

Vakok Világa

2014. augusztus

LXXX. évfolyam 1. szám



Magyar Vakok és Gyengénlátók
Országos Szövetsége



*A képen a Siketvakok Országos Egyesülete tagjai láthatóak, akik
Balázs Béla: A Csend című darabot adták elő*

A tartalomból

Házunk tájáról

Beszámoló az MGVYOSZ elnökségének üléséről	3
Több ujj többet lát	5
Büntethetik a vakvezető kutyásokat	8
Tisztelt Olvasók!	10

Sajtó szemle

Vakvezető kutyákkal közlekedők jogait figyelte meg az ombudsman	10
A napsugárzás káros hatásai	11

Hírek a látássérültek életéből

Városnézés, virágillat	13
Vízre szálltak a látássérültek	15
20 éves a Siketvakok Országos Egyesülete	16
"Mi nem az éremért túrázunk, hanem az egészségért"	18
14. játék, 14 csapattal	19

Beszélő számítógépes rendszerek	21
---------------------------------------	----

Amit a stresszről tudni kell	23
------------------------------------	----

Gasztronómia

Hazánk tájegységeinek étkezési szokásai, ünnepi hagyományai	26
---	----

Olvasó sarok

Tudni illik - a pedikűrös tanácsai	31
Néhány szó Lechner Ödönről	33
Érzed, ahogy táncolunk?	34
Nem harapnak a területi változatok!	37

Könyvajánló

Bálint Ágnes: Hajónapló	39
-------------------------------	----

VakNavi - az elektronikus fehérbot	39
--	----

Vakok Világa

A Magyar Vakok és Gyengénlátók Országos Szövetségének folyóirata

Felelős kiadó: Szakály Melinda, az MGVYOSZ elnöke

Szerkesztő: Kovács Judit - Tervezőszerkesztő: Fehér István

A szerkesztőség és a kiadóhivatal címe: 1146 Budapest, Hermina út 47.

Telefon: 384-8440 - E-mail: vv@mvgyosz.hu

Készült a PrintPix Nyomda és Grafikai Stúdióban

ISSN 0209-6765

Az újság előfizethető az MGVYOSZ tageszcsületeinél!

Házunk tájáról

Beszámoló az MVGYOSZ elnökségének üléséről

Az MVGYOSZ választott tisztségviselői testülete 2014. június 19-én tartotta soron következő ülését. Szakály Melinda elnök, Kuminka Györgyné, Barnóczki Gábor, Németh Orsolya és Nagy Tünde voltak jelen a tanácskozáson.

Az első napirendi pont a Direkt Marketing kampány negyed éves értékelése volt.

A tavaszi kampányok általában nem szoktak sikeresek lenni, ami az MVGYOSZ esetében is beigazolódott. A toborzó kampány jó döntésnek bizonyulhat az 1 %-ok felajánlására gyakorolt, várhatóan pozitív hatás miatt. Ezt igazoló konkrét tények ősszel várhatók, mondta el Miha Tamás, a Human Dialog Kft. ügyvezető igazgatója. Az új szerződés megkötése óta befolyt adománybevétel jelen pillanatban 25.670.320 forint. Ebből a 2009-2013. évi akcióból az erre az évre áterjedő bevétel megközelítőleg 5.000.000 forint. A 2014. évi akcióból befolyt összeg 21.000.000 forint, amely összeg már a toborzó kampányt is tartalmazza. A tervezett nyereséghez képest kb. egy millió forinttal el vagyunk maradva, de

várhatóan tartani lehet majd a meghatározott, a tervezett bevételt. A toborzó kampányokból 2976 új adományozó lett. A teljes hosszú távra tervezett program tervszámai elérhetőek lesznek, fejezte be az ügyvezető beszámolóját.

A második napirendi pont Kroll Zsuzsanna szakmai vezető beszámolója volt.

A MÁV egyik mérnöke összefoglalót készített az eddigi peron-akadálymentesítések jó gyakorlatából, melyet a látássérültekre vonatkozó részekben Németh Orsolya, Igali Zsófia és Kroll Zsuzsanna véleményez, és egészít ki. Elkészültével a MÁV ennek megfelelően kívánja a taktilis jelzéseket alkalmazni peronjain.

A Szövetség több dolgozója is részt vett azon a VGYKE által szervezett képzésen, melyet mérnököknek indított az egyesület creditszerző tanfolyamként, s melynek témája az épület, út, vasút egyenlő esélyű hozzáférést biztosító tervezése volt. Kroll Zsuzsanna elmondta, hogy a képzés preventív jellegű, hiszen várható hatása a számunkra is használhatóbb épített kör-

nyezet.

Elkészült az Országház Kossuth téren felállítandó makettjének gipsz mintája. A szentendrei megtekintéskor nem csak az derült ki, hogy a mű nagyon szép, hanem az is, hogy az eredeti tervektől és az MGVYOSZ-szel már kétszer is egyeztetett helytől eltérően, nem a látogatóközpont előtti térrészen kap helyet, ahol nyilvánvalóan több ember találkozhat vele, hanem a metrómegálló melletti kis, fásított részen, ahol inkább célforgalom jár csak. Az MGVYOSZ képviselői a véleményező lapon jelezték kifogásukat és kérték az eredeti terv szerinti helyen való felállítást.

A tankönyvellátó csoport nagy lemaradásokkal küzd a könyvek elkészítésében. Megvitatásra és döntésre bocsátja Kroll Zsuzsanna azt az átszervezési tervet, mely szerint a tankönyv-akadálymentesítő és a nyomdai előkészítő csoportot összevonja, hiszen a munkafolyamat eleje, azaz a hibátlan elektronikus szöveg előállítása mindkét csoportnál ugyanaz. Ezen kívül még számos lépés ésszerűsödik az egyesítéssel. Gyorsítóan hat a RoboBraille mindennapi alkalmazása is, melynek használatát két kollégánk egy napos képzésben sajátította el. Folyamatosan dolgozik Péter Zsigmond és Ollé Attila a Duxburry nyomtatóprogram új Magyar Braille helyesírási szabályoknak megfelelő karakterkódolás kialakításá-

nak előkészítésén, bevezethetővé tételén, mely a szövetségben készülő nyomdai termékek előállításának idejét lényegesen lerövidíti.

A Braille közmű számlák elkészítésének módját, folyamatát Péter Zsigmond dolgozza ki.

A nyomdai előkészítésben nagy tapasztalatokkal bíró Braille Bizottsági tag vállalta azt is, hogy a gyógyszeres dobozok Braille feliratainak minőségi követelményeiről az EU-s szabványokat figyelembe vevő általános tudnivalókat összegyűjti és azt az MGVYOSZ honlapján tájékoztató formájában közzé teszi.

A panaszkezelés szolgáltatás terve és elektronikus postafiókja elkészült, szabályzatának megírása folyamatban van.

A szakmai vezető dolgozói értekezletet hívott össze annak érdekében, hogy a szövetség munkatársai közösségként is lássák egymás feladatait, problémáit, és együtt találjanak hatékony megoldást azokra.

Az első értekezleten a Braille könyvtáros jelezte, hogy a balatonboglári üdülőben jelenleg egyes könyvtári könyvek próbanyomatai olvashatók. Ez azért probléma, mert a próbanyomatok hibásak, nehezen olvashatóak. Segítséget kért abban is, hogy könyvismertetőik készüljenek a könyvtári állomány ajánlására. A kollégák közül néhányan vállalták a fülszövegek inter-

netről való letöltését, és - bár a Braille-átirat készítése hosszabb folyamat, - a nyomdai elkészítését is. A balatonboglári üdülőbe a próbanyomatok helyett a könyvtári könyvek másodpéldányai költöznek le. Ez kb. 15-20 kötetnyi olvasmányt jelent.

Az MGVYOSZ irattári szabályzatát 2014. december 31-ig módosítani, aktualizálni kell. Ennek megfelelően az irattárat is a hatályos törvényeknek megfelelően kell működtetni. Szintén az elnökséggel megvitatandónak tartja a szakmai vezető, hogy ha már mindenképpen jelentős átalakításra lesz szükség, áldozzon-e arra a szövetség, hogy bevezesse az elektronikus irattárazást, melynek egyik nagy előnye a gyors kereshetőség. A gyors iktatás, adatbiztonság, és az akadálymentes hozzáférés mind olyan fontos szempontok, melyek pozitív döntés esetén feltételei lesznek a

szoftver kiválasztásának.

Harmadik napirendi pont: Idén is öt Louis Braille-emlékérem adományozását tervezi az MGVYOSZ.

Az elmúlt hónapban az Országos Szövetség Elnökségéhez 9 felterjesztés érkezett. Az elnökség tagjai megismerték a felterjesztett személyek méltatásait, és úgy döntöttek, hogy 2014. október 15-én öt Braille-emlékérmét adnak át. A neveket határozatba foglalták.

A napirend negyedik pontjaként elhangzott, hogy a Magyar Braille-írás szabályait tartalmazó kiadványt készíti az MGVYOSZ. A kiadvány a Magyar Tudományos Akadémiával egyeztetve készül, a végleges, síkírású változat a magyar helyesírási szabályzat 12. kiadásának mellékletét képezi majd.

Kovács Judit

Több ujj többet lát

A korrektorok munkájáról

A korrektor a helyesírási hibák felett őrködik, javításokat eszközöl egy-egy, már betördelt szövegben az aktuálisan érvényben lévő magyar helyesírásnak és a pontírás szabályainak megfelelően. Feladata a betördelt dokumentum átnézése, a tördelésből adódó hibák kere-

sése, jelzése és javítása. Munkája objektív, hiszen a támpontot a helyesírási szabályok adják. A szigorúan vett helyesírásra koncentráló javításokon túl a korrektor is élhet javaslatokkal, amiket a szerkesztő/szerző vagy elfogad, vagy nem. A szóismétlés például nem

ütközik semmilyen helyesírási szabályba, sőt, néha kifejezetten stilisztikai szerepe van, tehát ennek kiküszöbölése elsődlegesen nem korrektori feladat.

Az MGVYOSZ-ben jelenleg két korrektor dolgozik, mind a ketten vak munkavállalók. Menyhárt Andrea 2007, míg Árvay Mária 2009 óta végzi ezt a tevékenységet. A nyomda berkein belül látják el a feladatukat, elősegítve ezzel a színvonalas pontírású kiadványok és könyvek megjelenését. Arra kértem őket, hogy meséljenek a korrektori munka szépségeiről, nehézségeiről és fontosságáról.

Már az első szavakból kiderült, hogy az MGVYOSZ korrektorai élvezettel végzik hivatásukat. "Nagy sikert jelent, ha rátalálok egy hibára" - fogalmazott Mária. Szó szerint vadászák, kutatják a szövegekben a nem oda illőt, a helytelent. Helyesírási- és elválasztási hibákat egyaránt feljegyeznek. Céljuk elérni a tökéletest, és ennek az elvárásnak napról napra, hétről hétre igyekeznek megfelelni.

Főként az MGVYOSZ kiadványait, a Vakok Világa, a Kitekintő, az Irodalom és Kultúra, a Zene-kultúra, a Gyógy-masször valamint a Rádió- és Televízió újságot ellenőrzik, ami bizony gyorsaságot, precizitást követel meg, szem előtt tartva a démoszi kardként lebegő határidőt. Minden nyomtatott termék megfordul a kezük alatt, legyen szó regényről, megrendelői anyagairól, vagy

az évenként elkészített közhasznúsági jelentésről. A lányok válogatás nélkül néznek át nagy alaposággal mindent. Ha nincs szoros határidő, akkor egymás munkáját is ellenőrzik a "több ujj többet lát" elvéből kiindulva, hiszen előfordulhat, hogy valamin átsiklik valamelyikük.

Braille-kijelzővel, képernyőolvasó programmal, valamint pontírású szöveggel egyaránt dolgoznak. Az utóbbi esetben úgynevezett próbanyomatokat olvasnak át, majd feljegyzik észrevételeiket a pontos oldal és sor megjelölésével, ami alapján a hibákat javítják. A Braille-sor már lehetőséget teremt arra, hogy a szövegben tegyék meg javaslataikat, például a * alkalmazásával. Így idő és papír spórolható meg, hiszen nem kell előre kinyomtatni a nagy terjedelmű, de a rövidebb anyagokat sem.

A folyamatos koncentráció, a szellemi frissesség, a naprakész helyesírási szabályok ismerete és a meglehetősen körültekintő olvasás elengedhetetlen.

A teljesség nélkül felsorolva figyelniük kell:

- a Braille-esítésből adódó, illetve a program által generált típushibákra (elválasztási hibák, kettős mássalhangzók),
- az elgépelésekre (kimaradt betű, szóköz duplázása vagy hiánya, egyéb plusz karakterek),

- a kettős mássalhangzók helyességére,
- az esztétikumra
- a helyesírásra
- az úgynevezett rövidírásból adódó kivételekre,
- a központosásra, valamint
- a hibák számtalan forrásból eredő okaira.

Andrea és Mária kérdésekre elmondták, hogy egy kiadványt, például a körülbelül 54 Braille-oldalnyi Irodalom és Kultúra című újságot öt óra alatt ellenőrzik. Havonta megközelítőleg 300 oldalt biztosan elolvasnak, amik csak a kötelezően kinyomtatandó folyóiratokat foglalják magukba. Olykor-olykor korrektúráznak a Braille-könyvtár számára regényeket, átnézik a megrendelők anyagait, stb.

De miből áll a korrektori munka szépsége? - kíváncsiskodtam tovább. "Azzal, hogy megtalálok egy hibát, tudom, hogy jól teszek." - válaszolt Mária. Mindketten azért szeretik munkájukat, mert élnek-halnak a könyvekért, tudáséhesek, vágynak az újdonságokra. Említést tettek az évek alatt összegyűjtött ismeretekről, a tapasztalatokról, és arról a kialakult széleskörű látásmódról, amelyet korrektúrázás közben szereztek meg.

Ugyanakkor rávilágítottak arra is, hogy nem mindig fenéig tejfel az élet.

Nehézséget jelent számukra, ha olyan szöveget kapnak ellenőrzésre, ami nem kelti fel érdeklődésüket. Nem dolgozhatnak rutinból, mindig figyelniük kell a felbukkanó hibákat. Idő volt az is, amíg megszokták a Braille Bizottság által kiadott és módosított pontírás szabályait.

Végül egy érdekességre hívnám fel az olvasó figyelmét! A pontírást ellenőrizni időigényes folyamat. Amíg a látó szem sorokat képes egyszerre áttekinteni, addig az ujj csak néhány betűt tapint. Ez nem feltételezi, hogy egy vak ember lassan olvas, bár véleményem szerint - amit osztanak a korrektorok is - a szövegben történő tájékozódás, annak átlátása, esetenként értelmezése összetettebb feladat. Azt vallják, hogy a korrektornak a gyors olvasás erény, de nem mindig célravezető.

A lányok egymást segítik, egymástól tanulnak és kérnek tanácsot annak érdekében, hogy minőségi munkát végezhessenek, így átlendülnek az akadályokon. Munkájukat azért tartják rendkívül fontosnak, mert részesei lehetnek a Braille-kultúra fenntartásának, megőrzésének és ápolásának.

Minden pontírást kedvelő látássérültet arra biztatnak, hogy sokat olvassanak, a minőséget a két korrektor garantálja!

Kovács Judit

Büntethetik a vakvezető kutyásokat

A vakvezető kutyák nem csak kedves és barátságos házi kedvencek, hanem a vak és gyengénlátó emberek biztonságos közlekedését segítő társak is. Ebből adódóan külön jogszabályok rendelkeznek arról, hogy hol, mikor és milyen kedvezményekben részesülhetnek egy hétköznapi fajtársukhoz képest. Nem kell szájkosarat viselniük, bemehetnek egészségügyi intézményekbe is, a vonaton ingyen utazhatnak, és a többi. A rájuk vonatkozó előírásokat a látássérült gazdákkal Csepelen, az MVGYOSZ Vakvezetőkutya-kiképző Iskolájában megismertetik az átadó tanfolyam alkalmával. A mindennapi életben azonban az a tapasztalat, hogy a vonatkozó rendelkezéseket a társadalom széles körében nem ismerik. Emiatt sokszor kell konfrontálódniuk a kutyával közlekedő látássérülteknek, főleg biztonsági őrökkel, recepciósokkal, portásokkal, bolti eladókkal. És ha mindez nem volna elég, a járőrök még akár - jogszerűen - meg is büntethetik őket ötvenezer forintba, ha a kutya hámján vörös kereszt van feltüntetve.

2011 óta a vörös kereszt jelzést kizárólagosan a Nemzetközi Vöröskereszt szervezet használhatja, saját logójaként. Magyarországon viszont ez a jel több évtizede a segítségnyújtás

szimbóluma, a köztudatban nem úgy él, mint egy márkajelzés. Nem csak a mentőautókon és orvosi rendelőkön, kórházakon terjedt el, hanem a vakvezető kutyák hámjára is ez a jel került. Mindenki tisztában volt azzal, ha a vörös keresztet látja valahol, akkor annak a helynek, vagy dolognak valamilyen egészségügyi, gyógyászati segítő célja van. A vakvezető kutya a segítő kutyák körébe tartozik, tehát hivatalosan, jogszabályban rögzítetten is segítő célú. Más jogszabályok miatt azonban mégsem lehet rajta sehol a vörös kereszt. Helyette a kiképző szervezet logójával kell jelezni, hogy vakvezető, illetve a vezető hám, a vak kezében lévő fehér bot is arra enged következtetni, hogy vakvezető kutyával van dolgunk. Az MVGYOSZ vakvezető kutyáinak hámjára egy háromszög alakú logót kell nyomtattatni. A logó fehér alapú és a háromszög oldalai mentén a "Magyar Vakok és Gyengénlátók Országos Szövetsége Vakvezetőkutya-kiképző Iskolája" felirat olvasható, Közepén egy labrador fajtájú, hámmal felszerelt kutya sematikus ábrája látható, a hám fogóját egy kéz markolja és megjelenik a fehér bot sziluettje is. A felirat és a kép fekete színű.



Ezek a külső jegyek azonban még önmagukban nem elegendők ahhoz, hogy igazolják, hogy egy kutya vakvezető. Külön, a státuszt igazoló igazolvánnyal is kell rendelkeznie, illetve ahhoz, hogy a különleges jogaival élhessen, a gazdinak mindig be kell tudni mutatni a kutya oltási könyvét.

Ha egy kutya hámján a vörös kereszt szerepel, és egy rendőr ezt észreveszi, akkor jogában áll szabálysértési bírságot kiszabni a hám tulajdonosára.

Az MVGYOSZ vakvezető kutyáinak felszereléséért a használatbavételkor térítési díjat kell fizetni. A kutyát tartós használatba kapja a látássérült, azért fizetnie semmit sem kell, a tulajdonjog a Szövetségé marad, viszont a felszerelés - így maga a hám is - a gazda tulajdona lesz. Ezért logikus, hogy a hámon fellelhető jelzésért is a gazda felel. Egy új, már a megfelelő logóval jelzett hám ára (ha a vásárló érvényes MVGYOSZ tagsági igazolvánnyal rendelkezik) 8000 Ft. Ezt az összeget a több mint 100 kutyával közlekedő kö-



zül a többség nehezen tudja megfizetni. A hámok teljes cseréjének költsége megközelítőleg egymillió forint lenne (a postaköltséget is beleértve). Ezt az MVGYOSZ jelenleg nem tudná átvállalni. Schiff Mónika, a csepeli Vakvezetőkutya-kiképző Iskola vezetője és Szakály Melinda elnök azonban keresik azt a lehetőséget, ami költséghatékonyan oldhatja meg ezt a helyzetet. Javaslatként merült fel egy olyan kitűző alkalmazása, amit bármely vak vagy gyengénlátó saját maga is egyszerűen feltűzhet a hám azon részére, ahol jelenleg a vörös kereszt látható. A kitűző teljes egészében eltakarná a régi jelzést. Reményeink szerint a probléma hamarosan, záros határidőn belül orvosolva lesz.

Tisztelt Olvasók!

Ezúton tájékoztatjuk Önöket, hogy a Braille- és Hangos-könyvtár 2014. augusztus 18-22. között szabadság miatt zárva tart.

Első kölcsönzési nap: 2014. augusztus 26.

Megértésüket köszönjük!

Sajtó szemle

Vakvezető kutyákkal közlekedők jogait figyelte meg az ombudsman

A gyakorlatban továbbra is vannak még ellentmondások, de az alapvető jogok biztosa szerint előrelépés történt a fogyatékkal élő embereket segítő kutyák alkalmazását érintő szabályozásban.

Az alapvető jogok biztosa szerint előrelépés történt a fogyatékkal élő embereket segítő kutyák alkalmazását érintő szabályozásban, Székely László ugyanakkor úgy látja, hogy a gyakorlatban továbbra is vannak még ellentmondások. Az ombudsman korábban vizsgálatot folytatott a témában, majd a jelentés megállapításait megküldte a szociális ügyekért felelős államtitkárságnak; az erre kapott választ az Alapvető Jogok Biztosa Hivatala hétfőn ismertette az MTI-nek küldött közleményében. Közölték, az államtitkárság egyetért az alapvető jogok biztosának megállapításaival, és intézkedéseiben figyelembe is veszi őket.

Emlékeztettek, az ombudsman már 2008-ban is vizsgálta a vakvezető kutyákkal közlekedők jogait. Akkor olyan jogszabályi rendelkezések megalkotását kezdeményezték, amelyek lehetővé teszik, hogy a vakvezető kutyával közlekedők az élelmiszerboltokba is bejussanak. Jelezték: a miniszter akkor a jogszabályi védelem körét kiterjesztette a segítő kutyákra. A biztos később utóvizsgálatban tekintette át a segítő kutyák alkalmazásának gyakorlatát; Székely László előrelépést tapasztalt, azt hogy a korábbinál lényegesen kevesebb a korlátozás. Példaként említették, hogy a megkeresett közszolgáltatók akadálymentes és a segítő kutyával is megközelíthető ügyfélszolgálati irodákat, várótermeket, eladótereket alakítottak ki.

A kiképző szervezetek közlésére hivatkozva ugyanakkor azt is jelezték,

hogy egyes területeken továbbra is megtiltják a belépést segítő kutyákkal; szerintük ennek háttérében a jogszabály nem megfelelő ismerete és a kötelezettségek ellenőrzésének hiánya állhat.

Arra is felhívták a figyelmet, hogy vizsgálatuk feltárta, nincs összhangban a segítő kutyák alkalmazását szabályozó rendelet és a szabálysértési törvény. A rendelet szerint ugyanis a segítő kutyára nem kell szájkosár, a törvény ezzel szemben leszűkíti a segítő kutya fogalmát a vakvezető, valamint a mozgáskorlátozottakat segítő kutyára, így hangot jelző, rohamjelző, személyi se-

gítő, továbbá a terápiás kutyát alkalmazó embereket hátrányos megkülönböztetés éri.

Jelezték azt is, nehezíti a kiképző szervezetek és a kutyára várakozók életét, hogy nincs elegendő pályázati forrás a segítő kutyák kiképzésére. Ez utóbbival kapcsolatban a szociális ügyekért felelős államtitkárság azt közölte, hogy a többletforrások ügyében egyeztetést kíván kezdeményezni a Nemzetgazdasági Minisztériummal.

2014. június 30.

Forrás: MTI

A napsugárzás káros hatásai

A napsugárzás megfelelő mennyiségben nélkülözhetetlen az élethez. Ám ha túl kevés van belőle, depresszióssá válhatunk, ha pedig túl sok, a leégésen, hógután és napszúráson kívül akár rosszindulatú daganat is kialakulhat bőrünkön.

A láthatatlan sugarak

Miből is áll a napfény? A Napból érkező sugarak csak nagyon kis része esik a látható fény tartományába, és a napozás során nem elsősorban ettől kell tartanunk.

A minket érő napsugarak egy része a melegítő hatású infravörös fény, amely elengedhetetlen a D-vitamin aktív ré-

szének kialakulásához, és így a csontképzéshez. Serkenti a vérkeringést és az anyagcserét. Ezzel nincs is gondunk, szükségünk van rá.

A látható fényen "túli" legközelebbi sugárzás az ibolyántúli sugárzás, amely magas frekvenciájú sugárzás, a Napból érkező sugarak spektrumán közvetlenül az emberi szervezetet roncsoló röntgensugárzás előtt található. Az ibolyántúli, másként UV (ultraviola) sugárzás több szempontból is veszélyes lehet ránk.

A Föld légkörében lévő ózonréteg felelős a Napból érkező UV-sugárzás elnyeléséért. Az ókori gyógyító hagyományok és a ma is alkalmazott színterápia alapján a nyaki és a feji részhez a kék

szín tartozik. Az ultraibolya sugarak állnak legközelebb a látható kék színhez, ezért a kék szín a legérzékenyebb az UV-sugárzásra.

Napszúrást nem azért kapunk, mert a fejünk van a legközelebb a Naphoz, sokkal inkább azért, mert a fejünket "kék fény" veszi körül. Napszúrást nemcsak napon, hanem felhős időben és víz alatt is kaphatunk, mivel az UV-sugarak kb. másfél méterre hatolnak be a víz alá.

A bőrfelület találkozik először a napsugarakkal, ezért a fizikai testnek itt van az első védekezési zónája. A túl erős napsugárzás ellen fokozott bőrpigment-képződéssel védekezünk, magyarul lebarnulunk, ehhez azonban időre van szükség. Ha hirtelen nagy adag sugárzás éri a bőrt, nem képes rövid idő alatt megfelelő mennyiségű pigmentet termelni, ami megvédené a káros sugáraktól. Az ilyenkor kialakuló vörös bőrszín a bőrgyulladás jele. Ezt nevezzük leégésnek. A nyári hónapokban csak a délelőtti és a délutáni órákban ajánlott huzamosabb időn át a napon tartózkodni. A szeles idő megtévesztő lehet, hűsíti a bőrt, és csak akkor kapunk észbe, amikor már késő.

Napszúrás

A védtelen fejet ért közvetlen, erős napsugárzás hatására alakul ki. Olyan szintű sérülésnek felel meg, ami már agyhártyaizgalommal járó tünetekkel (fejfájás, hányinger, eszméletlenség)

jár. A kisgyermek és a kopasz emberek fokozottan veszélyeztetettek.

Hőguta

Akkor alakul ki, ha a szervezet saját hűtése annyira lecsökken, hogy megszűnik a verejtéktermelés.

Fototoxikus reakció

A bőr sejtjeiben lévő fényérzékeny anyagok szétesnek, a sejt pusztulását, és így a bőr felhólyagosodását, gyulladást okozzák.

Fényallergia

A fény hatására lebomló anyagokra a szervezet allergiás reakcióval válaszol. Bizonyos típusú gyógyszerek (antibiotikumok, hormontartalmú készítmények), illetve illatszerek a leggyakoribb allergizáló anyagok. Ez persze az egyéni érzékenységtől is függ. Ha leégünk, gondolnunk kell erre is, és magunknak kell megfigyelnünk, mi okozhatta a látszólag indokolatlan panaszainkat. A természetgyógyászok véleménye szerint egyébként könnyebben leégünk, ha szervezetünk elsalakosodott. Ebben az esetben a napozózselé a leghatékonyabb.

Mit tehetünk a megelőzésért?

- alkalmazkodjunk a minket érő nagyobb mennyiségű napfényhez, vagyis hozzá kell szoktatni magunkat a napozáshoz,

- kenjük be magunkat napolajjal,
- használjunk fejkendőt!

Ha már leégtünk vagy napszúrást kaptunk

- Menjünk árnyékba! Feküdjünk le, de úgy, hogy a fejünk legyen megemelve, és fedjük be vizes kendővel. Igyunk sok folyadékot, ha lehet, ásványvizet, gyümölcslevet, vagy akár sört (a benne lévő sók miatt). Ha ezek nincsenek kéznél, készítsünk koktélt az alábbi recept

alapján: 1 teáskanál sót tegyünk egy liter vízbe.

- A leégett bőrt hűteni kell, kenjük be tejföllel, joghurttal. A viszkető, gyulladt bőr nyugtatására használhatunk kamillavirág és zsályalevél keverékéből főzött borogatást vagy Panthenolt is.

Dr. Németh István

<http://www.ujakropolisz.hu/cikk/napsugarzas-karos-hatasai>

Hírek a látássérültek életéből

Városnézés, virágillat

Május 31-én egy kissé szeles, de derült napon a VGYHE és az egyesület Nostalgia Klubjának szervezésében 50 fős csoporttal indultunk el autóbusszal Vác, majd Vácrátót irányába.

Vácra érkezve elsőként a klasszicista és barokk jegyeket ötvöző székesegyházat tekintettük meg a Konstantin téren, melynek jelenlegi plébánosa Varga Lajos segédpüspök. Az épület bejárata előtt oszlopsor található, ezt háromszintes tornyok ölelik körül. Az első szinten a lépcsőház, a másodikon a harangok, a harmadikon a két toronyóra foglal helyet, fekete alapon aranyozott római számokkal ellátva. A kórus az orgonakarzaton kap helyet, a karzathat hatalmas korinthuszi oszlop tartja. A főoltárkép Szűz Mária Szent Erzsé-

betnél tett látogatását, a kupolafreskó a Szentháromság diadalát ábrázolja.

A csoport ezután átvonult a Püspöki Palota épületébe, ahol számos szobát megtekinthettünk. Ebben az épületben - mint helyi idegenvezetőnk, Polcz Zoltán elmondta - vidám szabadidős tevékenységek is folynak, például csocsózás és biliárdozás, hogy a papi szolgálatot végzők szellemileg felfrissülhessenek. Az egyik szobában lévő, az egész falrészt takaró szőnyeg értéke felér az egész palota összes egyéb vagyonának értékével, mégis megtapinthaták csoportunk tagjai, ugyanúgy, mint a rengeteg finoman kidolgozott szobrocskát is, melyek az ablakok közelében voltak elhelyezve.

Érdekességként említem, hogy az

egyik szobában egy termő citromfát csodálhattunk meg. Egy másik szoba óragyűjteménynek és könyveknek adott helyet.

A gyűjtemény legékesebb darabjának története a következő:

A Váci Püspök átlagos utcai ruhában Pesten járt, amikor meglátta egy órabolt kirakatában ezt a remekművet. Azonnal bement és megkérdezte az eladót, hogy mennyibe kerül. Az eladó végigmérte Őt, majd így szólt - "Ezt csak a Váci Püspök engedhetné meg magának, olyan drága."

"Akkor csomagolhatja is! - hangzott a válasz."

Kimentünk a palota kertjébe is, ahol megismerkedtünk a püspök úr szamarával. Hálás is lehetett a rengeteg simogatásért, amit tőlünk kapott. Azt is megtudtuk, hogy ez a kert számos védett növény otthona.

Elhagyva Vác városát tovább folytatódtunk Vácrátótra, ahol az ország legnagyobb botanikus kertjében tettünk egy kiadós sétát. Kellemes madár-csivitelés és hangulatos sétautak fogadtak minket. Az utak mentén berkenye és hársfák, ostorfák adnak árnyékot a forróbb napokon. Megtudhattuk, hogy a tiszafa minden része mérgező, így a mag is, kivéve az azt körülölelő magköpenyt. A kertet úgy tervezték, hogy az tájképként hasson, mesterséges tóval, facsoportokkal.

Eljutottunk egy romantikus zughoz is, barlanggal és vízimalommal, hogy időutazásban is legyen részünk. A Trópusi- és pálmaház sajnos zárva volt, de a Kaktusz- és pozsgásházban betekinthtünk a forró égővi növényvilágba.

Fantasztikus volt számunkra a mocsári ciprus légyököreinek látványa, melyek azt a hatást keltették, mintha

egy úrbéli tájon jártunk volna. A fa gyökerei mint kisebb-nagyobb bolyhos kúpok törnek elő a földből több méter távolságban.

Kellemes fáradtság érződött a csapat tagjain, amikor késő délután elindultunk hazafelé, de az élmények és a jó hangulat mindenkit feltöltött a hétköznapiakra.



Vízre szálltak a látássérültek

Milyen az evezés annak, aki csak érzi és hallja a víz csobogását? Megtapasztalhatták a látássérültek Mártélyon.

Egyedülálló élményben volt részük a Vakok és Gyengénlátók Csongrád Megyei Egyesülete (VAGYCSOME) tagjainak, akik vasárnap Mártélyra utaztak, hogy kenutúrán vegyenek részt a Holt-Tiszán.

- A Csongrád Megyei Természetbarát Szövetség Vízitúra Bizottságának egyik tagja keresett meg bennünket, és mondta, hogy szívesen elvinnének minket evezni. 2010-ben sárkányhajózáson vettünk részt, így nem ez volt az első ilyen programunk. - tudtuk meg Vaskóné Kiss Évától, a VAGYCSOME elnökétől. Összesen 15 látássérült fogott evezőlapátot, és tapasztalt túravezetők kíséretében tettek egy nagy kört a látványos természeti környezetben.



- Nagyon jó volt! Hallottuk a madárhangokat, a vízcsobogást, és jókat beszélgettünk közben. - mondta Tóth Zoltán. Milyen megtapasztalni a vizet nem látóként? - Halljuk, érezzük, beledugtuk a kezünket is. Nem volt bennem félelem előtte, inkább vártam, hogy milyen lesz. Amitől félek, oda nem megyek el. Például nem mennék bunjee jumpingolni, ha hívnának, akkor sem. - fűzte hozzá Zoltán.

A szintén látássérült Terhes Gábor kihívást, kikapcsolódást és örömet várt, és mindezt megkapta kenuzás közben.

Kellemesen elfáradva, a napsütéstől kipirosodva, pozitív élménnyel tért vissza Szegedre a vakok egyesülete kis csapata. Már is várják a következő alkalmat, amikor kenuba ülhetnek, hiszen a tervek szerint ősszel újra lesz erre lehetőségük.

Vida-Szücs Imre

Forrás: http://www.delmagyar.hu/hodmezovasarhely_hirek/vizre_szalltak_a_latasserultek/2386168/

20 éves a Siketvakok Országos Egyesülete

Június 27-e a siketvakok nemzetközi napja, ám idén a Siketvakok Országos Egyesületének (SVOE) annál is több: megalakulásuk 20. évfordulóját ünnepelték. A jubileum alkalmából a Nádor Terembe (Vakok Általános Iskolája) várták a meghívott vendégeket egy fel-emelő megemlékezésre.

A széksorok zsúfolásig megteltek, sokan ismerősként köszöntötték egymást a várakozást megelőző percekben.

Az ünnepség az Összhang zongoraduó, Németh Tamás és Némethné Berta Edina zongorajátékával kezdődött, akik Borlói Rudolf: Álmodó álma és tánc című négykezesét játszották megteremtve ezzel az ünnep pillanatát.

A műsor első részében köszöntöket és előadásokat halhattak az egybegyűltek. Elsőként Gangl Tamás, a SVOE elnöke mondott néhány szót. A siketvakok nemzetközi napjára hívta fel a figyelmet, hangsúlyozva, hogy június 27-én egyre több országban a siketvakok programokat szerveznek annak érdekében, hogy megismerjék nehezített életkörülményeiket.

Dr. Szőke László, az EMMI Fogytékosügyi Főosztályvezetője elmondta, hogy neki a siketvakságról elsősorban Helen Keller jut eszébe, aki személyes példát mutatott, és a fogyatékosággal élő emberek szószólójává vált. Szerencsére, hozzá hasonlóan, ma is vannak

nagyon tehetséges, fogyatékosággal élő emberek, akik képviselni tudják hazánkban a fogyatékos ügyet. A továbbiakban az egyesület és a minisztérium együttműködésének múltjáról és jelenéről beszélt. Megemlítette, hogy a kormány segítségével a szervezet 2011-től évről évre részesül állami költségvetési támogatásban, megvalósulhatott a siketvak személyek elemi rehabilitációja, valamint az országszerte térítésmentesen igénybe vehető jelnyelvi tolmács szolgáltatás. A megújuló Országos Fogytékosügyi Tanács tagjaként a célcsoport szintén képviselheti érdekeit.

Királyhidi Dorottya, a SVOE főtitkára rövid visszatekintést adott, bemutatta az egyesület életének mérföldköveit. Alakuló ülésük 1994-ben volt elsősorban siketvak gyermekek szülei részvételével. Célként fogalmazták meg, hogy elengedhetetlen a veleszületetten siketvak gyermekek speciális oktatása, amit a Vakok Általános Iskolájában és a Vakok Batthyány László Római Katolikus Gyermekotthona, Óvoda, Általános Iskolában indítottak el. 2004-től egy támogatásnak köszönhetően már nem önkéntesként tevékenykedtek az egyesület munkatársai, és ez a dinamikus fejlődés lehetőségét hozta. Nőtt a tagok létszáma, bővültek a megoldandó feladatok, a megbízások, valamint az

együttműködő szervezetek száma. Királyhídi Dorottya büszke a látássérültek elemi rehabilitációs szolgáltatásán belül a siketvakok részére indított speciális szolgáltatás működésére. Biztos alapot az állami költségvetés jelentett, mert addig pályázati forrásokból gazdálkodott a szervezet. A legfontosabbnak a főtitkár azt tartja, hogy tudnak a szervezetről, így a siketvak személyek megsegítéshez juthatnak.

Szabóné Berta Irén, a Vakok Állami Intézetének (VÁI) igazgató nője a VÁI és a SVOE közös együttműködését mutatta be a közönségnek. Az ünnepelt egyesület formálisan öt éve dolgozik a VÁI-val azért, hogy a siketvak személyek hatékony segítséget kapjanak. Együtt gondolkodnak a rehabilitációs folyamatokról, így közösen készülnek el azok a rehabilitációs tervek, amelyek alapján a szolgáltatás ambuláns vagy bentlakásos formában történik.

Végül a szünet előtt Vitéz Lovag Rithnovszky János *Ars poetica* című verse Soltész Miklós, a SVOE egyik tagja tolmácsolásában hangzott el.

Átadták a Kéz a kézben okleveleket is azoknak az embereknek, akik sokat tettek az egyesületért, a tagokért, így elismerésben részesült: Szabóné Berta Irén, a VÁI igazgatója, Csuka Dóra, a Széchenyi Lions Klub elnöke, Kis Márk optikus, Dr. Farkas Ágnes szemész, Márkus Norbert, a Witmann Jenő Fizikai Intézet látássérült munkatársa.

A frissítő kávészünet alatt színházzá alakult a Nádor Terem. Az ünnepi mű-

sor zárásaként Balázs Béla Csend című meséjét tekintettük meg a SVOE Szemfülesek társulat jóvoltából. A szereplők mindegyike siketvak, a SVOE tagja. Biztosan rengeteget próbáltak az előadásra, mivel egy rendkívül gördülékeny, pergő produkció lett a végeredmény. A főszerepben halhattuk Gangl Tamást, de közreműködött Némethné Berta Edina, Papakosztandi Mária, Lenkainé Vajda Viktória, Obenaus Tamás és még jó néhányan. Az előadásról csak annyit jegyeznek meg, hogy valóban kellemes kikapcsolódást jelentett fiatalabbaknak és idősebbeknek egyaránt.



A nap végén az egyesület tagjai az MVGYSZ székházában kötetlenül ünnepeltek tovább, emlékeztek vissza 20 év történeteire, eseményeire.

Kovács Judit

"Mi nem az éremért túrázunk, hanem az egészségért"

A Turista Szakosztály múltja és jelene

Hirth Ignáccal, a VGYHE Turista Szakosztályának vezetőjével az MVGYOSZ székházában találkoztam. A sportember neve összeforrt a kirándulások és a túrák megszervezésével, lebonyolításával. Az elv a rendszeresség, hiszen idén 48 éve minden vasárnap a kis csoport rövid sétát tesz a Budai hegyekben; esőben, szélben, hidegben és melegben.

A Turista Szakosztály 1966-ban alakult meg az akkori kerületi Turista Szövetség egyik vezetője, Kübler Jenő kezdeményezésére. Első szakosztályi vezetője Mészáros Károly volt a lelkes csapatnak, akik a Wesselényi Sportkör égisze alatt kezdték meg működésüket. Jelenleg a Vakok és Gyengénlátók Hermina Egyesülete szakosztályaként tevékenykednek Hirth Ignáccal élükön, aki a kezdetektől ellátja feladatait.

Hirth Ignác a családjából hozta a túrázás szeretetét. Vidéken nőtt fel, nagyapájával járta a természetet. A szünidőkben dolgozott, vízhordóként gyermekként a szabadban sokat kóborolt. Megtanulta élvezni a természet kínálta lehetőségeket és adottságokat. Célként fogalmazta meg, hogy sorstársainak le-

hetőséget teremt arra, hogy ők is friss levegőre juthassanak a zajos, bűdös városból.

"Az első túrát 1966-ban szerveztük meg a Normafa, Makkosmária, Budakeszi útvonalon." - emlékezett vissza a vezető. A 48. jubileumi kirándulást ez évben már megtartották, természetesen az idézetben már említett útvonalon.

Mikor arról kérdeztem, hogy a szakosztály merre járt az évtizedek alatt, hosszas felsorolás kezdődött: bebarangolták egész Magyarországot, Ausztriát, de jártak már Kárpátalján, Erdélyben, Olaszországban, Spanyolországban, stb. Akármerre barangolnak, Hirth Ignác mindig nagy hangsúlyt fektet arra, hogy vakok, alig- és gyengénlátók egyaránt minél több hasznos és érdekes információval térjenek haza egy-egy kirándulásról. Természetesen a képtárak, múzeumok sem maradnak ki a programból, de elsősorban a tapintható, hallható, esetleg bejárható helyek dominálnak. Egy-egy helyszín kiválasztásánál szempontként megjelenik az adott csoport igénye. Mindig mérlegelni kell azt, hogy hova

utaznak, mivel szerencsére van olyan turista, aki régóta a tagságot gyarapítja, így rengeteg kiránduláson részt vett már.

Most a szakosztály létszáma megközelítőleg 112 fő. Sajnálattal mondta, hogy az alapító tagok közül már nagyon sokan eltávoztak, vagy élnek még, de egészségi állapotuk nem teszi lehetővé a programokon történő megjelenést. "A sorstársak nagy része vagy volt turista, vagy most turista vagy lesz turista" - jegyezte meg humorral a hangjában.

Hirth Ignác nem csak az egészségmegőrzésére ügyel. Az általa megvalósított rendezvényeken, ismeretterjesztő- és kulturális előadásokon az érdeklődő számos terület kulisszatitkaiba betekintést nyerhet.

Hogy gyalogolni és túrázni miért érdemes? Erre a vezető adja meg a választ:

"A természetben nem kipufogógázt, hanem virágillatot szippantunk be. Nem motorberregést, hanem madárfüttyöt hallgatunk. A csend a kikapcsolódás lehetőségét nyújtja."

Az elv nem más, mint a rendszeresség, a cél pedig az egészség megőrzése. Ezért mondta Monostori István egy alkalommal: "Mi nem az éremért túrázunk, hanem az egészségért"

Én is erre buzdítok minden olvasót! Hirth Ignácnak pedig kívánok erőt, kitartást és egészséget áldozatos tevékenységéhez!

Kovács Judit

14. játék, 14 csapattal

Ajkán, a Nagy László Városi Művelődési Központban a helyi látássérültek kistérségi egyesülete 2014. június 28-án tartotta 14. alkalommal az országos Fekete István játékokat 14 csapat részvételével.

Horváth Árpádné, a helyi kistérségi egyesület vezetője köszöntötte a megjelenteket. Ezek után Vallerné Horváth Andrea, művelődésszervező - aki egy-

ben a játék vezetője - nyitotta meg az eseményt.

Ezúttal sem maradtunk versmondó nélkül. Terhes Gábor, a Vakok és Gyengénlátók Csongrád megyei Egyesülete (Szeged) csapattagja saját költeményét szavalta el: Szűkebb hazámhoz (Kölcsey tiszteletére) címmel. Ezt követően Vallerné bemutatta a zsűrit. Az elnök Horváth Tibor, helyi középiskolai

tanár, a Fekete István Irodalmi Társaság vezetője volt. Tagjai pedig Bábics Valéria, a Nagy László Városi Könyvtár és Szabadidő Központ vezetője; Csehné Huszics Márta, a Látássérültek Veszprém Megyei Egyesület elnöke; Garamvölgyi Annamária, a MUOSZ elnöke, újságíró; továbbá két nyugdíjas pedagógus: Stolár Mihályné és Lak István voltak.

A csapatok között több fiatal is játszott, akik közül a Vakok és Gyengénlátók KEM Egyesülete játékosai képviselték az ifjúságot. A bemutatások után a vetélkedő következett. Fekete István: A magam erdejében című elbeszéléskötetéből készültek fel a játékosok. A játékmester ismertette a feladatsorokat, majd megkezdődött az igazi verseny. Az eredményes felkészülést az mutatta, hogy alig volt pontkülönbség, sőt több alkalommal holtverseny is kialakult.

A végeredmény:

1. helyezést ért el Keszthely első számú csapata Balázs Piroska, Kovács Józsefné, Novák Teréz és Tóth Attiláné részvételével.

A 2. helyen ketten diadalmaskodtak, Győr és Ajka képviselői a Szeged játékosait szorították a dobogó 3. helyére.

Végezetül Horváth Árpádné mondott köszönetet a játékosoknak, a szerve-

zőknek és a zsűrinek munkájukért, majd ismertette a délutáni programot. Először Fekete István szobrának megkoszorúzásán vettek részt a versenyzők és családtagjaik, majd átmentek az ajkai múzeumba, ahol kiállításokat tekintettek meg. Ezt követően kissé távolabbra sétáltak, az ajkai városligeti parkban lévő emlékszoborhoz, ahol Fekete István írásaiban szereplő állatfigurák szobraiban gyönyörködtek.

Egy vidéki sorstárs azt kérdezte Lak Istvántól, hogy miért nem látja nevét a Vakok Világában. A nyugalmazott tanár és újságíró elmondta, hogy nem unatkozik, egy készülő könyvön dolgozik. Ennek szövege elkészült, valamint a vége felé járnak a képi és a hanganyag munkálatai is. A mű a tervek szerint várhatóan ősszel jelenik meg.

A nyugalmazott tanár azzal fejezte be beszámolóját, hogy véleménye szerint a vetélkedő a korábbi évekhez hasonlóan, idén is jól sikerült, ahol a lényeg már nem a verseny, a hangsúly inkább a személyes, közös találkozáson, a kapcsolatok ápolásán van. Sajnos hazánkban a látássérültek körében egyre ritkábban szerveznek ilyen vetélkedőket, pedig szükség van rá, zárta le a nyugalmazott tanár a beszámolót.

Lak István beszámolója nyomán:

Kovács Judit

Mert elkezdni soha sem késő

Beszélő számítógépes rendszerek

Window-Eyes

A vakok számára a DOS alapú rendszer használata sokkal könnyebb, mint a Windows-é, hiszen a Windows felülete tele van grafikával, képekkel. Ez a rendszer főleg az egér használatát részesíti előnyben, ami a látássérülteknek igen nagy gondot okoz. Erre való áttérés szükséges volt a vakok számára is. A versenyben maradás céljából el kellett sajátítaniuk a Windows használatát, ami egyáltalán nem olyan könnyű, mint a látók számára. A látó emberek hamar és könnyedén elsajátítják a kezelését, hiszen minden szinte lépésről lépésre le van írva. A látássérült a billentyűzetet hívja segítségül a Windows használatakor.

A számítástechnika rohamos fejlődésének "köszönhetően" az MS DOS operációs rendszert felváltotta az MS WINDOWS. A vakoknak egy olyan speciális programra lett szükségük, amely megbirkózott a grafikus felület kezelésével.

Egy ilyen szoftver figyelni tudja a billentyűzetet, a képernyőt és az egeret,

valamint más Windows-os műveleteket. Amikor számára valami figyelemre méltó történik, például megváltozik valaminek a színezése vagy megnyílik/bezsukódik egy ablak, valahol felbukkan egy szöveg vagy egy párbeszédablak, a fókusz elmozdul a képernyőn, vagy leütünk egy forrógombot stb., vagy minden olyan más művelet, amit megenged egy felhasználói program a futtatása során, akkor ezeket az információkat feldolgozva igyekszik a beszélőegységen keresztül a számunkra legérthetőbb formában tudomásunkra hozni.

A felhasználói programjaink, pl. szövegszerkesztő, táblázat/adatbáziskezelő, stb. még csak észre sem veszik, hogy a képernyőolvasónk ott lapul a háttérben.

A két legnépszerűbb beszélő program a Window-Eyes és a Jaws, derül ki a WebAIM, az amerikai Utah Állami Egyetem Fogymatékosságügyi Központján belül működő non-profit szervezet 2010-es kutatásából. A 2010. decemberi felmérést 1245 látássérült számítógép-felhasználó töltötte ki, akiknek a

nagy többsége, 91 %-a képernyőolvasó szoftver segítségével használja a számítógépet (a többiek gyengénlátók). 94 %-uk közepes vagy magas szintű ismeretekkel rendelkezik a képernyőolvasó szoftverek terén. A saját bevallásuk szerint rutinos felhasználókról van tehát szó.

Melyik az ön által használt elsődleges képernyőolvasó szoftver?

1. JAWS for Windows: 59,2 %
2. Window-Eyes: 11,2 %
3. VoiceOver: 9,8 %
4. NVDA: 8,6 %

A Window-Eyes és a Jaws közel egyforma képességű képernyőolvasó programok. Mind a kettő amerikai fejlesztésű, ezért az angol nyelv sajátosságait állítják előtérbe a futtatásuk során.

A Windows-Eyes Windows alapú képernyőolvasó, amely a Brailab PC-t szolgáltatja meg. Az Espeak szövegfelolvasó rendszer (egy ingyenes, nyílt forráskódú és többnyelvű beszéd szintetizátor), ami a Window-Eyes-nál biztosít tökéletes hangosítást Windows-os programjaink kezelésénél. A többi képernyőolvasótól az különbözteti meg, hogy a hangkártyája nem rendelkezik magyar szókészlettel, ezért szükséges hozzá a külsőleg csatlakoztatott Brailab PC, mert ennek készült el a

magyar nyelvű megfelelője. A hazai Brailab PC felhasználóknak Vaspöri Teréz, a KFKI Beszéd- és Rehabilitáció-technológiai Laboratóriumában elkészítette a Brailab PC 4-es verzióját, mely DecTalk PC felületet mutat a Windows-os ernyőolvasók számára. Sajnos ez a kezelő felület nem teljes, így a Brailab PC-t felváltották azok a szöveg felolvasó szoftverek, melyek magyar beszédet állítanak elő a számítógépben található hangkártyákhoz. Az említett képernyőolvasót csak a Windows 95-ös és a Windows 98-as verzióknál lehet alkalmazni, ezért manapság főként a Jaws for Windows került előtérbe, amelyről a következő számban olvashat.

Irodalom:

- Várhelyi Eszter: A vakok információszerzésének lehetőségei: az internet adta előnyök (szakdolgozat - Berzsenyi Dániel Főiskola, Szombathely, 2003.)

- Amerikai felmérés a képernyőolvasó szoftverek használatáról - Informatika a látássérültekért Alapítvány

- Beszélő számítógépes rendszerek (Tornallyay János Honlapja)

<http://users.atw.hu/torijani/>

[beszelok.htm](#)

Kovács Judit

Amit a stresszről tudni kell

Mindenkit ért már az életében, mindenki beszél róla, mégis kevesen tudják pontosan, mi a stressz. Az embert egész életén át végigkíséri, a cselekedetünk, a viselkedésünk mozgatórugója. Evolúciós gyökerei vannak, hiszen már az állat és az ősember is támadott vagy menekült az őt ért stressz hatásainak köszönhetően.

Szeretném eloszlatni azt a tévhitet is, miszerint a stressz káros a szervezetre, ugyanis meg kell különböztetni a jó és a rossz stresszt. Az előbb említett neve EUstressz, az utóbbé pedig a distressz.

A stressz ugyanis alkotó energiáink forrása, cselekvésre ösztönöz, és segíti küzdelmeinket.

A "jó" stressz annyit tesz: kihívás, készítés, feszültség, igénybevétel. Jelenléte tehát kedvezően befolyásolhatja teljesítőképességünket.

A túlzott, kontrollálhatatlan "rossz" stressz azonban felmorzsolja energiáinkat, kiég az ember, tönkreteszi kapcsolatait, karrierjét, aláássa az önbizalmát, és károsítja az egészségét. Mindkettőről elmondható, hogy hasznunkra fordíthatjuk, ha képesek vagyunk korában tartani és kontrollálni. Ellenkező esetben összegyűlnek a stresszfaktorok és pusztítják az ember lelki és egészségi állapotát. Stressz jó-rossz, negatív-pozitív dolog, érzés, történés egyaránt lehet. Kialakulása gyakorlatilag állandó, minden embernél napról nap-

ra, hétről hétre, stb. más és más. Függhetvénye például az időjárási tényezők, az életritmus, a külső környezeti tényezők, egyéb hatások, és még hosszasan sorolhatnánk. A stressz-szituációt követően az úgynevezett megnyugvási periódus következik, amikor a felpörgött állapot lecseng. Megszűnnek a vegetatív tünetek, csökken az adrenalin, a felfokozott izgalmi állapot. Ez hosszabb-rövidebb ideig tarthat, nem lehet meghatározni pontosan ennek időtartamát.

A stresszre mindenki másként reagál. Az arra való reakciók közül megemlítendőek az alkati adottság, a családtól, szülőtől, ismerősöktől örökölt és tanult stressz-kezelési minták, valamint az ösztönösen kialakított módszerek és technikák.

A stressz kezelése szintén többféle:

- vagy megpróbálunk megküzdeni vele,
- vagy lefagyunk, beletörődünk, empátiával fogadjuk az adott helyzetet,
- vagy egyszerűen elmenekülünk a problémák elől.

A stressz és a betegségek

Nemcsak az a fontos, hogy mi történik velünk, hanem az is, hogy a történeteket hogyan éljük át. Az, hogy miként hatnak ránk egyes helyzetek, elsősor-

ban attól függ, hogyan gondolkodunk róluk, milyen jelentést tulajdonítunk neki, és, hogy képesek vagyunk-e befolyásolni az eseményeket.

A döntő tehát nem maga a stressz, hanem az, hogy valaki hogyan birkózik meg a stresszel. Betegség rendszerint akkor alakul ki, ha az egyén "megbirkózási technikája" hibás, túlzott, vagy nem felel meg a megoldandó problémának. Ma már egyre szélesebb körben ismertek a stresszel összefüggő pszichoszomatikus betegségek, mégis, az emberek többsége nem igazán hiszi el, hogy lelkiállapota szorosan összefügg az egészségével.

Az állandó versenyhelyzet, az elfojtott indulatok, az időzavar például mind-mind a szimpatikus idegrendszer aktiválódásához, és ezen keresztül magas vérnyomáshoz, infarktushoz, tehát szív- és érrendszeri betegségekhez vezethet. Ezeket nevezzük alarm- vagy riadóbetegségeknek. Az utóbbi évtizedekben az infarktus jól ismert rizikófaktorain, - a dohányzáson, a magas koleszterinszinten, az elhízáson, a magas vérnyomáson - kívül egy újabbal is számolni kell, ez pedig az úgynevezett "A" típusú viselkedés.

Az "A" típusú személyiséggel rendelkező egyén örökké siet, egyszerre mindig többfélét csinál, türelmetlen, versenyző típus, egy percig sem képes lazítani, indulatait elfojtja. Tökéletesre törekszik, óriási követelményeket támaszt másokkal, de elsősorban ön-

magával szemben. Az esetek többségében az ilyen magatartás csak egy a rizikófaktorok közül, ám az is előfordul, hogy a szélsőségesen "A" típusú viselkedés önmagában is infarktushoz vezethet. Ha valaki túlzottan befelé fordul, vagyis a problémáit nem tudja megemésztetni, gyomorfekélyt kaphat.

A stressz károsan befolyásolja az immunrendszer működését, és ezáltal elősegíti a fertőzések, sőt akár a rák kialakulását is. Selye János professzor ezt így foglalta össze: az egyénre nem sajátosan jellemző alkalmazkodási reakciók összessége a stressz. Ez lényegében a külvilág hatásaival szembeni küzdelmet jelenti, ugyanakkor, ha tartósan fennáll, akkor kimerültség és bizonyos pszichoszomatikus betegségek alakulhatnak ki.

Stresszkezelési technikák, javaslatok

Ahhoz, hogy elkerülhetőek legyenek a stressz okozta betegségek, tünete-gyüttesek, érdemes saját megoldásainkat, praktikáinkat megtalálni, és a megelőzésre helyezni a hangsúlyt. Ebben sokat segíthetnek például a különböző szabadidős elfoglaltságok: olvasás, forró fürdő, baráti beszélgetés, zenehallgatás, sportolás, stb.

A stressz legyőzésének a problémaközpontú és az érzelmi központú megküzdés a két legalapvetőbb formája.

A problémaközpontú megközelítés nem más, mint a szituációs helyzetek

elemzése, arra különböző megoldási stratégiák kidolgozása. Az egyén nem hátrál meg a problémák előtt, a szituációs helyzetben valóban a feladatra fókuszál. Sokszor tudatosan készül magában a "megmérettetésre", például úgy, hogy előre eljártssza, elgyakorolja, hogy mit mond főnökének. Ez számára magabiztosságot kölcsönöz. A stressz kezelésében lépésről lépésre halad. A lényeg az, hogy apró, pozitív visszajelzések, megerősítések érik.

Az érzelmi központú megközelítésnél a stresszhelyzet kezelése például sportolással történik. Természetesen ez a megoldás is segít, de ennek mértéke meghatározó. Nem szabad minden feszültséget kizárólag érzelmileg leereagálni, mert hosszútávon kudarcot, a helyzetekből való menekülést, meghátrálást eredményezhet. Nem szolgálja az életen át tartó tanulási folyamatot.

Ha bárki "túllép önmagán", ha bátran belemegy az őt ért negatív élményekbe, akkor sokat tehet annak érdekében, hogy feldolgozza az őt ért hatásokat. Az apró sikerek (ezt jól csináltam, mindent megtettem érte), gondolatok megnyugvással töltenek el. Ez várhatóan hatást gyakorol a regresszív személyiségfejlődésre. Az idők folyamán képessé válunk egyre bonyolultabb feladatok megoldására, a helyzetek elemzésére. Megtanulunk alkalmazkodni a világhoz, a körülményekhez.

Az első lépés a stressz legyőzésére a józan mérlegelés. Tudnunk kell, mi okozza a feszültséget, mit kell megváltoztatni az életvitelünkben ahhoz, hogy ezt csökkentsük. Hasznos lehet, ha a napi programunkba beiktatunk valamilyen testmozgást, sportot, mivel a combot, a karizmokat dolgoztató tornagyakorlatok serkentik az "örömhormon-termelést", ezért javulhat a hangulatunk. Jó hatása van például a kerékpározásnak vagy egy kellemes sétának a friss levegőn.

A tudatos légzés is sokat segíthet. Ősi, még az állatvilágból magunkkal hozott reflex ugyanis, hogy vészhelyzetben a szervezetünk átáll a felszínes légzésre. Az idegesség, fáradtság, feszültség egyik biztos jele, ha felszínesen, kapkodva vesszük a levegőt. A tudatos légzés könnyen megtanulható, és ezzel gyorsan és látványosan csökkenthetjük a modern életformából adódó stresszhelyzetek következményeit. Az egyenletes légzés automatikusan csökkenti a stressz hormonok szintjét a szervezetünkben, mérsékli a szívverések gyakoriságát és csökkenti a vérnyomást.

Relaxációnak nevezzük azokat az eljárásokat, amelyek a testi-lelki egyensúly kialakítását segítik elő. Az izomtónus szabályozásában, áthangolásában játszik szerepet, ami feszültséget old, és nyugalmat teremt.

www.hazipatika.com

Gasztronómia

Hazánk tájegységeinek étkezési szokásai, ünnepi hagyományai

A paraszti rétegek között nagy táplálkozási különbségek voltak. A szegények elsősorban növényi ételeket ettek, így pl. kásaféléket, kukoricát, kölest, hajdinát, burgonyából készült ételeket, gyúrt és kifőtt tésztákat. A hús elsősorban sertéshúst jelentett, tájegységenként változóan birkát vagy baromfit főztek vasárnaponként vagy ünnepnapokon. Marha- vagy borjúhúst inkább csak lakodalmakkor ettek. A sütemények készítése is jeles ünnepekhez kapcsolódott. A különböző vallások előírásai is befolyásolták mikor mit ettek. A hagyományos paraszti ételek az adott tájegység jellegzetes ízeit képviselik és átalakítva, finomítva, korszerűsítve megtalálhatók az éttermek, vendéglők étlapjain.

Észak-Magyarország

Itt él a palóc népesség, akiknek a táplálkozásában nagy szerepe volt a különféle kásából, lisztből készült ételeknek. Egyik kedvelt ételük a sült pép, más néven görhe vagy málé. Kukoricalisztból készül tejjel leforrázva, majd kizsírozott tepsibe öntve, sütőben megsütve. A sütés után szeletelve tálalják.

A burgonya ezen a tájon előbb kapcsolódott be a néptáplálkozásba, mint

az Alföldön. Ma is szívesen fogyasztják a burgonyából készült ételeket. Legismertebb a tört pép vagy krumpliganca: főtt, összetört burgonya liszttel, tejjel elkeverve, fölforrósítva. Tepertős, túros változata is ismert.

Levesek a napi étrendben mindig szerepelnek. Legegyszerűbb leves, amikor a kifőtt tészta levét ízesítik pirított hagymával, fűszerezik paprikával, esetleg berántják és betétként csíkot - metéltre vágott tésztát - tesznek bele. Ez az úgynevezett "maga levi".

A húsok közül a legnagyobb jelentősége a disznóhúsnak volt és van is. Húsvétra, lakodalomra szokás birkát vágni. Néhány jellegzetes étel: húsos, juhtúrós kukoricatekercs, legényfogó krumplitalpas, lábatlan tyúkhúsleves, mátrai töltött sertéscomb.

Észak-Magyarországhoz, mint tájegységhez tartozik Matyóföld, ahol a matyó népcsoport lakik Mezőkövesd központtal. Szegény emberek éltek évszázadokon keresztül ezen a vidéken, akik a rendelkezésükre álló, egyszerű alapanyagokból remekműveket tudtak alkotni az ételkészítés terén.

Ételeik elkészítésénél nélkülözhetetlen a vöröshagyma, ottani szóhasználat szerint a veres hagyma. Sokféleképpen darabolták, szeletelték, aprították, me-

télték vagy reszelték, attól függően, milyen étel készítéséhez használták fel.

Hetente kétszer-háromszor főztek paprikás krumplit, ami gyorsan és változatosan elkészíthető étel. Készítették hosszú lével levesesen, zsírára lepirítva sűrű szafttal, kolbásszal vagy kolbász nélkül, friss paprikával, paradicsommal ízesítve, óvatosan főzve, hogy egybe maradjon a burgonya.

Az öhom is ilyen - a határból hazatérve gyorsan elkészíthető - egytálétel volt, amelyet száraztésztából, úgynevezett gombótából készítettek. Apróra vágott hagymát kevés zsíron lepirítottak, rádobták a gombótát, ezt is pirították. Annyi vízzel öntötték fel, hogy éppen ellepje. Kockára vágott krumplival főzték együtt, félfővészkor még egy marék gobótát adtak hozzá.

A talaj és éghajlati viszonyoknak köszönhetően ezen a tájon nagyon népszerűek a különböző káposztaételek. Az édes káposztát párolva, egy kis ecettel savanyítva főtt és sült húsok mellé savanyúság helyett adták, de savanyítva töltelékkel, káposztástésztának, hajdúkáposztának, korhelylevesnek is készítették.

Érdemes még megemlíteni a babot, amelyre szegény helyen gyakran még rántás sem jutott, de így megfőzve sóban, vízben is ehető volt. Babból készítették a karácsonyváró böjti levest, amely sárgarépával együtt puhára főzött bab. Elkészülte előtt melegített tejjel engedték föl bő lére. Máskor malackörömmel főzték a bablevest, de készítettek belőle főzeléket, babfasírtot is. A kukoricamálé kukoricaliszt tejjel lefor-

rázva, egy kis cukorral édesítve. Letakarva hűvös helyen állni hagyták, hogy csipásodjék. Ezután olajozott tepsibe öntötték és forró kemencében megsü-tötték.

Nagy esemény volt télen a disznóölés, amely ellátta a családot szinte egész évre sózott-füstölt hússal, szalonnával. Néhány disznótoros étel: füle-farka pörkölt, majoránnás húsos metélt, tarhonyás sertéstüdő, savanyúvese stb.

Alföld

Az Alföldön élő lakosság ősei nagyjából pásztorok voltak - részint kunok és jászok - művelték a tanya körüli földeket. A Duna, a Tisza és a Kőrösök mentén virágzott a halászmesterség. Az életmód, a fellelhető nyersanyagok meghatározták az étkezést, az ételek készítésének módját is. Nem véletlenül alakult ki - a még ma is kedvelt - bográcsban főzés. Az állatokat legeltető pásztorok a pusztában csak úgy jutottak meleg ételhez, ha megfőzték maguknak.

Ugyancsak szabad tűzön, bográcsban készítették el ételeiket a halászok vagy a mezőgazdasági munkát végzők, akik nyáron a nagy munkák idején gyakran a mezőn aludtak.

Egy alföldi mondás szerint a magyar ember annyira kedveli a szalonnát, hogy "reggelire kenyér van szalonnával, ebédre szalonna van kenyérrel, vacsorára a kettő együtt". Szívesen sütik meg a szalonnát szabad tűzön nyársra szúrva. Valóságos rítusa alakult ki a sü-

tésnek, amikor a parázsló tűz fölött forgatott szalonna zsírját kenyérre csepegtetik.

A Kiskunság része az Alföldnek, az ide betelepült kunok szívesen főztek burgonyát, krumplikását füstölt kolbással és krumplis palacsintával. A káposztát is sokféleképpen készítik el, télire metéltre vágva savanyítják vagy vermekbe rakják a fagy elől.

Szeged környékén ma is őrzik azokat a hagyományokat, amelyek évszázadok alatt alakultak ki. Szegedről mindenkinek a halpaprikás jut az eszébe, amelyet a tiszai halászok készítenek. Bográcsban a Tisza partján a Tisza vizével főzték a halpaprikást, amit csak az idegenek hívnak halászlének. A hal fontos alapanyaga az e vidéken élők étrendjének, sokféle változatban készítik el.

Az egész Alföldön elterjedt - de Szeged környékén különösen - a török eredetű tarhonya, amelyet e század közepéig a háziasszonyok otthon készítettek fatörzsből vájt gömbölyű fenekű teknőben. Sokszor hónapokig voltak otthonuktól távol a hajósok, fuvarosok, kubikusok, pásztorok, ilyenkor vászonzacskóba kötve vitték magukkal a száraztarhonyát, amelyből rövid idő alatt bográcsban ízletes ételt készíthettek (tarhonyalevest, tarhonyás krumplit, sűrűtarhonyát, tarhonyás bürgepaprikást).

E vidék különlegessége a "marhaálás", amely a marha fejéből és lábából főzött kocsonya. "Tarhó": ez a szó bizonyára nem sokat mond a más tájon élőknek, de ha azt mondjuk joghurt, rögtön kiderül, mi ez.

Az édes, foszlós kalács itt is ünnepek-kor kerül az asztalra; húsvétkor, halottak napján, lakodalmak alkalmával.

A szegénység tápláléka volt a köleskása, a tönkölykása, a csicsóka. Ezeket ma már sehol nem fogyasztják, megmaradt viszont az árpakásával készült töltött káposzta, a "szárma".

A Felső Tisza-vidék, a Nyírség paraszti táplálkozása sok hasonlóságot mutat az alföldi, dunántúli, palóc konyhával, de persze különbségek is vannak, amelyek elsősorban az éghajlati, domborzati adottságokból, a kialakult, eltérő szokásokból adódnak. A halászok, vadászok, pásztorok, erdei emberek itt is a legegyszerűbb ételeket főzték, bográcsban készítették el a paprikást, a gulyást, a pörköltet.

A pergelt leves egyszerűen, gyorsan megfőzhető egytálétel. A bográcsban a füstölt szalonna kiolvasztott zsírjában a vöröshagymát megpirították, felengetve krumplit és egy kevés száraztészta-t tettek bele. Ugyancsak száraztészta-val, bográcsban főzték a percek alatt elkészíthető tejlevest.

Dunántúl

A Dunántúlt vizsgálva vegyes képet kapunk a táplálkozást és az ételek készítését illetően. Ezen a részen erősebben érezteti hatását a német, de főleg az osztrák konyha.

A Balatonban található sokféle, jóízű hal nyilvánvalóan befolyásolja a vízhez közel élők étkezését. Méltán kedvelt a pikáns balatoni halászlé, de ugyancsak

kedveltek a roston és nyáron sült halak. Legismertebb a balatoni fogas, amely hófehér és igazán ízletes húzával világhírűvé vált.

A Dunántúl nyugati részén terül el az Őrség, amely elsősorban történeti-néprajzi fogalom, a Kerka és Szála melléken 18 község tartozik ide.

Régen főleg állattenyésztéssel foglalkozott az őrségi nép. A vidék földje köves, sovány, művelése nehéz. Ezekben az eldugott kis Vas és Zala megyei községekben a lakosság teljes ellátásra kellett, hogy berendezkedjen. Szokásaik, táplálkozásuk nagymértékben függött attól, hogy a család mit dolgozott. Más ettek a földművesek, a favágók, a pásztorok és természetesen az évszakok, az állatvágások ideje, az ünnepek, a nagy nyári munkák is hatottak az étkezésükre.

Hétköznapiokon egyszerű, takarékos ételeket készítettek. Reggelire gyakran ettek olcsó, laktató levest, pl. káposztalevest, rántott levest, savanyú levest vagy különböző módon elkészített krumplit, pl. paprikás, főtt, héjában sültet. Főleg a szegényebbek kukoricából főzött kását, pépet, gánicát, gombócot fogyasztottak. Délben kétféle étel került az asztalra. Valamilyen leves mindig megtalálható volt (bableves, gulyásleves, tejfölös répaleves, tejfölös aszalt szilvaleves). Mellé valamilyen tésztáételt ettek, pl. kifőtt tésztát, amit itt mácsiknak neveznek, kelt rétest, pogácsát, búzagánicát stb.

Vacsorára a délről maradt ételeket ették vagy levest főztek. A vacsorát nyáron aludttejjel fejezték be, télen

főtt, aszalt gyümölcsöt ettek. Az aszalt gyümölcsök felhasználása széleskörű volt, nemcsak főzve, önállóan, de levesként és tésztáételekbe töltelékként is fogyasztották.

Télen volt a disznóvágások időszaka. Mégis télen is inkább csak vasárnap ettek húst, tartalékolták azt a nyári nagy munkák idejére. Lesütötték vagy füstölték, szokás volt egy disznólábat a következő évi disznóvágásra eltenni. Baromfit inkább csak ünnepeken vágta, vagy, ha beteg volt a háznál. A vasi parasztember sok tejet, tejes ételt fogyasztott, Zalában inkább gombát, gombás ételeket ettek.

Az aratás, a gabonahordás, a szüret, a kukoricaszedés volt a legnagyobb munkák időszaka, mindegyiknek megvolt a hagyományos étrendje. Az aratásra már jó előre készültek, hiszen itt fontos, hogy a megérett gabona minél előbb magtárba kerüljön. Kiadós reggelit ettek, majd délben a mezőn fogyasztották el az ebédet, amely húsleves vagy csülkös bableves volt, majd valamilyen pörköltet ettek salátával. Az uzsonnát is a mezőre vitte ki a gazda felesége vagy lánya, ilyenkor lesütött húst, füstölt sonkát vagy tepertőt adtak. A késő esti vacsora már csak egyszerűbb ételekből állt, paprikástúró, aludttej, paprikás krumpli. Ezen a vidéken az ételek egy részét tökmagolajjal készítették, amelyet otthon, házilag sajtoltak.

Érdekes szokás volt az ország nyugati vidékén a paszita, ami a keresztelői lakomát jelentette. A katolikus családoknál igyekeztek az újszülöttet minél

előbb megkeresztelni. A paszita délutántól másnap reggelig tartott és hagyományos étrendje alakult ki:

- Tikleves (tyúkhúsleves)
- Főtt tikhús paradicsom vagy zsemlemártással
- Rétes (mákos, diós, túrós, káposztás, tökös-mákos)
- Sült hús (sertés, baromfi vagy borjú)
- Köret (hajdinakása, burgonya, újabban rizs)
- Aprósütemény
- Fumu

A fumu feldíszített baba alakú kalács, amit a keresztszülők vittek ajándékba. Kelt tésztából készült, változó méretű baba alakú kalács. Lányos családnak fiú, fiúgyermeknél pedig lány fumut vittek.

Vas megyében a komapár komakosarat vitt a gyermek születésétől 7 napon keresztül az anyának és családjának, amely minden nap tartalmaz levesből, húselemből és tésztafeléből állt.

A Dunántúl másik nagy területi egysége, amely jelentős népi, táplálkozási hagyományokkal rendelkezik, Somogy. A somogyi ember legfontosabb ételei gabonafélékből készültek. A kenyér fő alapanyaga a rozsliszt volt, amelyhez csak kevés búzalisztet vagy kukoricalisztet dagasztottak. Tisztán kukoricalisztből csak a legszegényebbek sütöttek a kenyerüket. Finomabb lisztből készítették a fonott kalácsot, amelyet a nagy ünnepekkor (pl. lakodalom, húsvét, keresztelő, karácsony) fogyasztottak. A megmaradt kenyérből, kalács-

ból vagy más kelt tésztából készült a bubuta, amely az összeaprított maradék tejjel leforrázva, valamilyen (túró, mák) töltelékkel megtöltve. A krumpligánica liszttel elkevert főtt burgonya hagymás zsíron átsütve. A tejbekása hajdinából, kölesből vagy kukoricából főzött híg étel, aratásnál káposztaleves után adták, hogy oltsa a kaszások szomját.

A sertés a legelterjedtebb háziállat, sózva, füstölve tették el ünnepekre és a fő munkaidényre. Főleg leveseket főztek, a főtt húst mártással fogyasztották.

Főzeléket nem készítettek, ez számukra ismeretlen volt, mártást ettek a húshoz. Gyakran készítettek halat, a szegényebbek csíkhalt, amelyet káposztalevesbe vagy kocsonyában főztek meg. A vadhúsoknak is jelentős szerepük volt, nyulat, őzet, däm vadat tűzdelve, borban párolva vagy vadasan ették. A somogyi homokos talajon sokféle ízletes gyümölcs terem. Nyári, őszi időszakban reggelire, uzsonnára zsíros kenyér mellé valamilyen gyümölcsöt ettek. Almát, szilvát aszalva raktak el télre.

Érdekességgként egy somogyi lakodalom étrendje:

- Sáfrányos húsleves
- Főtt tyúk tormamártással
- Töltött káposzta
- Marhahús fokhagymás-ecetes
- Sült disznóhús savanyúsággal
- Pereg, kuglóf, rétes, sütemények.

A következő számban a Hazai gasztronómiai hagyományokról olvashat.

Olvasó sarok

Tudni illik - a pedikűrös tanácsai

A pedikűr története egészen az ókori Egyiptomra nyúlik vissza. Egyik módja annak, hogy javítsuk a láb és a lábkörömök megjelenését. A szó latin eredetű, és gondoskodást jelent. Haszna abban rejlik, hogy megelőzi, megakadályozza elsősorban a köröm betegségeit, rendellenességeit. Az úgynevezett esztétikai pedikűr célja, hogy a láb szép és esztétikus legyen, a talpon és a lábujjakon a bőr simává, puhává váljon. A gyógy pedikűr viszont a már kóros folyamatokat, meglévő problémákat, elváltozásokat (tyúkszem, kinövések, körömbenövés, lábgomba stb.) hivatott kezelni, karbantartani.

Alapelveként érdemes szem előtt tartani, hogy lábunk törődést, figyelmet kíván, hiszen a sajgó, dagadt láb, a kérge sarok, a benőtt köröm, a tyúkszem sokak életét megkeseríti, s még egészségünk is károsodhat. Ennek ellenére nagyon keveset beszélünk róla, és nem tesszünk ellene. A legtöbben azt gondolják, hogy elég a smink, a szépen kifésült haj, a divatos ruha és cipő.

Az ember két lábra állása új feladatot jelentett mozgásszerveinknek, a láb szerkezete ehhez igazodott. A felegyesedéshez gerincünknek is alkalmazkodnia kellett, hiszen az emberi test egyes részei és annak változásai hatnak a többi testrészre. Ennek megfelelően, ha lábunk szerkezetében és működésé-

ben valamilyen zavar támad, az gerincfájdalmat okozhat. Ezért nagyon fontos a láb egészségének megőrzése.

Warta Évával, manikűrös-pedikűrössel a láb ápolásának fontosságáról és a különböző praktikákról beszélgettem. A hosszú évek felgyülemlett tapasztalatait osztotta meg velem találkozásunk alkalmával.

Lábunk cipeli egész nap testünk tömegét. A láb három ponton támaszkodik a talajra. Mondhatjuk, hogy ezek a pontok fizikumunk pillérei.

Szervezetünk akkor egészséges, ha harmonikusan működik. Tudni kell, hogy a betegségekre utaló jelek a lábon is meglátszanak, nem véletlenül használja a gyógy mód a reflexzónás talpmasszázszt gyógyításra - folytatta Warta Éva a hasznos tudnivalók sorolását.

A divat, a kényelmetlen cipők viselése nagyban befolyásolja a láb egészségét. Esetlegesen deformításokat, bőrkeményedéseket, sőt anatómiai elváltozásokat is okozhatnak. A talpon, a lábujjtöveknél a keratin megszorodik, azaz kérge, vastag bőrréteg lesz látható és tapintható. A felhalmozódott keratin miatt a láb és a cipő együttesen még nagyobb hatást fejtenek ki egymásra, és hosszú távon bőrkeményedések, repedések, bevérzések és gyulladt felületek alakulhatnak ki. A szakember ezért azt javasolja, hogy lehetőleg kényelmes

lábbelit célszerű viselni. Természetesen nem tilos a divatos cipők hordása sem, de érdemes abból napközben többször kibújni, elősegítve ezzel a láb egészségének megőrzését.

Megkérdeztem azt is, hogy mikor célszerű szakember segítségét igénybe venni. "Ha az egészség forog kockán, azaz körömbenővések, bőrkeményedések és tyúkszemek vannak." - hangzott a válasz. A gombás köröm szintén az ember ellensége, ezért ha már kialakult, szintén érdemes pedikűröshöz fordulni. De a hangsúly a megelőzésen van, amiről a későbbiekben szólni fogok.

Kezelést tehát a bőrkeményedések, a körömbenővések, a tyúkszemek, a gombák jelenléte, a szemölcsök valamint a nagyon gyorsan lerakódó keratinréteg igényel. Warta Éva arra hívta fel a figyelmet, hogy otthon nem érdemes "barbár módon magunknak végezni a sebészi" beavatkozásokat ollókkal, pengékkel, mert azzal több kárt csinálunk mint hasznót, és előbb-utóbb úgyis a pedikűrösnél köt ki az ember - jegyezte meg viccesen riportalanyom. Ennek oka többek között az, hogy a lábhoz nehezebben lehet hozzáférni, hogy elvégezzük a szükséges műveleteket. Szem előtt kell tartani a fertőzések veszélyét, a sérülések lehetőségét is.

Egy pedikűrös jól megválogatja munkája során módszereit és eszközeit. Természetesen elengedhetetlen a sterilítás. A láb és az eszközök minden vendégnél alapos fertőtlenítő fürdőt vesznek, a lényegi munka csak ezt követően veszi kezdetét. Éles szikék, kaparók,

úgynevezett szemző (tyúkszem kivételére szolgál, leginkább egy lapos kiskánálra hasonlít), vésők, ollók és csipeszek, reszelők találhatók meg nagy számban, pedig nem is műtőben, vagy orvosi rendelőben tartózkodik a pedikűröshöz látogató. Az avatott szakember vág, kapar, reszel, "farag", és minden igyekezetével arra törekszik, hogy páciense lábát rendbe hozza.

Warta Éva véleménye szerint pedikűröshöz járni 4-6 hetente célszerű, de természetesen vannak kivételek. Mivel minden emberi láb egyszeri és megismételhetetlen, erre nincsen bevált recept. A láb állapota függ a terheléstől, a környezeti tényezőktől, a genetikától, az esetleges elhanyagolástól, a lábbeli minőségétől, az otthoni törődéstől. A felsoroltakon túl említést érdemel a tájékozatlanság miatti felismerés hiánya is, s hogy a futóművel nem foglalkozik annyit az ember, mert azt gondolja, hogy a láb el van rejtve a bámuló szemek előtt, pedig az ápolat lábak nem csak esztétikailag szépek, hanem egészségünk védelme szempontjából is fontosak!

A következőkben néhány tippet osztok meg, hogy mit tegyünk a láb védelme, egészsége érdekében, hiszen a hangsúly a megelőzésen, a rendszereségen van.

- Fürdés, mosakodás után töröljük szárazra lábunkat, gondosan ügyelve a lábujjak közére is, így megvédhető a bőr a gombásodástól!

- Evidens, de a rendszeres (naponta) zoknicserre szintén fontos teendő.

- Izzadékony lábúaknak pamut zok-

ni ajánlott és púder vagy púderes krémek alkalmazása.

- Körömvágásnál érdemes figyelni és követni a köröm formáját, a sarkokat inkább szögletesre vágni, hogy elkerüljük a bemetszés okozta sérüléseket és a körömbenövéseket.

- Sokat segít a bőrkeményedések lereszelése sarokreszelővel, habkövekkel.

- A rendszeres krémezéssel a bőr puhább lesz, amihez a zsíros, főként a lábkrémek használata ajánlott. Nyáron még fokozottabban alkalmazni kell a kenőcsöket, mivel a lábon a bőr hamar kiszárad, kirepedezik.

- Ha a láb dagadt, duzzadt, érdemes

arra frissítő olajokat, krémeket tenni, majd picit megemelve pihentetni is.

- Mivel a körömgombát nehéz meggyógyítani, kikezelni, a fertőzés forrását kell megszüntetni. Megoldást jelent a zoknik lecserélése, a lábbeli fertőtlenítése.

- Végül a lényeg a törődésben, a rendszeres ápolásban és a pedikűrös kezében rejlik.

Vigyázzon lába szépségére és egészségére, hogy egy életen keresztül mindig jól szolgálja Önt!

Kovács Judit

Néhány szó Lechner Ödönről

Az építészetben a magyaros-szecessziós stílus megteremtője, LECHNER ÖDÖN (Pest, 1845. aug. 27. - Budapest, 1914. jún. 10.) Budán és Berlinben végzte építész-mérnöki tanulmányait, majd hosszabb itáliai tanulmányútra indult. Itt szerzett benyomásai ellensúlyozták azt a merev akadémizmust, amely az akkori építész-oktatásban uralkodó volt. Ugyanakkor Lechner szakmai indulása szerencsésen esett egybe egy egész Magyarországon, de különösen a fővárosban meginduló hatalmas arányú építkezéssel. "Mint távoli ideál, mindig egy magyar nemzeti stílus megalkotása lebegett előttem" - írta pályája kezdetéről Lechner Önéletrajzi vázlatában.

E cél elérésében segítette franciaországi tanulmányútja, amelynek során régi kastélyok restaurálásával foglalkozott, és ez a munka levéltári kutatásokat, alapos stílustanulmányokat igényelt. Hazatérve Pártos Gyulával közös irodájában kezdte meg a munkát, alakította ki jellegzetes magyaros-szecessziós stílusát, amelyet különösen egyénivé tett a Zsolnay kerámiák alkalmazása. A döntő fordulatot formanyelvének megtalálásában az Iparművészeti Múzeum tervezése jelentette.

Az épület 1896-ra készült el. Még sok benne a túlzás, ezért bőven kapott bírálatot is, de a keleti szellem, a magyar népművészet elemei és az európai örökség ötvöződése a továbbiakban is

jellemző lesz munkáira, összetéveszthetetlenül egyénivé téve alkotásait. A színes, mázas cseréptető szintén a lechneri stílus elengedhetetlen eleme lesz.

Legfontosabb munkái: a kőbányai Szent László templom és a Szent László Gimnázium, a Földtani Intézet, a pesti Postatakarékpénztár - ez utóbbi már visszafogottabb, letisztultabb, sokan a legszebbnek tartják munkái közül. Egyik utolsó, sokak által kedvelt műve a pozsonyi Kék templom. Továbbá megemlíteném a nagybecskereki Megyeháza, két zombori iskola, a kecskeméti Huszár Laktanya és a Városháza. Egyik kései alkotása a Budapesten található Sipeki Balázs-villa, amelyben ma a Magyar Vakok és Gyengénlátók Országos Szövetségének a székháza

működik. Az 1905-ös alkotást tartják az építész munkái közül leginkább szecessziósnak, elkészítésénél Komor Marcell és a fiatal Jakab Dezső volt a társa. Az épületen először jelenik meg a felületkitöltő, vakolatba mélyített díszítőmotívum.

Jelentős Lechner szakirodalmi munkássága is, ezek közé tartozik A magyar építéstílusról és Magyar formanyelv nem volt, hanem lesz című tanulmánya, valamint Önéletrajzi vázlat.

Magyar Szabadalmi Hivatal (Források: Magyar Tudóslexikon A-tól Zs-ig, Magyar Életrajzi Lexikon) http://jellesnapok.oszk.hu/prod/unnep/lechner_odon_szuletesnapja__1845

Érzed, ahogy táncolunk?

(naplórészlet)

A zene szeretete már gyermekkoromtól kezdve kíséri életemet. Vakságomból következően a zene nagyobb hangsúlyt kap, hiszen a hangok úgy elevenednek meg bennem, mint másokban egy szép festmény vagy egy fénykép tételeire bontva. Egy-egy dallam sokszor még akkor is a fülemben cseng, mikor körülöttem csend uralkodik. A muzsika azonban körülölel, csalogat, hív, mondhatnám kézen fog, szinte táncra csábít.

2013 őszén egy álmom vált valóra,

amikor megismerkedtem a zumba csodálatos világával! Igen, egy régi vágyam teljesült, s jelentősége akkor lesz mások számára is érthető, ha egy kis időutazást teszünk a múltban.

A tornateremben vidám zene szólt. Vak és gyengénlátó osztálytársaim közül az ügyesebbek lelkesen, nagy odaadással, boldogan gimnasztikáztak. Ütemesen tapsoltak, időnként a lábak ritmusos dobbanásait lehetett hallani.

Sóvárgást éreztem legbelül. De jó volna csatlakozni! De jó volna kipró-

bálni! Azonban nem lehet. Akinek az alapvető tornagyakorlatok sem mennek, ne is álmodjon ilyesmiről!!! Ezt éreztették velem és társaimmal; dorgálással, megszégyenítéssel, gúnyos szavakkal. Maradt tehát a zene dúdolása

A kép változik. Gimnáziumba járok, egészségesek közé. Rohan az idő. Saját szalagavatómon vagyok. Gyönyörű ruhákba öltözve táncol az egész évfolyam kivéve engem, akit vakságom miatt felmentettek a testnevelés és a tánc alól. De szép is lett volna eltáncolni a Palotást, vagy mondjuk egy keringőt! Fájdalmat éreztem legbelül és szomorúságot. Anyu hűségesen tolmácsolta szavaival, ki hogyan mozog, milyen az összhang stb. Ismét elraktároztam a dallamokat, mozgás nélkül.

Lapozzunk az albumban! Munkahelyemen kollegák hoznak be DVD-ket, ahol lányaik/fiaik táncolnak saját szalagavatójukon. Büszkeség árad a hangjukból, ahogyan táncoló gyerekeiket nézik. Ez csak természetes! Ismét elkecseregtem. Azt éreztem, hogy valami fontos és szép dolog maradt ki az életemből, ami talán visszahozhatatlan!

Felnőttként elkezdtem lovagolni. Felmelő érzés volt a ló mozgását átvenni, ritmusát követni, ringatózni a ló hátán - persze ez nem mindig sikerült. Oktatóim bátorító, biztató, támogató megnyilvánulásainak köszönhetően elkezdett nőni az önbizalmam, s éreztem, mozogni jó. Évekig tartott ez a nagy lelkesedés. Később azonban rájöttem, itt is a ritmust, az ütemes mozgás örömét kerestem. Egyszer, még régebben, leestem a lóról, s azóta többször is vol-

tak félelmeim a magasban egy-egy váratlan mozdulat után. Közben pedig ráébredtem arra, hogy más mozgásra van szükségem, csak még nem tudtam mire.

Otthon azért próbáltam zenére mozogni, de fogalmam sem volt arról, helyes-e, amit csinálok, jól mutat-e stb.

Szüleimmel lapozgattuk a helyi újságot, ahol különböző klubfoglalkozásokat hirdettek. Itt akadtunk rá a zumbára. Zumba, zumba, de jól hangzik. Milyen tánc ez? Utánaolvastam az interneten - latin-amerikai táncok alaplépéseinek kombinációja aerobicelemekkel ötvözve. Jelentése: gyorsan mozogni és szórakozni. A sok információ közül ez a pár mondat felkeltette az érdeklődésemet. Felhívtam a megadott telefonszámot. Egy mosolygós női hang szólt bele, s vidámsága akkor is megmaradt, amikor elmondtam, hogy nem látok, és a zumbázási lehetőségek iránt érdeklődöm.

Mivel a csoportos foglalkozásokon szemmel nem tudom követni az oktató mozdulatsorait, más megoldást kellett keresnünk. Tanácskoztunk, s arra jutottunk, hogy magánórákat veszek Vikitől, hogy az alaplépéseket meg tudja mutatni nekem.

"Egy próbát megér!" - mondta mosolyogva.

"Szerintem is!" - gondoltam magamban és belevágtam.

Még nincs két hónapja, hogy zumbázok, de máris vannak maradandó élményeim. Az első találkozást soha sem fogom elfelejteni. Oktatóm mondta, hogy megmutat egy-egy zenét, amelyre

táncolni szoktak, hogy ismerkedjek a stílussal. Először a Merengue gazdag dallamvilágából mutatott egy számot. Leírhatatlan mit éreztem: az a vidám, életörömet, erőt és energiát, felszabadultságot és jókedvet sugárzó, lüktető dallam arra csábított, hogy felugorjak a helyemről.

"Helyben járás!" - mondta Viki.

"Azt még tudok!" - gondoltam.

A zene szinte magával sodort, a lábam nem akart a földön maradni. Most, vagy soha! Elkezdtem a zene ritmusára helyben járni.

"Nagyon jó a ritmusérzéked és felszabadultan mozogsz!"

Örömöm nem ismert határt. Ritmusérzékem valóban jó lehet, mert szintetizátorozok már évek óta, s zongorázni is tanultam.

Az első órát követte a többi. Most fokozatosan tanulok több tánclépést és a hozzájuk tartozó karmunkát. Viki kifogyhatatlan türelemmel és lelkesedéssel tanít. Kezét a megfelelő testrészemre teszi, így mutatja és korrigálja hogyan mozogjak, miként hozzam összhangba végtagjaimat, csípőmet stb.

"Érzed, ahogy táncolunk?" - Ezt sugallja minden mozdulat.

"Érzem bizony! Ha nem, akkor rá fogok érezni!"

Oktatóm a legkisebb jó mozdulatot is észreveszi, dicséri, növelve így önbi-zalmamat.

Sőt, megtanít még valami fontosra; összehasonlítja korábbi teljesítményemet a mostanival, még hozzá pozitív irányban (eddig nem tudtam, hogyan kell).

Csak egy példát hadd említsek.

"Marika, észrevetted milyen jól megy most már az oldalazás? A múltkor még sokkal nehezebben ment!"

Csodálatos dolog, hogy mindketten lelkesen belevetjük magunkat a zumbázásba. - oktatóm tanítja, én tanulom tőle. Kölcsönösen feltöltjük egymást. Otthon is gyakorolhatok szorgalmasan, mert megkaptam azokat a számokat, melyeket az órákon tanulunk.

Zárszóként elmondhatom, úgy érzem, szárnyalok. Már nem bánkódom a múlt miatt, így kellett történnie. Még hozzá azért, hogy még értékesebb legyen a zumba iránt érzett lelkesedésem. Vikiben pedig megtaláltam azt az oktatót, akire szükségem van! Empátiájával, lelkesedésével, szakmai tudásával ráébresztett valamire. Nem mindegy, ki hogyan tudja átadni tudását másoknak. Amit gyermekfejjel nem tudtam elsajátítani, nem feltétlenül az én hibám volt. Egyszerűen nem a megfelelő kulccsal próbálkoztak ajtót nyitni az agyam egy kis zugában. Viki és a zumba napsugarat csalogatnak a lelkembe még télen is. Voltak pillanatok, amikor vakságomról is elfelejtkeztem! Most már tudom, kinek és minek köszönhető mindez!

A múltban felállított tüskés kerítést elkezdtem lerombolni. Most csendes boldogság van bennem, amit szeretnék sokáig, nagyon sokáig megőrizni, hogy bármikor felidézhessem, s vigaszt nyújtson a nehezebb időszakokban is.

Árvay Mária

Nem harapnak a területi változatok!

A "felmos" inkább padlóra, a "le-mos" inkább nagyobb tárgyra, a "meg-mos" pedig nagyon sok mindenre vonatkozhat, de ezeknek a használatoknak nincs jól látható összefüggése az igekötő megválasztásával.

Ismét egy névtelen olvasónk kérdésével foglalkozom. Neki, úgy látszik, újdonság az, hogy a magyar nyelvközösségben (mint minden más nyelvközösségben) nem teljesen egységes a nyelvhasználat, a legkülönbözőbb szavaknak és kifejezéseknek léteznek területileg eltérő változataik.

"Van néhány ismerősöm a keleti országrészből (Szabolcs-Szatmár megye leginkább, egymástól viszonylag távol lakó, egymást nem ismerő személyekről van szó). Ők teljesen másként használják az igekötőket és a ragokat, mint mások, mint ahogy a magyar helyesírásban szerepel. Pl.: felmosogattam (elmosogattam helyett), bevasaltam (kivasaltam helyett), elmentem a lányomnál (ez a leghajmeresztőbb! a lányomhoz helyett) stb. Hogy sikerült ennek így elterjednie vajon?"

Mindezek a változatok jól ismert területi változatok. Közelebbről a felmosogat ígéről tudom, hogy nemcsak Szabolcs-Szatmár, de Hajdú-Bihar megyében is ez a hagyományos kifejezése annak, amit az ország nyugati részében úgy mondunk, hogy elmosogat. A pontos területi megoszlást nem ismerem, de nem csodálkoznék, ha még ennél is

nagyobb lenne az elterjedtsége. Gondolom, hasonló a bevasal-kivasal esete.

* * *

Bevasalás?

A változatosság oka is elég kézenfekvő: az ezekhez hasonló igékben az igekötő egyetlen funkciója a cselekvés teljes, beteljesült voltának kifejezése. Csak akkor mondhatjuk, hogy elmosogattunk, kivasaltunk, kitakarítottunk stb., ha a teljes munkát elvégeztük, nem hagyunk piszkos edényt, vasatlan ruhát, takarítatlan helyiséget. Viszont szinte bármelyik igekötő használható a teljesség kifejezésére, és egyáltalán nem mindig kézenfekvő, hogy egyéb használatai alapján melyik igekötő a legalkalmasabb. Persze ha azt mondom, hogy felvittem a szemetet, akkor a 'fel' megválasztása nyilván arra utal, hogy a szemét valahol lejjebb volt, mint ahova vinnem kellett. De a mosogatásnak, vasalásnak nincs iránya, ezért szinte önkényes, hogy úgy mondjam: történeti véletlen, hogy miért éppen ez vagy az az igekötő rögzült meg a nyelvhasználatban - mint látható, nem is mindenütt egyformán. Hasonló ehhez a felmos, lemos, megmos igék esete. Szinte véletlen, hogy melyiket milyen esetben használjuk inkább: a felmos inkább padlóra, a lemos inkább nagyobb tárgyra, a megmos pe-

dig nagyon sok mindenre vonatkozhat, de ezeknek a használatoknak nincs jól látható összefüggése az igekötő megválasztásával.

A területi változatokról mondottak persze ugyanígy érvényesek a -nál/-nél esetére: ahány ház, annyi szokás, a magyar nyelvterület egy részén bizony a -nál/-nél toldalék a hagyományos kifejezés módja amit a közép- és nyugat magyar területen a -hoz/-hez/-höz toldalékkal fejezünk ki, legalábbis amikor úgy értjük, hogy 'valakinek a lakására, tartózkodási helyére'. Észak-Magyarországon, a felvidéken és a palóc nyelvjárásban a -nál/-nél ilyen használata mellett létezik még a -nyi toldalék is ugyanennek a kifejezésére. Erre szép példa, hogy a felvidéki Mednyánszky Alajos így ír a székely nyelvváltozatról:

"nem mondja a' Székely: Uram Bátyám, Aszszony-anyám, hanem Bátyám Uram, Anyám-aszszony, nem mondja: Jól néz ki az Úr, hanem jó színben van az Úr; nem mondja: győjjön az Úr nálunk, mennyünk a' szomszédnyi, hanem: jöjjön az Úr hozzánk, mennyünk a' szomszédhoz." (A' védelmeztetett Nemes Székely Nemzet. Tudományos Gyűjtemény 8. kötet, 1818. Kiemelés tőlem - K. L.)

A -nál/-nél ilyen használatának viszont van egy másik érdekessége, története. Tudni lehet, hogy a középmagyar korban vált általánossá az irányhármasság, vagyis az, hogy a hellyel kapcsolatos ragok és névutók háromfélék, eltérnek egymástól a valahova irányulásra, a valahol levésre és a valahonnan kiindulásra utalók. Fokozatosan vált

általánossá az irányhármasság kifejezése, többféle eszköz használatával, legtöbbször úgy, hogy a ragokhoz, toldalékokhoz további toldalékok járultak. Például a valahonnan kiindulásra utalók gyakran egy -l végű toldalékot kaptak (így alakult ki az alól, mögül, felől, fölül stb.), a valahova irányulásra utalók pedig egy -á/-é végűt (mögé, felé, fölé stb.).

A -nál/-nél azonban különleges helyet foglal el ebben a rendszerben. Egyrészt azért, mert a központi nyelvváltozatban valahol levésre utal, de a neki megfelelő valahonnan kiindulásra utaló -tól/-től és a valahova irányulásra utaló -hoz/-hez/-höz toldalékok történetileg teljesen eltérő eredetűek, ezek egymáshoz nem is hasonlíthatnak, és nem is hasonlítottak soha. Ráadásul a -nál/-nél végén azt az -l toldalékot találjuk, amelyik amúgy a valahonnan kiindulás kifejezésére szolgált, ezért arra gyanakodhatunk, hogy a -nál/-nél funkciója korábban más volt. Erre utal a nélkül szó eredete is, hiszen ez történetileg olyan szerkezetnek felel meg, amit szó szerint úgy fordíthatnánk mai magyarra, hogy nála kívül, és azt jelentette, hogy 'tőle elkülönülve, külön'. Vagyis a -nál/-nél valószínűleg azt jelentette korábban, hogy 'a közeléből, tőle'.

Nem ismerek olyan nyelvtörténeti adatot, ami a -nál/-nél toldalék '-hoz/-hez/-höz' használatát igazolná, de az a fentiek alapján biztosnak látszik, hogy korábban többféle módon használták, és az is világos, hogy az irányhármasságban betöltött szerepe nem olyan egyszerű, mint azoknak a toldalékok-

nak és névutóknak, amelyeknél azonos eredetű tövet tartalmaz a három alak, mint például alatt, alá, alól esetében.

<http://www.nyest.hu/hirek/nem-harapnak-a-teruleti-valtozatok>

2014. június 24.

Kálmán László

Könyvajánló

Bálint Ágnes: Hajónapló

Hajónaplót nem írhat akárki! És nem is akárhol. Ehhez a ténykedéshez hajóra van szükség. Faragó Laci, aki él-hal azért, hogy hajónaplót vezethessen, kiharcol a sorstól egy hajót a napló alá. Hogy a hajó félig romos, korhadt, rozoga alkotmány? Hát aztán! Utóvégre nem utazni akar vele az ember - elég, ha két jó fantáziájú ötödikes diák elhajózhat rajta a hétköznapi világából egy vidám, színes, felejthetetlen nyaralásba. Sikerül is nekik! Hogy hogyan, azt olvassa el mindenki, aki erre illetékes - aki maga is szeretett volna már elhajózni a hétköznapi világból

A könyvet a Braille-könyvtárban találja meg!

VakNavi - az elektronikus fehérbot

A Net-média Alapítvány egy vakok számára is használható útvonaltervező honlapot készített a Google térképére alapozva. A cégóriás szolgáltatása segítségével bárki megtervezheti autós vagy gyalogos útvonalát, mely segítségével könnyebbé teheti közlekedését a megjelenő grafikonon bejelölt útvonalterv segítségével.

A vaknavi.hu weboldalon elérhető adatbázis segítségével szövegesen, akadálymentes formában írja le a vak felhasználók számára az útvonalat, így körülbelüli képet kaphatnak a számukra kevésbé, vagy egyáltalán nem ismert útvonal elsajátításához - mondja Ócsvári Áron, az alapítvány önkéntes projektvezetője, aki az ELTE. látássérült hallgatója.

A szolgáltatás teljesen ingyenes, bárki által igénybe vehető. Jelenleg a rendszer béta verziója érhető el, melyen az önkéntes programozók folyamatosan dolgoznak, figyelembe véve a felhasználók visszajelzéseit.

A VakNavi rendszer a www.vaknavi.hu weboldalról érhető el.

Magyar Vakok és Gyengénlátók Országos Szövetsége

Hungarian Federation of the Blind and Partially Sighted

1146 Budapest, Hermina út 47.

Telefon: (36-1) 384-8440 - Tel./Fax: (36-1) 384-5028

Honlap: www.mvgyosz.hu - E-mail: titkarsag@mvgyosz.hu

Adószám: 19002464-2-42

Adományszámla: 11714006-20012704

Szolgáltatásaink:

Hangoskönyvtár - Braille-könyvtár

Segédeszközbolt

**Kedd és csütörtök: 10-18
péntek 8.30-12**



**Magyar Vakok és Gyengénlátók
Országos Szövetsége**