

2015

Siketvakok Országos
Egyesülete

Szerkesztette:
Földesiné Juhász Viktória



[SZEMFÜLES 2015/1]

TARTALOMJEGYZÉK

SZERKESZTŐI KÖSZÖNTŐ	2
BETEKINTŐ – EGYESÜLETI HÍREK, INFORMÁCIÓK	2
AJÁNDÉK A TERMÉSZETTŐL – SÜTŐTÖK	4
KITEKINTŐ – HÍREK, ESEMÉNYEK AZ EGYESÜLETEN TÚL	5
MOSZAT – ÉRDEKESSÉGEK	7
GYEREKKUCKÓ – MAMÁKNAK, ÉS BABÁKNAK	10
SZEMTŐL SZEMBEN – MEGSZÓLALNAK AZ EGYESÜLET MUNKATÁRSAI	14
KIKELET – TAPASZTALATOK, GONDOLATOK	21
CSINIBINI – DIVAT, SZÉPSÉG	22
MAZSOLA – RECEPTEK	24
NEVETNI MINDIG JÓ – HUMOR	27
VIRÁGSZIROM – IDÉZET, VERS	29
IMPRESSZUM	30

Szerkesztői köszöntő

„Hogy boldog lehess, 3 kincset keress:
Higgy, remélj, szeress.
Hozzon az újév örömből végtelent,
Szeretetből önzetlent, sikereket, mit csak lehet!”
Bort, búzát, békességet,
Sötétségben fényességet!
Újesztendő újat hozzon,
Régi jótól meg ne fosszon.
Ki barát volt, az maradjon,-
Ki elindult, az haladjon.”

Ezzel, a számomra kedves idézettel köszöntöm minden kedves olvasómat. Jó szórakozást és hasznos időtöltést kívánok az újsághoz.

Földesiné Juhász Viktória
Felelős szerkesztő

BETEKINTŐ – EGYESÜLETI HÍREK, INFORMÁCIÓK

Egyesületi karácsony

Újra nagy várakozással érkeztek a munkatársak és tagok a Budai Református Gyülekezet Szilágyi Dezső téri gyülekezeti termébe, ahol már 5. alkalommal zártuk közösen az évet.

Az esemény du. 3 órakor vette kezdetét. Az ünnepség Kedves Éda ügyvezető és Gangl Tamás elnök, méltató beszédével indult.

A rövid beszédek után a tagok előadásai következtek. Többen verset és történetet adtak elő.

Soltész Miklós Lendvay Hedvig: „Karácsonyi utazás” c. versét szavalta el. Gáspár Angéla egy ismeretlen szerző történetét mondta el az „Amikor a remény a legjobb gyógyszer” címmel. Pliháné Havai Mária pedig a „Kivágtak egy fenyőt” című verset, majd Nagy Istvánné (Julika) szavalta el Pálfalvi Nándortól a „Karácsony”-t.

Végül Gecsó Gabriella - a Mohácsi Látás-, Hallássérültek Egyesülete vezetője- is előadott egy ünnepi hangulatú verset. Az összes szavalatot és az üdvözlő beszédet a jeltolmácsok fordították a siket, jelnyelvhasználó tagok számára.



Karácsony 2014

Ezután következett a közös ebéd. A főétel palócleves volt, amit az Egyesület munkatársai főztek helyben. A tagok hoztak sós és édes süteményeket, amit jóízűen elfogyasztottak a jelenlévők. Mindezen ételeket pedig a már hagyományossá váló, helyben készített forralt borral és üdítővel „leöblíthették”. Közben megérkezett a Kovács Pál tagunk vezette Landini együttes. Ők az ünnepi hangulathoz illő középkori zenével szórakoztatták az egybegyűlteket.

Közben beszélgettek a tagok egymással, véleményt és tapasztalatokat is cseréltek az őket érdeklő témákban.

Igen tartalmasan telt az idő du. 15-től 17 óra 30.-ig.

Idén már elég sokan voltunk jelen, mintegy 60 fő.

Kimlei Gábor

Véget ért a Siketvakok Országos Egyesületén belül tartott jelnyelvi tolmácsok speciális siketvakos kommunikációs képzése

Sikeresen fejeződött be az a jeltolmácsok számára tartott továbbképzés, melyet Királyhidi Dorottya és munkatársai tartottak az egyesületünk irodájában.

Erről olvashattok egy kis beszámolót az egyik lelkes résztvevőtől:

Az órák nagyon jó hangulatban teltek, jól éreztem magam. Ehhez kellett a tanfolyamon részt vevő kollégák és az oktatók lazasága/rugalmassága is. Úgy gondolom, hamar összecsiszolódott a csapat, így gördülékenyen mentek az órák. Az oktatásban az tetszett a legjobban, hogy interaktív volt, így meg tudtunk más olyan hasznos információt is, amely talán nem képezte volna szigorúan a tananyag tárgyát.



Figyelmes hallgatóság (a képzés résztvevői)

Legjobban a gyakorlati órák tetszettek! Jó volt magamat kipróbálni ezekben a speciális kommunikációs helyzetekben. Szerencsére elmondhatom, hogy nem volt olyan, ami ne tetszett volna az oktatásban, minden jól szervezett volt. Esetleg amit személy szerint hiányoltam, az egy szemorvos előadása az ő tapasztalatairól, véleményéről és esetleges új orvosi technikákról a látássérüléssel kapcsolatban, (persze tudom, hogy ez egy külön tanfolyam anyagát képezhetné inkább.) Hogy mit is adott számomra a tanfolyam? Elsősorban még több kitartást és türelmet a mostani munkámhoz és megtanultam azt, hogy a kommunikációban szinte nincsenek határok, csak nyitottnak kell lenni az új helyzetekre.

Petrik Diána
Jeltolmács-szolgálatvezető

AJÁNDÉK A TERMÉSZETTŐL – SÜTŐTÖK

A sütőtök a cukkínivel, az uborkával és a patisszonnal együtt a tökfélék „kabakosok” családjába tartozik. Őshazájában Közép- és Dél-Amerika trópusi részén, elsősorban az inkák, a maják, az aztékok, és az indiánok természetették ültetvényeiken. Amerika felfedezése után került Európába. Hozzánk spanyol és portugál felfedezők révén került, ahol hamar közkedvelté vált.

A sütőtök jellemzői

Ami a fajtákat illeti, a legelterjedtebb a bordázott, narancsszínű héjjal rendelkező kerek sütőtök, valamint a sonka alakú, ún. orange vagy kanadai tök.

A héj lehet szürkés vagy zöld színű is, a termés húsa világossárga, sárga vagy narancsvörös. Minél érettebb a tök, minél sárgább a héja, annál édesebb, de egyben puhább is. Hazai fajtái a nagydobosi (héja világosszürke, húsa élénk okkersárga), kiszombori (ovális, húsa narancssárga, héja világosszürke) és az óvári hengeres (héja szürke, húsa vastag citromsárga).

A sütőtök kiváló tápanyag-, vitamin- és ásványianyag-forrás.

A sütőtök 90%-a víz, a fennmaradó szárazanyag tartalom gazdag káliumban, niacinban (B3 vitamin), mangánban és karotinoidokban. Minél sötétebb narancsszínű a tökhús, annál több béta-karotint tartalmaz. Tápértéke nagyobb, mint a spárgatöké, energiataralma 80 kcal/336kJ/100 gramm, szénhidrát tartalma 16,5 g/100g, karotin- és C-vitamin tartalma is felülmúlja a többi tökfajtát. Fehérje, rost és zsírtartalma elenyésző, annál gazdagabb a különböző, A, B1, B2, B3, B6, C, E vitaminokban, folsavban és pantoténsavban. Ásványi anyagok bő forrása is, például magas kálium-, foszfor-, vas-, réz-, mangántartalma miatt.

Gyógyhatást omega-3-zsír-sav-tartalma miatt főleg a tökmagnak tulajdonítanak, de a sütőtök húsának fogyasztása is kedvező hatású. A béta-karotin A-vitaminná alakulva, elősegíti a bőr és a látószervek egészségét. A nagy káliumtartalom a sav-bázis egyensúly fenntartásában játszik szerepet, de vérnyomáscsökkentő és vízhajtó hatása is ismert. A benne található antioxidánsok és a karotinoidok megkötik a szabad gyököket, így hozzájárulnak a keringési betegségek és a daganatok megelőzésében. A sütőtök könnyű emészthetősége miatt kiváló csecsemőknek a hozzátáplálás idején – burgonyával lazítva vagy anyatejjel, tápszerrel hígítva, esetleg almával, körtével kombinálva.

A sütőtök fogyasztása: nyersen, sütvé, főzve...

A sütőtök szezonja szeptembertől januárig tart. Csaknem kizárólag sütvé szokták fogyasztani, pedig számos más felhasználási módra lenne lehetőség. A héj, a hús, a magok, sőt még az illatos virág is ehető. Így például a hímvirú virágokat elkészíthetjük olajban dinsztelve spagettivel, esetleg párizsiasan, palacsinta tésztába forgatva és kisütve. A sütőtök magja pörkölve kellemes ropogtatnivaló. Tökmagolajat elsősorban az – Ausztriában bőségesen termő – olajtökből (Cucurbita pepo) nyernek. A sütőtök belsejét kockákra vágva savanyúságnak is elkészíthetjük. Nyersen

préselhetünk belőle sütőtöklevet, esetleg más gyümölcsökkel (alma, körte) kombinálva. Megfőzve illetve megsütve tejjel turmixnak is kiváló. Főzhetünk belőle akár levest is sűrítés nélkül, pürésítve, tejjel vagy tejszínnel lazítva. A belőle készített leveshez a fűszerek közül a szerecsendió, római kömény, koriandermag, curry és gyömbér is illik. Krumplit kiváltható köret, püré, csőben sült étel is készülhet belőle alkalmanként, ez esetben rozmaringgal is lehet ízesíteni.

Gyümölcsízekbe pl. a franciák is főzik, hogy egy-egy aromásabb, de drágább gyümölcsből készült lekvárnak, íznek tömeget adjon. Az olaszok édes ravioli töltelékként használják. Otthon elkészíthető különlegesség lehet a töklekvár, vagy tökdzsem: cukorral, citrommal, fahéjjal, szegfűszeggel főzve.

Felhasználja a cukrászipar és a konzervipar is, például kedvelt bébiételek, ivólevek készülnek

Rovatot összeállította: Szerkesztő

KITEKINTŐ – HÍREK, ESEMÉNYEK AZ EGYESÜLETEN TÚL

Felhívás

A Székesfehérvári első Lions Club kezdeményezése a „VAGYOK 2015” Vakok és Gyengénlátók Országos Kulturális és Művészeti Találkozója

Helyszín: Székesfehérvár

Időpont: 2015. április 18-19.

Mottó:

VAGYOK, *hogy szeressek...*

VAGYOK, *hogy szeressenek...*

VAGYOK, *hogy megmutassam magam...*

SEGÍTS, *hogy megismerhessem a Világot!*

Tisztelt Hölgység/Uram!

Tisztelettel tájékoztatunk, hogy a **Székesfehérvári Első Lions Club** immár hetedszer rendezi meg a látássérült embertársaink számára az esélyegyenlőség jegyében a bemutatkozás és figyelemfelkeltés lehetőségét a „**VAGYOK 2015**” rendezvényt.

Felhívással fordulunk Önökhöz!

Amennyiben ismernek olyan látássérült embereket, akik képzőművészeti és/vagy előadó művész kategóriában meg szeretnék magukat mutatni, úgy kérjük, jelezzék azt felénk.

Kezds: 2015. április 18. szombat 9:00

Helyszín: **ALCOA KÖFÉM Oktatási és Közművelődési Klubház** (8000. Székesfehérvár, Verseci u. 1-15.)

Az országos találkozóra nevező látássérültek képzőművészeti alkotásaiból rendezett kiállítás ünnepélyes megnyitója

2015. április 18. szombat 9:30-17:00

Helyszín: **ALCOA KÖFÉM Oktatási és Közművelődési Klubház** (8000. Székesfehérvár, Verseci u. 1-15.)

Vak és gyengénlátó társaink bemutatkozásai az előadó művészeti kategóriákban

2015. április 18. szombat 17:00

Helyszín: **ALCOA KÖFÉM Oktatási és Közművelődési Klubház** (8000. Székesfehérvár, Verseci u. 1-15.)

Eredményhirdetés.

2015. április 19. vasárnap 17:00

Helyszín: **Vörösmarty Színház** (8000. Székesfehérvár, Fő utca 8.)

GÁLA

Székesfehérvár, 2015. január 28.

Őszinte köszönettel és lions barátsággal:

Fehér Jánosné dr.
elnök

Kapcsolattartó: **Ságiné Farkas Gyöngyi**
Mobil: +36-30-668-4318
E-mail: vagyokrendezveny@gmail.com

Rovatot összeállította: Szerkesztő

MOSZAT – ÉRDEKESSÉGEK

Január, Boldogasszony hava

Az újév eljövetelkor őseink gyakran igyekeztek befolyásolni életük, gazdagságuk, szerencsájük alakulását jóslásokkal, varázslatokkal és mindenféle bűbájokkal.

Ilyenkor is, mint más jelentősebb ünnepnapon, középpontban állt az étkezés, és megvoltak az alkalom hagyományos és tiltott ételei is. Nem volt szabad szárnyast enni, mert akkor elrepült a szerencse, vagy éppen elkaparta a szerencsét. Ezzel szemben a disznóhús kívánatos volt, hogy előtúrja a szerencsét. Egész kenyérnek kellett az asztalra kerülnie, szimbolizálva a teljességet és, hogy mindenkinek jusson elég enivaló egész évben. A szemes termények, mint lencse, borsó, bab, de még a kukorica fogyasztása is szerencsét és pénzbőséget hozhatott, ha azt újév napján ették. Hitték, hogy ha Karácsonykor egy almát felvágta annyi cikkelyre ahányan együtt voltak az ünnepkor, akkor egy év elteltével újra találkoztak majd az ünnepi asztalnál. Ez a szokás a család együvé tartozását is szimbolizálta.

A párválasztás, mint fontos téma ilyenkor is a középpontban állt. A lányok újévkor is megpróbálták megjósolni jövőbelijük kilétét és foglalkozását.

Galuskát főztek, almahéjat dobtak, ólmot öntöttek, hogy a kialakult formából leendőbelijükre következtethessenek. Ilyenkor sem maradt el sok helyen a malacól rugdosás és a röffentésekből való jóslás.

Elterjedt szokás volt a kereplőkkel, kolompokkal, ostorral, keltett zajcsinálás, a csergetés vagy kongózás. Azt tartották, hogy újévkor illendő felverni az állatokat, hogy azok felébredve a másik oldalukra forduljanak, így válva az év folyamán egészségesebbé és szaporábbá az ellésben.

Ma is bevett szokás és hit a lencseevés mellett, hogy minden az év első napján végzett cselekedet kihat az egész évre, sőt az év folyamán naponként megismétlődik.

Vagyis, amit az első nap teszünk, azt fogjuk tenni egész éven. Így nem volt szabad veszekedni, kölcsön adni (mert akkor az év során kifolyik a házból a fölösleg), ajándékozni. Nem volt szabad újév napján ruhát szárítani kötélén, mert akkor nyúzott bőrt fognak évközben szárítani, ami pedig az elhulló jószágot jövendölte. Korán kellett kelni, vizet húzni, hogy egész évben friss legyen az ember. A frissen kútból húzott vizet érdemes volt beönteni a kapun, hogy egész évben dőljön a jólét a házhoz.

Jó előjelnek számított, ha az újévben először férfi jött a házhoz, illetve ha sikerült kismalac farkát megfogni.

Január 6-án, Vízkeresztkor zárul a Karácsony. Ilyenkor háromkirályok napján kezdődik a farsang. A templomokban vizet szenteltek, melyet aztán egész évben használtak az élet szinte minden területén, ahol áldást vártak születésre, keresztelőre, házasságra, gyógyításra, épület szentelőre, állat áldásra, vagy éppen gazdag termésre vonatkozóan.

A Valentin-nap története és hagyományai

Sokan azt állítják, hogy a szerelem és a szeretet ünnep eredete Szent Valentin, egy római pap nevéhez fűződik, aki mártírhálált halt, mert nem adta fel a kereszténységet a vallás üldöztetése idején. Kr.u. 269 vagy 270 február 14.-én halt meg, ugyanazon a napon, amelyik a szerelmi sorsjátékoknak volt szentelve.

A legenda szerint a börtönben töltött idő alatt üzenetet küldött barátainak, hogy, szereti őket, és hogy ne felejtsek el őt.

A történet egy másik változata szerint, Szent Valentin papként szolgált Claudius császár ideje alatt, aki bebörtönözte őt, mert ellenezte döntését, amely megtiltotta a fiatal férfiaknak, hogy házasodjanak. Úgy gondolta, hogy a nőtlen férfiakból jobb katonák válnak, megerősítvén ezáltal a hadseregét. A legenda úgy tartja, hogy, Szent Valentin rabsága alatt összebarátkozott a börtönőr lányával, akinek hagyott egy levelet aláírva, hogy "A te Valentinodtól".

Kr.u. 496-ban Gelasius pápa elrendelte, hogy az addigi Luperkalia ünnep helyett február 14.-én Szent Valentinre emlékezzenek. Fokozatosan, ez a nap lett a szerelmes üzenetek napja, és Szent Valentin lett a szerelmesek védőszentje. A dátumra versek és olyan egyszerű ajándékok küldése volt jellemző, mint a virág vagy a csokoládé. Gyakran rendeztek társasági összejöveteleket vagy bálakat is ebből az alkalomból.

Az Egyesült Államokban, Miss Esther Howland volt az első, aki Valentin napi képeslapot küldött. A Colorado-i Loveland város komoly postai üzletet bonyolított le február 14. körül, mivel az emberek szentimentális verseket küldenek szét szeretteiknek, a gyerekek pedig Valentin-kártyákat cserélnek az iskolában.

A "kereskedelmi" Bálint-napot az 1800-as években vezették be, és mára már ezen a napon igen csak hatalmas forgalmat bonyolítanak le a virágárusok, valamint az ajándék- és édességboltok az ünnephez kötődő reklámkampányoknak köszönhetően. A legtöbb ember igyekszik valamilyen csodálatos idézet, szerelmes vers vagy akár sms kíséretében átadni ajándékát szerelmének, szeretteinek vagy más, szívéhez közel álló személyeknek.

Szent Bálint napján (február 14.) tartják Bálint-nap (angolul Valentine's Day) ünnepét

A Valentin-nap a Római Birodalom idejére vezethető vissza. Az ókori Rómában, február 14.-e Juno tiszteletére adott ünnepség volt (Juno volt Jupiter társa, a római istenek és istennők királynője, de számon tartották őt úgy is, mint a nők, a szülés és a házasság istennője is). A következő napon, február 15.-én kezdődött Luperkalia ünnepe.

Az egyszerű nép fiatal férfiainak és lányok élete szigorúan el volt választva egymástól. Azonban a Luperkalia fesztivál előestéjén, papírra írták a római lányok neveit és egy üvegbe tették őket. Minden fiú kihúzott egy papírt és a rajta szereplő lány lett a partnere a fesztivál alatt. A fiatalok párosítása néha egész évre szól, és gyakran szerelem, majd házasság lett belőle.

II. Claudius császár uralkodása alatt Róma számtalan véres és népszerűtlen kampány részese lett. A kegyetlenségéről híres Claudius nehezen szerzett katonákat, akik csatlakozhattak volna seregéhez. Úgy vélte, ennek legfőbb oka az, hogy a római férfiak nem akarták elhagyni szeretteiket és családjukat. Claudius egy rendelet által törölte az összes házasságot és jegyességet a birodalomban, hogy, ezáltal megerősítse csapatait. Szent Valentin jóságos és romantikus római pap volt ebben az időben, aki titokban párokat adott össze, mely cselekedetek miatt február 14.-én halt mártírhalált, 270 körül.

Ebben az időben, a Luperkalia ünnepség alatt régi pogány szokás volt a lányok neveit kihúzni, melyet a korai keresztény papok próbáltak visszaszorítani. Ennek érdekében a papírokra szentek neveit írták a hajadon lányok nevei helyett, és mivel a Luperkalia február közepén kezdődött, úgy döntöttek, hogy Szent Valentin napja, vagyis február 14. a legmegfelelőbb választás erre. Úgy tűnik, hogy a szokás, hogy a fiatal férfiak leányt vagy szentet választanak maguknak Valentin napon, ezekre az időkre vezethető vissza.

Ezen a napon szokássá vált, hogy a szerelmesek megajándékozzák párjukat

Bálint napjához – amit mára sokan csak Valentin napnak neveznek – számos babona, hiedelem és néphagyomány kapcsolódik. Ezen szokások legtöbbször fiatal lányoknak adott segítséget ahhoz, hogy megtalálják, meghódítsák, vagy csupán megtartsák szerelmüket, életük párját.

Ha a lányok a Bálint-nap előtti éjjélkor a temetőbe mentek, megláthatták leendő férjüket. A párna alá helyezett babérlevélnek szintén az volt a célja, hogy, álmukban megtudják ki lesz a jövődöbéli párjuk.

Amint megvolt a "jelölt", újabb praktikákra volt szükség, magukba bolondítsák a fiút. Egy pontosan kilencmagú alma elfogyasztása után a magokat a kiszemelt férfiú zsebébe kellett csempészni, mely által a szerelem már szinte biztos volt. Másik módszer szerint a kiszemelt fiú lábnyomát a hóból vagy sárból felvéve a küszöb alá kellett ásni, majd a házba csalogatni az illetőt, aki a küszöböt átlépve hamarosan megkéri a lány kezét.

Az eljövendő gyermekáldást is ezen a napon tudhatták meg a lányok és fiatal feleségek. Például egy félbevágott alma magjait megszámlálva megjósolható volt, hogy hány gyermeke lesz valakinek.

Bálint-napon a madarak is hatalmas szerephez jutottak, a különböző fajták más-más férfitípust jelentettek. Úgy tartották, ha egy hajadon lány ezen a napon verebet lát, szegény emberhez fog hozzámenni és nagyon boldog lesz, ha azonban egy tengelice repül át felette, tehetős férfi felesége lesz.

Egyszerűbb babonák is kötődnek Valentin napjához, például a reggeli szerelmes csók szerencsét hoz és ezen a napon nem szabad megsértődni vagy megharagudni.

Rovatot összeállította: Szerkesztő

GYEREKKUCKÓ – MAMÁKNAK ÉS BABÁKNAK

Az őszi beköszöntével, a közösségbe való bekerüléssel, minden családnál gyakori vendég lehet a gyermekbetegség. Nálunk is folyamatosan kopogtatott.

Ki ne élte volna már át azt az érzést, amikor büszkén hirdetjük, hogy gyermekünk közösségbe kerüléséig nem, vagy csak alig betegedett meg, utána hirtelen beleszökkennek a hónapokig tartó betegségek láncolatába: Nátha, influenza, köhögés, torokgyulladás, fülgyulladás és lehetne még sorolni. A szülő sok esetben vitaminpótlással, gyümölcs-, és zöldségfogyasztással igyekszik erősíteni, felkészíteni gyermekük, illetve saját maguk egészségét az őszi-téli megfázásos időszakokra, ám ez korántsem ilyen egyszerű. A közösségbe kerüléskor gyermekünk olyan baktériumokkal, vírusokkal találkozik, melyekkel korábban még nem, és elkerülhetetlen, hogy ezeket ne kapják el. Ám aggodalomra nincs ok, hiszen ezekkel gyermekünk immunrendszere csak erősödik és fejlettebbé válik. A nehézségek akkor kezdődnek, amikor ez, a szülőt is ledönti a lábáról.

Saját tapasztalatom alapján állíthatom, hogy betegen ápolni, beteg gyermekeinket, az egyik legnehezebb feladat egy szülő számára. A gyógyuláshoz szükséges pihenésünk alapos megcsorbításával helyt kell állnunk gyermekünk ápolásában, nem csak a testi energiánkat felhasználva, hanem lelki erőnket is próbára téve.

Első gyermekünknel nehezebben viseljük az ezzel járó aggodalmat, a másodiknál már kevésbé, a többediknél már rutinszerűen végig megyünk a vírusos időszakon.

Szükséges, hogy a betegségek időszakában gyermekünk immunrendszerét otthon is erősítsük. Nálunk bevált a Béres csepp + C - vitamin kombinációja, ami igen hatásosnak bizonyult a közösségbe kerüléskor. Nagyobbik lányom az őszt sikeresen átvészelte, azonban a télen nem kerülhettük el a megfázást. Se a nagyobbik, se a kisebbik gyerekkel.

Az alábbiakban röviden vázolom, mi az, ami számunkra segítség volt ebben a megfázós időszakban:

Fülbe tehető lázmérő

Nem kell az éjszaka kellős közepén, vagy a délutáni alvás megszakításával lázat mérni a hónaljban vagy a popsiban. Ez a szerkezet fülbe helyezve pillanatok alatt megmutatja a testhőmérsékletét. Bár figyeljünk oda, mert tapasztalatom szerint a homlokon mért láz nem minden esetben ad pontos értéket. Nálunk a fülben való mérés vált be.

Különböző lázcsillapító szirupok, kúpok

Ha gyermekünk láza már a gyermekorvosunk által meghatározott érték felett van, csillapítani kell! Erről megoszlanak a vélemények, mivel egyesek szerint 38,5-ig még nem, mások szerint 38-s értéknél már el kell kezdeni a lázcsillapítást. Ezt tehetjük

különbéféle szirupokkal. Ezeket az igen finom édeskés íze miatt szeretik a kisebbek és nagyobbak is. A popsiba tehető kúp is hatásos tud lenni, de sok gyermek nem szereti, és bizony a birkózások közepette, nem könnyű beadni.

Elmondanám, hogy nagyobb gyermekemnél ezek a gyógyító szerek sok esetben nem váltak be, helyette a hűtőfürdővel tudtuk csak hatásosan csillapítani a lázat.

Hűtőfürdő: Engedjünk a kádba fürdővizet, amelynek hőmérséklete megegyezik a lázas beteg testhőmérsékletével. Ültessük bele a gyermeket, a víz a mellkasáig érjen! Hideg víz hozzáadásával fokozatosan hűtsük le a fürdővizet 28-31°C-ra. A gyermek kb. 8-10 percig ebben a vízben tartózkodjék Ezt követően töröljük szárazra, és adjunk rá pamut ruhát.

Ezt persze nem könnyű kivitelezni egy rúgkapáló, bömbölő gyermeknél, nem tagadom. Volt, hogy éjjel, lányomat legszebb (láz)álmából ébresztettem, és szembesítettem a hűtőfürdő tényével, képzelhetitek, micsoda buli volt.

A fenti eseteket figyelembe véve, nem feltétlen kell egy kis náthával, vagy hőemelkedéssel egyből az orvoshoz rohanni. Azonban, ha a láz nem csillapodik, akkor mindenképpen érdemes felkeresni gyermekorvosunkat, mert akkor feltételezhetően rakoncátlanabb vírus vagy más gyulladás állhat a betegség hátterében, amire már komolyabb gyógyszer kellhet.

Egy még nem beszélő baba esetében főként az apró metakommunikációs jelek lehetnek segítségünkre. Például, ha gyermekünk a kezével a fülét dörzsöli, akkor már gyanakodhatunk fülgyulladásra. Vagy ha babánk, a szokásosnál jóval kevesebbet eszik, felmerülhet a torokgyulladás gyanúja is. Minden esetre győződjünk meg arról, hogy valóban beteg-e babánk, nem csak a fogzástól lázasodott-e be.

Ha ellátogatunk a rendelőbe, és nem vírusos, hanem bakteriális betegséget állapít meg gyermekorvosunk, akkor általában antibiotikumot ír fel gyermekünk számára. Az antibiotikum első hallásra legtöbb szülő rémálma, ám vannak olyan helyzetek, amikor már elengedhetetlen ennek alkalmazása. Fontos, hogy antibiotikum adása mellett, mindig adjunk probiotikumot is, hogy a szervezet számára fontos baktériumokat pótoljuk.

Néhány szó a természetes gyógymódokról:

Nem tudom, ki mennyire szereti a hagymát, de a hagyma természetes antibiotikum is egyben, a náthás, köhögéses betegségek ellen egy igazi csodaszer. Éjjel köhögő gyermekünk szobájába tegyünk egy tányérra felszeletelt vöröshagymát, közel a fejéhez.

Nappalra egy-két dl mézbe beáztatott vöröshagyma kanalizgatása is segíti és csökkenti a köhögést.

A hagymateát nem sokan ismerik még. A külső héjából készített teát iszogatva gyermekünk rövidebb idő alatt gyógyul ki, és egy kis citrommal és mézzel elég kellemes ízű és hatásos kis teát varázsolhatunk belőle. A kamillatea gyulladáscsökkentő hatásáról már bizonyosan majdnem minden szülő hallott.

Továbbá még a lándzsás útifű szirup is segít a torokfájás vagy köhögéses megbetegedés leküzdésében.

Ezekben a nehézkes időszakokban bátran alkalmazzunk orrszívó-porszívót. Ez egy kis átlátszó műanyag készülék, a porszívóhoz csatlakoztatva, könnyedén távolíthatjuk el vele gyermekünk bajos orrváladékát.

Ha gyermekünk már nem lázas, és az idő is szép kint, nyugodtan sétáljunk egyet a friss levegőn.

Nánásiné Judit

Rákos Klára: A hóember

Ott állt a kert végében peckesen, a fogvacogtató szelet sem bánta. Büszkén viselte sárgarépaorrát és messziről is pirosló csipkebogyószemét. Hóna alatt az ócska cirokseprűvel madárijesztőre hasonlított.

Délután újra esett a hó. A hóember meghízott a rátapadó hópelyhektől.

A puha csendet távoli szárnycsattogás verte fel. Rigómama élelmet keresett, de nem talált. A madarak már az utolsó fagy csípte gyümölcsöt is elfogyasztották a lejtő vadalmafáiról. Hiába kutattak az erdő vadjai is eleség után, a széna elfogyott az etetőből, s a hólepte, fagyott föld sem rejtegetett már semmiféle ennivalót.

- Mi lesz velünk? - tűnődött az őzike -, ki segít rajtunk?

- Kérdezzük meg a hóembert! Talán ad valami jó tanácsot - makogta a nyúlapó.

A hóember alakja messze kimagaslott a kopár bokrok közül, sárgarépaorra és csipkebogyószeme virított a fehérségben.

Az állatok fázósan topogtak körülötte.

A hóember hosszan nézte a csupa csont négylábúakat, és segítségkérőn fordult a naphoz. Napocska odaküldte legmelegebb sugarát. A hó olvadozni kezdett a répa körül, és a répa lecsúszott az őz meg a nyuszi elé.

- Osztozzatok meg rajta - mondta a hóember. - Nekem már úgyse sokáig lenne rá szükségem - tette hozzá, mikor látta a nyuszi tétovázását.

Az állatok megköszönték a váratlan ajándékot, és eltűntek az erdőben. A hóember melegséget érzett a szíve körül - azt hitte, talán a déli napsütéstől.

Éjszaka újra hidegebbre fordult az idő. A hóembernek eszébe jutottak a kert éhező-fázó madarai, s üzent értük a hajnali széllel.

- Kérlek, tisztítsátok meg a seprőmet a rajta maradt magoktól - mondta a madaraknak.

Ahány fekete-terigó, cserregő szarka, vörösbecs volt a környéken, mind odasereglett a hóember köré! Szemezték a söprűről a magokat, míg csak a puszta vesszőnyél maradt. Akkor felfújták a tollukat, és jóllakottan elrepültek.

A hóember pedig elégedetten pislogott csipkebogyószemével.

Ismét eltelt egy nap.

Süni ballagott búsan a kert alján.

- Miért lóगतod az orrodát? - kérdezte a hóember.

- Legurult a tüskémről az utolsó hullott vackor - panaszkolta a süni. - És még egy száraz levelet sem találok!

A hóember semmit sem szólt, de odaadta a két csipkebogyót.

Csupa verőfényé vált a világ! A nap nagy nyalábsugarától olvadozott a hótakaró. Már csak itt-ott akadt egy kis hófolt a domboldalon. Aztán a hóember is elolvadt, nem maradt belőle más, csak a seprűnyél.

Másnap a hóember helyén friss hóvirágok bújtak ki a földből, a kiránduló gyerekek nagy örömeire.

Gazdag Erzsi: A cinke és a szél

Tölgyfa ágán üldögélt a cinke. Tollát borzolgatta a szél. Fázott.

- Hú, de hideg vagy - mondta a szélnek -, bizony fújhatnál melegebbet is!

- Elég meleget fújtam a nyáron - felelte a szél. - Most tél van, hideget kell fújnom.

- Ne mérgelődj - mondta a cinege. Az a bajod, hogy mindig mérgelődsz, aztán megöregszel időnap előtt. Úgy jársz, mint a héja, aki a hegytetőn lakik.

- Hogyan járt a héja? - kérdezte a szél, és suttogóra fogta a hangját, hogy jobban hallhassa a cinege meséjét.

- Úgy járt, ahogy mondom. Mindig csak mérgelődött, vijjogott, s egy szép napon megártott neki a sok méreg, kihullott a tolla, megöregedett. Most ott gubbaszt a hegy tetején. Nem tud felrepülni, mert a szárnya tollát is elhullatta. A kánya mesélte, ő látta. Sajnálta is szegényt. Háromszor is elkiáltotta, milyen kár érte: "Kár, kár, kár!"

- Milyen ostobaság - süvöltötte a szél. - Tudnivaló, hogy én nem szorulok semmiféle tollakra, ha repülni akarok!

- Másképpen is pórul járhat az ember a méregtől. Nem hallottad a vakond esetét?

- Nem hallottam. Meséld csak el! - kérte a szél. S most már egészen elhallgatott, úgy figyelt a cinke meséjére.

- Itt lakott vadrózsabokor tövében. Véletlenül vágta az alagútját a bokor töve alá. Későn vette észre, hogy a gyökerek útját állják. De ettől úgy megmérgeződött, hogy csak azért is ott akart lakni, ahol a rózsabokor. Addig erősködött, míg dühében befúrta a fejét két ikergyökér közé, de visszahúzni már alig tudta, a gyökerek ráfonódtak a nyakára, és csak nehezen menekült meg.

- A mezei pocoktól hallottam a történetet. Ugye milyen elszomorító?

- Ostobának elég ostoba történet - visította a szél.

- Rám egy cseppet sem vonatkozik. Hiszen nem lakom a föld alatt.

- Hohó! - kiáltott a cinege - te is befújkálsz minden lyukba. Ha nem is a föld alá, de minden ág közé bebújsz. Szeretném tudni, mi örömet találsz az ilyen gyerekes bújócskában? Te, aki olyan hatalmas vagy, hogy a legmagasabb sziklára is játszva fölléphetsz, akár egy óriás! Mégis itt töltöd a kedvedet ezen az alacsony tölgyfán. Félek, hogy máris megöregedtél, és nem futja az erődből magasabb kirándulásokra.

No de erre már a szelet is elfutotta a méreg.

- Sajnálom, hogy szóba álltam veled, kis ostoba. De minek is hallgattam itt unalmas és semmitmondó meséidet? Át kell ugranom a Kárpátokba, vár rám az északi szél. Még majd elkésem miattad! S ezzel süvítve elszárgult. Nyomában olyan csendesség támadt, hogy még a levegő is megenyhült kicsikét.

A kicsi cinege éppen csak erre várt. Összerendezte szétborzolt tollacskáit, szárnya alá dugta a fejét. Aludni készült, mert közben egészen besötétedett.

- Szél nélkül valahogy csak kibírom ezt a hideg téli éjszakát - suttopta vidáman.

Rovatot összeállította: Szerkesztő

SZEMTŐL SZEMBEN – MEGSZÓLALNAK AZ EGYESÜLET MUNKATÁRSAI

A mostani interjúrovatban egy rendhagyó riportanyagot állítottam össze. Az egyesület munkatársait látogattam sorra, és kérdeztem őket arról, hogy zárták a tavalyi évet, mikre emlékeznek vissza, milyen terveik vannak erre az évre vonatkozóan, valamint arról faggattam őket, mit kívánnának, hogyha megjelenne előttük a jótündér, és lehetne három kérdésük felé...

A 2014-es év pénzügyileg viszonylag nyugodt év volt, rendben érkeztek a pályázati pénzek, nem volt fennakadás az Egyesület kiadásainak és fenntartási költségeinek finanszírozásában. Az elmúlt évben emlékezetes volt például a nemzetközi tábor, ahol személyi segítőként is helyt kellett állnom - ez nagyon izgalmas feladat volt számomra.

A terveim erre az évre nézve: hogy 2015. évben is pontosan vezetem az Egyesület pénzügyeivel kapcsolatos dolgokat és a könyvelését.

Hogy mit kívánnék a jótündértől?

Első: egészség, második: szerelem, harmadik: legyen hamar tavasz, de viccen kívül: az Egyesülettel kapcsolatban olyan kívánságaim vannak, hogy nyerjünk idén az eddigi pályázatokon kívül a tolmács pályázaton is, a támogatási pénzek mindenhol simán érkezzenek és a támogatási szerződések megkötésével semmilyen probléma ne legyen, valamint az ellenőrzések során - az előző évekhez hasonlóan - az ellenőrzést végző hatóságok, támogatók elégedettek legyenek a támogatási összegek felhasználásának szigorú adminisztrációjával.

Kemény Ágnes
könyvelő/gazdasági vezető

Eseménydús, viszonylag kiegyensúlyozott, jó év volt 2014, az év eleji beázás és a felújítással járó kényelmetlenségek ellenére. Nagyon jó munkatársi közösségben dolgozunk. Külön öröm és élmény volt számomra a nemzetközi táborban való részvétel. Az év végi Erzsébet-utalvány külön hab volt a tortán.

Idei terveim:

Részt venni az egyesület programjaiban, tovább csinosítani az irodát, időben utalni a fizetéseket, fenntartani a kiegyensúlyozott pénzügyi gazdálkodást.

Három kívánság:

egészség, több szabadidő, megértés/harmónia a világban, egy kicsivel nagyobb anyagi biztonság, szeretet/szerelem, és világbéke.... erre vágyom... ja, ez már több mint három! Nem baj!

Menczel Andi
pénzügyi asszisztens

2014-ben az Egyesületi jubileum kapcsán sok, a mindennapos, rehabilitációs munkát nem érintő feladatot vállaltunk. Nagyon élveztem a változatosságot és a rutintól eltérő kihívásokat. Számomra nagy öröm volt, hogy részt vehettem a Grundtvig projectben, melynek során a siketvakság nemzetközi kérdéseiről és dilemmáiról volt alkalmam külföldi kollégákkal eszmét cserélni.. Ezen kívül kiemelném a nemzetközi tábort, amit sikerült sok-sok fantasztikus emlékekkel pozitívan zárunk!

Hogy mit tervezek erre az évre? A tavalyi év után idén szeretném, ha a rehabilitációs programjainkban is történe egy kis fellendülés. Szeretném, ha sikerülne új embereket felkutatnunk és segíteni nekik a rehabon!

Ha megjelenne a jótündér, az első kívánságom az lenne, hogy lehessen végtelen számú kívánságom. Mert én ilyen kis telhetetlen vagyok. De ha mindenáron komolyra kell fordítanom a szót, akkor azt kérném, hogy mindenre jusson elég időm és energiám, amit szeretnék megvalósítani itt az Egyesületben.

Bodó Zoli
foglalkozási tanácsadó, szociális munkás

A tavalyi év eleje nagyon nehezen indult, súlyos beázás, és a fűtés hiánya is nehezítette a munkánkat. Az egyesület viszont 20 éves lett, így próbáltuk ezt az évet emlékezetessé tenni. Ha visszagondolok a Visegrádi nemzetközi táborunkra, vagy a külföldi utakra mely egy intenzív nemzetközi szakmai munkát eredményezett jó érzések töltenek el. Színes volt a tavalyi év jóval és nehézségekkel is bővelkedő, de alapvetően eredményes és ez a legfontosabb.

Nagyon régóta dolgozunk egy olyan lakhatási forma kialakításán, amely megoldja a siketvak tagozatról kikerült fiatal felnőttek helyzetét. Bízom benne, hogy az idei évben ez megvalósulhat.

Ha a SVOE helyzetével kapcsolatosan kívánhatnék, azt kérném, hogy mindig maradjon meg az a pozitív légkör, ami most kialakult.

Kedves Éda
ügyvezető

2014 volt az az év, amelyet teljes egészében a SVOE munkatársaként töltöttem, mint rendszergazda, valamint informatikaoktató. Rengeteg újdonság volt a számomra. Jóval több tanítványom volt, mint 2013-ban, ezért ezzel a feladattal is meg kellett birkóznom. Különböző korú, különböző érdeklődésű ember mindegyikük, ezért nagy kihívás volt a számomra, hogy mindenkit úgy tudjak tanítani, hogy a tananyaggal is haladjunk, és a tanítványaimnak is a lehető legkellemesebbek legyenek az órák. Rendszergazdai téren is nagyon sok újdonság volt. 2014-ben új honlapot kapott az egyesület, új oktatógépre is szert tettünk. A honlap kezelésének megtanulása, valamint az oktatógép üzembe helyezése is nagyszerű dolog, amire igazán büszke vagyok.

2015-ben szeretném tovább fejleszteni a lehetőségekhez képest az egyesület informatikai rendszerét, és az oktatói munkámban is szeretnék tovább fejlődni.

Ha megjelenne nekem a jótündér, akkor azt kérném, hogy a lehető legsikeresebb legyek az oktatásban, másodikként azt, hogy legyen lehetőségünk a legfontosabb informatikai fejlesztéseket megvalósítani.

Berkó Norbert
rendszergazda

Az elmúlt évről:

Május hónapban, külföldön eltöltöttem 14 napot kirándulással, városnézéssel és pihenéssel. Érzésem szerint, ugyanakkor nagyon hamar eltelt az év
Az is sikerélményt adott, hogy sikerült letenni az Ecdl-vizsgát (nagyon tartottam tőle)

Terveim:

1. minél többet lehessek jó levegőn
2. ténylegesen megtanuljam a gépírást és használjam folyamatosan

A három kívánság:

1. lehetőleg egészséges legyek, ill. a családtagjaim
2. az Egyesület jövőbeni tervei sikerüljenek
3. hosszútávra tervezhessek a későbbiekben

Kimlei Gábor
ügyintéző

A tavalyi év villámgyorsan eltelt. 2014-ben rengeteg dolog történt, de bennem a legmélyebb „nyomot” az augusztus végi, nemzetközi siketvak tábor hagyta. Sikereim, örömeim szinte egész évben folyamatosan adódtak, nem vállalkoznék rá, hogy mindet felsorolom, de azért egyet kiemelnék közülük: december végén megnyertük az MMK pályázatot, ami az érintett munkatársak 2015-ös foglalkoztatása szempontjából fontos történet volt.

Éves tervem nincs, nem vagyok előre tervező típus. Mindennek megvan a maga ideje. Idén is igyekszem legalább akkora erőbedobással dolgozni, mint 2014-ben és remélem, az idei év legalább annyi örömet tartogat, mint amennyit a tavalyi adott.

A jótünderhez három helyett mindössze egyetlen kívánságom lenne, mégpedig az, hogy minden kívánságom teljesüljön.

Petner Kata
rehabilitációs mentor, tanácsadó

A 2014-es év legnagyobb eredménye a nemzetközi tábor volt számomra.

Sok terv, kevés kapacitás, remélem, tudjuk hozni a tavalyi év színvonalát.

Kívánságom: VILÁGBÉKE, VILÁGBÉKE, VILÁGBÉKE

Vidákovich Viktória
kommunikációs segítő

A 2014-es év nekem reményekkel telve indult, és elkezdődött egy pozitív folyamat. Apró sikerek a munkában és magánéletben. A nyári nemzetközi tábor nagyon jó élmény volt számomra.

Ebben az évben nagyon szeretném, ha megnyernék a tolmácpályázatot. Ha ez összejön, nagyon boldog leszek.

A jótünderőtől azt kérném, nyerjük meg a pályázatot, legyünk egészségesek és sok apró öröm érjen.

Ambrus Adrienn
kommunikációs segítő

Nagyon tevékeny, tanulós-dolgozós évem volt 2014. Munkám sikerének egyik fokmérője a hozzánk forduló ügyfelek önálló álláskeresővé válása, illetve sikeres elhelyezkedése. Az elmúlt év ilyen értelemben bővelkedett sikerekben. Különösen nagy sikerélményt okoz, amikor az ügyfelek utókövetése során kiderül, hogy évek óta ugyanazon a munkahelyen dolgoznak, ahová a mi támogatásunkkal sikerült bejutniuk.

Másik fontos sikerélményem az audio-narrátor képzés elvégzése. Remélem, hogy az audio-narrációs szolgáltatás által minél több látássérült ember számára elérhetővé válnak színházi, előadások és filmek.

Terveim: Ugyanazt a munkát szeretném folytatni, amit eddig csináltam. Reményeim szerint egyre több narrációs lehetőséggel kiegészítve.

Kívánságaim a jótünderhez:

Szeretnék többet

- pihenni,
- sportolni,
- színházi narrációban részt venni.

Oláh Klaudia
foglalkozási tanácsadó

Nemzetközi tábor, jó hangulatú klubdélutánok, kirándulások, beszélgetések...

"Volt, ami volt. Átszűrve, átszítálva
ha beépül is a tegnap a mába,
titkával illeszkedik dallamába,
vagy díszítőelem csupán, csipkés falomb,
árnyékot vetve egy eklektikus falon.
S van, ami úgy nincs, hogy még felidézi pontosan a hiánya.
Múlt nyár. Nyúlnál utána, de mint a pára." (Kántor Péter)

...és hozzá még, aki teheti, hallgassa meg Frederic Chopin: Fantaisie Impromptu, Opus 66. című művét.

2. A második kérdésre ez jut eszembe:

"Csak tervezz mindent meg,
a terv az jó dolog!
De tervezd gyorsan újra meg,
Mert menni úgyse fog!" (Bertolt Brecht)

3. És hát a tündér...

Egy kívánságom lenne csak, hogy találja ki ő, hogy mire van igazán szükségem, mert én biztos olyat kérnék, ami nem is olyan fontos... és akkor ez így egyben meglepetés is.

Molnárné Katona Eszter
személyi segítő, koordinátor

Nagyon izgalmas évünk volt sok-sok programmal, sok munkával, örömmel és kisebb nehézségekkel. Az órák nem csak a klienseimnek, hanem nekem is nagy élményt szoktak jelenteni. Mindig nagy örömet jelent nekem, ha valakinek sikerül valamit megtanítanom, ami addig nem ment neki, akár az önellátás területén, vagy egy új útvonalat, vagy sikerül találni egy olyan optikai segédeszközt, amivel újra kényelmesebben tud olvasni az illető. Sok ilyen jellegű sikerem volt a 2014-es évben is.

Egy dolgot sajnálok a tavalyi évben, hogy a tábor alatt lebetegedtem, és a negyedik nap után haza kellett utaznom.

Terveim: Folytatom azt, amit eddig is. Nagyon szeretem a munkám, úgyhogy remélem továbbra is sok embernek tudok segíteni. Bízom benne, hogy új emberek is belépnek a rehabilitációba, és tudok tovább dolgozni a jelenleg tanulókkal. Remélem, sok izgalmas programot tudunk szervezni az idei évben is.

Most elsősorban a tavaszt várom, úgyhogy az első kívánságom, hogy legyen mindig tavasz és nyár.

Ezen kívül szeretnék többet pihenni és olvasni, úgyhogy a második kívánságom a több feltöltődési lehetőség.

A harmadik kívánságom, hogy jól tudjak vezetni, bár van jogosítványom, gyakorlatom az nem nagyon, a gyakorláshoz pedig jó lenne egy saját autó... ☺

Czutor-Kovács Márta
rehabilitációs-tanár

Örömmel emlékszem vissza a tavalyi évre. Sok szépben volt részem. Ezek közül hármat emelnék ki:

Sikerült az informatika területét nagyon megszeretnem, és sikeres vizsgát tehettem. Ez a terület képezi a munkám nagy részét, hisz 2014 márciusától szerkeszthetem az egyesületi újságot: a Szemfülest.

Harmadikként megemlíteném a novemberben megrendezésre kerülő Látássérült Emberek Segédeszköz konferenciáját, melynek szervezésében részt vehettem, valamint nagy öröm volt számomra megismerkedni a fejlesztő cégek képviselőivel és termékeikkel.

Terveim erre az évre: Hozni a formámat...

Remélem, az újság ugyanolyan színes és tartalmas lesz, mint a tavalyi évben.

Hogy mit kívánnék a jótündértől?

- Szeretnék angol nyelvet tanulni, és hogy ez eredményes lehessen.
- Szeretném, ha a Szemfüles megjelenhetne papírformában is, hogyha lenne erre támogatás.
- És a legfontosabb: Szeretném, hogyha a tavalyi évben átélt szépek folytatódna ebben az évben is, sőt örökké tartanának.

Földesiné Juhász Viki
Szemfüles főszerkesztője

Több szempontból is nagyon sikeres és szép volt a tavalyi év. Ebből három dolgot említenék meg: Sikerült újabb két klienst olyan szintig megtanítanom az informatika területén, hogy vizsgázhattunk nagyon jó eredményekkel. Ez nagyon nagy öröm a számomra.

Több klienssel pedig úgy zárhattuk a tanfolyamot, hogy a tanultakat tudják alkalmazni mind a munkájukban, mind pedig az élet különböző területén.

Nagy sikernek számít az is, hogy a tavalyi évben másodszor kerülhetett megrendezésre a Látássérültek Segédeszköz Konferenciája, aminek főszervezőjeként megtapasztalhattam azt, hogy megvan a gyümölcse a rendezvény szervezésébe befektetett sok-sok munkának.

Terveim között szerepel, hogy az idén hozzám jelentkezett újabb kliensekkel is hasonló eredményeket érjek el.

Hogy mit kívánnék a jótündértől?

- Szeretnék jelnyelvet tanulni, és hogy ez eredményes legyen.
- Szeretném, hogyha az informatika oktatás még hosszú ideig folytatódna.
- Szeretnék néha egy kis szabad időt!

Csák Attila
Informatika-tanár

Nehezen indult az év, hiszen 2 órán múlt, hogy nem robbant fel az iroda a kazán leszakadása miatt. Égi jelnek vettem, hogy ez nem történt meg, érzetem, hogy ez egyértelműen jelzi, hogy itt, ahol vagyunk, szükség van ránk.

Ebben az évben kezdett realizálódni régi álmunk, hogy a veleszületetten siketvak fiatalok számára támogatott lakhatás formájában egy otthont nyithassunk meg.

De ebben az évben az is nagyon nagy örömet jelentett számomra, hogy beindult a jelnyelvi tolmácsok speciális siketvakos kommunikációs képzése állami támogatással és elismeréssel.

A 20 éves jubileum kapcsán szervezett rendezvénysorozaton számomra a "Veleszületetten siketvakok helyzete Magyarországon" konferencia volt a legizgalmasabb, ahová hét országból érkeztek résztvevők hozzánk.

Idén nagyon szeretném, ha már a veleszületetten siketvakok otthonának megnyitóját szervezhetnénk meg. Előadok egy siketvakos világkonferencián, ahol büszkén mutatom be hazai eredményeinket.

Kívánságaim a jótündérhez:

- Minden siketvak ember és családja, akinek szüksége van segítségre találjon meg minket.
- Legyen saját tolmácsszolgálatunk.
- Nyíljon meg a lakóotthon a veleszületetten siketvak fiatalok számára.

Királyhidi Dorottya
szakmai vezető

Készítette: Földesiné Juhász Viki

KIKELET - TAPASZTALATOK, GONDOLATOK

Bonyodalmak a szürkehályog-műtét körül

Sorstársaimnak az enyémhez hasonló problémái miatt gondoltam, hogy leírom a szürkehályog műtétem bonyodalmaikat.

Veleszületett halláskárosodásom mellé felnőtt koromban kezdett a látásom is romlani (Usher syndroma). Szürkehályog-műtétem előtt volt egy gyémánt-szikés, rövidlátást korrigáló műtétem, ami jócskán javította látásomat. A korrigáló műtét ellenére szemüveget kellett viselnem.

Nagyjából 5 évvel ezelőtt diagnosztizálták mindkét szememen az orvosok a szürkehályogot. Évek óta kapcsolatban vagyok Dr. Farkas Ágnessel, aki a fővárosi Mária utcai szemklinikán dolgozik. Az Ő tudtával konzultáltam Dr. Varsányi Balázs főorvossal is, aki Pécsen praktizál. Mindkét orvos javaslatára megpróbálkoztam a bal

szemem szürkehályog-műtétjével, amire Dr. Dunai Árpádot ajánlották, mint szürkehályog-specialistát. Az orvosok javaslatára a műtétre akkor került sor, amikor már a szürkehályog a mindennapi életben is akadályozott és a szemészeti tábláról semmit sem tudtam elolvasni. Figyelmeztettek, hogy az alap problémám a Retinitis Pigmentosa a műtét után sem múlik el, így a szürkehályog műtétől ne várjak túl sokat, maximum egy kicsit élesebb látást. Ezeket figyelembe véve rászántam magam a műtétre.

A műtét előtt EKG, labor-vizsgálatot kellett végeztetni, és a lelettel a körzeti orvostól szakvéleményt kérni. A műtétet a Mária utcai klinikán végezték el, ahol még egy napig bent tartottak. Műtét előtt többször kaptam pupilla-tágítót és érzéstelenítőt, így a műtét fájdalommentes volt. Másokkal szemben sokkal tovább tartott a műtét (20-30 perc), mert a gyémántszikés-műtét hegeit is el kellett kerülni. A műtétnél az egész arcomat letakarták és csak a műtendő szememet hagyták szabadon. A műtét során folyamatosan folyadékkal tisztították a szememet. A közhiedelemmel szemben a szürkehályog műtétet nem lézerrel, hanem ultrahanggal végzik, és az eredeti szemlencse mögé egy másodlagos lencsét ültetnek be a beteg látásához igazítva. A műtét után a műtött szemet letakarták, hogy a szemet védje. A műtét után 3 óránként csepegtettek gyulladáscsökkentőt a szemembe. Ezt a takarást másnap már levették. A kontrollon a műtő orvosom sajnálkozva mondta, hogy csak ennyit tudott javítani és reméli, hogy még egy kicsit javulhat a látásom. Akkor még nem tudtam leolvasni a tábláról a számokat, de valamennyi élességet már észleltem. Az orvos egy szemcseppet írt fel, azzal a meghagyással, hogy naponta 5 alkalommal 3 cseppet kell használni. Az elkövetkező napokban már javulást észleltem olyan értelemben, hogy tárgyakat, arcokat jobban láttam és már az utca névtáblákat is el tudtam olvasni. A két héttel későbbi kontrollon két betűig eljutottam a próba-szemüveggel és a következő héten már a 3. számig szemüveg nélkül. Amikor újból elkezdtem dolgozni, hirtelen a műtét előtti szintre kezdett romlani a látásom. Amikor újból el tudtam menni az orvoshoz, közölték, hogy a beültetett lencsét az RP elkezdte összezsugorítani és elhályogosítani. Még aznap egy gyors lézeres beavatkozással korrigálták. Néhány nap múlva látásom javult, ami azóta stagnál.

Az érintetteknek azt tanácsolom, hogy csak akkor vágjanak bele a műtétbe, amikor a szürkehályog a mindennapi életet már megnehezíti és a szemorvosa is azt ajánlja. A házi orvosok általános véleményével szemben a szembetegségekben szenvedők számára a szürkehályog műtét nem rutinműtét és maga az alap betegség váratlan komplikációkat okozhat, megnövelve a kockázatot.

Dr. Dunai Árpád a Mária utcai szemklinikán szívesen áll mindenki rendelkezésére akár tanácsadással is, műtétjeire legalább egy hónapot kell várni.

Elérhetősége: 06-20-825-8505

Papakosztandi Mária

CSINIBINI – DIVAT, SZÉPSÉG

2014-15-ös téli divat!

Őszi napsütés ide vagy oda, nem kerülhetjük ki a kíméletlenül bekövetkező téli időjárást. Legyen makulátlanul fehér, vagy csúnya, sárosan tocsogós az idei telünk, egy biztos: öltözködnünk kell, és a több réteg meleg ruha viselete elkerülhetetlen. Ha pedig így van, fordítsunk egy kis figyelmet arra, milyen színekkel és szabásvonalakkal tereljük el a figyelmünket a hidegről (amiből sajnos lesz bőven). Vegyük nyakunkba a várost, legyünk önmagunkkal türelmesek, és ne adjuk fel a reményt, hogy megtaláljuk a hozzánk minden szempontból passzoló télikabátot, pulóvert, sálát, sapkát és csizmát!

Ezen a ponton pedig felmerül a kérdés: milyen divatot érdemes követni idén télen? Mi az, ami trendinek számít, amiben nem maradunk le a divat friss hullámairól, és még jól is érezhetjük magunkat benne? Következzen egy kis összeállítás arról, miket hordjunk 2014 és 2015 telén!

Jól szabottan

Továbbra is nyugodtan kölcsönözhetünk egy-két darabot barátunk, vagy férjünk gardrójából, mert a mi téli ruháink között igazi stíluscsemegének fognak számítani. A klasszikus férfiöltönyök stílusában készült női nadrágkosztümök idén télen is erőteljes trendet képviselnek.

Elő a paplannal!

A legnagyobb hidegben ki ne vágya arra, hogy a jó meleg, puha ágyba bújjon, és felmelegítse magát kedvenc paplanjának habjai között? Idén télen már a hideg utcán is részesülhetünk a vágyott érzésben, hiszen a tervezők hatalmas paplankabátokkal örvendeztetnek meg minket, amelyek nemcsak melegítenek, de nőies vonalaikkal az önbizalmunkat is fényesítgetik.

Tél punk-rock stílusban

A 2014-15-ös téli szezonban továbbra is virágkorát éli a rocker, illetve punk stílus, amelynek egyik legfontosabb alapanyag a bőr. Ez megjelenhet rajtunk szoknya, nadrág, kabát, dzseki, mellény, kesztyű formájában is, sőt egy könnyedebb bőrberakás is elegendő lehet ahhoz, hogy ezt az irányvonalat képviseljük. Az már csak hab a tortán – de annál többet mutat -, ha gyöngyökkel, strasszokkal díszített darabot választunk.

Mesés pelerin

Legyen akár gyöngyökkel kivarrt, vagy elegánsabb változat, skarlátpiros, szörme kapucnis, vagy egyenesen a Grimm-meséket idéző darab, egy biztos: idén télen nagy divatja van a tündérmesék világát idéző pelerineknek.

Macskanők előnyben

Nem is kell meglepődnünk azon, hogy a leopárd- és egyéb nagymacska minták ezen a télen is trendinek számítanak a női divatban. Hogy is mondhatnánk le róla, amikor a leplezetlen szexualitás és a nőieség egyik örök érvényű szimbólumáról beszélünk?

Struccidéző

Az idei szezon tollas darabjai leginkább a struccokra emlékeztet, mégsem kell magunkat ormótlannak, vagy akár nőietlennek éreznünk! A jelenlegi tollas téli divatban az elegancia és a nőieség ugyanolyan fontos szerepet kap, mint a fesztelenség és a lágy, könnyed hatás minden egyes tollakkal tűzdelt kreáció.

Különködés mínuszokban

Ha már kabát, legyen minél feltűnőbb! – akár ez is lehetne a jelmondatunk idén télen, hiszen a hatalmas, vad minták, és a figyelemfelkeltő színek igazán trendinek számítanak ebben a szezonban. Hordjunk bátran olyan kabátokat, melyeket villanásokat idéző minták, vibráló piros szín, vagy patchwork díszít – a lényeg, hogy rendkívüli és valóban külön legyen legújabb szerzeményünk!

Teljes kötöttség

Ha hideg van, akkor legyen meleg, ami rajtunk van! Ha tél van, akkor legyen világos, amit hordunk! A 2014-15-ös téli szezonban biztosak lehetünk benne, hogy maximálisan stílusosnak és divatkövetőnek számítunk, ha tetőtől talpig kötött holmikat viselünk. Válasszuk a kívülről is kényelmesnek tűnő, szép esésű, nőiesen elegáns kötött holmikat lehetőleg neutrális, világosabb színekben a lábujjunktól a fejünk búbjáig.

Az aranyozás melegít

Idén télen sem került le a kifutókról az aranyozott divat, újra és újra feltűnik a melegebb holmikon is egy-egy arany berakás, vagy rátét. Ez a trend szó szerint

bearanyozza a téli, szürke hétköznapokat, így akkor sem kell rögtön elvetnünk az ötletet, ha első pillantásra nem tudunk vele azonosulni.

Sportosan a télbe

Miért is adnánk fel a kifinomultabb sportos külsőt, ha beköszönt a tél? Az idei szezonban bőven találhatunk az üzletekben olyan meleg holmikat, amelyek az "esztétikus-atletikus" stílust képviselik, dinamikus, dögös és fiatalos megjelenést kölcsönözve. Ebben az irányzatban a legdivatosabb színek a piros, a kék és a fekete.

Forrás: internet

Rovatot összeállította: Szerkesztő

MAZSOLA – RECEPTEK

Sütőtökös töltött krumpli recept

Igazi télies vacsora, épp annyira édes és fűszeres, amennyire kell. Remek körete lehet húskételeknek is, például füstölt csülöknek vagy sült kacsának.

Hozzávalók:

5 db burgonya (nagyobb)
30 dkg sütőtök
0.5 db póréhagyma
1 csokor petrezselyem
1 dl tejföl
3 ek zsemlemorzsa
10 szelet bacon
1 ek olívaolaj
1 ek citromlé
1 ek barna cukor
négy színű bors ízlés szerint
só ízlés szerint
rozsmaring ízlés szerint (morzsolt)
2 g medvehagyma (morzsolt, elhagyható)
5 dkg sajt (reszelt)
Én tettem bele egy tömlős sajtkrémet is...

Elkészítés:

Sós vízben főzzük meg a krumplikat héjában, de csak annyira, hogy ne essenek szét (kb. 25-30 perc).

A sütőtököt hámozzuk meg, vágjuk kisebb szeletekre, és süssük puhára sütőben.(vízben is megfőzhető)

Közben készítsük elő a töltelékét: keverjük össze az apróra vágott petrezselymet és póréhagymát a tejjel, az olívaolajjal és a zsemlemorzsával, sózzuk, borsozzuk, majd ízesítsük a citromlével és barna cukorral. Tegyük félre.

A bacon szalonnákat fektessük egymás mellé, szórjuk meg alaposan medvehagymával és rozmaringgal, majd egyenként göngyöljük fel őket kis tekercsekké. Egy kisebb tepsiben ezt is tegyük be a sütőbe és pirítsuk meg.

Ha a krumpli kellően megpuhult, vágjuk ketté, és kanalazzuk ki a belsejüket. A krumplikból így jól megtölthető kis teknők lesznek.

Két kikanalazott krumplihéjat, valamint a megpuhult (már-már pépes) sütőtököt tegyük hozzá a tejfölös töltelékhez és jól dolgozzuk el.

A krumpli teknőket egy sütőpapírral bélelt tepsibe tegyük egymás mellé, és kanalazzuk beléjük a töltelékét.

A megpirult bacon tekercseket szeleteljük fel kis korongokra és minden krumpli töltelékbe nyomkodjunk bele 5-6 darabot.

Tegyük a krumplit 200 fokra előmelegített sütőbe, és süssük 15-20 percig. Az utolsó 5 percben pirítsuk rá a reszelt sajtot.

Melegen, kis tejjel tálaljuk.



Sütőtökös-narancsos pite

Hozzávalók:

A sütőforma előkészítéséhez:

1 ek vaj

A tésztához:

25 dkg margarin

2 db tojás

20 dkg cukor

1 csomag sütőpor
1 csipet só
1.5 dl tej
40 dkg finomliszt
1 citromból nyert citromhéj

A töltelékhez:

0.5 kg sütőtök (pépesített sült tök)
1 db narancs
1 ek cukor (szükség szerint)
vanília ízlés szerint
fahéj ízlés szerint
mézeskalács fűszerkeverék ízlés szerint

A tetejére:

1 db tojás

Elkészítés:

Az anyagokat jól összegyúrjuk, és amíg a tölteléket csináljuk, addig hagyjuk a tálban pihenni, de nem fontos.

A tölteléket is összeállítjuk, ha esetleg hígnak találnánk, rakjunk bele 1-2 evőkanál búzadarát, majd az felszívja a fölösleges lét.

Majd ha kész vagyunk a töltelékkel, akkor a tésztát kettévesszük úgy, hogy egyik fele kicsit lehet több, és ez kerüljön a kizsírozott tepsibe alulra, természetesen tepszi nagyságúra kinyújtjuk. Nekem ez a mennyiség egy normál tepsibe való.

Belerakjuk a tölteléket, majd rátesszük a másik vékonyabbra kinyújtott lapot, villával megszurkáljuk, és egy tojással megkenjük, előmelegített sütőben sütjük kb. 30-40 percig.



Sütőtök krémleves

Hozzávalók:

1 közepes sütőtök, vagy egy nagyobb sütőtöknek a fele
2 darab erőleveskocka, vagy két evőkanál vegeta
Víz
2 dl főzőtejszín

Elkészítés:

A sütőtököt meghámozzuk, feldaraboljuk, majd a vízben a vegetával, vagy leveskockával puhára főzzük. Mikor kész, összemixeljük, vagy egyszerűen krumplinyomóval összetörjük. A pépes sütőtököt a levével visszaöntjük a fazékba, hozzáöntjük a főzőtejszínt, és összeforraljuk.
Levesgyönggyel vagy pirított kenyérkockával tálaljuk!

Jó étvágyat!

Rovatot összeállította: Szerkesztő

NEVETNI MINDIG JÓ – HUMOR

A folyó egyik partján a nyuszika áll, a másikon a medve málnázik. Azt mondja a nyuszika:

- Medve, gyere át, mutatok valami nagyon jót!
- Ne, nyuszika, olyan finom itt ez a málna, és olyan hideg a víz!
- Naaa, gyere át, tényleg nagyon jót mutatok!
- Na jó, medve átússza a folyót.
- Na mutasd, nyuszika!
- Látod, milyen jó málnás van a túloldalon?

Az egérke és az elefánt egy motoron utaznak. Az elefánt vezet, majd így szól:

- Félsz, egérke?
- Nem félek én! - hangzik a válasz.

Az elefánt gázt ad, majd kis idő múlva megint megkérdezi:

- Félsz, egérke?
- Én? Ugyan!

Az elefánt csutkáig nyomja, mígnem elfogy a benzin. Leállnak az első kútnál, és feltankolnak. Visszafelé az egérke vezet, és Ő is megkérdezi:

- Félsz, elefánt?
- Nem én! - válaszolja.

Az egérke padlóig nyomja a gázt, majd újra megkérdezi:

- Félsz, elefánt?
- Nem én! - hangzik a válasz.

Mire az egérke:

- Pedig félfhetnél, mert nem érem el a féket.

Pistike felel történelemből. Kérdi a tanárnő:

- Hol írták alá a függetlenségi nyilatkozatot?
- Hát szerintem biztos a lap alján!

- Pistike! Először fordult elő, hogy hibátlan házi feladatot adtál be. Hogy lehet ez?

- Az apukám elutazott a hétvégére és nem tudott segíteni.

Az iskolaorvos kérdezi Mórlickát:

- Hány órát alszol egy nap Mórlicka?
- Két-három órát.
- Jajj, de hát ez nagyon kevés!
- Mind az öt órán nem merek aludni.

Mórlicka üzenő füzetébe beírja a tanító néni:

"A gyerek bűdös! Mosdatni!"

Mórlicka apja visszaüzen:

"Nem szagolgatni! Tanítani!"

Az óvónő megkérdezi Mórlickától:

- Tudod-e, miért kel ki a kiscsirke a tojásból?
- Mert fél, hogy őt is megfőzik!

Fociznak a legyek, egyszer csak az egyik kimegy a WC-re. Mire visszajön, a többiek a földön fekvé görcsölnek.

- Mi történt veletek?
- Képzeld, lefújták a meccset.

Rovatot összeállította: Szerkesztő

VIRÁGSZIROM – IDÉZET, VERS

Elter József Valentin...

A tél vége felé nyílik egy fénysugár,
A szerelemről szól, mely mindenkit megtalál.
E szép nap sokban más, mint a többi,
A szívében érzi ezt régóta mindenki.

A bágyadt napfény táplálja az érzést,
Az örök szerelem dala adja a refrént.
Kit szerettünk vagy szeretünk e napon,
Számunkra az élet értelme vagyon.

Szerelem, boldogság: egy jó alkalom,
Életre kel, és ragyog az arcokon.
Kik már elmentek, rájuk is gondolva,
De az élő szerelem az élet mozgatója.

Jelenti egy szál virág az igazi érzést?
Egy szó, egy ölelés: biztosan többet ér.
Egy szép mosoly a komor arcokon.
Ma minden más, sajnós csak egy napon.

Valentin napja csak egy a sok közül,
De ennek az egynek mindenki örül.
Lehet gond, bánat az élet igazi oldala,
A szeretet az úr, s győz, mert van hatalma.

Legyen Valentin az év minden napja,
Legyen a szeretet életünk alapja!
Éljük meg minden nap az igaz szerelmet,
Tegyük boldoggá egész életünket!

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

