

2014

Siketvakok Országos
Egyesülete

Szerkesztette:
Földesiné Juhász Viktória



[SZEMFÜLES 2014/3]

TARTALOMJEGYZÉK

SZERKESZTŐI KÖSZÖNTŐ	2
BETEKINTŐ – EGYESÜLETI HÍREK, INFORMÁCIÓK	3
AJÁNDÉK A TERMÉSZETTŐL - MÉZ	3
KITEKINTŐ – HÍREK, ESEMÉNYEK AZ EGYESÜLETEN TÚL	5
MOSZAT – ÉRDEKESSÉGEK	7
GYEREKKUCKÓ – MAMÁKNAK ÉS BABÁKNAK	9
SZEMTŐL SZEMBEN – INTERJÚ ALBERT ATTILA PILÓTÁVAL	13
CSINIBINI – DIVAT, SZÉPSÉG	15
MAZSOLA – RECEPTEK	17
PENGŐ – PÉNZÜGYI ROVAT	21
NEVETNI MINDIG JÓ – HUMOR	22
VIRÁGSZIROM – IDÉZET, VERS	23
IMPRESSZUM	24

SZERKESZTŐI KÖSZÖNTŐ

Ismét eltelt jó pár hét, és én nagy örömmel újra jelentkezem a Szemfüles újság legújabb számával. Remélem, mindenki megtalálja benne a számára hasznos, érdekes, szórakoztató cikkeket. Nincs más hátra, minthogy kellemes időtöltést kívánjak az olvasáshoz.

Földesiné Juhász Viktória
Felelős szerkesztő

BETEKINTŐ – EGYESÜLETI HÍREK, INFORMÁCIÓK

Margitszigetre mentünk október 8-án

Összesen 10-en voltunk, 4 fő érintett és 6 fő kísérő.

Jó idő lévén ezen a napon a külső programlehetőséget céloztuk meg. A Margitszigetre mentünk ki, ahol először az ingyenes sportlehetőségként kialakított ún. szabadtéri kondiparkot (edzőparkot) tekintettük meg, próbáltuk ki. Ezt a parkot 2011-ben adták át, aránylag új létesítmény. Mellette a gyerekeknek kialakított játszótér van, így a szülők szemmel tudják tartani a csemetéiket sportolás közben is. Ez a park a Margitsziget északi végében található, kissé távolabb a népszerűbb parkoktól, kertektől.

Nagyon jó ötlet ez a szabadtéri edzőpark, több is elkelne a hazai nagyvárosokban és esetleg fontosabb idegenforgalmi helyeken. Nyilván időjárás-függő a használata, hiszen azt nem tudni előre, hányan veszik igénybe mikor épp megérkezik oda valaki, de cserébe ingyen rendelkezésre áll. Ezen eszközöknek egyrészt az az érdekessége, hogy nincsenek választható súlyok, mint egy normál konditeremben, hanem mindenki a saját súlyával dolgozik.



Csoportkép a Margitszigeten

A következő látnivaló a Japánkert volt. Szép kis cserjés, fás park, ahol kis vízesés, tavacska is található teknősökkel. Itt már készült néhány fotó a kis csoportunkról. Többünknek újdonság volt a Margitszigetnek ez a része, valószínű többször felkeresik majd.

Kimlei Gábor

Rovatot összeállította: Szerkesztő

AJÁNDÉK A TERMÉSZETTŐL - MÉZ

A méz igazi kincseslád, különleges tápanyagokat tartalmaz, rengeteg dolgot orvosol és még a szépségápolásban is hasznát vehetjük - eláruljuk, mindezt hogyan használhatod ki magad is.

Hogyan gyógyíts a mézzel?

Égési sérülések - Kend be bőségesen mézzel a megégett bőrfelületet. Lehűti, nyugtatja, és gyors gyógyulást eredményez sebesedés nélkül. A baktériumok képtelenek túlélni a mézben.

Álmatlanság - Egy szűk evőkanálnyi méz egy bögre meleg tejben elkeverve csodákat tesz, igazi nyugtató.

Hiperaktivitás - Mindenben helyettesítsd a cukrot mézzel. A finomított cukor teljesen felpörgeti a szervezetet, megfosztja az idegrendszert a vitaminoktól és akár viselkedési zavarokat is okoz, viszont tápértéke egyáltalán nincs.

Ágybavizelés - Egy teáskanálnyi méz lefekvés előtt segít a vízvisszatartásban és nyugtatólag hat a félelmekkel szemben.

Orrdugulás - Egy szűk evőkanál mézet oldj fel egy kisebb lábos vízben és inhalálj vele törölköző alatt. Nagyon hatékony!

Kimerültség - Az ókori görög sportolók is mézet fogyasztottak az állóképességük javítására versenyek előtt, és a regenerálódásra versenyzés után. Oldj fel egy rész mézet négy rész vízben, majd tartsd a hűtőben, és abból kortyolgass egy-egy kanálnyit.

Mélytisztító arcra - Keverj el egy rész mézet egy rész zabliszttal és kend fel az arcodra. Hagyd hatni fél órát, majd mosd le. Pattanásos, aknés bőrrel csodát tesz.

Hajkondicionáló - Keverj el egy rész mézet egy rész olívaolajjal, dörzsöld be a hajba, majd csavard meleg törölközőbe. Hagyd rajta legalább tíz percig és öblítsd ki. Nagyon jól tesz a fejbőrnek is, fényes, rugalmas lesz tőle a hajad.

Ízületi gyulladás - Keverj el egy rész mézet egy rész almaecettel, majd hígítsd fel vízzel ízlés szerint. Javítja az emésztést és a fogyást is segíti.

Torokfájás - Egy teáskanál mézet olvassz meg a szádban, majd csurgasd le a torkodon. Enyhíti a gyulladást.

Stressz - A vízben feloldott méz, stabilizáló hatással bír, kiegyenlíti a lenteket és a fenteket. Egy rész mézet oldj fel négy rész vízben.

Tartósítószer - Ha cukor helyett mézet használsz a süteményekben, tovább maradnak frissek. A recept folyadéktartalmát csökkentsd egyötödével, hogy a méz mennyiségét kompenzáld.

Babáknak - Egy éves kor felett keverd az ételébe, esetleg az italába: négy teáskanállal adj egy üveghez. Minél "darabosabb" a mozgása, annál több mézet érdemes adni a babának. Amikor jön a foga, bedörzsölheted az ínyét tiszta mézzel, ez nyugtatja és helyi érzéstelenítő hatása is van.

Csontritkulás - A kutatások szerint napi egy teáskanál méz segíti a kalcium felszívódását, így megelőzi a csontritkulást. 50 felett mindenkinek hasznos lenne naponta mézet fogyasztania.

Migrén - Egy evőkanálnyi mézet oldj fel fél pohár meleg vízben. Apránként kortyolgasd el, amikor épp rád törne a migrén és ha szükséges, ismételd meg 20 perccel később.

Szemgyulladás - Egy rész mézet oldj fel egy rész meleg vízben. Amikor kihűlt, ezzel borogasd a szemed.

Köhögés elleni szirup mézből - Alaposan keverd össze 15 dkg mézet, 5 dkg glicerint és két citrom levét. Tedd kisebb üvegekbe, zárd le, és használd szükség szerint.

Hosszú élet - Érdekes tény, hogy a méhészek között fordul elő a legkevesebb rákos és ízületi gyulladásos megbetegedés az összes szakma közül az egész világon. A rendszeres mézfogyasztók pedig a leghosszabb életű emberek közé tartoznak.

KITEKINTŐ – HÍREK, ESEMÉNYEK AZ EGYESÜLETEN TÚL

Segédeszköz konferencia 2014. november 19-én

A Vakok és Gyengénlátók Hermina Egyesületének Informatikai Segédeszköz és Akadálymentesítési Bizottsága tavaly augusztusban elhatározta, hogy nemzetközi példákra alapozva Magyarországon is megteremt egy olyan napot, amikor a látássérültek életvitelét javító, elősegítő eszközök, szolgáltatások forgalmazói egy helyen és egy időben állnak rendelkezésre a célközönség számára. A cél az, hogy megismertessék, tájékoztassák, közelebb hozhassák az érdeklődőket a számukra valódi segítséget nyújtó lehetőségekhez. A tavaly megrendezett első LESEK konferencián, négyszáz látássérült ismerkedhetett meg több mint háromszáz féle segédeszközzel. Ez a rendezvény jóval több volt egy szimpla kiállításnál, mivel a látogatók az őket érintő fontos témákról hallhattak hasznos előadásokat a kiállító cégek képviselőitől. A programot színesítette a napot végig kísérő játéksorozat, melynek során, a konferencia végén egy negyedmillió forint értékű ajándékkosarat sorsoltak ki a résztvevők között. Az ajándékkosár tartalmául szolgáló segédeszközöket a kiállító cégek ajánlották fel.

A tavalyról már jól ismert kiállítók mindegyike elsőként igent mondott idén is és már nagy izgalommal várják a napot, melyről most már egyre többen tudják, hogy ha november 19-e, akkor LESEK. Természetesen ezen kívül még rengeteg új kiállítóval és változatos előadásokkal készülünk, hogy idén is megérje ezt a napot velünk tölteni.

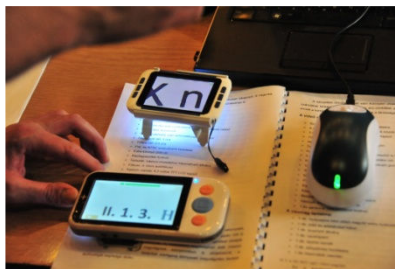
A tervezett programok:

- ❖ 09:45 LESEK konferencia és segédeszköz bemutató megnyitója
- ❖ 10:00 Auróra magyar fejlesztés a biztonságos közlekedésért. Előadó: Menyhárt Hunor Attila
- ❖ 10:30 E-nagyítók használata a mindennapi életben. Előadó: Fidel Erzsébet (Labrador Kft.)
- ❖ 11:00 Internet + média = Net-Média. Előadó: Pál Zsolt (Net Média Alapítvány)
- ❖ 11:30 A felelős gondolkodás és az esélyegyenlőség kapcsolata. Előadó: Szabó Zoltán József (Értéksziget Webáruház)
- ❖ 12:00 Az akadálymentes Apple ökoszisztéma. Előadó: Torma Zsolt
- ❖ 13:00 SzeTi Basic – a segítő a hétköznapokban. Előadó: Kovács Zoltán (Hangvilág Kft)
- ❖ 14:00 Új utakon. Előadó: Szuhaj Mihály („Informatika a látássérültekért” Alapítvány)
- ❖ 15:00 Az olvasás mindenkié. Előadók: Dudás Imre Dvariecki Bálint (Alko-soft Bt.)
- ❖ 16:00 Friss fejlesztések és a jövő tervei. Előadó: Arató András, Márkus Norbert
- ❖ 17:00 Tombolasorsolás

A sok előadás meghallgatását és a rengeteg segédeszköz közötti bolyongást az idén is játékkal szeretnénk színesíteni. Örömmel jelentjük, hogy a nap végén a kiállító cégek jóvoltából az idén is csaknem negyedmillió forint értékű segédeszköz csomag kerül kisorsolásra. Azonban ez alkalommal, jóval több résztvevőt szeretnénk megajándékozni, ezért tombolasorsolásszerűen sorsoljuk ki a felajánlott segédeszközöket.

Bővebb információkért, kérem látogassanak el a www.lesek.hu weboldalra, valamint facebook-on elérhető a rendezvény a www.facebook.com/lesek.hu címen.

Várjuk nagyon sok szeretettel konferenciánkra, remélve, hogy tudunk segíteni a sok-sok elhangzó információval és bemutatásra kerülő segédeszközökkel.



Csák Attila

Tanfolyam jelnyelvi tolmácsok részére

2015. április 1-jétől a jelnyelvi tolmácsszolgálatok működésének és a jelnyelvi tolmácsszolgáltatás igénybevételének feltételeiről szóló 62/2011. (XI.10.) NEFMI rendelet értelmében a tolmácsszolgálat a jelnyelvi tolmácsszolgáltatást magyar jelnyelven, valamint a magyar jelnyelvről és a magyar jelnyelv használatáról szóló 2009. évi CXXV. törvény mellékletében megjelölt valamennyi speciális kommunikációs rendszer útján köteles biztosítani.

Annak érdekében, hogy ennek az elvárásnak a jelnyelvi tolmácsszolgálatok maradéktalanul megfeleljenek, a Siketvakok Országos Egyesülete 2014 novemberében „*Tolmácsolás siketvak személyek számára*” címmel 90 órás tanfolyamot hirdet jelnyelvi tolmácsok részére. A tanfolyam Budapesten, az Egyesület telephelyén kerül lebonyolításra.

Bővebb felvilágosítást az Egyesület tud adni a következő telefonszámon: 061/209-5829



Tanfolyami résztvevők

Okos fehérbot vakoknak

A látássérültek tájékozódását enyhe rezgéssel segíti egy forradalmi találmány, egy bot, ami egyelőre kísérleti fázisban van.

A tudósok olyan feszültséggel látták el a rudat, hogy akár három másodpercen keresztül is képes „rezegni”, ha a felhasználó rossz irányba fordul. A tervek szerint így válhat igazán XXI. századivá az ősrégi eszköz. A bot kétamperes akkumulátora nagyjából két milliampere áramütést fejt ki, mely igen gyenge, ugyanakkor elég erős ahhoz, hogy a célszemély észrevegye. Főleg akkor, ha a sokk a fülét éri. A mexikói Monterrey Technológiai Intézet (ITESM) munkatársai remélik, hogy találmányuk hozzájárul a látássérültek életének megkönnyítéséhez, akik így könnyebben odatalálnak például a kórházba, a munkahelyükre vagy az iskolába.

A sétapálcaszerű bot belső virtuális térképpel, valamint GPS-rendszerrel szinkronizálódik, tehát pontosan meg tudja állapítani, ha tulajdonosa letér az útvonalról. Az áramkör a felhasználó belső fülével áll összeköttetésben, ahol egyensúlyért és mozgásért felelős szervek találhatóak. Alfredo Victor Mantilla Caeiros mechatronikai mérnök professzor

elmondása szerint az eszköz eddig 99 százalékos pontossággal teljesített a teszteken. Kollégája, Mantilla Caeiros professzor hozzátette, hogy megfelelő konfiguráció szükséges az optimális működéshez, ám hatalmas előnye, hogy a többi hasonló vívmányhoz képest nem befolyásolja másfajta inger, például az érintés sem.

Forrás: <http://www.vital.hu>

Rovatot összeállította: Szerkesztő

MOSZAT – ÉRDEKESSÉGEK

1953. május 29. - A Mount Everest meghódítása

„Ha szégyennek számít, hogy én értem fel másodiknak a Mount Everest csúcsára, akkor együtt kell élnem ezzel a szégyennel.”

(Tendzin Norgaj)

1953. május 29-én délelőtt fél 12-kor jutott fel a Csomolungma tetejére Edmund Hillary új-zélandi hegymászó és segédje, Tendzin Norgaj. A két férfi majdnem kereken száz évvel azután érte el a Mount Everest néven is ismert hegy csúcsát, hogy a geodéták azt kiáltották ki a Föld legmagasabb pontjának.

Bár szinte már közhelyszámba megy, hogy a Csomolungma a világ legmagasabb hegye, ezt a megállapítást a földrajztudomány szakértői több szempontból is megcáfolhatnák: először is, a Hawaii szigetén található Mauna Kea-vulkán a tengerszint alatti részeivel együtt majdnem 1500 méterrel túlszárnyalja a Mount Everestet, ha pedig a Föld középpontjától számított távolságot vesszük alapul, akkor a köznyelvben is meghonosodott Chimborazo a győztes, mely bolygónk egyenlítői „kidudorodása” miatt jelentős előnyt élvez. A dél-amerikai csúcs egyébként korábban évszázadokon át birtokolta a „legmagasabb hegynek” kijáró címet, ám a brit gyarmatosítókkal együtt a földmérők is eljutottak a Himalája térségébe, ahol a Chimborazo már csak a „középmezőnybe” férhetett volna be.

Ennek következtében a 18. század végétől a Nanda Devit, majd a Dhaulagirit, 1838-tól pedig a Kangcsendzöngát tekintették a világ legmagasabb csúcsának, mígnem sok nehézség után – amit főleg Nepál elzárkózó politikája okozott – az indiai Radhanath Sikdar a rejtélyes „XV. csúcsot” tette az első helyre. Sikdar 1852. évi felmérése során 8840 méteresre becsülte a Csomolungmát, eredményeit pedig a 20. században csupán pár méterrel korrigálták; a modern földrajztudomány szerint a Mount Everest 8848 méter magas, ám növekedése még nem fejeződött be, ugyanis a tektonikai lemezek közeledése folytán a kőzetek gyűrődése ma is tart. Ez a folyamat persze rendkívül lassú: a Nepál és Tibet határán található hegy évente mintegy 3-5 milliméterrel lesz magasabb és átlagosan 27 milliméterrel csúszik északabbra.

A Föld legmagasabb hegycsúcsát a világ egyik felén ma is Csomolungmának, míg másutt Mount Everestnek nevezik, amire elsősorban a felfedezés nehézségei adnak magyarázatot. Bármily meglepő, a Himaláját feltérképező brit földmérők ragaszkodtak ahhoz, hogy a csúcsokat az ott élő népek által adott néven vezessék katalógusba, ahol pedig erre nem nyílt lehetőség, ott kezdetben római számokkal jelölték a hegyeket. A Csomolungmát ennek megfelelően először a XV. csúcs névre keresztelték, miután pedig Andrew Scott Waugh, az indiai térképészeti földmérők vezetője úgy találta, hogy a környező népeknél nem létezik általános megnevezés, elődjét, Sir George Everestet ajánlotta névadóul. Bár a férfi tiltakozott Waugh gesztusa ellen, 1865-től a világ legmagasabb hegye hivatalosan a Mount Everest nevet viselte, később azonban beigazolódott, hogy a földrajztudósok elhamarkodottan döntöttek. Hamarosan előkerült ugyanis egy 18. századi francia térkép, melyen a csúcsot már a Csomolungma névvel jelölték, ami tibetiül a „föld istenasszonya” jelentéssel bír. Ez a kettős elnevezés egyébként máig számos – elsősorban politikai természetű – vitát gerjeszt, Kína erőfeszítései nyomán azonban napjainkra a Mount Everest név már háttérbe szorult.

A Csomolungma meglehetősen elzárt területen, két ország határán fekszik, ráadásul meghódításához gyakorlatilag nélkülözhetetlen volt a mesterséges oxigénellátás – 8000 méter felett ugyanis a légkör nem tartalmaz elegendő oxigént az emberi szervezet rendes működéséhez –, ezért majdnem 70 évet kellett várni, míg az első merész hegymászók megpróbálták feljutni a „világ tetejére.” A legelső brit expedíció 1921-ben indult a Mount Everest meghódítására, miután azonban a vakmerő férfiak előzőleg több száz mérföldet tettek meg embertelen körülmények között a Himalája fennsíkján, és egy vihar is lecsapott rájuk, félbeszakították a kísérletet. A kalandorok egyike, George Leigh Mallory – többek között George Finch és Geoffrey Bruce társaságában – a következő esztendőben is részt vett egy Csomolungma-expedíción, mely 8200 méteres magasságig jutott, majd egy önálló „csúcstámadással” próbálkozott, ez azonban 7 serpa életét követelte.

A hegymászó a szomorú eset ellenére 1924-ben újra megkísértette a sorsot, és Andrew Irvine-nal közösen ismét kísérletet tett a Csomolungma legyőzésére, ám sohasem tért vissza a hegyről. Az 1930-as években már rengeteg ország szervezett expedíciót a Mount Everesthez, a második világháború után pedig azt követően lett ismét népszerű úti cél a világ legmagasabb csúcsa, hogy 1950-ben Nepál megnyitotta határait a merész felfedezők előtt. Alig telt el két év, és a svájci csúcskísérlet híre bejárta a világsajtót, annak résztvevői ugyanis 8600 méteres magasságnál adták fel a harcot a természet erői ellen. Ez a siker egyszersmind komoly félelemmel töltötte el a riválisokat: a szovjetek állítólag még ebben az évben szerveztek egy – tragikusan végződő – expedíciót, 1953-ban pedig Edmund Hillary és Tenzin Norgaj meg is hódította a világ legmagasabb hegycsúcsát.

Az új-zélandi származású Hillary azután került be John Hunt expedíciójába, hogy korábban hazájában, a Déli-Alpok hegyeiben komoly tapasztalatot szerzett a hófödte csúcsok megmászásában, Norgaj pedig jószerével nélkülözhetetlen volt, hiszen a nepáli serpa már a harmincas évek óta teherhordóként szolgálta a felfedezőket, így az 1952. évi svájci kísérletben is részt vett. Az 1953-as brit expedíció, mely sorrendben a kilencedik volt, áprilisban indult, és több mint másfél hónap telt el, mire Hunték 8000 méteres magasságban felépítették az utolsó alaptáborot. A csapat május 26-án hajtotta végre az első csúcstámadási kísérletet, Charles Evans és Tom Bourdillon azonban „alig” 100 méterrel a cél előtt kénytelen volt visszafordulni, mert légzőkészülékeik nem működtek megfelelően.

A következő alkalommal Hillary és Norgaj kapta meg az esélyt a Csomolungma meghódítására, a két férfi pedig – a szerencsének is köszönhetően – élt a lehetőséggel: 1953. május 29-én előbb az új-zélandi, majd a nepáli hegymászó is feljutott a Mount Everest tetejére, ezzel pedig örökre beírták nevüket a történelemkönyvekbe.

A sikeres kísérlet természetesen napokon belül világszenzáció lett, a hegymászók emberfeletti teljesítményének híre pedig éppen aznap jutott el Londonba, hogy II. Erzsébetet (ur. 1952-) megkoronázták. Edmund Hillaryt és John Huntot a királynő elismerésképpen lovaggá ütötte, Tenzin Norgaj pedig – mivel nem volt a Nemzetközösség polgára – Brit Birodalmi Érdemrendet kapott.

A Csomolungma „legyőzése” után a Föld minden tájáról özönlöttek a hegymászók a csúcs meghódítására: 1975-ben, a japán Tabei Dzsunoko személyében az első nő is feljutott a világ tetejére, három évvel később pedig Reinhard Messner és Peter Habeler újabb bravúrt hajtott végre, ugyanis oxigénpalack nélkül „diadalmaskodtak” a Mount Everest felett. A magyar zászló – Eröss Zsoltnak köszönhetően – 2002 óta lobog a világ legmagasabb csúcsán, mely a számos sikertörténet mellett rengeteg megrázó hírt is szolgáltat a világ sajtójának, hiszen a Csomolungma-expedíciók történetében eddig már több mint 200-an veszítették életüket.

Szerző: Tarján M. Tamás

Rovatot összeállította: Szerkesztő

GYEREKKUCKÓ – MAMÁKNAK ÉS BABÁKNAK

EGY ICIPICIT A TÁPSZEREKRŐL

A kis apró babáink minden mozzanata az anyai gondoskodástól függenek. Az anya szeretete, közelsége, megnyugtató számukra és ez nagyszerűen kiélvezhető a szoptatással, vagyis az anyatejes táplálással. Mivel olyankor a nap folyamán többször is keblünkre öleljük szeretett gyermekünket, ezáltal mély biztonságot nyújtunk nekik. Személy szerint azt gondolom, hogy a szoptatás az egyik legcsodálatosabb dolog a születés mellett. Azonban figyelembe kell vennünk azt a tényt, hogy nem minden anya tudja ezt megtenni. Nyilván a legtöbb anyuka álma a hosszan tartó szoptatás, de ez korántsem könnyű, sokszor kemény küzdelmek árán sem tudjuk biztosítani az anyatejből a szükséges mennyiséget a babánk számára.

Anyatej hiányában a szülők kétségbeesnek és szomorúan nyúlnak a tápszerekhez. Mivel újszülött babánk az anyaméhben minden fontos táplálékot megkapott, ezért gyermekünk születése után a legfontosabb a baba táplálásának megválasztása. Az anyatej helyettesítésére vagy annak kiegészítésére való a mesterséges táplálás, vagyis a tápszerrel történő etetés. Ennek az a magyarázata, hogy a tápszerek tehéntej bázisúak, amit évről évre igyekeznek minél jobbá fejleszteni, illetve összetételét a legkorszerűbb eljárásokkal az anyatejhez igazítani. Ma már számtalan tápszer típus áll rendelkezésünkre, figyelembe véve babánk igényeit. Külön megemlíteném, hogy Magyarországon minden tápszer szigorú minőségellenőrzésen esik át. Különböző gyártók kínálnak különféle tápszereket, melyek számozva vannak a szerint, milyen kortól adhatóak. Legáltalánosabb a 0-s vagy 1-es, melyek az anyatej-helyettesítő tápszerek, kizárólagos táplálékforrásként adható a babának. A 2-es jelűeket már a hozzátáplálás során adjuk, ezért nevezik, anyatej-kiegészítő tápszereknek. Léteznek 3-as jelűek, melyek 9 vagy 10 hónapos kortól adhatóak. Külön csoportba soroljuk a HA-s, azaz hipoallergén termékeket, melyeket azoknak a csecsemőknek ajánlják, akiknek családjában már fordult elő tejfehérje vagy tejcukor érzékenység, allergia. Ezek az allergiás megbetegedések megelőzésére szolgálnak. Célszerű a gyermekorvossal megbeszélni, melyik adható a babánknak.

Vannak hátrányai ennek az etetési módnak. Sajnos a tápszeres táplálásnál nem alakul ki a közvetlen testi érintkezés és kötődés a babával, illetve nem kapja meg a megfelelő immunanyagokat, melyekkel a tápszer nem rendelkezik. Az anyatej ingyenes és steril, azonban egyes tápszerek sajnos nem olcsóak és a cumisüveget is sokszor kell sterilizálni, akkor is, ha nem otthon vagyunk. Viszont, ha mégis e táplálás mellett döntünk, vagy rá kényszerülünk, akkor se essünk kétségbe, mert vannak ennek előnyei is. Részemről könnyebbségnek tekintem, hogy látható a baba által elfogyasztott mennyiség. A cumisüveges táplálásnak ez egy igen nagyszerű tulajdonsága a szoptatással szemben, ahol, ha nem vagyunk biztosak magunkban, akkor az etetés előtt és után is súlymérést kell végeznünk, ami nagyon stresszes lehet egy aggódó anyuka számára. A tápszerezésnél az etetés után nincs izgalom, nincs kétség, hogy a baba éhség miatt sír-e vagy sem. Másik jó tulajdonsága a kényelem. Vagyis a cumisüveges táplálást nemcsak az anyuka, hanem az apuka vagy akár egy másik rokon is lefolytathatja. Alkalmunk nyílik a hosszabb idejű pihenésre a baba nélkül, beülhetünk egy kávéra a barátnőnkkel vagy egymagunkban letudhatjuk a nagybevásárlást. Harmadikként említeném meg, hogy tápszeres táplálásnál már lehetőség van a szülést követő felesleges kilók leadására, diétára. Emellett szabadon tornázhatunk, sportolhatunk kedvünkre. Utoljára még előnyként sorolnám a kényelemre vágyó anyukák számára igen fontosnak tartott éjszakai etetés mennyiségét. Való igaz lehet, hogy egy tápszeres baba hamarabb átalussza az éjszakát, hiszen nehezebben szívódik fel, jobban telíti a gyomrot. Kifejezetten erre a célra már léteznek „jó éjt” tápszerek is. Azonban sok anyukának nem teher az éjszakai kelés, hiszen olyankor is lehetősége van a szerető gondoskodásra, ami enyhíti az éjszakai kelésekkel járó fáradtságokat.

Manapság léteznek már igen speciális, gyógyászati célra szánt tápszerek is, mint bukásra, refluxra, hasfájásra, tejfehérje érzékeny és laktóz érzékeny problémákra is, ill. koraszülötteknek kifejlesztettek is. Tápszeres táplálásnál általában nagyobb az esély arra, hogy a baba hasfájós lesz az első hónapokban. Erre vannak külön, érzékeny emésztésre alkalmas tápszerek is, de mellette bátran adhatóak a különféle homeopátiás cseppek, melyek a hasfájással járó puffadást és emésztési nehézségeket igyekeznek csökkenteni, némely esetben teljesen megszüntetni. Példaként említeném meg a következő cseppeket: Infacol, Espumisan és Colief, melyek közül bármelyik kapható gyógyszerárakban.

Összegezve, ha nincs anyatej, akkor a második legjobb táplálék a baba számára a tápszer.



„Eszik a baba”

Szerző: Nánásiné Judit

A HALTÜNDÉR (Török mese)

Élt egyszer egy Mehemed nevű öreg halász. Abból tengette életét, hogy halászgatott, és eladogatta a halat. Egy nap aztán betegágnak esett, és mert érezte halála közeledtét, megparancsolta feleségének, hogy el ne árulja a fiának, mi volt a mestersege. Ezután még két napig élt, aztán meghalt.

A fiú sok mindennel megpróbálkozik, semmilyen mesterseggel nem tud boldogulni. Közben meghal az asszony is, és a szegény gyerek teljesen magára maradt.

Búsán jár-kél a kunyhóban, se pénz, se étel-ital a házban. Keresgél a fészerben, kutatgat a padláson, hátha rábukkanna valami eladnivalóra. Addig-addig, hogy végül is rátalál apja hálójára.

"Halász lehetett az apám" - gondolja a legény, fogja a hálót, és lemegy vele a tengerpartra, fog egy-két halat, eladja. Még kenyérre és tűzrevalóra is tellett belőle. Meg is szerette a mesterseget nagyon, a szerencse is pártul fogta, mindennap fogott egy-két halat.

Egyszer aztán olyan szép hal került a hálójába, hogy nem volt szíve se eladni, se pedig megenni. Ásott egy nagy gödröt az udvarban, megtöltötte vízzel, és abba tette bele a halat. Aznap este nem is evett semmit, és másnap reggel üres gyomorral ment el hazulról. Mikor este hazaért, látja ám, hogy olyan tisztára van seperve, takarítva a kunyhó, hogy rá sem lehet ismerni. Tán a szomszédok sajnálták meg, és azok hozták rendbe a házat, gondolja a halászlegény.

Reggel, mielőtt elindul, gyönyörködik egy kicsit a halacskájában, aztán fogja a hálóját, és elindul halászni. Este, mikor megjön, csodálkozva látja ám, hogy még az udvar is ragyog a tisztaságtól. Megint csak a halacskában gyönyörködik, eljátszogat vele, aztán álmra hajtja a fejét.

Másnap munka közben egyre csak azon tűnődik: ki tartja vajon rendben a házát, ki sepreget, takarít napról napra benne? Kérdik tőle a pajtásai, min gondolkozik annyira. El is mondja nekik a dolgot. Megkérdik tőle, hogy be szokta-e zárni az ajtót, és hogy van-e valaki a házban. Azt feleli nekik, hogy a kulcs nála van, és a halacsán kívül nincs egy teremtet lélek a házban. Azt tanácsolják neki a pajtásai, hogy maradjon egy nap otthon, és lesse meg a halat, hogy miféle.

A halász meg is fogadja a tanácsot. Kinyitja az ajtót, mintha kimenne, de aztán mégis otthon marad, és elrejtőzködik egy zugban. Egyszerre csak látja ám, hogy a halacska egyet rázkódik a vízben, és azonnal gyönyörűséges lánnyá változik. Odasiet hozzá a halász, a halbört a tűzbe veti, a lánykát kézen fogja, úgy vezeti be a házba. Eljegyzik egymást, és lakodalomra készülődnek. Nagyon elcsodálkoznak az emberek a lányka szépségén, híre megy a dolognak, mindenki arról beszél, hogy a lány szépsége nem egy halász, hanem egy padisah szerelmére méltó.

Addig-addig, hogy a padisah fülébe jut a hír, és a palotába viteti a lánykát. Keresi az ürügyet, hogyan vehetné el a halásztól. Egy nap így szól hozzá:

- Ha negyven nap alatt olyan palotát tudsz építeni a tengeren, hogy arannyal meg gyémánttal van kirakva, akkor tied lehet a lány, de ha nem tudnád felépíteni, akkor az enyém.

Negyven napra visszaengedi a lányt a padisah a halászhoz. Búsul a halász, könnyei folynak, annyira el van keseredve. Mit tegyen most, Allah, mit tegyen?! Kérdezi a lány, mi a bánata, a halász el is mondja neki.

- Sose búsulj - felel neki a lányka -, tudok én segíteni a te bajodon. Menj oda, ahol engem kifogtál a vízből, és dobj be ott egy követ. Egy arab ugrik majd onnan elő, és azt kérdi tőled: mit parancsolsz? Te csak feleld rá, hogy a leányasszony a fürdőbattyujáért küldött. Erre aztán elhozza az arab a batyut, vedd át tőle, és dobd be a tengerbe ott, ahol a padisah a palotát akarja építtetni.

El is megy a legény a tengerhez, beledob egy követ, jön az arab, a legény átadja az üzenetet. Megkapja a batyut, bedobja a tengerbe, hát olyan palota támad ott, hogy annál különbet még csak kívánni sem lehetett volna.

Hívatják a padisaht, és mutatják neki a palotát.

- Ez még mind kevés - mondja a padisah -, kristályhíd is kell hozzá, hogy azon lehessen a palotába menni.

Búnak ereszti erre a fejét megint a legény: kérdi a lány, mi a bánata. El is panasolja neki a legény a padisah újabb kívánságát.

- Menj csak megint a tengerhez, és hívd az arabot - mondja a lányka -, és mondd meg neki, hogy a leányasszony a párnájáért küldött. Ha elhozza, dobd be a párnát a palota elé.

Megy a legény a tengerhez, beledobja a követ, jön az arab, megmondja neki a leányasszony üzenetét. Hozza az arab a párnát, és amint a legény bedobja a tengerbe a palota elé, hát olyan remek kristályhíd fénylik eléje, hogy szinte rá sem lehet nézni. Szaladnak a hírral a padisahhoz.

- Most még azt akarom - szól a padisah -, hogy annyi ennyivalót teremts elő, hogy az egész világ jóllakjék belőle, de még maradjon is.

Búsul a legény megint, kérdi a lányka újra a baját: talán most is a padisah kér valamit? Elmondja a legény, hogy mi az újabb kívánság.

- Menj megint az arabhoz - mondja a lányka -, és kérd tőle a kávéörlőt. De vigyázz, meg ne forgasd útközben a kerekét!

A legény meg is kapja az arabtól a kávéőrölt, és amint siet vele hazafelé, véletlenül megforgatja a kerekét. Hát erre annyi, de annyi tál étel hull ki belőle, hogy alig győzi szedegetni. Mégiscsak összeszedi valahogy, és megy vele a kunyhóba. Megy is a hír másnap a padisahhoz, hogy a halász kunyhójában annyi az étel, mindenki jóllakhat belőle.

A padisahnak azonban újabb kívánsága van, keljen ki csikó a tojásból. Most is csak az arabhoz fordulnak, és három tojást kérnek tőle.

- Jól vigyázz - mondja a lányka a halásznak -, hogy fel ne törd valahogy őket!

Hozza a legény a három tojást, nézegeti, forgatja, és elhatározza, hogy ő biz csak feltöri az egyiket. Amint a földhöz csapja, hát egy gyönyörű csikó ugrik ki belőle, elkezd fel-alá nyargalászni, horkant jobbra, nyerít balra, aztán uzsgyi, bele a tengerbe! Megszeppen a legény, és siet a másik kettővel hazafelé.

- Hol a harmadik? - kérdi a leányka.

Bevallja erre a legény, hogy mi történt az úton.

- No, nem baj - mondja a lány, és küldi a két tojással a padisahhoz. Benyit a legény a sah szobájába, és mert a lányka meghagyta neki, felhúzódik egy polcra, úgy töri fel a két tojást.

Mindegyikből egy-egy csikó ugrik elő, és ha a halász nincs ott a polcon, még kárt tettek volna a padisahban. Rúgkapálnak, nyargalásznak, fickándoznak, addig-addig száguldoznak föl s alá, míg végül is a tengerbe vetik magukat.

De még ez is mind kevés volt a padisahnak. Most meg olyan újszülött csecsemőt kívánt, hogy járnai is tudjon, meg beszélni is. Megint csak a lányhoz fordult bajával a legény.

- Szólj csak az arabnak - mondja a lányka -, mondd, hogy tisztelteti a leányasszony, és ha megszületett hűgának a gyermeke, hozza csak el, hogy megnézhessem. Megy a legény a tengerhez, átadja az arabnak az üzenetet.

- Még nem lett meg a gyerek - feleli az arab -, de várj csak egy kicsit, hamarosan meglesz. Alig telik el egy-két pillanat, hozza ám az arab a csecsemőt. Ahogy megpillantja az újszülött a halászlegényt, megszólal:

- Bátyácskám, ugye a nénémhez megyünk? Fogja a halász a csecsemőt, vezeti a lánykához. Amint megpillantja az újszülött, odaszalad a lányhoz, és - nénécském, nénécském! - átöleli, megcsókolja. Aztán mennek a csecsemővel a padisahhoz. Odalép az újszülött a padisahhoz, és se szó, se beszéd, úgy nyakon teremti, hogy csak úgy csattan.

- Lehet-e negyven nap alatt gyémántos-aranyos palotát építeni? Lehet-e kristályból hidat építeni? Lehet-e az egész világot egyben jóllakadni? Lehet-e tojásból csikót költeni? És veri, csépel közben a padisahot. Az meg csak könyörög, hogy ne akar ő már semmit, csak mentsék meg ettől a csecsemőtől. Meg hogy a lány is hadd legyen csak a halászlegényé, nem akar ő már semmit.

Erre aztán a csecsemő eltűnik, a halászlegény eljegyzi a lánykát, a haltündért, és örömben nagy lakodalmat csapnak.

Három alma hull az égből, az egyik az enyém, a mesemondóé, a másik Hüszié, a mesélőé. Melyik az enyém? A harmadik a tiéd.

SZEMTŐL SZEMBEN – INTERJÚ ALBERT ATTILA PILÓTÁVAL

Régi álmom volt, hogy beszélgethessek egy „igazi” nagy-nagy repülő pilótájával. Most ez megvalósult.: Fogadjátok nagyon sok szeretettel a riportot. Attilának meg nagyon-nagyon köszönöm, hogy készséggel állt rendelkezésemre, és egy jót beszélgethettünk. Íme a riport:

-Honnan jött az ötlet, hogy pilóta leszel?

-Minden gyerek ilyesmivel kezdi, hogy kukásautó-sofőr, űrhajós vagy pilóta szeretne lenni, a többség azután megkomolyodik, néhányan pedig tényleg megmaradnak ezeknél a gyerekkori álmoknál. Én nagyon sok történetet hallgattam az apai nagyapámtól a repülésről, aki maga is repült egy bombázón a második világháborúban. Ezen kívül a másik fontos befolyást az jelentette, hogy Orosháza környékén volt gyerekkoromban egy gyakorló légtér a vadászgépeknek, úgyhogy rendszeresen azzal telt a vasárnapi ebéd, hogy a hangrobbanásokat és a sívító vadászgépet hallgattam. Már akkor lenyűgöztek.

-Milyen iskolát, iskolákat kellett elvégezned, hogy hivatásos pilóta légy?

- Amikor én repülni kezdtem - közvetlenül a rendszerváltozás után, 1990-ben- teljesen más rendszer volt, mint manapság. Akkor kezdett el változni ez a terület is, mint minden más is akkoriban. Én a Gödöllői Agrártudományi Egyetem Mezőgazdasági Főiskolai Karán végeztem, Nyíregyházán, Repülőmérnöki szakon. Ahhoz, hogy a Malévnál lehessen valaki pilóta -mivel mindenképpen ez volt a cél minden végzős számára- ez az iskola nem volt kötelező, bármely más műszaki jellegű diploma elégséges volt. A diploma mellett még sok szakirányú képzést, minősítést megszereztem az évek során, azonban ezek már nem iskolákhoz kötöttek.

- Vannak fokozatok abban, hogy milyen gépeket vezethetsz a pályafutásod elején, és mikor kerülhetsz át más gépekre?

- Igen, vannak ilyen fokozatok a légitársaságoknál, bár nemegyszer felülírja ezeket az élet és a légitársaságok pillanatnyi érdekei. Általánosságban azonban elmondható, hogy az adott céghez kerülés dátuma - ami meghatározza a pilóta helyét az úgynevezett seniority listán- és az összes valamint a különböző típusokon repült idő azok a faktorok, amik szabályoznak.

- Milyen légitársaságnál dolgozol?

- 2012 elejéig a Malévnál dolgoztam, majd annak az évnek az őszétől a Turkish Airlines pilótája vagyok.

- Milyen érzés volt, amikor legelőször vezettél repülőt? Milyen volt ez a legelső utad?

- A legelső út - vitorlázóval, motoros kisgéppel vagy nagy utasszállítóval- mindig egy hosszabb-rövidebb tanulási folyamat következő állomása, ami egy vizsgáztatási és minősítési rendszer része. Elég magas szintű elvárásoknak kell megfelelni és folyamatos koncentrációt igényel, így a legelső út nem valami ünnepélyes élvezkedés, nincs is idő ilyesmire akkor, az majd később jön el, amikor az ember már túl van a vizsgákon és valamennyi magabiztosságra is szert tett az adott típuson. A legemlékezetesebb mégis a Boeing 737 marad, bár a legelső úton, a motoros kisgépek után, nagyon gyors volt -nem a sebességére gondolok, bár az is messze meghaladta azokét, hanem a folyamatokra és a pontosan leszabályozott tennivalókra.

- Hogy néz ki egy pilótafülke?

- Bár első pillantásra műszerek és kapcsolók kaotikus halmazának látszik, ez közel sem így van. Ergonómiailag és rendszer alapon nagyon pontosan megtervezett munkahely. Bár nem túl otthonos, az ott töltött idő alapján a második otthonom.

- Mikre kell figyelned egy repülő felszállása előtt?

- A műszaki területeken kívül is nagyon sok mindenre, érintve a biztonságot és az utasokkal kapcsolatos más teendőket is. Az egész egy összetett folyamat, nagyon pontosan szabályozott protokoll szerint és a pilóta csak egy eleme ennek a rendszernek, aki összedolgozik más területek szakembereivel.

- Felszállásnál?

- A felszálláskor már csak szakmai jellegű dolgokra figyelünk (meghatározott sebességek, pályaállapot, különböző rendszerek és berendezések működése vagy meghibásodása stb.). Az itt betartandó előírásokat a biztonsági követelmények alapján alakították ki, amik általában balesetek elemzésével jöttek létre.

- Hogyan zajlik egy nagy gép irányítása?

- A jelenlegi típusom a Boeing 777, melynek maximális felszálló tömege 351 tonna (a 737-esé 78). A jelenlegi trendek, a gépek méretei és a teljes körű automatizálás miatt a gépek irányítása teljesen automatikus az emelkedést követően a leszállásig. Természetesen a manuális rutin megtartása miatt, ami vészhelyzetekben fontos, van lehetőség bizonyos esetekben kézzel is repülni, bár manapság ez már nem jellemző.

- Milyen egy leszállás a pilóta szemszögéből nézve?

- A fel- és a leszállás mindig a legkritikusabb pillanat a repülés során. Ekkor nagyon sok dologra kell figyelni folyamatosan és elég gyorsan zajlanak az események is, én ezeket a pillanatokot szeretem a legjobban egy út során.

- Van kedvenc útvonalad?

- Nincs kedvenc útvonalam.

- Melyik repülővezetésed volt eddig a legszebb?

- Nem különböztetek meg legszebb pillanatokot - rengeteg volt

- Melyik a legnehezebb? Miért?

- A legnehezebb pillanatok akkor voltak, amikor fáradt voltam. Nagyon nehéz ilyenkor folyamatosan koncentrálni és olyan szinten, mintha az ember kipihenten, fél órával azelőtt ébredt volna fel. Főleg a 737-esen, hosszú utaknál, éjszaka vagy egy 6-7 órás repülés vége felé, kora hajnalban ez igen gyakran megtörtént.

- Milyen időbeosztásban dolgozol?

- Az időbeosztás ezen a típuson teljesen más, mint a 737-esen volt, ahol gyakorlatilag a minimálisan kötelező pihenőidő után folytattuk a munkát, így folyamatosan változott a munkakezdés időpontja is (pl. hajnal háromkor kezdés, dupla út -két desztináció- ,befejezés délután, másnap éjjel 11-kor kezdés, út valahová, érkezés kora délután, ott alvás, másnap hajnalban haza stb...), ami nagyon fárasztó egy idő után, mert a fáradtság akkumulálódik. A

777 egy hosszú távú gép, több fős személyzettel, akik váltják egymást repülés közben és így van lehetőség – kötelező - alvásra, pihenésre is a gépen.

- Mi a legszebb a munkádban?

- Nincs legszebb része a munkámnak, az én munkám a legszebb a világon.

- Mennyire egyeztethető össze a család és a munkád?

-A család és a munka úgy, hogy ezen a típuson vagyok, már egészen jól megférnek egymás mellett, relatíve sok időt tudunk együtt tölteni - körülbelül két hetet vagy egy kicsit többet vagyok Magyarországon havonta.

- Mik a terveid a jövőre nézve?

- Szeretném folytatni, amit eddig is csináltam.

- Hogyha megjelenne előtted a Jótündér, és lehetne három kívánságod, mik lennének azok?

- A Jótündértől pedig egy második kisbabát kérnék. És egy harmadikat is.



Attila a gépével

CSINIBINI – DIVAT, SZÉPSÉG

ŐSEINK ÖLTÖZÉKE

Őseink ruházatukban az ázsiai ruhadarabokat hordták és azokat fejlesztették tovább, így Európában egyedülálló viselettel jelentek meg. Ruhadarabjaink ősi formában Magyarországon megérték a márt. A művelt Európa -, majd a többi földrészek - nem a rómaiak és a bizánciak tógáit vagy a germánok szőr- és állatbőr öltözékét, hanem a magyarok viseletét vették át.

A magyarok jólöltözöttsége messze földön híres volt. Gardézi írta 920 táján, hogy "a magyarok ruhája brokát, fegyvereik ezüsttel vannak kiverve és gyöngyökkel berakottak". A jólöltözöttség őseinknél, annál is inkább feltűnő volt, mert a jólöltözöttség nemcsak az előkelőkre, hanem a szabad harcosokra és a köznépre is érvényes volt.

II. Szilveszter pápa jegyezte meg, hogy "egy nép van Európában, amely nem európai: a magyar". Az ősmagyarok viseletére jellemző volt, hogy a férfi- és a női viselet között alig volt különbség; legfeljebb a nők ruhái finomabb anyagból készültek.

A férfiak (és nők) felsőtestét felálló nyakú rövid finom kender- vagy lenvászonból készült dísztelen ing fedte, melynek fodrozódó ujját csuklójuknál, amint a nadrágot a bokánál leszorították.

Hideg idő esetén több alsóruhát is magukra öltöttek. A felsőruha alatt teljes alsó ruházatot is viseltek; és az alsóruha viseletének divatját a magyarok hozták be a "kulturált" Európába.

A férfiak szűk alsónadrágját korcra fűzött zsineggel húzták össze és kötötték meg derékon. A férfiak mokaszinba vagy csizmába befogott bő nadrágot viseltek, amilyent a hunok kecskebőrből készítettek.

A férfiak felsőruhája ujjas, derékban övvel átkötött, textilből vagy bőryanagból készült derékon alul - combközépig - és "háromnegyedes" nemesfém veretekkel vagy felvarrott érmékkal ékesített ujjas kabát, a kaftán volt. E kabát vagy gombra nyílt, vagy a két szárnyat övvel szorították a testhez. E kaftán jobbkezeseknél balról jobbra nyílt, hogy a nyilazásnál ne legyen akadály.

A kucsma hegyes bőr- vagy nemezszüveg, amelynek csúcsát szépen díszített fémből készített előkúppal látták el. Őseink fejükre kerek vászonsapkát, télen karimátlan báránybőr süveget vagy prémszegélyű kalapot húztak.

Őseink rövid szárú, puha talpú és puha anyagú mokaszin-szerű csizmát hordtak. E fölött a nadrág alsó végét összekötötték. A földművességgel foglalkozók a puha csizmát munkájuk igénye miatt kemény csizmákkal váltották fel.

A belső-ázsiai népekre jellemző, hogy a nők férfiak módjára ruházkodtak; ez az európaiak szemében visszataszítónak tűnt.

A női felső-viselet középen gombolódó és kétoldalt valamint hátul derékig kivágott ujjas kabát, az un. kazak volt, ami fölé kaftánszerű köpönyeg került. A női kazak háromnegyedes hosszúságú volt, amelyet, hogy a lóra fel lehessen szállni nemcsak hátul, hanem kétoldalt is felvágtak.

A kazakot bő és csizmába szorított nadrág fölött viselték. A női felsőruha egyforma volt akár egy fejedelemasszony, akár egy szegényebb népréteghez tartozó viselte. A különbség mindössze a díszítményben mutatkozott.

A női ruhák fontos alsóruha-darabja a pendely, olyan vászonlepel volt, amelyet oldalt összevarrtak és a derékon megkötötték.

A nők viselete többrétegű volt; az ingre több rétegben borult a felsőruházat (kazak vagy kaftán). A finom lenvászonból- vagy kendervászonból készült bal vállon egy gombbal kapcsolódó ing nyaka merev, álló nyak volt, fémveretekkel. Az ing magas nyakát gyakran csüngők vagy gyöngyök díszítették.

A honfoglalás kori nők éppoly alacsony szárú veretes csizmákat hordtak, mint a férfiak; alatta vastag harisnyát viseltek. Honfoglaló asszonyaink csizmája oldalt varrottak és puha talpúak voltak, orruk felfelé hajlott. Lehetséges, hogy már a honfoglalás korában ismerték a sarkos csizmát; a sarok a kengyel hátracsúszását akadályozta meg. A csizmák általában bőrből készültek, de hordtak nemezcsizmát is. A női csizmánál a színnek is jelentőséget tulajdonítottak; ezt népi szólásaink is őrzik: "Piros csizma tánca való, sárga csizma sárba való".

Honfoglaló magyarjaink csak saját ötvöseik által készített, saját jelképrendszerükkel díszített tárgyakat viseltek.

Őseink gyűrűi egyszerűek voltak. Bennük elhelyezett kövek színe és fajtája védett a rontás ellen.

Forrás: internet

Rovatot összeállította: Szerkesztő

MAZSOLA – RECEPTEK

Rovatunkban most egy nem mindennapi témáról olvashattok... A cikk végén azonban találtok recepteket is. Íme a különlegesség:

AZ ŐSMAGYAROK KONYHÁJA

Egy nép életéhez éppúgy hozzá tartozik az ételkultúrája, mint néprajza, zenevilága, hitvilága, nyelve vagy testalkata. Kövi Pál írja: "A népi muzsikához és a népdalkultúrához hasonló érték és páratlan művelődési kincs rejlik a gasztronómiában. Ezt a kincsesbányát fel kell tárunk, alá kell szállnunk a mélyére, mert minél mélyebbre hatolunk benne, annál magasabbra jutunk a tudás és a szellem dolgában". A magyar konyháról sok korabeli és későbbi adattal rendelkezünk. Ennek oka, hogy ételeink egészen más jellegűek voltak - és ma is azok -, mint Európa más népeié. A másik ok ősi étkezési szokásainkban gyökerezik, amelyek a mai napig megmaradtak. Már Anonymus is arról tudósít, hogy őseink minden győzelmüket napokig tartó evéssel-ivással ünnepeltek meg, sőt a lakomára az is elég ok volt, hogy megpillantsák óhajtott otthonukat, a Kárpát-medencét. Anonymus "aldomas"-t ír; a lakomát a magyarok sokáig "áldomásnak" nevezték, amely szóban benne van az "áld" ige, amely az ünnepi alkalmat jelzi. Európa minden népének feltűnt a magyarok étel-ital bősége; a magyarok evés-ivását a Nyugat ma is felháborító prédálásnak tekinti. Európa ugyanis a magyarok honfoglalása idején igen szegény volt, több helyen éhínség pusztított, a Kárpát-medencét viszont mindig a bőség és a jólét jellemezte. Ehhez járult hozzá őseinknek sok állata és fejlett földművessége, ami növelte ezt a bőséget. Egy Európát beutazó dominikánus szerzetes írta a középkorban, hogy "a magyar királyságot régen Moesiának és Pannóniának nevezték. A Moesia nevet az aratás eredményétől kapta, mivel gazdag aratásban bővelkedik, Pannóniának pedig a kenyér bősége miatt nevezték el. Legelőkhöz, kenyérhez, borhoz, húshoz, aranyhoz, ezüstöz, bővelkedik ez a föld, halakhoz pedig minden szomszéd országánál gazdagabb".

"A honfoglalás kori magyar konyhát nem lehet összehasonlítani a nyugat-európai konyhával, mert konyhafilozófiája teljesen más volt és gasztronómiai szempontból sokkal magasabb szinten állt, mint a korabeli európai konyhák. A magyar konyhára mindenekelőtt a főzés a jellemző, miként a türk és más keleti népek konyhaművészetében is ez a lényeges vonás. Míg nyugaton inkább sütnek, keleten inkább főznek az emberek; ez az alapvető különbség a gasztronómia tekintetében" (Cey-Bert Róbert Gyula). A kínai, a mongol, a tibeti, a belső- és közép-ázsiai népek legkedveltebb ételei mindig is a főtt, párolt pörköltes ételek voltak. Természetesen keleten is ismerik a sütés módszereit, de itt az arányok az irányt adóak. A hunok ételeiket kővel, fémmel és nyolc féle vízzel főzték. Az ételek elkészítésénél fontos szerepe volt a víz minőségének (forrásvíz, folyóvíz, esővíz, patakvíz, tengervíz, stb.).

Az ősmagyarok konyháját a "pentaton" ízek harmóniájával szokták jellemezni; az édes, a savanyú, a sós és a keserű mellé ötödiknek az erőset is külön íznek fogják fel és ezen öt íznek a harmóniájára törekedtek, akár csak a mai belső-ázsiai népek. A táplálkozás körében ma is sok, a

honfoglalás koránál sokkal korábbi, keletre nyúló hagyományt találunk. Ilyen ősi gyökerű ételünk az alföldi pásztorok tarhója, mely joghurthoz hasonló különleges étel, a közelmúltig fogyasztott vízzel, sóval gyúrt erjesztetlen tészta, a lepénykenyér, a "csörege-fánk", az alföldi bográcsban készült krumplitészta, a "slumbuc", a magyarsággal, de feltételezhetően már a hunokkal vagy az avarokkal bekerült hsziungu áldozati étel a keng (a "pörkölt") és a ta-keng (a "gulyás"). A hunok sok évszázadon keresztül szoros kapcsolatban voltak a kínaiakkal; e két nép sok kultúrértéket átvett egymástól. Így a Han-kori Kína kedvenc étele lett a lóhús; a kínaiak csak a lómáját tartották ehetőnek. A marhahúst sokra tartották, mert az igavonó állat hasznosnak bizonyult, fogyasztása elsősorban az öregeket és az előkelőket illette meg. Szemacsién viszont megvetéssel írt a hunok azon szokásáról, hogy "a férfikorban levők eszik a hús kövérjét és a javát, az öregek pedig a maradékot. Megbecsülik az erőt és az egészséget, az öreget és a gyengeséget megvetik". Nagyúri sírleletekben előfordul medvetalp, párducmell, hízott kutya, sült bagoly és daru hús-maradványa (főleg csontja). A hun közemberek leggyakrabban fogyasztott húsféléje a birka és a baromfi volt, de sokat fogyasztottak a sertés húsából is, amelynek vágására újév előtt került sor. Hétköznapi ételnek számított a gabona főtt szemtermése, amelyet hosszabb utakra magukkal is tudtak vinni.

A BELSŐ-ÁZSIAI JUGAROK ÉTELKULTÚRÁJA

Ahhoz, hogy őseink ételéről fogalmat alkothassunk, analógiaként meg kell ismernünk az egykori türk törzsszövetség Belső-Ázsiában maradt - ma már csak 10 569 lelket számláló - tagjának, a jogur (vagy jugar) népnek mai ételkultúráját. A jogur étkezési szokások úgy, mint más közép- és belső-ázsiai nép étkezési szokása tökéletesen kifejezi a Tengri-hit (Egyisten-hit) alapfilozófiáját, amelynek lényege egy kielégítő és állandó szimbolikus egyensúly és harmónia keresése az állat- és növényvilág között.

A húsokat leginkább apró darabokra vágva füvekkel, illatos gyökerekkel, szárított túróval és zöldségekkel szeretik összefőzni, mert a Tengri-hit szerint az állatoknak is meg kell adni a kellő tiszteletet. Az így elkészített ételeknek nagy része bő leves. Cey-Bert Gyula a jugarokat "a levesek népének" nevezte.

Egyik legfinomabb csipetkés levesüket "szemesnek" hívják. Leveseikbe néha tört piros paprikát is használnak (ez az apró piros paprika ázsiai és nem amerikai eredetű!), de az igen erős ízeiket bizonyos gyömbérrel érik el. Fontos ünnepi ételük a főtt birka vagy marha. A kis darabokra vágott húsokat póréhagymával együtt puhára párolják, majd friss fokhagyma és más fűszerekkel fogyasztják (a Selyem Út mellett élő jugarok mindenféle "keleti" fűszert is ismertek és használtak). Híres lakodalmos ételük a káposztás birkapörkölt; a felvágott vöröshagymát zsírban vagy olajban megpirítják, hozzá pirítják a disznóhúst és a feldarabolt káposzta-leveleket. Esetenként tárkonnyal vagy kakukkfűvel, apró-paprikával vagy gyömbérrel fűszerezik. Hurkáik nancsa néven szintén ízletesek.

Ezt feldarabolt friss birkahúsból készítik, amelyet tárkonnyal, fokhagymával esetenként vöröshagymával, birkavérrel és kevés liszttel kevernek össze. A birkahurkát főzik és melegen tálalják. Kedves ételük az aludttej és a joghurt; a tehén- és kecske- és más tejnek ezt a formáját annál is inkább fogyasztják, mivel nem lévén tej-emésztő enzimjük, a tejet csak bontott állapotban tudják fogyasztani. A juhtejből túrot, sajtot, zsírként használt vaját és írot készítenek; a vaját köpüléssel állítják elő.

A jugar (jogur) konyha további nevezetessége a tésztafélék gyakori használata. Hosszúra vágott (vagy húzott) tésztaik és csipetkéik leveaik gyakori összetevői.

Fokhagymás vagy kakukkfűves birkahússal töltött húsos táskáik is jellegzetes készítményeik közé tartoznak. Szárított apró gömbölykés tésztaik a targana (tarhonya), érdekes szárított termékük a csuró (vagy csura), amely tehén- vagy birkatúróból készül. A túrot megfőzik, egy kilyukasztott zsákban levegőre teszik, kicsepegtetik és megszárazítják. Miután a zsákban jól

megszáradt, szétmorzsolják és jól szétterítve kiteszik a napra szikkadni. Az így készített csuró akár két évig is eláll, a targonával és a szárított vagy pácolt hússal együtt a lovas népek fontos ételtartalékai közé tartozik. Húsaik szárítási technikája ugyanaz, mint amilyent pásztoraink még néhány évtizeddel ezelőtt is ismertek ("hortobágyi tarisznyás húsok").

Lángoszerű készítményeik is vannak, amelyeket "szörmének" neveznek. Ünnepeiket köles- és búzapálinkával öntözik meg. Jogur szokás, hogy a pálinkát egyszerre két kicsi pohárba töltik és a vendégeknek a két pohárkát egymás után meg kell innia. A házigazda, mielőtt a pálinkát felajánlja a vendégeknek, egyik ujjával háromszor belenyúl a teletöltött pohárba és három cseppet permetez az ég felé. Ez a szokás sok magyar vidéken még ma is megvan, de vallási jelentését már elvesztette.

A magyar és jugar nép kulináris alapfilozófiája hasonló és alapvetően különbözik az európai ételkultúrától. A levesek készítése és széleskörű kedveltsége, a pörköltfélék készítése, az apróra felvágott húsdarabok összepirítása hagymával és más növényekkel, a tésztafélék általános kedveltsége és széleskörű készítése, a főzelékfélék ismerete, a szárított tészták (targana) és húsaik igen hasonlóak egymáséhoz.

ŐSEINK FŐZÉSI TECHNIKÁJA; ÉTELEI ÉS ITALAI

Őseink állandó szálláshelyein üstben, bográcsban és kemencékben főztek-sütöttek, amikor azonban úton voltak vagy állataikkal távolabb éltek állandó szálláshelyüktől "kövel főztek", hiszen üstjeiket és cserépedényeiket nem tudták lovon szállítani. Tűz csiholására viszont mindig volt tarsolyukban tűzszerszám (tapló és tűzkő vagy acél). Edényül pedig bőrtömlő, favagy kéregedény, favödör vagy félbevágott lopótök szolgált. Erről Dzsajháni így emlékezik meg: "Visznek magukkal tűzifát és néhány követ, azután mindaddig tüzelnek a kövek alatt, amíg a kövek forróvá nem lesznek", majd ezeket a köveket vízbe helyezve ételeiket így készítik el. Az állandó szállásokon a főzéshez vas-háromlábú állított edényeket, többnyire fülüknél felakasztott keskeny és magas nagy fajhőjű üstöket, bográcsokat használtak, kenyereket (nem lepényüket!) és tésztaféléiket a régészek által eddig "veremházaknak" határozott konyhájukban a kemencékben sütötték meg. A "hamuban sült pogácsa" tulajdonképpen péppé morzsolts és megtört rozsszemekből készült sült bodag (pogácsa). Gabonából (búzából, árpából vagy kölesből) nemcsak kenyeret, hanem kását is készítettek, de kedvelték a pörkölt gabona magvakat is. Őseink forró köveken is sütöttek; a tűz fölé tett s átizzított kőlapra öntötték a tésztát; így kapták a lepénykenyeret. Csíkbán és Háromszékben még ma is "köre leppencs"-nek hívják a lepényt, a Bodrogközben pedig "kövön sültnek" nevezik a palacsintát, jóllehet már rég palacsintasütőben sütik.

HUN ÜSTÖK

A hússok konzerválási módja Európában a füstölés, Ázsiában és őseinknél az aromás fűvekkel (kakukkfűvel, rozmaringgal, tárkonyal) való pácolás volt. A szárított hús készítése pásztoembereinknél ma is fellelhető. Giovanni Villani XIV. századi olasz történetíró így számolt be a Magyarországon látottakról: "Ha levágják a marhát, húsát nagy üstökben megfőzik. Ha már jól meg van főzve és besózva, leválasztják a csonttól és kemencében megszáritják, majd finom porrá zúzzák. A hadjáratoknál üstöket visznek magukkal és mindenki visz egy ilyen zacskó húsporot. Ezt vízbe dobják, az megdagad, egy-két maréktól megtelik az edény. Nagy a tápláló ereje és így kevés kenyérral, vagy anélkül is erőt ad az embereknek. Nem csoda tehát, hogy nagy sokaságban járnak olyan hosszú ideig, mert porrá tört hússal táplálkoznak".

Őseink elsődleges itala természetesen a tiszta víz volt, kedvelt italai közé tartozott a bor, amely elkészítési módjának technológiáját még Belső-Ázsiából hozták magukkal. A zsírosabb

ételekhez 1-2%-os alkoholtartalmú erjesztett ló- (kumiszt) vagy birkatejet ittak, kedvelt italuk volt a kölesből – esetleg búzából - készült sör, a "boza". Ez utóbbi ősi ismeretéről többek között a "komló" és a "sör" ősi szavunk is tanúskodik. A hunok sörkészítéséről már Priszkosz rhétor is tesz említést: "Kaptak a minket kísérő szolgák is kölest, árpából készült italt, amelyet "kámnak" neveztek" (kám-kamosz a bizánci komlózott árpasör neve).

A magyar konyha még a XX. század elején Európában elsőnek, a világon a kínai és a thai konyha után harmadiknak számított; ma már az első tíz között sincs.

Ennek oka az, hogy egyre nagyobb mértékben vesszük át a mieinkénél sokkal alacsonyabb szintű "európai", netán "amerikai" ételleket, amelyek ősi ételkultúránk lealacsonyítását okozza és ősi, még nemrég élő hagyományait veszi el.

Sült libacombok zöldséges kölessel

Hozzávalók:

4 nagy libacomb

1 kg. zöldség vegyesen (sárgarépa, gyökér, vöröshagyma, lilahagyma, fokhagyma, gomba)

só

bors

20 dkg. köles

Elkészítés:

A húst alaposan megmosom, megtisztítom és egy vastag tepsibe vagy sütőtálba teszem. A zöldségeket megtisztítom és aprítás nélkül félreteszem. A húst sózom, borsozom és lefedve 1 órán át sütöm, ezután melléteszem a zöldségeket és addig sütöm, míg meg nem puhul a hússal együtt. A tetőt levéve kicsit megpirítom a húst.

A kölest felteszem dupla mennyiségű vízben főni, amikor a vizet elfőtte letakarom és hagyom megpuhulni. A darabokra vágott répafélékkel, gombával és kevés hagymával összekeverve köretként adom a húshoz.

Töltött káposzta honfoglaló módra

Hozzávalók:

1 db. közepes fej káposzta

25 dkg. rozs

1 fej hagyma

kevés zsiradék

só

bors

őrölt kömény

Elkészítés:

A káposztát leveleire szedem és forró, sós vízben egy kicsit megfőzöm. Kiszedem, leszárítom. Közben elkészítem a töltelékét, ami a hagyma dinsztelésével kezdődik, majd rádobom a zúzott fokhagymát és a rozst. Ízesítem sóval, borssal és örölt köménnyel. Vízet öntök hozzá és megpárolom. Nem kell teljesen puhának lennie! A levelekre egy-egy adag töltelékét teszek és feltekerem, két oldalát benyomkodom. Egymás mellé teszem egy tűzálló edénybe majd kevés bort öntök alá. Kb. 1 óra alatt lassú tűzön puhára főzöm!

Tejfőllel és friss kenyérral tálalom!

Jó étvágyat!

Forrás: internet

Rovatot összeállította: Szerkesztő

PENGŐ – PÉNZÜGYI ROVAT

Webáruházak: ezt nem gondoltad volna

Az egyik ismerősöm egy igen érdekes témát választott a disszertációja témájául: hogyan változtatják az online áruházak az árakat attól függően, hogy ki, honnan, milyen gépről, milyen böngészővel és hányadik alkalommal látogatja az oldalt. Amikor erről mesélt, igen meglepett, hogy az egészen nagyoktól, mint az Amazon az egészen kicsikig mennyien alkalmazzák ezt a technikát. Egy kicsit utána olvastam és tényleg. Úgy hívják ezt a technikát, hogy differenciált árképzés. A weboldal figyel, hogy honnan látogatsz meg az oldalt, hányadik látogatásod ez, vettél-e már az adott termékből, milyen gép milyen böngészőjét használod és a többi.

Ha a cookie-k, a böngésződben tárolt adatok alapján nemrég jártál a konkurenciánál, olcsóbb árat kapsz. Akkor is, ha múltkor valamit beletettél a kosaradba, de a végén nem vetted meg. Azonban nő az ár, ha valamit már többször megvásároltál, mert ekkor nem vagy árérzékeny az adott termékre. De árulkodó lehet az IP címed vagy a képernyőfelbontásod is, hogy mennyire vagy tehetős, ahogy a Safari böngésző használata is egy biztos jel arról, hogy drága Apple terméket használasz. A vásárlás előtt a weboldalon eltöltött idő, hány hasonló terméket néztél meg, hasonlítottál össze, mennyire megfontoltan vagy éppen impulzívan vásárolsz, szintén fontos információ a weboldal üzemeltetőjének, hogy mennyire vagy árérzékeny, ki fogsz-e fizetni 50-150 dollárral többet ugyanazért a tévéért, vagy akár 10 dollárral többet egy DVD-ért. Nem ritka, hogy akár 15-20%-kal magasabb árat is kaphatsz, mint egy másik személy, aki veled egy időben böngészti ugyanazt a webshopot. Olyan ez, mint amikor a piacon a drága ruhában érkező vásárló mindent 50%-kal drágábban kap és nem is tudja, hogy másnak minden olcsóbb. Az alábbi videón azt mutatják, hogy azonos időben más árat mutat a Firefox böngésző, mint a Chrome az egyik nagy amerikai webáruházban: Egyébként a dolog nem újdonság, az Amazon már tizenéve használja ezt a technikát, volt is nagy balhé belőle, amikor először kiderült az ezredforduló környékén, hogy ez diszkrimináció. Azóta bevett dolog lett, hogy ugyanaz a könyv az egyiknek ennyibe kerül, a másinak 20%-kal drágább. A dolgot meg tudod úgy hackelni, hogy privátmódban használod a böngésződet, vagy rendszeresen törölsz minden cookie-t a gépedről, esetleg VPN-t használasz. De ekkor nemcsak a negatív árazástól szabadulsz meg, az esetleges árkedvezmények lehetőségét is elveszted.

Engem meglepett, hogy milyen régóta és milyen nagy áreltérésekkel használják ezt még a legnagyobb webáruházak is. (Akár 20% pluszt is rávernek arra, akiről azt gondolják, úgyis kifizeti.) Igaz, ez nincs másként az offline világban sem, az óbudai Auchan sokkal olcsóbb, mint a budaörsi, mert ott árérzékenyebb emberek laknak és konkurencia is nagyobb. De a Tesco és sok másik lánc is hasonlóan áraz, ott is hatalmas eltérések vannak az üzletek között. Kíváncsi vagyok, hány magyar webáruház használ differenciált árazást és mikor lesz az online hipermarketekben drágább a tej azoknak, akik csak összedobálják a kosár tartamát három perc alatt, mint azoknak, akik a legolcsóbbat keresik minden termékből, összehasonlítva az egységnyi árakat mindennél. Vajon most nem így működnek-e ezek az online üzletek? Ha van valami infód, oszd meg a közzel a hozzászólásokban.

Update: a szakértő jelezte, hogy az Unióban tilos a differenciált árképzés, ezért ez csak az Unión kívül használható trükk. Nálunk kedvezménykuponokkal helyettesítik a differenciált árképzést. Menj erre az oldalra, nézelődj, majd vidd a kurzort a jobb felső sarokba, mintha be akarnád zárni az oldalt. És mindjárt megjelenik egy kupon 10% kedvezménnyel.

Update kettő: Ennek ellenére sokan csinálják Európában is. Kattints erre a linkre, nézd meg mennyibe kerül a cipő, aztán nyomj egy frissítést, és láss csodát, mindjárt drágább lesz 3.500 forinttal. Most nyiss új "privátablakot", (Billentyűzettel Ctrl+Shift+N Chrome böngészőben) vagy töröld a cookie-kat és megint olcsóbbá válik.

Persze ez egyszerű lehúzási kísérlet, nem tudományos differenciálás, de azért jobb, ha ilyenekre figyelsz.

Forrás: www.kiszamolo.hu

NEVETNI MINDIG JÓ – HUMOR

- Miért jobb az Alzheimer kór a Parkinson kórnál?
- Inkább felejtsem el kifizetni a sörömet, mint hogy kilötyögtessem.

Újságíró készít riportot az elmeegógyintézetben. Azt kérdi a főorvostól:

- Hogyan állapítják meg egy páciensről, hogy már elhagyhatja a kórházat?
- Vannak olyan feladataink, amiket helyesen végrehajtva bizonyíthatják elmeállapotukat.
- Tudna egy ilyen példát mondani?
- Persze. Vegyük például ezt: van egy kád, teli vízzel. Van a fürdőszobában három tárgy, egy kiskanál, egy pohár és egy vödör. Melyikkel tüntetné el a vizet a kádból?
- Ó, hát ez egyszerű! Minden normális ember a vödört választaná.
- Nem, minden normális ember kihúzná a dugót a kádból...

Sherlock Holmes és Dr. Watson sátorozni mennek. Az éjszaka beköszönte előtt felverik a sátrat, majd nyugovóra térnek. Egyszer csak Sherlock Holmes felkelti Dr. Watson.

- Dr. Watson, mondja kérem, milyen következtetést tud levonni, ha felnéz az égre?
- Ha jól gondolom lement a Hold, mert tisztán látni a csillagokat.
- ...szerintem meg ellopták a sátrat.

- Hogyan lehet megkülönböztetni a lovat a tehéntől?
- Egymás mellé állítjuk őket, és amelyik a tehén mellett áll, az a ló.

Rovatot összeállította: Szerkesztő

VIRÁGSZIROM – IDÉZET, VERS

Kovács Ákos: Őszi tájkép (dalszöveg)

Egy levél a földre hull
Lassan már alkonyul
És nemsokára
Az őszi tájra
Sötétség borul

Még bágyadtan int a Nap
A tékozló sugarak
Emlékekből
Képzleletről
Elém rajzolnak

Az arcod felragyog
Mint egy őszi tájkép
Ahogy újra felnevezsz
Csupa arany és bíbor
Minden árnyék
Ilyen gyönyörű nem lehetsz
A lusta Nap tavaszt ígér
Tavaszt ígér, nyarat remél
De nézd, a dér
A fákhöz ér

Belőled érkező
Szíveden élőködő
Terhed voltam
De elfutottam
Növesztett az idő

Fejem öledbe ejtettem
Te egyetlen, aki hitt bennem
Ha megtorpanam
Orra buktam
A hitemet vesztettem

Az arcod felragyog
Mint egy őszi tájkép

Ahogy újra felnevezsz
Csupa arany és bíbor
Minden árnyék
Ilyen gyönyörű nem lehetsz
A lusta Nap tavaszt ígér
Tavaszt ígér, nyarat remél
De nézd, a dér
A fákhöz ér

Egy megfakult hajfonat
Egy dobozban tejfogak
Ennyi csak
Ami megmarad
Ha szétosztod önmagad
Ezer dolgom fojtom rád
A sírodon a friss virág
Csak ritka vendég
Nincs rá mentség
Felőröl a világ

Az arcod felragyog
Mint egy őszi tájkép
Ahogy újra felnevezsz
Csupa arany és bíbor
Minden árnyék
Ilyen gyönyörű nem lehetsz
A lusta Nap tavaszt ígér
Tavaszt ígér, nyarat remél
De nézd, a dér
A fákhöz ér

A sötét már elvakít
Szídj meg vagy mondj valamit
Nagy hirtelen
A nyakszirtemen
Egy kéz végigsimít

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

