kiválóan alkalmas felső légutak hurutjainak a gyógyítására, amelyet már az ókori görög-római orvosok is leírtak. Éppen ebben az influenzás, megfázásos időszakban tud nagyon hasznos lenni.

A cikk végén álljon itt pár recept:

Téli vegyes saláta:

Hozzávalók:

egy kis fej fejes káposzta,
20 dkg sárgarépa,
2 db fekete retek,
1 fej cékla,
2 fej lilahagyma vagy póréhagyma

Öntet:

1 citrom
1 evőkanál méz
kevés víz
2 evőkanál hidegen sajtolt olaj

A hozzávalókat finomra reszeljük és szeleteljük, elkeverjük, majd meglocsoljuk az öntettel, tetejét olajbogyóval, snidlinggel vagy dióval díszítjük.

Reteksaláta sajttal:

Hozzávalók:

1 db közepes méretű fekete retek,
só,
sajt,
néhány darab ecetes uborka,
olívaolaj,
fehérbors,
cukor,
citromlé,
víz.

Elkészítés: A vízből, só, cukor, olívaolaj, fehérbors, citromlé hozzáadásával salátalevet készítünk. Előzőleg a retket meghámozzuk, legyaluljuk és besózzuk.

Az ecetes uborkát szintén legyaluljuk, vagy vékony szeletekre vágjuk. A sajtot lereszeljük. Végül a retket, az uborkát és a sajtot elkeverjük egymással, majd ráöntjük a már előre elkészített salátalevet.

Fekete retek mézzel:

Egy fekete retket vágjuk félbe, kaparjuk ki a közepét, az üreget töltsük meg mézzel, majd alaposan becsomagolva tegyük a hűtőszekrénybe 24 órára. Másnapra a méz átveszi a retek ízét, és a mézbe sok vitamin kerül. Fogyasszuk el az üregből a mézet!

Rovatot összeállította: Szerkesztő

KITEKINTŐ – HÍREK, ESEMÉNYEK AZ EGYESÜLETEN TÚL

Siketvakok Európai Napja: Október 22.

Az Európai Siketvak Unió (EDbU) vezetősége Szlovénia fővárosában, Ljubljanában tartotta ülését október végén. A testület arról döntött, hogy az Európai Siketvak Unió megalakulásának napja, október 22-e legyen a Siketvakok Európai Napja. Az EDbU szeretné, ha ezen a napon az európai siketvakok egységes formában megmozdulásokat tartanának országukban a jogaikért. Az Európai Siketvak Unió egyébként 2003-ban alakult meg Dániában, Egyesületünk is alapító tagja a szervezetnek.

Haben Girma története

Ismerjék meg Haben Girmát, a Harvard Jogi Karának első siketvak diplomását.

Haben Girma siketvakon született, de komoly lehetőségekhez jutott a „Fogyatékossgal élő amerikaiak” törvénynek köszönhetően. Girma a Harvard Jogi Karának első siketvak diplomása, az egyetemi eredményei pedig azonnal a képviselői pályára repítették, ahol a fogyatékos emberek jogaiért harcol.



A képen: Haben Girma Obama elnökkel pózol a Fehér Házban a „Fogyatékossgal élő amerikaiak” törvény 25 évfordulóján.

Az eritreai-amerikai Haben Girma története igazán lelkesítő.

Girma különleges története rávilágít bátorságára, elhivatottságára a fizikai akadályokkal szemben és élő bizonyítékul szolgál arra, hogy a fogyatékoság nem akadály egyetemi érdemek elérésében.

Girma ügyvéd, aki kiáll a fogyatékos emberek jogaiért. Ünnepezt szónok, aki nyitóbeszédet tartott a Fehér Házban az ADA (vagyis Fogyatékosággal élő amerikaiak törvény) 25. évfordulójának ünnepségén.



A képen: Braille kijelzője segítségével Girma Obama elnökkel beszélget az ünnepségen.

A sikerében sokan osztoznak és elismerik, köztük az Eritreában élő nagymamája is. A nyitóbeszédében a Fehér Házban hozzátette, hogy Eritreában szinte semmi esélye sincs egy siketvak gyerekek, hogy iskolába járjon. A nagymamájának komoly nehézséget jelentett iskolát találni Haben bátyjának, aki szintén siketvak.

Girma családja az Egyesült Államokba költözött, ő már ott született, így neki már lehetőségeket nyújtott az ADA.

27 évesen fogyatékosága dacára sok mindent elért, „a nagymamámnak otthon Afrikában az, hogy én jogi iskolát végeztem maga a csoda.”-mondta.

Girma hálás a kapott lehetőségekért, és az ADA erejének.

Az egyetemi eredményei, 2013-as Harvardi doktorija és 2010-es jeles alapdiplomája a Lewis & Clark Főiskolán egyértelműen fellendítették a képviselői karrierjét, a fogyatékos emberek jogainak harcosaként.

Forrás: <http://thisisafrica.me/meet-haben-girma-harvard-laws-first-deaf-blind-graduate/>

Rovatot összeállította: Szerkesztő

ÓCEÁN – LELKÜNK TITKAI

Miért utál sok férfi karácsonyi ajándékot venni?

Sok férfi számára ismerős lehet az érzés, hogy december 15-én még mindig fogalma sincsen, mit vegyen a párjának. A boltokba belépve azt látja, mindenki sűrög-forog, a kosarak egyre csak telnek, míg ő csak ott áll, és fogalma sincs, mit vegyen le a polcról.

Ez talán nem csak a férfiakra vonatkozik, mert szép számmal akadnak nők is, akik hasonlóan élnek át, azonban a férfiak között ez mégis lényegesen gyakoribb jelenség a karácsonyi vagy bármilyen más alkalomra szánt ajándékozás kapcsán.

Érdeemes elgondolkodni, miért is lehet ez? Hiszen az ajándékokhoz oly' sok szép jelentés kapcsolódik: összetartozás, szeretet, odafigyelés, gondoskodás, örömszerzés.

A miéltre a választ úgy gondolom, az evolúciós pszichológia adja meg legjobban.

Egy kapcsolaton belül a férfinak és a nőnek egyértelműen más-más szerep jutott régen is és most is. Ehhez alkalmazkodott a gondolkodásunk, érzelmi életünk, figyelmi fókuszunk, kommunikációnk és szinte minden más testi és pszichés tulajdonságunk.

Némileg leegyszerűsítve, a nők alap beállítottsága a modern nyugati társadalomban miután talált egy saját maga számára megfelelő kapcsolatot, ahol úgy érzi, biztonságban szülhet és kiteljesedhet az, hogy ezt a kapcsolatot, illetve később a családi életet fenntartsa. Ehhez a figyelme elsősorban a párjára (később főleg a gyermekekre) irányul, hogy a szükségleteit biztosítsa, illetve megadja számára azt az érzelmi biztonságot, ami miatt ő is úgy érzi, jó helyen van. Ezért a nők a kapcsolaton belülről figyelnek elsősorban, hogy annak a stabilitását biztosítsák. A stabilitás fenntartásának egyik legjobb módszere, ha kevés az ismeretlen tényező, tehát saját magukat, illetve a párjukat is igyekeznek minél jobban megismerni mind gondolkodásmód, mint érzelmek szempontjából.

Nem meglepő tehát, hogy a sok figyelemnek köszönhetően, nagyon jól ismerik a társukat (néha még jobban, mint az illető férfi saját magát), és ennek hála legtöbbször könnyen tudnak olyan ajándékkal kedveskedni, ami boldoggá teszi a másikat.

De mi a helyzet a férfiakkal? Számukra is a párkapcsolat egy biztonságos, motiváló helyzet, amit igyekeznek fenntartani, azonban ők ezt nem azzal teszik, hogy a figyelmük befelé, a kapcsolat minőségére irányul, hanem éppen kifelé a szűkebb és tágabb közösség felé. Ennek az az értelme, hogy a külső hatásoktól védje a kialakult kapcsolatot: veszélyektől vagy más férfiaktól. Ez a kifelé irányuló figyelem érhető tetten az olyan apróságokban, minthogy a férfiak általában jobban figyelemmel kísérik a híreket, ezen belül is a tényyszerű hírekre kíváncsiak a pletykákkal szemben, jobban foglalkoznak az anyagiakkal és általában a tárgyi dolgokkal.

Így ebben a kontextusban nem annyira meglepő, hogy mivel az idő nagyobb részében fordul kifelé a figyelem, lényegesen kevésbé ismerik a párjuk érzelmi életét és vágyait, így nehézkes sokszor a megfelelő ajándék kiválasztása is. Ez pedig komoly frusztrációhoz és ezután dühöz vagy csalódottsághoz, kiábrándultsághoz vezethet, hiszen ennek ellenére mindenki tudja, a másik egy meglepő/szép/jó/izgalmas ajándéokra vágyik, amiből azt érezheti, hogy a másik törődik vele.

Összességében tehát úgy vélem, a nők számára könnyebb a megfelelő ajándék kiválasztása, míg sok férfi számára ez leginkább frusztráló, kínos, zavarba ejtő lehet, mert szembesülniük kell azzal, hogy nem igazán tudják, mire vágyik a társuk.

Ezt azonban úgy gondolom, hiba a szeretet vagy törődés hiányának bélyegezni.

Más szerepe volt évezredekig a férfinak és a nőnek a kapcsolatban, amitől nehéz elszakadni, és aminek még most is komoly előnyei vannak.

Akkor mégis mit lehet tenni? Őszintén? Nem tudom. Nyilván a legegyszerűbb az lenne, ha többet figyelne minden férfi a párjára, de ez az említett különbségek miatt nagyon nehézkes lehet.

Van néhány hasznos tanácsom azonban, ami talán segít:

1. Készítse elő a terepet!
 - a. Az ajándékozás reggelén vigye ágyba a reggelit a párjának
 - b. Dicsérje meg sokszor, hogy milyen szép, és Ön mennyire szerencsés
2. Legyen előzékeny, segítsen a készülődésben (De vigyázat! Semmiképp ne legyen útban!)

3. Engedje, hogy legalább ezen a napon a másik lássa az érzelmeit. Főleg azt, mennyire izgul, hogy tetszeni fog-e a párjának az ajándék. (Óvatosan! Ne vigye túlzásba, mert az bosszantó és magyarázkodás szagú lehet!)
4. Ölelje meg többször a szokásosnál, és az is segít, ha elmondja, szereti őt.
5. Ha ezek nem működnek, akkor húzódjon be egy sarokba, és dobáljon neki csokit. Ha valamit kér, a másodperc tört része alatt teljesítse, így van esély a túlélésre.

Boldog és stressz mentes készülődést kívánok mindenkinek!

Csukás Csaba, pszichológus

MOSZAT – ÉRDEKESSÉGEK

A világ legnagyobb élő fenyőfája

Sierra Nevada hegyvidékén a Sequoia Nemzeti Parkban magasodik a gyönyörű óriás mamutfenyő, mely az "Elnök" nevet kapta. A 3200 éves, több mint 75 méter magas fa csodálatos látványt nyújt. Az Elnök törzsének térfogata 1300 m³, átmérője pedig 8,2 méter. Ez a csodálatos óriás mamutfenyő a második legterjedelmesebb a Föld máig lemért óriásfái között.

A hihetetlen mérete miatt ezt a fát sosem fotózták le egyben. Máig! Egy csapat National Geographic fényképész , együtt dolgozva tudósokkal megpróbálta megalkotni az óriásfa teljes képét. A fotó bemutatja a fa valódi nagyságát.

Meg kellett mászniuk a fát különleges mászó eszközök használatával, és több ezer felvételt készítettek.

Az egészből 126-ot kiválasztottak és egybe szerkesztettek, hogy megkapják a President valós képét.

Az Aurora Borealis (Északi fény)

Az Aurora Borealis (Északi fény) egyike a természet egyik leglátványosabb és legszebb jelenségeinek, festői látvány, amikor az éjszakai égbolton hirtelen felragyog. Éteri és egyedi ez a csodálatos éjszakai, szivárványszínekben pompázó fényjáték.



Északi fény

1621-ben egy francia tudós Pierre Gassendi nevezte el a különleges fényjelenséget az égbolton, a római hajnalistennő, Aurora és az északi szél, Borealis után Aurora Borealisnak. A jelenséget a Napból 750 km-es sebességgel kiáramló és a légkörbe behatoló töltött részecskék (proton, elektron) hozzák létre, melyet leginkább március-április és szeptember-október között figyelhetünk meg.

A töltött részecskéket a Földet védő magnetoszféra eltéríti és csak a mágneses pólusok, vagyis a sarkvidék környezetében képesek bejutni a légkörbe. Átlépve a védőpajzson a légkört alkotó gázok atomjaival ütköznek, ionizálják és gerjesztik azokat, a gerjesztett atomok pedig az alapállapotba való visszatérésükkor fényt bocsájtanak ki. A sarki fény színei a gerjesztett atomoktól függenek, az oxigén zöld és vörös a nitrogén pedig az ibolyakék árnyalatokért felelős.

Az északi-fény leggyakrabban 100 km-es magasságban figyelhető meg.

Kivételes esetekben alacsonyabb szélességi körökön is látható a fényjelenség pl. erős naptevékenység után, mágneses viharok idején, mikor a magnetoszféra szerkezetében változás következik be.

Az Északi fényt persze számos legenda övezi, néptől és kortól függően. Észak -Európában a Valkűrök fénylő páncélzatának égi tükröződését

jelentette. Skóciában a mirrie táncosoknak tulajdonították, az oroszok a sárkányok leheleteként emlegették, a Klondike-i aranyásók a csillogó arany visszatükröződésének hitték.

A tíz legjobb sarki fény megfigyelő hely

Hammerfest, Norvégia

Az egyik legjobb hely, hogy tanúi lehessünk ennek a misztikus jelenségnek Hammerfest, Norvégia. A Finnmark megyében, közel a sarkkörhöz fekvő településen, nyár végétől figyelhető meg az Aurora Borealis tevékenység. A legjobb idő a látogatásra a szeptember, október és november hónapok. A kevés lakos miatt a város fényei még jelentéktelenek, nem zavarják az éjszakai égboltot.

Abisko, Svédország

Abisko Nemzeti Park egyike azon kevés helyeknek a világon, ahol több a turista, mint a lakos - a lakosság mindössze 85 fő. A sötét, téli éjszakai égbolton felvillanó fényeket az érintetlen táj teszi teljessé. Ezen a 77 km²-nyi svéd Lappföldön található az Aurora Sky Station, tökéletes környezetet nyújtva a északi fény fanatikussai számára. Ajánlott utazási idő: november közepétől március elejéig.

Luosto, Finnország

A Pyhä - Luosto Nemzeti Park szívében fekszik Luosto kisvárosa, Lappföldön ezt tartják a legjobb helynek, hogy az északi fényt teljes pompájában megcsodálhassuk.

A város lakosai egy éven belül ugyanis 200x is láthatják ezt az égi tüneményt. Az érintetlen vidéket motoros- vagy kutyaszánon fedezhetjük fel. A nemzeti park "Aurora Alarm" jelzése garantálja, hogy a turisták ne maradjanak le erről a látványos jelenségről. Már csak arra kell ügyelni, hogy a fényképezőgép készen álljon.

Reykjavik, Izland

Az izlandi ég ad otthont a legdrámaibb, szemet gyönyörködtető égi shownak. Az északi fény Reykjavik külterületéről is látható, de akár a Kék Lagúna fürdőkomplexumból is élvezheted a fényjátékot. A legjobb

időszak, hogy megtapasztaljuk ezt a káprázatos jelenséget október és április.

Denali Nemzeti Park, Alaszka

Alaszkában, Fairbanks vibráló városának fényeitől távolabb, a Denali vadonban figyelhetjük meg az Aurora Borealist. Az Fairbanks Visitors Bureau szerint augusztus végétől már 80 százalék a valószínűsége, hogy három ott töltött éjszaka során látjuk az égi tüneményt.

Ontario, Kanada

Kanadában, az ontarioi Felső-tó környéke bizonyul az elsődleges helyszínnek a gyönyörű kavargó fények megtekintésére. A kanadai tundrán vezetett túrák egy egyórás motoroszánozást is magukban foglalnak a Felső-tó partján, ahol horgászhat, miközben az első sorból élvezheted a kilátást az északi fényre.

Augusztus közepétől egészen április utolsó napjaiig van lehetőség az Aurora Borealis megfigyelésére.

Kulusuk, Grönland

Grönland egy csodálatos ország, a jégvilág felfedezői és az északi fény vadászok körében is népszerű. A Grönland keleti partján található Kulusuk szigetén, a kisváros és a hegyvonulatok felett figyelheted meg a mennyei zöld jelenséget. Az inuit legenda szerint - a "tánc az éjszakai égbolton" - összeköti őket elhunyt őseikkel.

Dunecht, Aberdeenshire, Skócia

Aberdeenshire-i felhős, ködös Dunecht, az egyik legjobb úti cél Skóciában, hogy megtekinthesd az északi fényt. A sötét téli hónapokban, a vastag szürke felhőket megtöri egy pillanatra a félelmetes zöld - lila ragyogás, amely bevilágítja a Rettenthetetlen földjét. Ahhoz, hogy az Aurora Borealis küldetés biztosra menjen érdemes figyelni az északi fény előrejelzést, illetve az AuroraWatch UK-t, ahol magnetométerekkel figyelik az aktivitást.

Murmanszk, Oroszország

A Kola-félszigeten fekvő Murmanszk elég hátul szerepel a bakancslistákon, de a sarkvidéki zóna közelsége miatt az Aurora Borealis vadászoknak tökéletes célpont. Murmanszk egén zöld, piros és lila fények keverednek a 600 éves jégsapkás fenyők felett. Készülj föl a folyamatos fagypont alatti hőmérsékletre, itt ugyanis mindössze 6 hétig tart a nyár.

Feröer-szigetek, Dánia

A természet szerelmeseinek északi paradicsoma a Dániához tartozó Feröer-szigetek. A magával ragadó, színjátészó ég nem is olyan ritka, az egyik legjobb hely ahonnan megfigyelhetjük az északi fényt. A légszennyezettségi index alacsony, így semmi sincs, ami megzavarhatná a csillagos éjszakai égbolt fényjátékát.

Rovatot összeállította: Szerkesztő

GYEREKKUCKÓ – BABÁKNAK ÉS MAMÁKNAK

Mentovics Éva: Mióta van csillag a karácsonyfák csúcsán?

Egyszer, réges-régen, egy teliholdas decemberi éjszakán, amikor milliónyi csillag ragyogott az égen, néhány egészen apró kis csillagocska pajkosan játszadozott az öreg Hold mellett.

Remekül érezték magukat. Huncutkodtak, viháncoltak, csintalankodtak. Addig-addig rosszalkodtak, amíg az egyik kis csillagot valamelyik társa véletlenül alaposan oldalba lökte.

– Bocsánat, nem volt szándékos! – mentegetőzött a kis rosszaság.

– Segítség! Kapjon el valaki! – kiáltotta ijedten a szegény pórul járt csillagocska. De sajnos már senki sem tudott utána nyúlni. Elveszítette az egyensúlyát, és elkezdett zuhanni lefelé. Zuhant, zuhant egyenesen a Föld felé. A társai egyre távolabb kerültek tőle. Ő pedig rettenetesen félt, mert ilyen még soha sem történt vele.

Lehet-e még annál is rosszabb, hogy lepottyant, és elveszítette a társait?

Hosszú ideig csak zuhant, zuhant lefelé, ám egyszer csak valami érdekes dolog történt. Mintha valaki kinyújtotta volna érte a karját. Egy enyhén szúrós, zöld valami alányúlt, és elkapta.

A kis csillagocskának fogalma sem volt róla, hogy mi történt?

Éppen egy fenyves erdőbe pottyant le. Az enyhén szúrós zöld valami pedig egy hatalmasra nőtt fenyőfa volt.

– Nem tudom, hogy ki vagy, de kérek, segíts nekem, hogy vissza tudjak menni a barátaim közé! – könyörgött a kis csillagocska, és olyan kedvesen mosolygott, amennyire csak tudott a történetek után.

– Én vagyok az erdő legöregebb fenyőfája. – recsegte kedvesen az öreg fenyő. Már nagyon sok mindent megértem. Évtizedek óta csodállak benneteket, hogy télen – nyáron milyen ragyogóan, fényesen tündököltök ott az égbolton. Szóval sok mindent megértem, de ilyen még soha sem történt velem, hogy egyikőtök az ölembe pottyant volna. De ha már így esett, nagyon szívesen megpróbálok neked segíteni, hogy visszakerülj az égboltra.

– Előre is nagyon köszönöm neked, kedves fenyő! – hálálkodott a kis csillag.

– Még ne köszönj semmit sem! Megteszek minden tőlem telhetőt, de biztosat nem ígérhetek. – mormogta kedvesen a fenyőfa.

Középső ágai egyikével megfogta a kis csillagocskát, és jó nagy lendületet vett... A kis csillag szállt, szállt egy ideig felfelé, majd lelassult... és visszapottyant a fenyő ágai közé. A vén fenyő még jó néhány kísérletet tett, hogy visszahajítsa a pórul járt csillagocskát, de sajnos nem járt sikerrel.

– Látod, te árva kis csillagocska, nem tudok rajtad segíteni. Annyit azonban megtehetek, hogy felültetek a legmagasabb ágam hegyére, úgy talán egy kicsit közelebb leszel a barátaidhoz.

– Jól van – szólt búslakodva a kis csillagocska. – Mindenesetre köszönöm, hogy megpróbáltál segíteni.

Az öreg fenyő pedig gyengéden megfogta, és feltette a csúcsára. A kis csillagocska egy ideig búslakodott, majd lassan beletörődött a sorsába, és elkezdett ugyanolyan fényesen, szikrázóan világítani, mint ott fenn, az égbolton...

Amikor az égből a társai megpillantották, hogy milyen csodálatosan mutat a kis csillagocska ott lent a havas tájon, a hatalmas fenyőfa csúcsán, nyomban irigykedni kezdtek rá.

– Nézzétek csak, milyen jól fest a mi kis barátunk ott, azon a szép, zöld fenyőfán! Mennyivel jobb helye lehet ott neki, mint itt nekünk! Talán még a fénye is sokkal szikrázóbb, mint amilyen korábban volt!

Addig-addig csodálták a kis csillagocskát ott lent, a havas fenyőfán, mígnem elhatározták, hogy ők is leugranak. Azon az éjszakán rengeteg

csillag hullott alá az égből, hogy egy-egy szép, zöld fenyőfa csúcsán folytathassa a ragyogását.

Néhány nap múlva favágók érkeztek az erdőbe. Nagyon elcsodálóztak a látottakon, de egyben örültek is, mert ilyen fenyőfákkal még soha sem találkoztak.

Ki is vágták mindegyiket, hogy majd feldíszítve karácsonyfaként pompázhassanak a házakban. Az égbolton tündöklő csillagok pedig ámuldozva figyelték, hogy mi történik a faluszéli fenyves erdőben?

Elérkezett a karácsony. Minden házban fények gyúltak, és igazi ünnepi hangulat költözött az otthonokba. Az égen ragyogó csillagok kíváncsiskodva tekintettek be az ablakokon. Azonban amit ott láttak minden várakozásukat felülmúlta. A csillag-barátaik már nem csak egy egyszerű zöld fenyőfa csúcsát díszítették, hanem egy-egy pompásan, csillogóan feldíszített karácsonyfán ragyogtak.

Az emberek körbeállták, csodálták, és énekszóval köszöntötték őket.

Az égen tündöklő csillagok ekkor határozták el, hogy minden karácsony előtt leugranak egy-egy fenyőfára, hogy nekik is részük lehessen ebben a pompában, és szeretetteljes fogadtatásban. Azt pedig, hogy kit érjen ez a megtiszteltetés, minden decemberben sorshúzással döntenek el.

Azóta díszíti csillag a karácsonyfák csúcsait.

Rovatot összeállította: Szerkesztő

SZEMTŐL SZEMBEN – MEGSZÓLALNAK EGYESÜLETÜNK VEZETŐSÉGI TAGJAI

A mostani interjú-rovatunkban az újonnan megválasztott vezetőségi tagsággal beszélgettem arról, hogy miért fontos számukra a vezetőségben való részvétel, milyen terveik vannak vezetőségi tagként; kértem őket, picit meséljenek bemutatkozásként magukról, valamint adják meg elérhetőségüket, amelyen megtalálhatók.

Fogadjátok sok szeretettel ezt az anyagot:

A nevem Barkóczi László, a SVOE-ban a jelnyelvhasználat képviselője vagyok. Még kezdőnek számítok a vezetőségben, de a tapasztalat hiányát ellensúlyozza, hogy kellőképpen motivált vagyok.

Terveim között szerepel, hogy a jövőben bővítsük az Egyesület létszámát, s minél több fiatal, középkorú és idős siketvak személy jelentkezzen tagként. A jelnyelvhasználók közül sokan nem mernek belépni, és szerintem sokan nem is tudnak a SVOE létezéséről. Ezen érdemes lenne változtatni.

Tapasztalatból tudom, mennyi nehézséggel kell szembenézniük a gyengénlátó gyerekeknek az iskolában, hiszen én is sokat szenvedtem például a tábla vagy a földrajzórán használt térképek miatt, ezért fontosnak tartom, hogy a siket általános iskolákkal együttműködve próbáljunk megoldást találni ezekre a problémákra. Általános iskola után sokáig nem mertem szakközépiskolába jelentkezni, s csak 30 éves koromban szántam rá magam az érettségi megszerzésére.

Abban szeretnék segítséget nyújtani, hogy az akadálymentesítés biztosításával a siket gyengénlátók akár a felsőoktatásig is eljuthassanak. Amit még szeretnék elérni, az a nemzetközi jelnyelv oktatás bevezetése a SVOE-ben.

Az alábbi elérhetőségeken vagyok elérhető:

Mobiltelefon:+36304622120

E-mail: barkoczi46@gmail.com

Köszönöm, hogy bizalmat szavaztak nekem!

Papakosztandi Mária vagyok, Usher-szindrómás. 2002 óta rendelkezem egyesületi tagsággal. A 2007-2011-es ciklusban és 2015 óta vezetőségi tag vagyok, 2011-2015 között a Felügyelő Bizottságnak voltam a tagja.

Kezdetől fogva érdekelt az egyesület légköre, így természetesnek éreztem, hogy aktív tagja legyek. Fontos számomra, hogy minél több használható információt juttassak a tagok számára (PI: közgyógyellátás, segédeszközök elérhetősége). Törekednék arra is, hogy minél több kulturális program legyen elérhető a tagok számára.

Elérhetőségem:

papamarika@gamil.com

Soltész Miklós vagyok. Budapesten születtem 1951-ben. A Toldy Ferenc Gimnázium, majd a Kertészeti Egyetem elvégzése után, 1972 nyarán a Paksi Konzervgyárban kezdtem dolgozni tartósítóipari üzemmérnökként. 1974 januárjától számítástechnikai területre váltottam: 1995-ben bekövetkezett rokkant nyugdíjazásomig operátortól a rendszerprogramozóig végigjártam a szakmai létrát. 32 éves koromban kezdett fokozatosan romlani látásom melyhez egy évtizeddel később halláskárosodás társult egy vírusnak köszönhetően. A család, barátok és ismerősök együttesen járultak hozzá, hogy a nehézségek ellenére derűs életkedvvel, nyitott szemlélettel éljem meg a siketvakká válást. 2007-ben elvégeztem a Szempont Alapítvány informatikai tanfolyamát, majd az Óbudai Egyetemen a 7 ECDL modult. Ettől kezdve időmnek nagy részét a távoktatás tölti ki. A megélt élmények elmesélésével szeretnék másoknak hasonló élményt okozni.

A ma embere öt perces olvasnivalókra van hitelesítve. Remélem, hogy ennél hosszabb írásaim egytől egyig cáfolatok a manapság optimálisnak tartott terjedelemre. A tudomásomra jutott információk szelektálásánál szemponttá válik, hogy a siketvak sorstársak számára bármilyen szempontból fontos dolgokra is odafigyeljek, terjesszem. Az elmúlt évek során megtapasztalhattam a csapatmunka légkörét. A létszámbővülés remélhetőleg színesebbé, teszi a közös munkát.

Otthon vagyok az internet, informatika világában. Tőlem telhetően igyekszem segíteni az egyesület, a vezetőség működését - ahol csak tudom.

Elérhetőségeim:

E-mail:

solteszmiklos@gmail.com

Skype:

soltesz.miklos.endre

Telefon:

201-17-42

Simon Dániel vagyok és Dorka felkérésére lettem vezetőségi tag négy éve. Kisfiam, Csongor, siketvak kisfiú, most 6 éves. Feleségem Gabi, van még egy kisfiúnk, Zétény (3) és januárra várjuk a kislányunkat. Nem vagyok az Egyesület munkatársa, közgazdászként dolgozom. Akik gyermekük révén válnak érintetté, kétségbe esettek és sokszor nem tudják, hogy mit is tegyenek (mi is így voltunk vele). Az egyesület munkatársai segíteni tudnak abban, hogy információval lássák el a szülőket azzal kapcsolatban, hogy milyen vizsgálatokat célszerű elvégezni a pontos állapot felmérés érdekében. Az állapot ismeretében lehet eldönteni, hogy milyen fejlesztést válasszanak a szülők gyermeküknek.

Fontos, hogy a szülők már a kezdetektől tudjanak az Egyesületről, ezért azokat a kórházi területeket, amelyeket jó eséllyel felkereshetnek (PIC, szemészet, audiológia) megkértük, hogy terjesszék az Egyesület szórólapját. Létrehoztunk egy levelezőlistát, ahol a szülők segíthetik egymást információval, tapasztalatokkal és ahol feltehetik egymásnak a kérdéseiket. Ez a fórum sajnos jelenleg inaktív, ezért közvetlenül az Egyesületet javaslom első körben a kérdésekkel felkeresni. Közreműködünk a szabályozói környezet véleményezésében, így konstruktív észrevételek közvetítésében is segíteni tudunk. Előremutatóan pedig a fiatal felnőttek lakóotthonban történő elhelyezése kap fontos szerepet a feladataink között. Szlovák barátaink jó példával járnak előttünk lakóotthon kialakításban és igyekszünk tanulni tőlük. Emellett a siketvak gyermekek óvodai és iskolai ellátásának megfelelő biztosítása is fontos. Ennek nyomon követése is szerepet kell, hogy kapjon a munkánkban.

Ha kérdés vagy kérés merül fel, a simon.daniel79@gmail.com e-mail címen vagyok elérhető.

Lenkainé Vajda Viktória vagyok. Érintettségemből adódóan szívügyemnek tartom a velem egy sorsú társaim problémáját. Szerintem a közösségi működés alapja, hogy együtt tudjunk gondolkozni, egy cél érdekében egymást segítve tudjunk előre haladni. Fontosnak tartom, hogy közösségünk dinamikus legyen, és jó légkörben tudjon működni, és hogy ezt a külvilágnak is képesek legyünk megmutatni. Céлом, hogy vezetőségi tagként utat mutassak annak érdekében, hogy ez meg is tudjon valósulni.

A következő 4 évben folytatni szeretném az elkezdett munkámat. Minél több és változatos lámpásklubok szervezése. A másik fontos terület a szemléletformálás, nem csak az iskolákban, hanem a nagyobb szolgáltatóknál is. Fontosnak tartom, hogy minél több érintett személy tudjon rólunk és mi is tudjunk róluk. Hiszem, hogy együtt elérjük céljainkat

Elérhetőségem: lampas.siketvakok@gmail.com

Gangl Tamás vagyok. Számomra nagy megtiszteltetés, hogy továbbra is élvezhetem az Egyesület tagjainak bizalmát, immár 9 éve. Nagyon örülök annak, hogy a vezetőség tagjait is újraválasztották, illetve a 7 főre emelt vezetőség két új tagját is támogatták a közgyűlésen résztvevő tagok. Ennek köszönhetően Barkóczi László személyében egy lelkes, fiatal jelnyelv-használó is bekapcsolódik a vezetőség munkájába. Papakosztandi Mária, aki eddig felügyelő bizottsági tagként mindig aktívan részt vett a vezetőség munkájában, most már vezetőségi tagként járulhat hozzá a további munkához. Számomra elnökként a legfontosabb az, hogy az Egyesületnek legyen egy jó, cselekvőképes, hatékony vezetősége, amely az ügyvezetővel és a munkatársakkal közösen képes elérni a kitűzött célokat, érvényesíteni a siketvakok érdekeit, továbbra is biztosítani a szolgáltatásokat és megvalósítani különböző programokat. A terveim között szerepel többek között a segédeszközök területén áttörést elérni, hogy a siketvakok bizonyos segédeszközökhöz alanyi jogon, állami támogatással juthassanak hozzá. Szeretnék megszervezni egy nagy, nemzetközi segédeszköz kiállítást és vásárt, ahol a segédeszközöket fejlesztő, gyártó és forgalmazó cégek a világ minden pontjáról bemutatnák termékeiket Budapesten. Szervezeti szinten pedig szeretnék minél nagyobb összefogást elérni országosan, és megmozdulásokat szervezni, hogy felhívjuk a társadalom és a döntéshozók figyelmét magunkra, siketvakokra, nehézségeinkre és képességeinkre egyaránt.

Elérhetőségeim:

E-mail: gangltamas@gmail.com

Telefon: +36-20-960-7542

Készítette: Földesiné Juhász Viki

MAZSOLA – RECEPTEK

Gesztenyekrémleves

Hozzávalók

15 dkg meggy (befőtt, lecsurgatott) – én aszaltszilvát vettem, és meggy helyett ezt tálaltam a leveshez!

1 dl rum - barna

9 dl

2,8%-os tej

1 db vaníliarúd (belseje)

1 evőkanál pudingpor (vaníliás)

1 dl 2,8%-os tej

25 dkg gesztenye (massza)

1 púpos mokkáskanál fahéj (őrölt)

2 evőkanál méz vagy cukor

Ez a selymes leves gyorsan elkészül, ami nagy szó a sürgés-forgásban. A rumos meggy különlegessé, és elegánssá teszi. Az illata pedig ellenállhatatlan.

Elkészítés

A meggybefőttet lecsöpögtetjük, felöntjük rummal. Két órát állni hagyjuk. A nagyobbik mennyiségű tejet elkezdünk melegíteni, belekapargatjuk a vaníliarudat.

A pudingport simára keverjük a maradék kevesebbik tejjel.

Hozzáadjuk a pudingporos tejet, és az egészet kézi habverővel csomómentesre keverjük.

Belemorzsoljuk a gesztenyemasszát.

Félrehúzzuk a lángtól és botmixerrel összedolgozzuk.

Visszatesszük a lángra, fűszerezzük fahéjjal, mézzel.

A rumos meggyet leszűrjük és hozzákeverjük. Ha felforr, elzárjuk.

Kihűtjük. Tálalásnál tejszínnel és narancskarikával díszítjük.

Karamellizált alma ropogós keksszel és mascarponekrémmel

Hozzávalók 6 pohárhoz

4 édes alma
4 ek méz
1 ek barna cukor
1 csomag vaníliás cukor
1 tk őrölt fahéj
2-3 db szegfűszeg
1 citrom leve

Mascarponekrémhez:

25 dkg mascarpone
3 ek porcukor
1 csomag vaníliás cukor
2 dl
Meggle cukrárszhab (habtejszín)

Továbbá:

12 db ropogós keksz

Elkészítés

Az almát hámozzuk meg, vágjuk négyfelé, majd távolítsuk el a magházat. Ezután vágjuk fel ízlés szerint, majd facsarjuk rá a citromlevet, és keverjük alaposan össze. (Én kisebb darabokra vágtam fel.)

Egy serpenyőbe tegyük bele a mézet, majd adjuk hozzá a feldarabolt almát. Szórjuk meg az őrölt fahéjjal, a vaníliás cukorral, a barna cukorral, adjuk hozzá a szegfűszeget, és keverjük össze.

Ezután tegyük fel a tűzre, majd kisebb lángon, néha óvatosan megkeverve pároljuk, karamellizáljuk kb. 5 perc alatt készre, majd hűtsük ki egészen. (Arra figyeljünk, nehogy az alma túlpuhuljon, inkább kissé roppanós maradjon.)

A habtejszint verjük fel kemény habbá, és tegyük félre.

A mascarponét keverjük simára a porcukorral és a vaníliás cukorral. Ezután apránként keverjük össze az előzőleg felvert tejszínhabbal.

A poharakba osszuk el az előzőleg összemorzolt kekszet, majd kanalazzuk rá a karamellizált almát. (Az alma levét csepegtessük le, mert különben eláztatja a kekszet.)

Ezután kanalazzuk az almára a mascarponekrémet, majd díszítésként szórjuk meg a kekszmorzsával.

Az elkészült pohárkrémet rögtön tálaljuk. (Az almát és a mascarponekrémet is elkészíthetjük előbb, majd közvetlen tálalás előtt rétegezzük csak a poharakba.)

Almás kacsasült fehérboros mandarin szósszal

A kacsasülthöz

2 kg kacsahús (konyhakész)
só ízlés szerint
négyszínű bors ízlés szerint (őrölt)
szárnyas fűszerkeverék ízlés szerint
majoranna ízlés szerint
rozmaryng ízlés szerint
0.5 kg alma
fahéj ízlés szerint (őrölt)
0.5 l víz (forró)
5 dkg vaj
3 közepes fej lilahagyma
50 dkg burgonya

A mandarinszószhoz

50 dkg mandarin
2 ek méz (ízlés szerint)
3 dl fehérbor (félédes)
fahéj ízlés szerint (őrölt)
szegfűszeg ízlés szerint (őrölt)
0.5 dl narancslé (ízlés szerint)
1 ek vaníliás cukor (ízlés szerint)

Elkészítés

1. A kacsát alaposan megmossuk, konyhai papírtörlővel szárazra töröljük, kívül-belül megsózzuk, és majorannával, valamint rozmaringgal alaposan bedörzsöljük.
2. Még szárnyas fűszerkeverékkel megszórjuk, és a kivajazott tepsibe helyezük. Alá, ahova csak lehet fahéjjal megszórt almát teszünk.
3. Amennyiben a tepsiben elfér, burgonyát is lehet sütni mellette, pici sóval megszórjuk, és lilahagyma karikákkal befedjük. Meglocsoljuk pici vízzel az egészet.

Mandarinszós:

1. A fehérbort felforraljuk a mézzel (narancslevet is lehet hozzáönteni), vaníliás cukorral, pici fahéjjal, szegfűszeggel.
2. Belekeverjük a felkockázott mandarin gerezdeket, és addig főzzük együtt, amíg sűrű állaga nem lesz.

Rovatot összeállította: Szerkesztő

NEVETNI MINDIG JÓ – HUMOR

Téli álom

- Télen az élőlények közül sokan eltűnnek a világ szeme elől, úgynevezett téli álmot alszanak – magyarázza a tanító néni. – Ki tudna olyan élőlényt mondani, amelyet csak tavasszal látunk újra?

Annuska nagyon jelentkezik:

- A fagyaltos!

Téli zöldség

- Apu, ismerek egy téli zöldséget!
- Na, ne mondd! És melyik az?
- A síparadicsom!

Téli szünet

- Karcsi, hol töltötted a téli szünetet?
- Két napot a hegyekben, sítáborban.
- És a többit?
- Gipszben.

Visszafele

Pistike kérdezi:

- Hogyan esik a hó visszafele?
- Sehogy, miért kérdezzesz ilyen hülyeségeket?
- Az anyu azt mondta, hogy vigyek magammal kabátot, mert lehet, hogy visszafele esni fog a hó...

Karácsony pénteken

Két szőke nő beszélget:

- Képzeld, idén a karácsony éppen péntekre esik!
- De remélem, nem 13-ára...

Gyalogút

A légy sétál a fiával egy kopasz ember fején és így szól:

- Látod fiam, amikor én még olyan kicsi voltam, mint te, akkor itt még csak egy keskeny gyalogút volt.

Málnás

A medve békésen eszeget a folyóparti málnásban, amikor a nyuszika elkezd neki ordibálni a széles folyó túlsópartjáról:

- Medve! Medve! Gyere át! Valami nagyon jó dolgot akarok mutatni neked!
- Hagyjál békén, nyuszika, nagyon jó nekem itt a málnásban.
- De medve, én egy hihetetlenül tuti dolgot mutatok neked, gyere át!
- Kopjál le nyuszika, én nagyon jól elhelyezkedtem itt a málnásban.

- De medve, te ilyen jó dolgot még nem is láttál, megmutatom, csak gyere át!

Végül a medve átúszik a marha széles folyón, és kérdi a nyuszikát:

- Na, mutasd, nyuszika, mi az a jó dolog, de úgy vigyázz, hogy tényleg nagyon jó legyen, mert megverlek!

- Nézd, medve, milyen prima málnás van a túlparton!

Pubertás

A nyuszika a patak tükrében piros pöttyöket nyomogat az arcán. Arra sétál a róka. Jót mosolyog a látványon:

- Mi van nyuszika? Pubertás?

- Frászt. Sörét.

Emlékezet

Egy fiatalember megszólít egy lányt:

- Kisasszony, nem emlékszik rám? Az állatkertben találkoztunk.

- Tényleg? És melyik ketrecben volt?

Rovatot összeállította: Szerkesztő

VIRÁGSZIROM – IDÉZETEK, VERSEK

Jégvirágok

Ablakomra szállt a pára,
mely reggelre megfagyott.
Hajnalfénynek pír-szavára,
jégvirágok álltak ott.

Természetnek ügyes keze,
csodaszépet alkotott.
Kelő nappal, fénykristályként
ragyogtak az ablakok.

Látod, a sok jégvirág most
mily fényárban csillogó?
Szemeidnek ez a látvány,
álomképként megható.

Olyan, mint egy katedrális,
színes ablak-képei.
Ám de mégis, fehér színben,
kristály-gyanánt fényteli.

Áldott pára, nemsokára
olvadoz ez égi kép.
Jó lenne ha holnap ismét
mindezt újra festené!

Szuhanics Albert



Impresszum

SzemFüles

Kiadja: Siketvakok Országos Egyesülete
Hungarian Deafblind Association

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

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

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

