

# HÍRMONDÓ 2022/11

## Siketvakok Országos Egyesülete



Kedves Olvasók!

Hírlevelünk jelen számában áttekintjük az elmúlt hetek egyesületi programjait, informálódhatnak társszervezeteinket érintő hírekről, megismerhetik egy, a látás helyreállítását célzó orvosi kezelés részleteit, valamint olvashatnak további hírekről, érdekességekről.

Jó olvasást, kellemes időtöltést kívánunk!

Taskovics Adél, szerkesztő

### TARTALOM

<b>HÁZUNK TÁJÁRÓL – EGYESÜLETI HÍREK</b> .....	2
"Nagyon szeretem az embereket" – interjú Szedresi Annával .....	2
"Bombasztikus" októberi klubdélután .....	7
Októberi rehabklub: tapasztalatok a forrólevegős fritőzről .....	8
Novemberi szabadidős klub a karácsonyi készület jegyében .....	11
A csend: visszaemlékezés a nagy sikert aratott színdarabra, melyet siketvak szereplők adtak elő.....	14
<b>TÁRSSZERVEZETEINK HÍREI</b> .....	16
Lezajlott a Siketvakok Világszövetségének (WFDB) tisztújító közgyűlése .....	16
Rangos elismerésben részesült Dr. Simona Gerenčer .....	17
<b>HÍR, ÉRDEKESSÉG</b> .....	18
Továbbra is ingyenesen igényelhetők a látássérült embereket segítő szoftverek.....	18

Rengeteg ember látását adhatja vissza egy új kezelés .....	18
November 9-én tartjuk a Magyar Jelnyelv Napját .....	20
November 13: a Magyar Nyelv Napja .....	21
A jegygyűrű 2000 éves története .....	22
Öt tévhit, melyeket mindig igaznak hittünk.....	23
Árpád-házi uralkodóink nyomában: történelmi leletek Székesfehérváron .....	24
Hiperrealista Krisztus szobor készült a Torinói Lepel alapján .....	25
Miért nem keveredik a Csendes-óceán és az Atlanti-óceán vize? .....	26
Negyven különböző gyümölcs terem egyetlen fán.....	27
Milyen gyakran kell haját mosni? .....	28
<b>A HÓNAP VERSE</b> .....	29

## HÁZUNK TÁJÁRÓL – EGYESÜLETI HÍREK

### ”Nagyon szeretem az embereket” – interjú Szedresi Annával

#### - Mióta élsz látás/hallássérüléssel?

- Koraszülött voltam, ugyanis 28 hétre születtem, és sokáig voltam inkubátorban születésem után. Már kisbaba koromban mondták az orvosok a szüleimnek, hogy az oxigéntúladagolás miatt kötőszövet képződött a retinámon, ami leszakította azt. Három szemműtétem volt összesen, de sajnos a látásomon nem tudtak semmit sem javítani. Csak fényt, árnyékot, és sötétséget vagyok képes a szememmel érzékelni.

Hallássérülésemet négy és fél éves koromban vette észre a családom, illetve a logopédus hölgy, akihez azért vittek el, mivel nagyon rosszul, nagyon pöszén beszéltem. Még a látássérülésem oka egyértelmű, addig hallássérülésem okát illetően az orvosok és az audiológusok is csak találgatni tudnak: lehetséges az, hogy még a szemem túl sok oxigént kapott az inkubátorban, addig a fülemnek túl kevés jutott, ezt tartják a legvalószínűbbnek, de számos más is előidézhette, pl. gyógyszerek, stb.

#### - Milyen iskolai végzettséget/végzettségeket szereztél?

- Az általános iskolát hatodik osztályos koromig a Vakok Általános Iskolájában végeztem Budapesten, majd a hetedik, és nyolcadik osztályt lakóhelyemen, Tatabányán abszolváltam, gimnáziumi tanulmányaim szintén lakóhelyemen folytattam, és itt is érettségiztem 2002-ben. Egyetemi tanulmányaimat az Eötvös Loránd Tudományegyetem Bölcsészettudományi karán végeztem történelem szakon.

**- A speciális állapotodból adódóan volt szükséged a tanulmányaid során különleges odafigyelésre/segédeszközökre?**

- Igen, nagyon sok segédeszközre volt szükségem, és számos alkalommal személyi segítségre is, a kettős sérülésem miatt, és amiatt, hogy a közlekedésben is nehézségeim voltak/vannak. A Vakok Iskolájában is nagyon sok tanárom bizonyult készségesnek. Hatodikos koromtól integráltan tanultam látó és halló gyerekek között, és ott is nagyon sokat segítettek az osztálytársak és a tanárok egyaránt, ezenkívül utazótanár is járt hozzám, aki a Vakok Iskolájából jött le Budapestről rendszeres időközönként. Megkönnyítették tanulásomat a pontírású tankönyvek, a Braille-írógép, az abacus, majd hatodikos koromtól már a számítógép, és a Braille-kijelző is.

Középiskolás koromtól már nem voltak Braille-tankönyvek, ezért a szüleim beszkenelték a síkírású könyveket, ezenkívül volt egy-két osztálytárs is, akik elmagyarázták, ha nem értettem valamit, vagy ha nem tudtam ott lenni órán, ideadták a jegyzetüket. A tanárok, ha szükségem volt rá, külön foglalkoztak velem akár óráközi szünetekben, akár úgy, hogy felhasználtak erre bizonyos órakeretet, amit a törvény biztosított abban az időben. Természetesen a hallókészülékem a kezdetektől fogva a legfontosabb segédeszközöm.

Egyetemistaként a szüleim nagyon sokat könnyítettek a helyzetemen, könyvek szkennelésével, az első két évben a közlekedésben, pl. eljutni az egyetemre, egyik óráról a másikra menni. Később a bölcsészkar esélyegyenlőségi koordinátora és a Pszichológia és Pedagógia karon működő kortárssegítő csoport együttműködésével már egyetemi hallgatók segítettek nekem a közlekedésben, és más sorstársaknak is. Többen voltunk a történelem szakon látássérült hallgatók, és egymás között is cserélgettük a beszkenelt, innen-onnan kapott könyveket.

Egy hallássérülteket támogató szervezettől kaptam kölcsön egy adóvevő-készüléket, ami lehetővé teszi a hallássérültnek, hogy távolról is jól halljon. Volt egy-két tanár, akik odaadták a jegyzeteiket elektronikus formában, de a legtöbb oktató órán a nyakába akasztotta az én adóvevő-készülékemet, amelynek másik párja nálam volt, és a hallókészülékemet telefonra állítva, tökéletesen értettem az előadásokat. Tanulmányaim befejezését

követően a kölcsönkapott adóvevő-készüléket vissza kellett adnom, de sikerült vásárolni egy másik ugyanilyen készüléket, amit nagyon-nagyon sokáig használtam.

Diktafonnal jegyzeteltem egyetemista koromban, így tanulni fárasztó volt, mivel mindig nagyon elfáradt a fülem, amikor meghallgattam egy-egy kazettát.

### **- Hogyan vizsgáztál?**

- A gimnáziumban voltak félévi, és év végi vizsgák is. Ekkoriban még nem volt adóvevő-készülékem, szóban vizsgáztam, és a tanárok úgy segítettek, hogy hangosan beszéltek. Ritka volt az írásbeli számonkérés, ha mégis erre került sor például matekból, fizikából vagy kémiából, akkor én Braille-írógéppel leírtam a kérdésekre adott válaszaimat, majd a tanárnak felolvastam.

Egyetemistaként kizárólag szóban vizsgáztam, és az adóvevő-készülékem elengedhetetlen volt ahhoz, hogy értsem a tanárt.

### **- A tanulmányaid befejezése után hogyan zajlott az álláskeresésed?**

- Iskoláim elvégzése után nem azonnal kezdtem el állást keresni. Először bekapcsolódtam a Siketvakok Országos Egyesületének Elemi, és Foglalkozási Rehabilitációs programjába. Itt tréningeken kellett részt venni, a szakemberek különböző feladatokat adtak, hogy felkészüljek az álláskeresésre, arra, hogy dolgozni tudjak. A programban többen is részt vettünk a sorstársak közül, pszichológus is foglalkozott velünk, ezenkívül elmagyarázták/megmutatták, hogyan kell önéletrajzot írni és felkészülni egy állásinterjúra.

### **- Hol - és mit - dolgozol jelenleg?**

- Egy Afrikával foglalkozó civil szervezetnél dolgozom, a Facebook-oldalukra teszek fel híreket, programajánlókat, ezenkívül létrehoztam egy Facebook-csoportot Afrika-rajongók számára, és mindent kipoisztolok oda, ami ehhez a földrészhez kapcsolódik, különféle civil szervezetek híreit, programajánlóit osztom itt meg.

### **- Honnan jött az életedbe az Afrika iránti érdeklődés?**

- Már gyerekként nagyon érdekelt, hogy milyen az afrikai kontinensen az élet. Először csak az afrikai gyerekek érdekeltek, hiszen akkor jómagam is gyerek voltam. Kértem édesapámat, hogy olvasson róluk szóló meséket, amit időnként meg is tett. Ezenkívül hogyha valahol Afrikáról beszéltek, úgy emlékszem, már óvodásként is felkaptam a fejemet, mert rendkívüli örömet éreztem ilyenkor, számomra is teljesen megmagyarázhatatlan, hogy miért. Ahogy telt az idő, tanultam földrajzot

általános iskolásként, majd gimnazistaként, és egyre jobban érdekelt az afrikai kontinens, az ott élő emberek. Egyetemistaként pedig felvettem afrikanisztikai kurzusokat is, és nagyon boldog szívvel jártam be ezekre az órákra, fantasztikus tantárgyak voltak.

2010-ben elolvastam Corinne Hofmann könyvsorozatát (Afrikai szeretők, Visszatérés Afrikába, Búcsú Afrikától). Azóta még egyszer elolvastam ezt a könyvsorozatot. Az első olvasás óta lettem véglegesen Afrika-rajongó, és ez a rendkívüli rajongás úgy érzem, életem végéig el fog kísérni.

#### **- Miként töltöd a szabadidődet?**

- Szabadidőmben regényeket olvasok, internetes rádiókat hallgatok, vannak kedvenc Facebook-csoportjaim különböző témákban, mint egészség, a pandémiával kapcsolatos történések, stb. Ezeket nézegetem, ha van mit, akkor én is hozzászólok, posztolok, vannak kedvelt Fb - oldalaim, ezeket olvasgatom, a szüleimmel elmegyek sétálni, az ismerőseimmel beszélgetek Messengeren, részt veszek Afrika témájú rendezvényeken, programokon, időnként számomra érdekes témájú podcasteket hallgatok.

#### **- Mi a legnagyobb kihívás, ami elé az egyidejű látás/hallássérülésed állít a mindennapokban?**

- Ilyen pl. az, hogyha nem értem, amikor hozzám beszélnek, vagy az is, hogy a közlekedésben, és a mindennapi tevékenységek egy részében is sok segítségre van szükségem. Kihívásként tekintek arra is, hogy a világ körülöttünk nagyon gyorsan változik, olyan események történtek az elmúlt két évben, és történhetnek bármikor, amikre egyáltalán nem számítunk. Tartok attól, hogy e hirtelen változásokhoz való alkalmazkodásban mennyire fog gátolni a kettős sérülésem, fogok-e ehhez kapni megfelelő időben megfelelő segítséget.

#### **- Mi az, ami ilyenkor erőt ad, átlendít a nehezebb periódusokon?**

- Ha nem értem az emberek beszédét, akkor tájékoztatom őket arról, hogy mit kellene tenni annak érdekében, hogy ez változzon. Ilyenkor bízom abban, hogy lesz elég türelmük, és meg fogják tenni, amire kérem őket, pl. hangosabban beszélnek, közelebb jönnek, ha van háttérzaj, akkor azt megpróbálják kiiktatni; adóvevőkészülékem is van, ami már nagyon modern, és ha szükséges, akkor megkérem a hozzám beszélőt, vagy egy nagyobb előadóteremben előadást tartó személyt, hogy tegye azt a nyakába, vagy csíptesse a ruhájára, így tökéletesen értem, amit mond. A közlekedésben, és azon mindennapos tevékenységek elvégzésében, amelyek számomra nehézséget jelentenek, egyelőre szüleim szoktak legtöbbször segíteni, és amikor elfog a félelem, hogy mi lesz később, amikor már esetleg idős koruk miatt nem tudják ezt megtenni, akkor

mindig eszembe jut, hogy eddigi életem során mindig mindenre volt megoldás, és akkor és olyankor jött, amikor nem számítottam rá.

Amikor azon szorongok, hogy a gyorsan változó világhoz, annak eseményeihez hogyan fogok tudni alkalmazkodni, akkor az szokott történni, hogy eltelik pár nap, és valamelyik általam kedvelt Facebook-oldalon olvasok megható történetet segítőkész, példaértékű személyekről. Ilyenkor megerősödik a hitem abban, hogy van sok jóindulatú ember, akiket a megfelelő időben meg fogok találni, és akiktől segítséget remélhetek.

**- Van valami, amire nem kérdeztem rá, de Te fontosnak tartanád, hogy elmondod magadról az olvasóknak?**

- Nagyon szeretem az embereket, és hatalmas öröm a számomra, ha segíthetek nekik a problémáik megoldásában.

Azok közül a sorstársak közül, akiknek van internetkapcsolatuk, e-mailcímük, vagy használják a Messengert, tartom pár emberrel a kapcsolatot. Amikor írok nekik, és kérdezem, hogy hogy vannak, és pozitív válasz jön tőlük vissza, mindig nagyon örülök; a pandémiás időszakban ez fokozottan így volt, mivel nagyon-nagyon aggódtam értük.

Továbbra is Afrika maradt az érdeklődési köröm, de ez kibővült az alábbiakkal: egészség, környezetvédelem, egy kicsit Ausztrália is érdekel, van egy erről szóló műsor is az egyik internetes rádióállomáson, amit lelkesen hallgatok minden csütörtök délután.

Mivel világunk nagyon gyorsan változik, úgy gondolom, hogy nagyon fontos a közösségek szerepe, hogy az emberek támogassák egymást. Az elmúlt két évben, amíg a járványhelyzet miatt nem nagyon voltak programok, valószínűnek tartom, hogy sok új tag csatlakozhatott az egyesülethez, akiket én még nem ismerek. Ezért szívesen ismerkednék, barátkoznék velük.

Ha a fentebb leírtak felkeltették azon sorstársaim érdeklődését, akik még nem ismernek, vagy bárki másnak, aki e sorokat olvassa, lenne felém kérdése megtalálhat engem a Facebook-on, illetve a Messengeren; itt bárkinek válaszolok. Ha nem is azonnal, de néhány órán belül, sorstársak megkereséseinek azonban nagyon örülnék.

Arra biztatnám a hozzám hasonló helyzetben levőket, hogyha érdekli őket valami, ne féljenek azt kipróbálni, különösen az informatikában érdemes elmélyedni, mert az internet, a kommunikációs csatornák ablakot nyitnak a világra.

(Az interjút készítette: Taskovics Adél)

## ”Bombasztikus” októberi klubdélután

Októberi szabadidős klubdélutánunkat 19-én tartottuk az egyesületi irodában. 18 fő vett részt az alkalmon (12 tagunk és 6 segítő).

És hogy miért volt „bombasztikus”?

A vidám hangulatot és jókedvet, mely jellemezte ezt az együttlétünket, több programszámnak is köszönhattük. Bemelegítésképpen egy elég izgalmas, gyors gondolkodást igénylő játékot játszottunk, hogy egy kicsit megmozgassuk az agytekervényeinket. Egy ketyegő és váratlanul felrobbanó „bombát” kellett a játékosoknak körbe adogatni minél gyorsabban úgy, hogy közben különböző, általunk előre meghatározott kategóriákban kellett olyan pl.: gyümölcsöket mondani, amit még senki más nem mondott előtte. Így járt kézről-kézre a ketyegő bomba, míg valakinél végül fel nem robbant és az illető ki nem esett a játékból. Volt a kategóriák között gyümölcs, zöldség, állat, fiúnév, lánynév, magyar városok nevei, országok nevei. Csak úgy záporoztak a jobbnál jobb megoldások, míg a végén ketten maradtak játékban és sütemény nevek kategóriában megvívta a végső párbajt. A nagy izgalomban és kapkodásban már nagyon meglódult a fantázia, olyan sütemény nevek is elhangzottak, amelyekkel, azt hiszem, meggyűlne a versenyzők baja, ha el is kellene készíteniük őket... (Gondolok itt például az elhangzott „almás ropogósra”... bármi is legyen az...?). A lényeg, hogy nagyon jól szórakoztunk és végül döntetlen lett a két leleményes háziasszony viadala.

Ezek után, hogy ne csak az agyunkat tornáztassuk, hanem kicsit átmozgassuk elgémberedett tagjainkat, kirobbantottuk magunkat az ücsörgésből és belekezdünk a Papakosztandi Mária által vezetett görög tánc tanulásba. Egy hatalmas kört alkottunk a teremben, közepén Marikával, aki lépésenként tanította meg nekünk az általa oly jól ismert görög táncok jellegzetes mozdulatait. Majd amikor már mindenkinek jól ment, bekapcsoltuk a zenét és arra táncoltunk körbe-körbe, egyre gyorsuló ütemre, míg teljesen ki nem fulladtunk.

Levezetésképpen pedig a szerencsének is átadtuk magunkat egy kicsit, a mindig kirobbanó sikerű BINGO játékot játszottuk, melynek főnyereménye egy díszdobozos teaválogatás volt, igazi ízbomba...

Remélem, a jelenlévők jól érezték magukat, várunk szeretettel mindenkit a következő alkalmainkra is!

Molnárné Katona Eszter

## **Októberi rehabklub: tapasztalatok a forrólevegős fritőzről**

2022. október 26-án, szerdán délután 22 főből álló csapat - köztük 15 egyesületi tag, 4 önkéntes segítő (egyetemista hallgató) és 3 munkatárs - érkezett telephelyünk nagy, közösségi termébe.

A rehabklub keretében megtartott összejövetel témája a forró levegős fritőz volt és nagyon érdekes, informatív beszélgetés alakult ki róla, sokféle tapasztalattal.

Van, aki az idén meghirdetett segédeszköz-pályázat keretében kapott ilyen készüléket és sok mindent csinált már benne, pl.: bundás kenyeret, rablólúhúst, rántott húst vagy cukkinit, sült csirkét, sült krumplit, fasírtot. Aki nem mirelit árut melegít benne, hanem frissen süt, annak kellhet az olaj.

Egy dologra ügyelni kell: ha ebben készítünk valamit, azt nem jó később mikróval megmelegíteni, mert nagyon száraz lesz. Mint megtudtuk, a mirelit, kész ételek felmelegítésére is nagyszerűen használható. A kaliforniai paprika párolására is kitűnő megoldás.

Több különböző program van rajta, lehet vele sütni pl. krumplit, halat, csirkét vagy gombát is, mindegyik esetén más hőfokon és időtartamon működik.

Minden rántott dolognak, illetve a fasírtnak is szüksége van olajra, különben nagyon száraz lesz. A rántott húst be lehet áztatni tejbe, ettől sokkal puhább, de még így is igényel olajat. Nyári időszakban kimondottan hasznos a forrólevegős fritőz, mert hamar elkészülnek benne a dolgok.

Nem kell külön előmelegíteni, mint a klasszikus sütőt. A hasábkrumpli elkészítéséhez is kaptunk egy jó ötletet. Fel kell vágni a burgonyát, majd sós vízbe tenni. Nem kell megfőzni, csak hagyni, hogy felforrjon. Ha egyet rotyant, le kell szűrni, jól lecsöpögtetni a víztől. Kitenni egy tálba, kis olajban átforgatni majd így átsütni, ennek a módszernek hatására nem szárad ki.

Hasznos találmány az olajszóró. Üvegből készültet üzletben lehet venni, szilikonosat a Magyar Vakok és Gyengénlátók Országos Szövetségének árueledésán.

A fritőz tisztításnál nem szabad súrolószerrel dörzsölni a tartályát, mosogatógépbe be lehet tenni, akinek van ilyen. Ha valami olajos vagy zsíros dolgot sütünk, pl.: szalonna, egyes készülékekből oldalt kicsuroghat a zsír. Ilyen esetekben érdemes lehet fém tálat tenni alá.

Az egyesület tulajdonában levő sütőn van egy kar, amivel ki lehet húzni az edény részét. Ez lényegében egy fém tál, ami leválasztható és külön el lehet mosogatni. Kihúzása és visszatolása viszonylag egyszerű. Fölötte két gomb található: egyik (a felső) az időzítő, a másik a hőfok. Az idő

pöttyökkel van bejelölve. A maximum 30 perc, öt percenként lehet állítanirajta.

Mivel forró levegővel működik, fent van benne egy ventilátor, ami forog. Ez hajlamos felkapni és megégetni a fóliát, vagy a sütőpapírt. Az ilyen helyzetek elkerülésére érdekében érdemes úgy betenni a papírt, hogy egyből rátesszük a dolgokat, amiket sütni szeretnénk.

A hagyományos sütő alkalmazásából is tudhatjuk, hogy mindent nem lehet maximális hőfokon sütni. A mézes húst például, ha a maximumon sütjük, megég és kesernyés lesz a méz. Tanácsos inkább lassan sütni. A húst ilyenkor érdemes először bepácolni tejbe, rozmaringgal, sóval és borssal összekeverve. Javasolt benne hagyni egy napig, majd lecsorgatni. Másnap a lecsorgatást követően mézzel összekevert olajba kell megforgatni.

Érintőképernyős fritőzök is vannak, melyekben hat vagy nyolc program található. A gép, amikor az érintőfelület gombjához érünk, sípol. Ha egy látó ember bejelöli rajta, hogy hol vannak a programok, a látássérült pedig felírja, megjegyzi, hogy a krumplit például milyen hőfokon és mennyi ideig kell sütni, ki lehet tapasztalni, hogy egy adott mennyiségű ételhez kell-e annyi idő és akkora hőfok, amit beletápláltak. Ha valaki semmit nem lát, de bejelölik számára az érintőképernyőt, minden további nélkül tudja használni.

A beszélgetés során felmerült a biztonság kérdése. Vannak, akik félnek a használatától. Az egyesület készülékéről határozottan elmondható, hogy teljes biztonsággal bele lehet nyúlni. Bármikor ki lehet húzni a kosarát, nem szakad meg a program. Meg lehet nézni, hogy áll benne az étel, aztán vissza lehet tolni.

Egyik résztvevőtől elhangzott: az övé úgy működik, hogy a kosár kihúzása után teljesen leáll, elnémul. A kivett edénynek előre el lehet készíteni egy külön helyet a konyhában, ahová ki lehet tenni és biztonsággal belenyúlni, megnézni, mi mennyire sült meg. A kosár visszahelyezése után pedig újra elindul. Nem éget, nem forró, ennyiből előnyösebb, mint a sütő. Kevesebb mennyiségű olaj kell hozzá, nem fröccsen, ráadásul még spórolunk is az olajjal.

Aki mégis használ egy bizonyos mennyiségűt, annak fokozottan oda kell figyelnie a tisztaságára. Fent, ahol van a lapátja, ami forgatja a levegőt, körülötte időnként ki kell takarítani, mert oda kiül a gőztől a zsír vagy az olaj. Ami a tisztításához a legpraktikusabb: vízbe egy kis ecet és szóda bikarbóna. A szivacsot bele kell mártani, de nem úgy, hogy folyjon róla a víz, csak meg kell nedvesíteni. Ezzel áttörölni, a végén pedig konyharuhával vagy papírtörölővel megszáritani. Mielőtt nekifognánk ennek a műveletnek, alapvető, hogy kihúzzuk a hálózathoz, ne legyen áram alatt.

Lényeges tudni, hogy nagyon sok típus van belőlük. Némelyiknek kosaras a belseje és olyan is akad, amiben teflon bevonatú lapot találunk. Mielőtt valaki vásárlásra adja a fejét, érdemes lehet egy rehabos munkatárssal egyeztetni, megnézni és kiválasztani az igényeknek legmegfelelőbbet.

A tapasztalatcserét követően a megjelentek közösen dolgoztak ételeken, mindenki vállalt egyet-egyét az előkészítés fázisaiból, melyeket alább ismertetek. Az elkészült finomságok kóstolásával zárult a délután.

**Bundás kenyér:**

A kenyeret felszeleteljük. Egy mély tányéron felferjük a tojást, sót, valamint egy-két kanál étolajat is adunk hozzá. Összekeverjük, majd ebben megmártjuk a felszeletelt kenyeret, mielőtt betesszük a fritőzbe sülni. Ahány készülék, annyi féle módszer. Van, amelyikben nem kell megforgatni, de van olyan is, amelyikben félidőben meg kell fordítani, hogy mind a két oldala egyformán megsüljön. Sütőpapírral is ki lehet próbálni, bár van, aki azt mondja, az nedvesen tartja, nem lesz kellően ropogós.

Más arról számolt be, még nem merte a bundás kenyeret kipróbálni a saját fritőzében. Az övé két edényből áll. Van egy zárt része és egy kosara, amin oldalt és alul is sok lyuk van. Azt mondja, előmelegíti majd, mert a tojás, ha beteszi a kenyeret, kap egy hőt és talán nem folyik ki belőle.

A bundás kenyér végül tíz percig sült, forgatás nélkül. A résztvevők összességében elégedettek voltak vele. A maximális hőfokon sütötték, ennek ellenére ketten jelezték vissza, hogy lehetett volna ropogósabb. Ki kell tapasztalni, ki hogy szereti. Lehet, hogy 10 perc nem elég, hanem mondjuk 15 kell.

**Rablóhús:**

Az előre bepácolt húst és a szalonnát kis kockákra vágjuk (ez utóbbinak a bőrét nem kell felhasználni, csak a húsos részét). Vékony, másfél centi széles kockákat kell csinálni. A hagymát felvágjuk – ha közepes méretű, akkor négyfelé, majd rétegeire szedjük. A paprikát és paradicsomot is felkockázzuk, a krumplit megpucoljuk és azt is egész vékony kockákra vágjuk. A hozzávalókat hurkapálcára kell fűzni és kisütni.

Az egyik tagtárs előre elkészített ételkülönlegességgel kedveskedett a többieknek, amelyet csak meg kellett sütni. Sóval és kakukkfűvel fűszerezett csirkemellet hozott, feltekerve, a közepében aszalt szilvával, bacon-csomagolásban.

**Bundás alma:**

Az almát felcikkezzük, egy sűrűbb palacsintatésztát készítünk és abba mártogatjuk kisütés előtt.

Az almát Dorkáék tányérra tették és úgy sütötték ki. A tapasztalatok pozitívak voltak, így is tökéletesen működött a dolog és hőfoktól függően 10-15 perc alatt elkészült.

Ízekben és hasznos tippekben gazdag nap volt, szívből jövő köszönet mindenkinek, aki szervezői munkájával, odafigyelésével, és a részvételével hozzájárult a program értékes megvalósulásához.

(A cikket írta: Taskovics Adél)

\*\*\*

## **Novemberi szabadidős klub a karácsonyi készület jegyében**

A program 2022. november 16-án, szerdán délután 14 órakor kezdődött, telephelyünk nagy, közösségi termében. Csatatunk összesen 30 főből állt: 20 egyesületi tag, 6 munkatárs és 4 egyetemi hallgató, akik segítőként érkeztek. Két különböző tevékenységben vehettek részt a megjelentek. Az egyik kekszszítés volt, a másik pedig kézműveskedés, ahol kétféle karácsonyi díszet lehetett csinálni.

Az édességek készítésénél nagy volt a választék: Molnárné Katona Eszter háromféle tésztát is elkészített előre és mindenki kiválaszthatta, milyen alapanyagból szeretne alkotni.

Az első olyan, aminek a tésztájában mák van. Ebből golyócskákat készítettünk és azokkal dolgoztunk tovább. A másik két fajta – a mandulás és a fahéjas – nyújtható, ezekből szaggató formák segítségével készítettünk figurákat, mint gomba, virág, karácsonyfa, angyalka, harang, hold, csillag, maci, szív.

Eszter végig jelen volt a munkaasztalnál és felügyelte az eseményeket, ha kellett, segítségünkre is volt. Aki részt vett a műveletben, mindenki kapott maga elé egy tálcát. Annak az alját – és a saját kezünket is - enyhén meghintettük liszttel, hogy ne ragadjon bele a tészta. Ezt követően ki-ki eldönthette, hogy milyen kekszet szeretne készíteni. Eszter mindenki elé tett egy darabot a választott tésztából és megkezdődött a munka.

Mielőtt azonban nagyon belemelegedtünk volna, kolléganőm megmutatta egy érdekes, konyhai eszközét, amelyet még a nagymamájától örökölt. Egy olyan sodrófáról van szó, melybe különböző figurákat – gomba, madárka, nyuszi, stb. – faragtak. Ennek nem az a célja, hogy nyújtsuk vele a tésztát. Viszont ha óvatosan végiggörgetjük rajta, belenyomódnak a formák. Utána ki lehet szaggatni és mintás lesz a keksz.

A mákot is tartalmazó tésztából, melyet én választottam, golyókat kellett formálni. Amikor ezek elkészültek, óvatosan kilapítottuk őket úgy, hogy a közepükön legyen egy kis mélyedés, ahová lehet tenni egy kevés lekvárt. Esztertől hasznos tippet is kaptunk a folyamat egyszerűbbé tételéhez: kézzel kézzel adta a műanyag citromfacsarót. Ennek a hegyét nyomtuk

óvatosan a golyók közepébe – ügyelve arra, hogy ne szakadjanak el vagy lyukadjanak át teljesen -, és pillanatok alatt elértük a kívánt formát.

Ezt követően a mandulás tésztával próbálkoztam. Kaptam egy kézi nyújtófát – szintén enyhénmeglisztezve – kinyújtottam és szorgosan nekifogtam az apró medve formák kiszaggatásához.

Ezután átültem a másik asztalhoz, ahol Miklós Csilla segítő közreműködése mellett kézműveskedni lehetett.

A karácsonyfadísz angyalka esetén megválaszthattuk, hogy milyen színű papírból szeretnénk elkészíteni – fehér, sárga, zöld, narancssárga, rózsaszín, piros.

A papírlapot első lépésként félbe hajtottuk, majd annak mentén ketté is téptük. Következő lépésként felhajtottunk belőle a szélénél nagyjából egy centit. Utána megfordítottuk a lapot és ugyanezt tettük vele, az előzővel megegyező darabon, annak vonaláig. Ezt a műveletet addig folytattuk – hol egyik, hol másik oldalára fordítva a papírunkat – míg az egész olyan nem lett, mint a harmonika. Ezt követően, miközben csukott állapotban tartottuk őket, mindkettőből felülről lehajtottunk kb. két centit – így jöttek létre az angyal szárnyai.

A következő feladat az volt, hogy egy néhány centis, arany színű, félbe hajtott szalagot át kellett fűzni egy fagolyón. Ezt követően a két harmonikát – a test két felét – középen összeragasztottuk, majd felülről már csak a fagolyót kellett belerögzíteni, benne az akasztóval. Ehhez pedig ragasztópisztolyt használtunk. Végül, aki szeretett volna, kis fém koronát is tehetett az angyal feje tetejére – ezt az akasztón átfűzve ragasztottuk rá.

Szalagokkal díszített, hungarocell gömböt is lehetett készíteni. Ehhez alapvetően kétféle méretű golyóból lehetett választani – a nagyobb, mint egy közepes méretű alma – én emellett maradtam -, a kisebb pedig akkora, mint egy méretesebb dió. A másik fontos kellék, ami ehhez kellett, selyem szalag – több szín között lehetett itt is dönteni: rózsaszín, sötétebb és világosabb, szinte már fehéres árnyalatban, illetve barna. Ebből 4-5 centis darabokat vágunk. Utána teljesen kinyitottuk az ollót, majd a kis darab szalagot egyenként a gömb felületére helyeztük. Az olló egyik hegyével úgy kellett eltalálni azoknak a közepét, hogy azt minél mélyebben a hungarocell belsejébe nyomjuk. Majd kihúztuk a szűrő eszközünket és kezdtük előlről a folyamatot egészen addig, míg az egész gömb körül elszórtan meg nem jelentek a díszítő elemek.

A végén pedig ez is kapott egy akasztót, hogy fenyőfára vagy az ajtóra fel lehessen helyezni.

Az asztaloknál az ELTE Bárczi Gusztáv Gyógypedagógiai Karáról érkezett egyetemista hallgatók is segítettek minket. A program egész ideje alatt nagyszerű volt a hangulat, tréfálkoztunk, sokat nevettünk. Kellemes délután volt, köszönet a szervezőknek, a segítőknek, akikfigyelmet,

energiát fektettek abba, hogy ez a nap mindannyiunk számára maradandó élményé válhasson!

A résztvevők közül többen jelezték a délután folyamán, hogy szeretnék otthon is elkészíteni a kekszeket. Eszter kolléganőm készséggel küldte el a recepteket, hogy a hírlevélben közzé tehessem mindazok számára, akik ezekkel a finom falatokkal szeretnék még ízesebbé tenni az ünnepeket.

### **1. Fahéjas keksztészta:** (nyújtható, kiszúró formával formázható)

Hozzávalók:

- 250g liszt
- 80g porcukor
- vaníliás cukor vagy vanília rúd kikapart belseje
- 1 evőkanál fahéj
- 1 csipet só
- 120g hideg vaj vagy margarin
- 1 tojás

A száraz hozzávalókat elvegyítjük egymással egy tálban, majd a vajjal és a tojással összemorzsoljuk, gyorsan összegyúrjuk és minimum fél órát, -de lehet egész éjszakára is- hűtőbe tesszük pihenni. Ha kivettük, kb. 7mm-re nyújtjuk, kiszaggatjuk és előre melegített 180 fokos sütőben kb. 10 perc alatt megsütjük. Még forrón megforgathatjuk vaníliás porcukorban.

### **2. Mákos keksztészta:** (gombócolható, pogácsa vagy kifli formázható belőle)

Hozzávalók:

- 330g puha vaj vagy margarin
- 140g porcukor
- 1 csipet só
- vaníliás cukor vagy vanília rúd kikapart belseje
- 1 tojás
- reszelt narancshéj (elhagyható)
- 140g darált mák
- 400g liszt

A vajat habosra keverjük a porcukorral, sóval. Hozzákeverjük a vaníliát, tojást, narancshéjat. Majd hozzáadjuk a darált mákot, lisztet és összegyúrjuk. Fóliába csomagolva egy éjszakát hűtőben pihentetjük. A tésztából formázhatunk dió nagyságú golyókat, amiknek a közepébe már a tepsin egy fakanál nyelével vagy egy citromfacsaró facsaró részével vagy akár az ujjunkkal mélyedést készítünk, amit, ha kisült megtölthetünk lekvárral és leszórhatjuk porcukorral. Sodorhatunk kis kígyókat is a tésztából, amiket kifli formájúra hajlítunk, majd ha kisült, olvasztott csokiba

is márthatjuk a két végét vagy csak leszórjuk porcukorral. 180 fokra előmelegített sütőben kb. 10-15 perc alatt készre sütjük. (Nem kell, hogy barnuljon)

### **3. Mandulás keksztészta:** (nyújtható, kiszúró formával formázható)

Hozzávalók:

- 225g vaj vagy margarin
- 225g cukor
- 115g darált mandula (lehet darált dióval is)
- 2 tojás
- 5g őrölt fahéj
- 450g liszt
- 1 csomag sütőpor
- 1/2 citrom reszelt héja
- 1 csipet só

A puha vajat a cukorral habosra keverjük, hozzáadjuk a mandulát, a tojást. A lisztet, fahéjat, sütőport, reszelt citromhéjat, só összevegyítjük, majd összegyúrjuk a vajas masszával. Ha ragad, nyugodtan adhatunk még hozzá kevés lisztet. Hűtőben kb. 1 órát pihentetjük, majd kinyújtjuk és kiszaggatjuk a kívánt formákkal. 180 fokos előre melegített sütőben kb. 10 perc alatt megsütjük.

Mindegyik keksznél nyújtásnál, formázásnál lisztezzünk deszkát, nyújtófát, kezet, mert különben ragad. A kész kekszek fémdobozban sokáig elállnak, érdemes karácsony előtt 1-2 héttel nekiállni. Csak el ne fogyjon karácsonyig!

(A cikket írta: Taskovics Adél)

\*\*\*

## **A csend: visszaemlékezés a nagy sikert aratott színdarabra, melyet siketvak szereplők adtak elő**

Az interneten böngészve érdekes felvételre akadhatunk a 2014-es esztendőből. Ez egy jubileumi előadás, melyet a Siketvakok Országos Egyesülete és a Szemfüles Amatőr Színtársulat mutatott be. Balázs Béla: „A Csend” című meséjének színpadi adaptációjáról van szó. Az eredeti mű alapján írta és rendezte: Gangl Tamás és Papakosztandi Mária.

A történet egy fiatal fiú, Péter vándorútját mutatja be, aki haldokló édesanyjától kap egy karikagyűrűt, melynek csodálatos ereje van. Bár fájdalmas a viselése, olyan, mintha abroncsot tettek volna a szívére, addig meg nem szabadulhat tőle, amíg annak az ujjára nem húzza, akit a világon mindennél jobban szeret. Ha azt megtalálja, nem lesz többé elhagyatott. Ám ha nem az igazinak adja az ékszert, megöli vele.

Elindul hát Péter, hogy megtalálja másik felét. Út közben találkozik a harmonikás Pállal, a parasztemberrel és asszonyával, az óriás Muharossal, a gyárban dolgozó lányokkal, köztük Ilonával.

Útján mindenhová elkíséri a tündér, a Csend, aki időnként betakarja a fátylával és kéri: „Péter, add nekem a gyűrűt”!

Végül, amikor a fiú az emberektől távolra bujdosol, miután édesanyjának, a harmonikásnak és Ilonának is az ujjára húzta a gyűrűt és el is vesztette őket, a Csend végleg mellé telepszik, betakarja fátylával és lassan lehúzza a kezéről a karikagyűrűt...

Szereplők:

- Narrátor: Lenkainé Vajda Viktória;
- Csend: Németh Tamásné Berta Edina,
- Péter: Gangl Tamás,
- Anya: Lukács Sándorné,
- Pál: Obenaus Tamás,
- Ilona: Papakosztandi Mária,
- Muharos: Pap Gábor,
- Parasztember: Mautner Tamás,
- Parasztember asszonya: Mautner Olga,
- Lányok: Szabó Zsuzsanna és Szűcs Katalin,
- Zene: Németh Tamás,
- Operatőr és vágó: Saffner Gyula

A darabról készült, feliratozott videó az alábbi linken tekinthető meg:

<https://www.youtube.com/watch?v=Hx1O8uH00aA>

(A cikket írta: Taskovics Adél)

\*\*\*

## TÁRSSZERVEZETEINK HÍREI

### **Lezajlott a Siketvakok Világszövetségének (WFDB) tisztújító közgyűlése**

Fontos eseményeknek adott otthont Kenya fővárosa, Nairobi 2022. október 24-29 között. Itt tartotta közgyűlését a Siketvakok Afrikai Szövetsége (AFDB).

A Siketvakok Világszövetségének (WFDB) is itt volt a hatodik közgyűlése, illetve a SHAPES elnevezésű projekt résztvevői is e rendezvény keretében tartottak workshopot. Ez utóbbit az Európai Unió Horizon 2020 elnevezésű programja finanszírozza és alapvetően az Európában élő idős emberek életminőségének javítása a célja. Ennek keretében 14 európai ország működik együtt. A Nairobiban tartott workshopok résztvevői számára most az volt a legfontosabb, hogy visszajelzést adjanak a siketvakságról szóló 2. globális jelentés tervezetéről, melyet – az előzetes várakozások szerint – az év végéig közzé tesznek. Ezen keresztül szeretnék felhívni a figyelmet a siketvakságra, mint önálló fogyatékoságra, kiemelve az érintettek sokféleségét, ennek megfelelően a személyre szabott támogatás, a technológiai segítségnyújtás és a digitális hozzáférhetőség fontosságát.

A közgyűlés egyik határozata szerint hivatalosan is elismerték a piros-fehér botot, mint a wfdb egyetemes szimbólumát.

Ezen kívül a szervezet új képviselőit is megválasztották a 2022-2026 közötti időszakra. Ők a következők:

- Elnök: Sanja Tarczay (Horvátország),
- Alelnök: Samuel Valencia (Kolumbia)

Vezetőségi tagok:

- Ezekiel Kumwenda (Malawi),
- Riku Virtanen (Finnország),
- Christopher Woodfill (USA).

A szervezet választott, regionális képviselői:

- Afrika: Juliet Wabukawo (Uganda),
- Ázsia: Zamir Dhale (India),
- Európa: Velichka Draganova (Bulgária),
- Latin-Amerika: Melba Benjamin (Dominikai Köztársaság),

- Csendes-óceáni térség: Amanda Stevens (Új-Zéland)
- Észak-Amerika: (nem jelentették be).

Auditorok:

- Klas Nelfelt (Svédország)
- Francisco Trigueros (Spanyolország)

A Választási Bizottság elnöke:

- David Shaba (Tanzánia).

A Választási Bizottság tagjai:

- Roger Galo (Honduras)
- Norah Gonzales (Bolívia).

Minden megválasztott tisztségviselőnek gratulálunk és sikeres munkát kívánunk!

Források: a Deafblind International (DBI), a WFDB és a horvát siketvakokat tömörítő DODIR Facebook-oldala

(Angol nyelvről fordította: Taskovics Adél)

\*\*\*

## **Rangos elismerésben részesült Dr. Simona Gerenčer**

2022. novemberében az Apple of Inspiration (Inspiráció Almája) díjjal ismerték el a szlovén siketvakokat tömörítő szervezet, a DLAN főtitkárának munkásságát. Borut Pahor Szlovén Köztársaság elnöke úgy fogalmazott: "tettei olyan értékeket szimbolizálnak, mint a szolidaritás, az inkluzivitás és erő, amit olyan emberek birtokolnak, akik a közjóért dolgoznak."

Szívből gratulálunk!

*Forrás: a Deafblind International (Dbi) Facebook-oldala*

(Angol nyelvről fordította: Taskovics Adél)

\*\*\*

## HÍR, ÉRDEKESSÉG

### **Továbbra is ingyenesen igényelhetők a látássérült embereket segítő szoftverek**

Folytatódik a Nemzeti Infokommunikációs Szolgáltató (NISZ) Zrt. 2018-ban indított licenz programja, amelynek keretében 2024 június 30-ig az Informatika a Látássérültekért Alapítványon keresztül minden Magyarországon és határon túl élő látássérült magyar állampolgár ingyenesen juthat hozzá a legnépszerűbb képernyőolvasó- és képernyőnagyító szoftverek legújabb magyar nyelvű változatához.

A NISZ az MTI-hez eljuttatott közleményében azt írta, az állam által biztosított ingyenes szoftverek használata 2018 óta már közel nyolcezer látássérült állampolgár számára könnyíti meg a munkavégzést, a tanulást és a digitális térben történő tájékozódást.

Kormányzati cél, hogy az akadálymentesítés révén a látássérült felhasználók is kezelni tudják az online felületeket, valamint az elektronikus ügyintézés támogató honlapokat.

Az Informatika a Látássérültekért Alapítvány (INFOALAP) által magyar nyelven elérhetővé tett szoftverek a weboldalról tölthetők le. Aktiválásuk a NISZ Zrt. által üzemeltetett weboldalon található egyszerű űrlap kitöltésével kezdeményezhető és az igénylést követően e-mailben kapott hitelesítő kóddal elvégezhető.

*Forrás: Hirado.hu*

\*\*\*

### **Rengeteg ember látását adhatja vissza egy új kezelés**

Egy forradalmi, a vakságot okozó betegségben szenvedők éles látását visszaállító eljárásról dolgozik Roska Botond neurobiológus.

Az ember egy „rendkívül vizuális állat”, a humán agykéreg jelentős része ugyanis a képi információk feldolgozásával foglalkozik – fogalmazott Roska Botond neurobiológus, a bázeli Molekuláris és Klinikai Szemészeti Intézet vezetője, a Semmelweis Egyetem vendégprofesszora. A szakember több mint két évtizede foglalkozik a látás mechanizmusának megértésével. Hasonlata szerint a retina (szemideghártya) olyan, mint egy „biológiai számítógép”, amelyben különböző típusú sejtek működnek együtt a vizuális ingerek feldolgozásában.

A szakember úgy gondolta, annak a megoldásnak, amellyel más sejtek egy gén bevitelével hatékonyan fényérzékennyé tehetők, működni kell a

retinában is. A kérdés az volt, melyik legyen az a sejtípus a sok közül, amelyet megcéloznak a génterápiás vírusvektorral, hogy fényérzékennyé tegyék. Az egyik megoldásként a retinában található idegsejtek, a ganglionok módosítása merült fel, a másikként pedig a fotoreceptorok egyik típusa, a – bizonyos betegségek esetén fényérzékenységüket elvesztő – csapok átalakítása.

A kísérleteket egereken kezdték el, és sikerült is kifejleszteni a megoldást a ganglionsejtek fényérzékennyé tételére. Ezt követően azonban egy teljesen új génterápiás vektort kellett kidolgozni, mert ami működött az egereknél, az nem volt alkalmazható a főemlősöknél, így az embereknél – közölte Roska Botond.

A vizsgálatokhoz szükség volt egy olyan technológiára is, amely lehetővé tette az elhunyt donorokból származó szemideghártya életben tartását a génterápia idejére. Ez sikerült is, és azóta megalkottak egy olyan modellt is, amely megfelelően leképezi a humán retina felépítését – mondta a kutató.

Az első kísérleti kezelések eredményei szerint a ganglionsejtek fényérzékennyé tételével vissza lehet állítani a látásfunkciók egy részét, és az is kiderült, hogy a motoros reakciók még hosszú – akár évtizedes – vakság után is megmaradnak. A korábban teljesen vak páciensek képesek az objektumfelismerésre, és meg tudnak érinteni egy asztalon elhelyezett tollat vagy noteszt – tudatta a professzor.

A kísérleti kezelésem átesett pácienseknél azonban nincs arcfelismerés és nem tudnak olvasni. Ennek oka, hogy a retina területének csak töredéknyi részét kitevő, az éles látásért felelős, csupán fél milliméteres átmérőjű látógödör felépítése eltér a szemideghártya más részeitől. A retina legnagyobb felbontású, szín- és éles látásért felelős részén szinte kizárólag csaptípusú sejtek vannak. Ezért megpróbálták visszatérni az eredeti elképzeléshez, a csapok fényérzékenységének visszaállításához. Négyéves munkával sikerült is kivitelezni egy új módszert, amellyel az elhunyt donorokból származó szemideghártya csaptípusú sejtjein kísérleti körülmények között normál elektromos aktivitást tudtak mérni – ismertette kísérleteik eredményeit Roska Botond.

*Forrás: Hazipatika.com*

\*\*\*

## **November 9-én tartjuk a Magyar Jelnyelv Napját**

A magyar jelnyelvről és a magyar jelnyelv használatáról szóló 2009. évi CXXV. törvényt november 9-én fogadták el. E törvény megszületésének jelentőségét elismerve, e nap emlékére november 9. a Magyar Jelnyelv Napja 2017 óta, a Siketek és Nagyothallók Országos Szövetségének kezdeményezése nyomán.

A magyar jelnyelvről az Alaptörvényünk is ír az Alapvetés H) cikkének 3. pontjában: „Magyarország védi a magyar jelnyelvet mint a magyar kultúra részét.” A 2009. évi CXXV. törvény a magyar jelnyelvről és a magyar jelnyelv használatáról önálló, természetes nyelvként ismeri el a magyar jelnyelvet. A törvény 2. § c) pontja szerint: a „magyar jelnyelv: a hallássérült személyek által használt, vizuális nyelvi jelekből álló, saját nyelvtani rendszerrel és szabályokkal rendelkező, Magyarországon kialakult önálló, természetes nyelv”. Tehát a jelnyelv a magyar nyelvi örökség része.

Gyakori félreértés, hogy a jelnyelv univerzális, tehát nyelv- és kultúrafüggetlen. Ez a téves sztereotípa vélhetően azon alapul, hogy a jelnyelvet használók kézmozdulatokkal adják át a jelentést, és (a sztereotíp megfogalmazás szerint) mutogatni nyelvtől, kultúrától függetlenül mindenki tud. Valójában a jelnyelv nem mutogatás, mert minden kézmozdulat egy magyar nyelvi jelentést tükröz, így a jelnyelv is a magyar anyanyelvi kultúrához kötődik.

A magyar jelnyelv tanításához szükséges eszközöket egészíti ki egy érdekes kezdeményezés, a Jelnyelvi ABC nevű, okostelefonra kifejlesztett alkalmazás. Ennek az a célja, hogy elsősorban hallóknak tanítsa meg az ujj-ábécét (más néven daktil ábécét). Az applikáció bevezetőjéből megtudhatjuk, hogy az ujj-ábécé nem jelnyelv, csak kiegészíti azt. Ebben minden kézjel egy betűnek felel meg. Tehát hozzávetőlegesen olyan ez, mintha a beszélt nyelvben lebetűznénk egy szót. A másik hasonló jelrendszer a fonomikai ábécé, amelyben a beszédhangok artikulációs jellemzőit az arc környékén megjelenő kézjelekkel mutatják. A siketek jellemzően akkor térnek át erre a jelrendszerre, amikor egy jelentésre nincs kézjel, esetleg nem ismerik

A Jelnyelvi ABC nevű alkalmazás mögött nyelvtechnológiai fejlesztés és mesterséges intelligencia áll. Igazi érdekessége és technológiai innovációja az, hogy a sokféle gyakorlat mellett a telefon előlapi kamerájába mutatni is kell a kijelzett betű kézjelét, és a szoftver nyelvtechnológiája az egyedi sajátosságoktól függetlenül is felismeri a kézmozdulatot. Ráadásul a mesterséges intelligencia el is különíti azt a kamerában megjelenő egyéb képi elemektől (a felhasználó arcától, a háttértől). Továbbá a rendszer tanul is, alkalmazkodik az adott személy

tempójához, fokozatosan felismeri a bizonytalanságokból eredő tévesztéseket.

A siketek, hallássérültek hátrányos helyzetének csökkentése társadalmi feladat, és a megfelelő jogi szabályozás mellett a gyakorlati megoldások is fontosak a sztereotípiák leküzdésére, a jelnyelv presztízsének emelésére.

*Források: Szekesfehervar.hu és Mki.gov.hu*

\*\*\*

## **November 13: a Magyar Nyelv Napja**

Az Országgyűlés 2011. szeptember 26-án fogadta el a Magyar Nyelv Napjára vonatkozó határozatot, annak emlékére, hogy 1844-ben V. Ferdinánd magyar király ezen a napon szentesítette a magyar nyelvet hivatalossá.

1844-ben az Országgyűlés kimondta, hogy a törvénycikk értelmében minden törvényt magyar nyelven alkotnak, az országgyűlés nyelve magyar, az ország teljes területén a hivatalok magyar nyelven kötelesek az ügyintézkést végezni, minden iskolában magyar nyelven történik a tanítás. A törvényhozással párhuzamosan megkezdődött a magyar nyelv átalakításának vitája is. A törvény megszületését joggal nevezhetjük a reformkor egyik legnagyobb győzelmének.

Az Anyanyelvápolók Szövetsége korábban, 2009 óta április 23-án tartotta anyanyelvünk ünnepét, miután 2008-ban azon a napon nyílt meg a Magyar Nyelv Múzeuma Borsod-Abaúj-Zemplén megyében, a Sátoraljaújhelyhez tartozó Széphalmon, reformkori nyelvújítónk, Kazinczy Ferenc egykori lakóhelyén, a Kazinczy Emlékkertben, amelyet 2017. szeptember 8-án avattak történelmi emlékhellyé.

Az Emberi Erőforrások Minisztériuma és az Anyanyelvápolók Szövetsége közös kezdeményezésére született országgyűlési határozat nyomán 2011 óta a november 13-i ünnepnap az egész Kárpát-medencében lehetőséget teremt arra, hogy a magyar nyelvet évente legalább egyszer középpontba állítsuk.

Az uráli nyelvcsaládhoz tartozó magyar nyelv írásbelisége a 11. századtól folyamatos, bár 1844-ig a latin volt a hivatalos nyelv Magyarországon. Jelenleg a magyar anyanyelvűek létszámát a világon 14-15 millió körülire becsülik.

A magyar nyelv napja hazánkban évről évre alkalmat ad az oktatási, tudományos és kulturális intézményeknek, a médiának, az anyanyelvápolással foglalkozó civil szervezeteknek a magyar nyelv

megünneplésére, a hagyományőrzéssel kapcsolatos rendezvények megtartására és újabb kezdeményezések, mozgalmak elindítására.

*Forrás: Oroszlany.hu*

\*\*\*

## **A jegygyűrű 2000 éves története**

A karikagyűrű nem csupán a szerelem jelképe, de egy olyan ékszer is, ami mögött több ezer éves történet áll.

Már az ókori Egyiptomban is cseréltek jegygyűrűket a szerelmesek: fonott nádból és kenderből készítették és a bal kezük negyedik ujján hordták. Ekkoriban úgy tartották, innen indul ki egy "szerelmi ér", ami egészen a szívig fut. A ránk maradt feljegyzések szerint formája, a kör a végtelen ígéretet, az egymás iránti elköteleződést jelképezte.

A rómaiak és görögök korában bőrből, csontból vagy elefántcsontból alkották meg, de ekkor jelentek meg a ma használatos házassági jelképek elődjei is. Ezeket leginkább vasból formálták meg, ám a tehetősebbek körében arany-és ezüst változatban is előfordultak.

A 12. században a gyűrű az egyházi esküvők hivatalos menetébe is bekerült, III. Ince pápának köszönhetően. A 15. században már rövid verseket is írtak a karikákra, majd a vésetek még ennél is egyedibbek lettek: személyes üzenetek, jelek formájában.

Az idő múlásával a minták is egyre bonyolultabbakká váltak. A 15-17. században hódított a 2-3 részgyűrűből álló Gimmel-gyűrű, mely a szerelmesek összekulcsolt kezét ábrázolja, ha minden rész együtt van. Az esküvő előtt többnyire külön viselte őket a pár két tagja, aztán a házasságkötéssel az újdonsült feleség kezére került a díszes gyűrűegyüttes.

A jegygyűrű napjainkban legtöbbször egy egyköves, kristályos vagy gyémántköves (esetleg gyöngyöt magába foglaló), aranyból vagy ezüsből készült gyűrűt jelent. Bár sokan mindent megadnának egy hatalmas gyémántköves gyűrűéért, a kevésbé drága kristályok vagy a kisebb méretű drágakövek is lehetnek rendkívül látványosak. Az eljegyzési gyűrű általában meglepetés a pár hölgy tagjának, amit a lánykérés alkalmával láthat meg. Ellenben a karikagyűrűt a pár közösen választja ki a későbbiekben és csak az esküvő napjától viselik. Szinte mindig aranyból készül. Belegravírozhatják a házasságkötés dátumát, esetleg a nevek kezdőbetűit; vers, idézet csak ritkán kerül rá.

Magyarországon a vőlegény nem visel jegygyűrűt, de például Svédországban és Chilében a pár mindkét tagjának ott csillog az ujján.

Az eljegyzési gyűrűt régen mátkagyűrűnek is nevezték, bár ez a megnevezés mostanra jószerevével kikopott a közbeszédből. A népi hiedelem szerint, ha a gyűrűhúzáskor megakad az a menyasszony kezén, akkor ő hordja majd a nadrágot a házban. Az élelmesebb lányok ezt elő is segítették azzal, hogy kissé meggörbítették ujjukat a jeles eseményen. Az ókori hagyományokból eredően a negyedik ujjunk a gyűrűs ujj. Az azonban, hogy mikor melyik kézen kell hordani a gyűrűt, kultúránként változhat. Magyarországon a bal kézen van, amikor az eljegyzésre kerül a sor. A házasságkötéskor azonban átkerül a jobb kéz negyedik ujjára. Oroszországban vagy épp Indiában jobb kézen hordják az eljegyzési gyűrűt, illetve számos más országban (az Egyesült Államok és Nagy-Britannia is ide tartozik) a bal kézre kerül a házasságkötés után, mivel így közelebb van a szívhez.

*Forrás: Gombosdaniel.com*

\*\*\*

## **Öt tévhit, melyeket mindig igaznak hittünk**

Rengeteg feltételezés, amelyet életünk során hallunk, idővel egyfajta nagy általános igazsággá válik, azonban ezek csak úgynevezett városi legendák, vagy éppen féligazságok. Aztán, amint az idő telik, valahogy ezek igazsággá alakulnak a fejünkben, még abban az esetben is, ha tudományosan már bebizonyították, hogy valójában hamisak.

Összegyűjtöttünk tehát néhány közkeletű tévhitet, amelyeket mindenkor szerettünk igaznak gondolni, azonban itt az ideje, hogy tiszta vizet öntsünk a pohárba. Nyugodtan olvass tovább, hogy megtudd, melyek azok a hajmeresztő tények - legalábbis, amelyeket elhittél.

### **1. A koffein dehidratál**

Jó hír a kávé szerelmeseinek, hogy sem a kávé, sem a koffeint tartalmazó teák nem vonják el a vizet a szervezettől. Az tény, és a szakértők is teljesen egyetértenek abban, hogy enyhén vízhajtó hatású, de nem az az ok, amiért ki vagyunk száradva. A kutatók egyébként nem találtak különösebb különbséget a dehidratáltságot tekintve azok között, akik isznak kávé, és azok között, akik nem.

### **2. A kínai nagy fal az egyetlen ember által épített objektum, amely látszik az űrből**

Bár érdekesnek hangzik ez a mítosz, és valóban, tényleg elég nagy az építmény, de a valóság az, hogy nem látható az űrből. Hosszú ugyan, de túl keskeny.

### 3. A hajpakolás megmenti a töredezett hajvégeket

A kijelentés tulajdonképpen egy óriási kamu, ugyanis a helyzet az, hogy a meg- vagy éppen letört hajvégeket nem lehet megragasztani. Az egyetlen dolog, amire jók ezek a termékek, hogy a megtört hajvégeket „összeragasztják”. A hatás napokig, vagy akár hetekig is eltarthat, de ez csak átmeneti.

### 4. A mosdó kilincse tele van kórokozókcal

Nos, ez a ténynek tűnő állítás is hamis, ugyanis a fémnek van egy olyan jellegzetessége, hogy képes magát megtisztítani, bármilyen furának is tűnik a dolog. A kijelentést tesztelték is, és a szakértők arra jutottak, hogy a sárgaréz képes önmagát sterilizálni mindössze nyolc óra alatt az úgynevezett oligodinamikus hatásnak köszönhetően.

### 5. A kézmosás minden kártevőtől mentesít

Vannak olyan baktériumok, amelyek ellenállnak a szappannak és a kézfertőtlenítőnek. Ausztrál kutatók ugyanis arra jutottak, hogy az *Enterococcus faecium* nevű faj elképesztően képes tolerálni a kézmosást és a fertőtlenítést. Az orvosok és a tudósok azt javasolják, hogy ne csak szappant használjunk kézmosáskor, hanem antibakteriális kézmosóhoz folyamodjunk, így biztosan sikerül lemosni a kórokozókat – írja a *Mind Blowing Facts*.

*Forrás: Promotions.hu*

\*\*\*

## **Árpád-házi uralkodóink nyomában: történelmi leletek Székesfehérváron**

Neparáczki Endre, a Magyarságkutató Intézet Archeogenetikai Kutatócsoportjának igazgatója, az SZTE Természettudományi és Informatikai Kar Biológia Intézet Genetikai Tanszékének munkatársa vezetésével folyó projekt során sikerült bizonyítani, hogy a székesfehérvári osszáriumban (csonttárban) Árpád-házi királyok földi maradványai találhatóak.

Nem túl régiben fejeződött be azoknak a koponyáknak a vizsgálata, amelyeket az SZTE munkatársai a Székesfehérvári Középkori Romkertből szállíthattak el Szegedre.

Az osszáriumban több mint kilencszáz ember csontmaradványa található összekeveredve. Az SZTE-n vizsgált négyszáz emberi maradványból DNS-mintát vettek. A kutatók célja, hogy - ezeket a mintákat a korábban

meghatározott profilokkal összevetve - több magyar uralkodót is azonosítsanak. A csontokat szénizotópos kormeghatározásnak is alávetették, így kiderült, a székesfehérvári sírhelyet a 9-től a 16. századig használták temetkezésre.

A szegedi tudósok vizsgálatának biztos kiindulópontja a korábban megtalált III. Béla király DNS-mintája volt. Ennek segítségével sikerült feltérképezni az Árpád-házi rokonokat. Eddig Antiókhiai Anna (1154-1184), III. Béla magyar király első feleségének csontjait, valamint Szent László király (1040-1095) földi maradványait - melyek a Győri Egyházmegye által őrzött Szent László-hermából származnak -, továbbá Halicsi Endrét (1210-1234), II. András magyar király harmadszülött fiát azonosították.

A kutatók Corvin Jánostól, Mátyás király fiától és unokájától, Kristóftól is rendelkeznek DNS-mintával, ezért már csak néhány lépésre vannak attól, hogy Mátyás király földi maradványait is azonosíthassák. Árpád-házi Mária nápolyi királyné (1257-1323) koponyája vizsgálata után pedig kiválaszthatók lesznek a csontkamra leletei közül az Anjou-királyok maradványai is. Ehhez azonban a kutatóknak Nápolyba kell utazniuk, hogy az ottani uralkodói sírokból mintát vegyenek.

A székesfehérvári osszáriumbeli csontmaradványok vizsgálatának célja egyrészt, hogy méltó sírhelyet kaphassanak egykori uralkodóink, másrészt, hogy - az összegyűlt információk feldolgozása alapján - jobban megismerjék őket. A szegedi kutatók ugyanis minden koponyát beszkeneltek, és ennek alapján arcreekonstrukciót készítenek. Mivel a DNS-információ a szem- és hajszínt is magában hordozza, az érdeklődők hamarosan egy VR-szemüvegen keresztül szembe nézhetnek több Árpád-házi uralkodóval is.

*Forrás: Magyarországom.hu*

\*\*\*

## **Hiperrealista Krisztus szobor készült a Torinói Lepel alapján**

A spanyolországi Salamancában, a katedrálisban olyan kiállítás nyílt október 13-án, amelynek fő látványossága egy élethű Krisztus szobor, olyan, amilyen Jézus a keresztről történt levétel után lehetett.

A Titokzatos Ember címet viselő tárlat hat teremben mutat be a szobron kívül olyan tárgyakat, dokumentumokat, videókat, amelyek Krisztus kínszenvedésével kapcsolatosak.

Decemberig tekinthető meg Salamancában, majd világkörüli útra indul. Öt földrészen mutatják majd be, a 2023-as Világifjúsági Napok alatt Lisszabonban, 2025-ben pedig a Jubileumi Év ünnepein Rómában lesz látható.

A spanyol alkotók a Krisztus-szobor elkészítéséhez 15 éven keresztül tanulmányozták a torinói leplet, azt a több mint 4 méter hosszú lenvászón anyagot, amely egy feltehetően keresztre feszített ember fényképeszeti negatív képét hordozza, és amelynek eredetét számtalan vizsgálat kutatta és vitatta.

A latexből és szilikonból készült hiperrealista szobor egy 179 cm magas és 75 kilogramm súlyú, fekvő embert ábrázol. Testén jól láthatók a vágott és zúzott sebek, az ostorcsapások okozta sérülések, a kezén és lábán levő szögek helye. A megemelt fejen egyértelműen rajta vannak a töviskorona okozta sebek, a vállakon pedig a kereszt cipelése miatt keletkezett zúzódások. Az orr eltört, a jobb szem pedig zúzódásokat szenvedett.

Közről jól megfigyelhetők a bőr pórusai, a szeplők, bőrfoltok, a szempillák, a tökéletesen kidolgozott szemöldök. A felhasznált haj és szőrzet a test minden részén emberi eredetű és valóságos. Nem művészi alkotás, inkább egy multidiszciplináris tudományos adatok alapján készült, emberi minőségű testet akartak bemutatni.

Alvaro Blanco, a kiállítás kurátora elmondta, hogy az alkotók "olyan alakot akartak létrehozni, amely a lehető leghívebben követi azt, amit a torinói lepel ábrázol". Az elkészült szobor láttán "meggyőződött" arról, hogy a názáreti Jézus testének képe előtt áll.

José Luis Retana atya, a salamancai egyházmegye püspöke elmondta, hogy a kiállítás nagyon erős benyomást tett rá. Azt gondolja, hogy a rendezvény nem csak a hívőkben erősítheti a hitet, hanem a nem hívőkben is felébresztheti. Azt is elmondta, hogy a szobor láttán mély megdöbbenést érzett és nagy vágy ébredt benne az imádkozásra.

*Forrás: Katolikus.ma*

\*\*\*

## **Miért nem keveredik a Csendes-óceán és az Atlanti-óceán vize?**

Otthonunkat, a Földet körülbelül 1,39 milliárd köbméter víz borítja. Éppen ezért nem meglepő, hogy olyan sok csodálatos, vízzel kapcsolatos fotót láthatunk a neten. Ezeknél a képeknél már csak egy dologból van több: a vízzel kapcsolatos rejtélyekből és érdekességekből.

Sok embert gondolkodtattak már el azok a képek, amelyeken a Csendes- és az Atlanti-óceán találkozását örökítették meg: a víz egyik oldala zöld árnyalatú, a másik élénk kék. A kérdés már csak az, hogy miért nem keveredik össze egymással ez a hatalmas víztömeg, vagy ami még fontosabb, miért ilyen éles a határvonaluk?

A hidrológusok megállapításai szerint a két óceán vizének összetétele merőben eltérő. Különböző sószinttel, sűrűséggel és hőmérséklettel rendelkeznek, ami mind-mind hozzájárul ahhoz, hogy nem keverednek egymással.

Ez egy nagyon szokatlan jelenség, de tény, hogy létezik és nem melleleg neve is van: haloklin. Így hívjuk azt, amikor az összeérő víztömegeknek egyértelmű, szemmel látható határa van. Hasonló jelenség figyelhető meg Dániánál az Északi-tengeren, de a Gibraltári-szorosnál is, és igazából sok helyen, ahol két eltérő adottságú tenger metszi egymást.

Számos turistát vonz a különleges megjelenésével, vannak utazók, akik csak azért csónakáznak ki a távoli helyekhez, hogy a tökéletes szemszögből lencsevégre kaphassák a páratlan látványt. Nem véletlen, az ilyen hatalmas víztömegek találkozása, ugyanis felülről nézve valóban elképesztő látványt tud nyújtani.

*Forrás: Liked.hu*

\*\*\*

## **Negyven különböző gyümölcs terem egyetlen fán**

Nem mindennapi növényt hozott létre a New York-i Syracuse Egyetem egyik professzora. Munkájának köszönhetően olyan fa áll az intézmény udvarán, amelyen negyven különböző gyümölcs, köztük cseresznye, őszibarack, nektarin, szilva és mandula is terem.

Nemesítése és sikeres gondozása Sam Van Aken érdeme, aki egy évtizeddel ezelőtt fogott bele a 40 gyümölcs fájának megvalósításába. Ehhez az inspirációt az adta, amikor bezárásra ítélték egy, a New York-i Állami Mezőgazdasági Kísérleti Állomás által működtetett gyümölcsöskertet. Az egyetemi tanár, aki maga is egy gazdaságban nőtt fel, nem akarta, hogy a kertben lévő növények odavesszenek. Már csak azért sem, mert 150-200 éves őshonos, ritkaságnak számító csonthéjasokat termő fák is voltak közöttük. Ezért úgy döntött, hogy egy hibrid megalkotásával megmenti őket. A férfi a „chip-szemzésnek” nevezett eljárással az évek során 16 darab különleges fát hozott létre, melyeket később múzeumoknak és alapítványoknak ajándékozott, az elsőt pedig ő maga ültette el az egyetem udvarán.

A fa télen úgy néz ki, mint bármely másik. A tavasz beköszöntével azonban rózsaszín, lila és fehér virágok pompája borítja, hogy aztán nyáron negyvenféle gyümölcs teremjen rajta. Beletelt néhány évbe, mire látványos eredményt tudott felmutatni, ma azonban már egyre bőségebb termést hoz. Van Aken, aki művészeti és értékmegőrzési projektként tekint művére, azt tervezi, hogy hamarosan létrehoz egy gyümölcsöskertet is, melyben csak ilyen csodafák lesznek.

*Forrás: Erdekesvilag.hu*

\*\*\*

## **Milyen gyakran kell haját mosni?**

A hajmosás helyes ütemezéséről hosszú idő óta folyik a vita, s aligha dől el egyhamar. Nem könnyű eldönteni ugyanis, milyen időközönként kell a samponhoz nyúlni, hogy a zsírosodás és a korpa ne okozzon kellemtelenséget, és a haj mindig csillogó és fényes legyen.

A hajunk pontosan ugyanabból az okból zsírosodik, amiért az arcbőrünk is, a sebum (faggyú) termelődése miatt. A mirigyek, amelyek ezt termelik, a hajhagymáknál helyezkednek el a bőr irha rétegében. Innen csatornák vezetnek a tüszőbe, így válik zsírossá a fejbőr és a hajszálak.

A faggyú képződésének mértéke a genetika és a hormonok függvénye. A sebum extratermeléséért a pubertás idején aktiválódó hormonok felelnek, ezért zsírosodik igen erősen ebben az időben rengeteg fiatal haja, és lesz tele az arca pattanásokkal.

Paradi Mirmirani dermatológus szerint a hajmosások ideális gyakorisága változó, de az biztos, hogy nem egészséges a minden napos ismétlés. Ugyanis minél többet mossuk a hajunkat, annál gyorsabban szárad ki a fejbőr, s ennek hatására még gyorsabban zsírosodik majd.

A hajmosás optimális gyakoriságát három dolog határozza meg: a bőrtípus, a hajtípus és a frizura. Ha normális a bőrtípus, azaz se nem túl száraz, se nem túl zsíros, akkor elég heti 1-2 alkalommal haját mosni. De ha nagyon gyorsan zsírosodik a haj, akkor ennél gyakrabban is lehet használni a sampont.

Az sem mindegy, hogy egyenes, hullámos vagy göndör hajról van-e szó. Minél egyenesebbek a hajszálak, annál gyorsabban terjed rajtuk a zsírosodás, ezért ettől függően változik a hajmosások gyakorisága is.

Minél több kárt okozott a fodrász és a rendszeres otthoni "ápolás" a hajban, annál kevesebb mosást kíván. Hagyni kell, hogy a test öngyógyító folyamatai rendbe tegyék a hajunkat, hogy újra egészséges és csillogó legyen.

## **A HÓNAP VERSE**

**Jókai Mór**

### **A MAGYAR NYELV ISMÉT ITTHON**

**Hozott az ég! keblünkbe zárt  
Rég várt vendég, magyar nyelv!  
Lelkünk lelke, szívünk vére,  
Velünk maradj, ne tűnj el.  
Ülj a székbe, mely megillet,  
Tedd fel babér-koronád,  
Erősödjék meg hatalmad  
Hosszú századokon át,  
Hogy e honban ne mondhassa  
Senki többé ezután:  
"Nem tudom a magyar nyelvet,  
Mivel nem tanulhatám."  
Szálld meg költő s tudós lelkét,  
Hogy írjanak magyarán.  
Tisztaságban, helyességben  
Tündökölve egyaránt.  
Idegen szót, eszmejárást,**

**Ne hagyj többé mondani.  
Van mi nekünk annál jobb, szebb,  
Csak ki kell választani.  
Hogy e honban ne mondhassa  
Költő, tudós ezután:  
"Nem tudom a magyar nyelvet,  
Mivel nem tanulhatám."  
Szállj az úri teremekbe:  
Hol eddig más volt divat.  
Tudjon veled elmulatni  
Nagyságos lányod, fiad.  
Casinóban, versenytéren,  
Páholyban, vigalmakon,  
Minden nagy úr tudjon szólni  
A hazai hangokon.  
Hogy e honban ne mondhassa  
Gróf és grófné ezután:  
"Nem tudom a magyar nyelvet,  
Mivel nem tanulhatám."  
Szállj a jó táblabíróra,  
A ki azzal kérkedik,  
Hogy más nyelven, mint magyarul  
Nem is hallott még eddig.  
S mondd meg néki, hogy nem elég  
Téged viselni szájban,**

**Hanem olvasgatni is kell  
Könyvekben és újságban,  
Hogy e honban ne mondhassa  
Senki többé ezután:  
"Beszéltem a magyar nyelvet,  
De b'z én nem olvasgatóm."**



**Siketvakok Országos Egyesülete**  
Hungarian Deafblind Association

Székhely: 1146 Budapest, Ajtósi Dürer sor 39.  
Levelezési cím: 1089 Budapest, Korányi Sándor u. 30.  
Telefon: 06-1/209-5829  
E-mail: [siketvak@siketvak.hu](mailto:siketvak@siketvak.hu)  
Adószám: 18061031-1-42

Összeállította, szerkesztette: Taskovics Adél