

HÍRMONDÓ 2024/12

Siketvakok Országos Egyesülete



Kedves Olvasók!

Hírlevelünk jelen számában először a frissen alakult fiatalok klubjának eddigi tevékenységét tekintjük át. A későbbiekben egy építészeti konferencián veszünk részt, majd egy különleges, narrált kiállítás megnyitójára kalauzoljuk Önöket. Felidézzük a novemberi rehabklubunk egyensúlyt javító tornagyakorlatait, majd a SVOE 30. évfordulás rendezvényére is visszaemlékezünk az M1-en futó „Esély” magazin riportján keresztül. A rovat végén karácsonyi ünnepségünkről találnak beszámolót. Társszervezeteink híreiből kiderül, miért volt háromszorosan is oka az ünneplésre a jelnyelv használók közösségének. Utána összegezzük, milyen eredményeket hozott idén a fogyatékosügyi mozgalomban december 3-a, a Fogyatékosokkal Élő Személyek Nemzetközi Napja. A hírek, érdekességek között informálódhatnak az ügyfélkapus belépést érintő változásokról, valamint egy újabb, a látás helyreállítását célzó gyógymódról is.

Kívánok Kedves Mindnyájuknak az Egyesület Vezetősége és Munkatársai nevében áldott, békés Karácsonyt, vágyakat teljesítő Új Esztendőt!

Taskovics Adél, szerkesztő

TARTALOM

HÁZUNK TÁJÁRÓL – EGYESÜLETI HÍREK	3
Új klub az egyesületben – fiataloktól, fiataloknak.....	3
Lépések, kérdések, esélyek – építészeti konferencián járt a SVOE	3
Novemberi rehabklub: tornagyakorlatok az egyensúly javításáért	4
Hajnalvirág Kéпкиállítás: integrált megnyitó ünnepség volt a Bálint Házban.....	7
SVOE 30 – kerek évfordulónkról az „Esély” magazin is megemlékezett ..	9
Amikor szerencsét, örömet hoz péntek 13.: karácsonyi rendezvény volt a SVOE telephelyén	11
TÁRSSZERVEZETEINK HÍREI	14
Hármas évfordulót ünnepelt a jelnyelvhasználó emberek közössége a Magyar Jelnyelv Napján	14
Az EDF nyílt levele az új európai biztosnak: tartsuk fenn a fogyatékosági jogokkal kapcsolatos lendületet	15
Metsola, az Európai Parlament elnöke megerősítette a fogyatékosággal élők jogai iránti elkötelezettségét	17
HÍR, ÉRDEKESSÉG	18
Filmek a sötétben – felkérés kérdőív kitöltésére	18
Beszélő buszok járnak Budapestet 2025-ben, gombnyomásra szólalnak meg, de nem mindenkinek	18
Változás az ügyfélkapus belépéssel kapcsolatban	19
Őssejtekkel sikerült helyreállítani betegek látását.....	21
Egy gyümölcs lehet az Alzheimer-kór és a demencia elleni harc kulcsa ..	23
10 érdekes karácsonyi szokás a nagyvilágból	24
Botrányba fulladt királyi lagzik	27
Az amerikai elnök titka: ezért nem mutatkozott fedetlen fővel	29
Hatalmas kéz emelkedik ki az Atacama sivatagban	30
KEDVENC RECEPTJEIM	31
A HÓNAP VERSE	32

HÁZUNK TÁJÁRÓL – EGYESÜLETI HÍREK

Új klub az egyesületben – fiataloktól, fiataloknak

Néhány hónapja elindult egyesületünk új klubja, ami a 45 év alatti fiatal korosztálynak szól. A szervezést a cikk szerzője és Nagy Marcell tagunk bonyolítja, gördülékeny együttműködésben.

Az első klubon megbeszéltük, kit milyen program érdekel, mit vár ettől a szerveződéستől. Felmerültek szép számmal ötletek a kézműveskedéstől a külső helyszínen megvalósuló programokig.

Októberben a hőlégballont próbáltuk ki a Városligetben. A felszállás után a látó segítők elmesélték a látnivalókat. A résztvevők pedig a lassú emelkedést érezték. Aki szerette volna, forrócsokival tetézhette a napot.

Novemberben az elektromos palacsintasütővel volt alkalmunk kísérletezni. Jó hangulatban, sütögetéssel telt a délután. A legkülönbözőbb palacsinta variációkat ettük, volt mogyoróvaj, lekvár és túrórudi. Volt, aki mindent kért az édességbe.

A jövőben szeretnénk sorban megvalósítani a fiatalok feljegyzett igényeit. Januárban el is kezdünk ezen dolgozni, a Sziklakórház múzeum meglátogatása van tervben.

(A cikket írta: Kőrösiné dr. Babinszki Vera)

Lépések, kérdések, esélyek – építészeti konferencián járt a SVOE

A Siketvakok Országos Egyesülete is meghívást kapott a MEOSZ és az Accessible EU által szervezett konferenciára, amely az új építészeti törvényről szólt november 18-án. Egyesületünk szakmai vezetője, Királyhidi Dorottya és jogásza, Kőrösiné dr. Babinszki Vera vett részt az eseményen. Az informatív előadások nyomán kiderült, hogy a civil szervezetek közös fellépéseként a

2023. évi C. törvény és a hozzá kapcsolódó rendelet tartalmaz néhány előremutató intézkedést a fogyatékkal élő személyek érdekében. Bekerült a törvény céljai közé az akadálymentesség, illetve hogy a közszolgáltatást nyújtó épületeket úgy kell kialakítani, hogy az mindenki számára hozzáférhető legyen. Hiánypótló intézkedés továbbá, hogy a társasházak esetén is kötelező olyan lakásokat kialakítani, amelyek

akadálymentesíthetők. A társasházak közös tereit is ebben a szemléletben kell kialakítani.

A SVOE képviselőjében jogászunk fogalmazta meg gondolatait, aggályait azzal kapcsolatban, hogy a sietvakség olyan heterogén fogyatékoság, amelyre nehéz egységes szabványokat kidolgozni. Felhívta a figyelmet a középületekben beépített indukciós hurok fontosságára; valamint arra, hogy lényeges, hogy az érintettek is tisztában legyenek azzal, milyen akadálymentesítési megoldást vehetnek igénybe. Örömet fejezte ki, hogy a hat fogyatékosági szervezettel közösen gondolkodhatott a törvény véleményezésekor.

A konferencia második részében kérdések feltevésére volt lehetőség. Itt megtudtuk, hogy amennyiben valaki nem tud akadálymentesen megközelíteni, használni egy parkolót, épületet vagy akár a közterületet, magánszemélyként eljárást kezdeményezhet az Egyenlő Bánásmód Főigazgatóságnál. Az érdekképviseleti szervezetek, így pl. a SVOE jogsegélyszolgálat a tagok rendelkezésére áll ilyen esetben is.

(A cikket írta: Kőrösiné dr. Babinszki Vera)

Novemberi rehabklub: tornagyakorlatok az egyensúly javításáért

2024. november 27-én, szerdán délután rehabilitációs klubnak adott otthont telephelyünk nagy, közösségi terme. A rendezvény az egyensúlyt javító tornagyakorlatok köré épült és 9 egyesületi tag, valamint 8 segítő (SVOE munkatársait és az önkénteseket is ideértve) részvételével zajlott.

Miután mindenki elfoglalta helyét a kör alakban elhelyezett székek valamelyikén, Királyhidi Dorka kérésére egy bemutatkozó körrel kezdtünk. Mindenki elmondta a nevét, hogy tisztában legyünk azzal, kik jelentek meg a programon.

A foglalkozást gyakorlunk, Bokros Réka (ELTE hallgatója) tartotta. Elmondta: látássérült barátaitól informálódott az egyensúly fejlesztéséről. Tőlük tudja: az érintettek számára fontos ezt minél előbb elkezdni.

A járásban, az ülésben, a testhelyzet stabil megtartásában elengedhetetlen. A kieső vizuális információkat valamilyen módon kompenzálni kell. Ebből a szempontból is fontos az egyensúly érzékelése, illetve a biztonságos közlekedés, az esés megelőzése szempontjából is nagy jelentőséggel bír.

Egyensúlyból kétfélét ismerünk:

- Statikus egyensúly;
- Dinamikus egyensúly.

A statikus egyensúly akkor játszik fontos szerepet, amikor felveszünk egy bizonyos testhelyzetet és azt kell megtartanunk. A dinamikus egyensúly pedig abban segít, hogy helyváltogatás (járás) közben meg tudjuk tartani függőleges testhelyzetünket. Most a statikus egyensúlyt fejlesztő gyakorlatokat vettük át.

Dorka javasolta, hogyha valakinek járás közben egyensúly problémái vannak, forduljon Csernyánszky Flórához, az egyesület új munkatársához. Ő először egy mozgásállapot-felmérést végez, átbeszéli az adott személlyel a problémákat, nehézségeket. Ezt követően készít egy egyéni fejlesztési tervet. 14 vagy 24 alkalom áll rendelkezésre a fejlesztésre. Ha valakinek súlyos problémái vannak, akkor javaslatot tesz, hogy milyen szakorvoshoz kellene fordulni.

Ezután beszélgetés következett, melyben megoszthattuk egymással az egyensúly problémáival kapcsolatos tapasztalatokat.

A szédüléstől külön kell választani az egyensúlyvesztést, mint tartósan fennálló állapotot. A hirtelen fellépő szédülés lehet a vérnyomás ingadozásának a következménye, de a véráramlás változása is eredményezheti: nyaki ér szűkülete, nyaki meszesedés. Ha az oxigén ellátás változik az agyban, annak is lehet a következménye szédülés. Ha ez súlyossá válik és akadályozza a járást, érdemes lehet elmenni egy alapos kivizsgálásra. Mind ezek mellett a vércukorszint problémái, szélsőséges változásai is befolyásoló tényezők lehetnek. Hallássérülteknél, akiknél a belső fület érinti a betegség, szédülésszerű rohamok is előfordulhatnak.

Réka elmondta: az egyensúly fejlesztése azért is fontos, mert a hanyag, rossz testtartás így megelőzhető. Akinek fokozatosan romlik a látása, hajlamos felvenni egy lógó fejpózt. Kevesebbet mozgatja a vállait is, ami okozhat nyaki merevedést, nyaki görcsöt, ami utána egyensúlyzavarhoz vagy szédüléshez vezethet. A hirtelen mozdulatokkal érdemes vigyázni. Meg kell tanulni, hogy miként álljunk fel vagy keljünk ki az ágyból anélkül, hogy annak szédülés lenne a vége.

Volt olyan résztvevő, egyesületi tag is, aki a bőséges folyadékbevitel fontosságát hangsúlyozta. Ha nem iszunk elég vizet, nem lesz elég tiszta a vérünk. Nem indul be a vérkeringés reggel, ami erősíti a magas vérnyomást, meszesedést, cukorbetegséget.

Egy felnőtt férfinak, aki tornázik, legalább három vagy négy liter vizet kellene innia naponta. Ha nem végez rendszeres testmozgást, akkor 2 l víz is elég.

Réka vette át a szót és elkezdte a tornát.

A gyakorlatok mindegyikét nem célozom ismertetni ebben a cikkben, a teljesség igénye nélkül adok egy kis ízelítőt.

- Vállövi és nyaki átmozgatással kezdtünk. Úgy kellett ülni, hogy a talpak leérjenek a földre, a combok és a lábszárak egymással párhuzamosak legyenek. Előre kellett nézni és fejfelé nyújtózkodni. Hátunkat ki kellett húzni és a lapockákat közelíteni egymáshoz. Ez volt a helyes testtartás.
- Óvatosan forgattuk a fejünket, hol jobbra, hol balra „néztünk”.
- Utána fejdöntés következett: bal fülünkkel a bal vállunkat érintettük meg, majd középtartásba tettük a fejet. Aztán a jobb fülünkkel érintettük meg a jobb vállat. Fontos volt figyelni arra, hogy a felső testünkkel közben ne dőljünk semerre, hanem végig egyenesen tartsuk magunkat.
- A következőkben a lapockákat érintettük össze. Vettünk egy nagy levegőt orron keresztül, miközben a vállainkat hátra húztuk. Amikor kiengedtük a levegőt, a vállak visszamentek középre.

Ezt követően került sor a valódi egyensúly fejlesztésre.

- Volt olyan feladat, melyben a csípőnket billentettük hol előre, hol hátra.
- Utána a testsúlyunkat helyeztük hol jobbra, hol balra, hol az egyik, hol a másik farpofánkat emeltük el a széktől.
- Csípőre tett kézzel kombináltuk a két feladatot, tehát köröket írtunk le a széken, testsúlyunk áthelyezésével.
- Magunk mellett lelógattuk a kezünket, majd váltott térdemeléseket csináltunk.
- Felemeltük egyik lábunkat, kinyújtottuk, utána vissza behajlítottuk, majd letettük. Utána megismételtük a másik lábbal is. A cél az volt, hogy ne támaszkodjunk a hátunkkal.
- Oldalsó kartartást vettünk fel. Így fordítottuk a törzsünket egyik, majd a másik irányba. Ügyelni kellett rá, hogy a karunkat vízszintesen tartsuk, a törzsünk pedig egyenes legyen.

A foglalkozást egy légző tornával zártuk le.

- Vállunkat emeltük, miközben orron keresztül beszívtuk a levegőt. Aztán amikor kifújtuk, toltuk lefelé a vállunkat.
- A légző gyakorlatot karkörzéssel is összekötöttük.

Szívből jövő köszönet Dorkának, Rékának a ránk figyelésért, a program koordinálásáért. A gyakorlatoknak köszönhetően minden porcikánkat

átmozgathattuk. Túl azon, hogy társaságban élvezetesebb a mozgás, az egészségünkért és a jó közérzetünkért is tettünk azon a szerda délutánon...

(A cikket írta: Taskovics Adél)

Hajnalvirág Kéпкиállítás: integrált megnyitó ünnepség volt a Bálint Házban

2024. november 29-én, pénteken különleges kiállítás megnyitón vettem részt. Az este főszereplője Földesiné Juhász Viktória egyesületi tagunk 15 éves leánya, Dorci volt. Az aliglátó fiatal lánynak egy álma vált valóra azzal, hogy tárlat nyílhatott az általa készített festményekből. A rendezvénynek a Bálint Ház díszterme adott otthont.

A megnyitó ünnepség egy kedves kis mesével kezdődött, melyet Viki olvasott fel Braille írásból. A történet főszereplője egy különleges kis virág: Hajnalvirág. Minden este, mikor sötét borult a tájra, óvatosan összezárta a szirmait, mintha megőrizné magában a Nap melegét. Éjjelente azon tűnődött, lesz-e ereje másnap kinyílni. Az első napsugarakkal aztán bátran, gyengéden nyitotta ki a szirmait, mint a hajnal fénye. Az tette őt különlegessé, hogy még a legsötétebb éjszaka után is képes volt kinyílni. A kérdésre, hogy miért bont szirmokat minden hajnalban, azt válaszolta: hiszi, hogy a legkisebb fénysugár is elég a világ szebbé tételéhez.

A mese végére kiderül, hogy a kis virág nem más, mint Dorci, azaz a rét ajándéka...

(Szerkesztői megjegyzés: a „Hajnalvirág”, mint motívum, többszörösen is áthatotta az estét. Nemcsak a mesében és a kiállítás címében fordult elő. A bemutatkozó festmények között is van egy, mely ezt a címet viseli, és a Dorci által elképzelt virágot ábrázolja.)

A kedves kis felolvasás után Gazdik Kati, színésznő és audionarrátor, az est házigazdája köszöntötte a résztvevőket. A kiállított képekről azt mondta: nem csupán a vizuális élményt, de a belső látás erejét is megidéz. Integrált kiállítás lévén néhány mondattal leírta a helyszínt, a fellépőket, és saját magát is. Tette mindezt azért, hogy a látássérült vendégek el tudják képzelni környezetüket.

A közönség soraiban ülő hallássérültek számára jelnyelvi tolmács, Márta Ildikó biztosította az akadálymentes kiállítást.

Az este programja úgy épült fel, hogy Kati négyesével-ötösével ismertette Dorci képeit, felolvasva a kiállító által előre megírt narrációkat. Közben kulturális elemek tették még színesebbé a műsort. A meglepetés vendég Vaskó Marcsi (Makka), a NEMADOMFEL Együttes tagja volt, aki a Kiss Barna, a csapat művészeti vezetője által írt dalokat énekelte, mint

„Hozzád tartozom”, „Koktélbár”, „Soha nem adjuk fel” (vagyis a Nem Adom Fel Himnusz).

Az ifjú kiállító tánctudását is megcsillogtatta. Nagyszerű koreográfiákat mutatott be, hol Makka énekére, hol Kiss Barna: „A lelked másik oldalán” című dalára. Emellett tánctanárával, Móga Bencével közösen is fellépett. Ekkor magyar néptáncokat jártak.

Különleges színfoltja volt a megnyitónak, amikor Dorci név szerint a színpadra szólított olyan, számára fontos személyeket, akik így vagy úgy hozzájárultak a kiállítás létrejöttéhez. Munkájukat, szeretetüket egy-egy kerámia bögrével köszönte meg. Köztük volt pl. a helyszínt biztosító Bálint Ház képviselője, Kiss Barna, Móga-Sebők Erzsébet (Zsebi) is. Dorci kísérelője és egyben barátja, Solti Sári, vagy épp Márta Ildikó sem maradhatott ki a sorból.

És most nézzük az alkotásokat!

Bár mindegyik kép leírása tetszett, egyik-másik különösen megérintette a lelkemet. Az alábbiakban ezeket ismertetem röviden.

- Szeretet ereje

Ezt a képet édesanyja születésnapjára készítette Dorci. Az iránta érzett szeretet ihlette minden krétavonását.

A kép egy víz alatti világot ábrázol. A tulipánok termése a szeretet, mely szívek formájában jelenik meg. Önmagukat kiárasztva törnek felfelé, hogy elmosassák a sötét fellegeket.

Középpontjában egy sornyi gyönyörű, piros tulipán van. Ezek a kép alján helyezkednek el. Száruk kék, hullámszó hatást kelt. Homokban gyökereznek. A tulipánok felett piros szívecskék lebegnek. Az eget, ahová a kis „szeretetek” törnek, feketés, szürkés színekkel oldotta meg.

- Tűzön, vízen át

A kép határozott, erős és pozitív energiákat sugároz magából. A rajta megjelenő híd az utat és a biztonságot jelképezi.

A festmény középpontjában a híd áll, mely a Kilenclukú hídra emlékeztet. Kék a korlátja, az út macskakővel van kirakva. A híd jobb oldalán világoszöldes, sötétkék víz kavarg, melyből narancssárga, piros lángcsóvák törnek fel. A híd alatt fehér, sárga, narancs, és piros színátmenetet használt, ezzel is megteremtve a tűz hatását.

- Nászok tánca

A kép az összetartozást, felszabadultságot, szeretetet jelképezi.

A közepén található virágok önfeledten táncolnak. Egy a gyökerük, azaz egymáshoz tartoznak. Egyre felfelé haladva eltávolodnak egymástól, de soha nem engedik el a másikat.

A kép vízszintes helyzetben van. Középen találhatóak a „nászok”, melyeket virág formájában ábrázolt az alkotó. Száruk piros, nagyjából középen bal- és jobbfelé is elágazik. A baloldali bimbó legyező formára emlékeztet, sárgából narancsba, majd pirosba vált át. A jobb oldali bimbó kicsit kerekebb. Itt is hasonló színeket használt, csak sötétebb árnyalatokban. A háttér markáns, robbanásszerű. Két oldalt fekete alapon ezüst elmosódások láthatóak, fentről középig. A virág mögött kék és fekete csipke minták vannak.

Az egész estét maga Dorci zárta le. Úgy fogalmazott: hihetetlen a számára, hogy élete nagy álmából, az önálló képzésként való válás lett. Szívvel azt kívánom neki, kövesse a mostanit még sok ehhez hasonló, sikert és örömet adó alkalom!

(A cikket írta: Taskovics Adél)

SVOE 30 – kerek évfordulónkról az „Esély” magazin is megemlékezett

2024. december 11-én láttam az M1-en azt az „Esély” című műsort, melyben egyesületünk 30. évfordulójáról is hírt adtak.

A bejátszás elején megemlékeztek a könyvemről (Taskovics Adél, szerkesztő), melyben az egyesület és a siketvakok intézményeinek magyarországi történetét dolgoztam ki.

Megszólalásomban röviden kitértem az 1904-es esztendőre, amikor egy fantasztikus gyógypedagógus, Adler Simon elkezdett dolgozni egy siketvak kislánnyal. Ő volt az akkor 8 éves Egri Margit. A gyermek agyhártyagyulladás következtében veszítette el a látását, és jórészt a hallását is.

Csaknem 90 évvel később jöhetett létre a mai Siketvakok Országos Egyesülete – tette hozzá a narrátor hangja.

Királyhidi Dorottya akkor – frissen végzett gyógypedagógusként – a szervezet egyik alapítója volt. Felidézett egy megható történetet, amely elindította őt az egyidejű látás- és hallássérült emberekért végzett munka útján. Találkozott egy nagyjából 20-21 éves fiatallal, aki teljes siketvaksággal élt, csak fényérzékeléssel rendelkezett. Az egész napja abból állt, hogy ült egy sarokban. Amikor besütött hozzá a Nap, a fény felé fordította az arcát. Amikor megérezte az ebéd illatát, odaült az asztalhoz. Dorka úgy érezte: segítenie kell abban, hogy ezek a személyek is emberhez méltó életet élhessenek. Ehhez pedig a fejlesztésben, oktatásban találta meg a kulcsot.

Gangl Tamás 20 éve a vezetőség tagja, 18 éve pedig a SVOE elnöke.

Ő a nemzetközi vérkeringésbe kapcsolta be a szervezetet. Elmondta, hogy az Európai Siketvak Uniónak régtől vezetőségi tagja, illetve a jelenlegi alelnöke.

Kedves Éda ügyvezető 18 éve vezeti a szervezetet. Elmondta: a 2011-2012-es időszaktól kezdve a SVOE is felkérést kapott, hogy delegáljon tagot az Országos Fogyatékosügyi Tanácsba. Ezzel vette kezdetét az a párbeszéd, aminek köszönhetően a siketvak emberek igényeit is a kormányzat tagjai elé lehet tární.

„A szervezet megváltozott munkaképességű, azon belül siketvak személyeket is foglalkoztat” – hangzott el az összekötő szövegben. Közülük Kőrösiné dr. Babinszki Vera jogász kapott szót először.

Felsorolta munkájával járó feladatait, mint az állami szervekkel és az önkormányzattal való egyeztetés, a fogyatékossgal élő személyeket, kiemelten a siketvakokat érintő jogszabályváltozások tekintetében. Ezen felül ügyfélfogadást, jogsegélyt is biztosít a tagságnak.

Kimlei Gábor 2007 óta dolgozik az egyesületnél. Munkakörébe tartozik többek között a tagsággal való kapcsolattartás. Örömmel vallott arról: folyamatosan képezhette magát az egyesületen belül, illetve hasznos technikákat, praktikákat is elsajátíthatott. Ez alatt azt kell érteni, hogy részt vehetett az elemi rehabilitációs szolgáltatásokban. Így tájékozódást és közlekedést, illetve mindennapos tevékenységeket tanult.

Az egyesület tevékenységének fontos eredménye, hogy szervezett, finanszírozott formában segítik az érintettek elemi rehabilitációját. Másik kiemelkedő eredményüket a kommunikációban érték el – hallhattuk kiegészítő információként. Ennek kapcsán Gangl Tamás elmondta, hogy a jelnyelvet használó siketvakok számára jelnyelvi tolmácsszolgálatot biztosítunk. Ennek jogi háttérét pedig a 2009-es jelnyelvi törvény biztosítja.

Ezen felül a személyi kísérés is szóba került a riportban, mint az egyesület fontos szolgáltatása. Ez bármilyen tevékenység vagy ügyintézés során igénybe vehető.

„Az egyesület tervei között szerepel a siketvak gyerekek táboroztatása, segítségnyújtás az önálló életvitel kialakításában, valamint a magukra maradt emberek támogatása” – zárult december közepén az „Esély” magazin egyesületünkről szóló híradása.

(A cikket írta: Taskovics Adél)

Amikor szerencsét, örömet hoz a péntek 13.: karácsonyi rendezvény volt a SVOE telephelyén

2024. december 13-án, pénteken 73 fős nagy csapattal ünnepeltük meg a karácsonyt. A SVOE tagjai közül 45 fő jött el, míg a dolgozók és önkéntesek „tábora” összesen 28 főt számlált a rendezvényen. A vidám eseménynek telephelyünk nagy, közösségi terme adott otthont.

Királyhidi Dorottya (Dorka) köszöntötte elsőként a résztvevőket, majd röviden ismertette a napi programot.

Ézsiás László saját versével emelte az ünnep fényét. Rövid bemutatkozásában elmondta: nemrég lépett be az egyesületbe. Ötven éve nem lát, húsz éve kezdett romlani a hallása, és harminc éve szaval. 11 hónapos volt, amikor meghalt az édesanyja. A költeményt, melyet most magával hozott az ünnepségre, az ő emlékére írta. Emellett az a vágy is ihletet adott neki, hogy valakinek mondhassa: „Édesanyám”!

A vers címe: „Jézuska ajándéka”. Főszereplője az ő gyermeki énje, aki évek óta azért imádkozott, hogy Karácsonykor hadd találkozhasson az édesanyjával. Az imádságot aztán Jézuska valóra váltotta egy karácsonyi álom keretében, ilyen formában találkozhatott anyukájával. Kedves fordulata a versnek, hogy míg ő álmában a szeretett személyt ölelte, a nagymama látta, milyen szorosan fogja kis kezeivel a párnáját a kisunoka...

Gangl Tamás, egyesületünk elnöke rövid, de humoros köszöntő beszédet mondott, mellyel igyekezett oldani a szavalat utáni megfáradottságot.

Egy régi viccet mesélt el, melyben két ember beszélget.

Azt mondja az egyik: – Idén péntekre esik Karácsony.

Mire a másik: – Remélem, nem 13.-ára...

És lám, nálunk pont ez valósult meg: hiszen a SVOE karácsony idén éppen péntek 13-ra esett!

Röviden kitért arra is, hogy az egyesületünk idén ünnepelte alapításának 30. évfordulóját. Ezt nagyon szép műsorral ünnepeltük meg szeptember 27-én. Végül mindenkinek kellemes és békés ünnepeket, és örömeiben, egészségben és sikerekben gazdag 2025-ös esztendőt kívánt.

Királyhidi Dorka és Hegyi Ádám két, karácsonyi dalt énekelt el közösen. Az első egy különleges átdolgozás volt: Frank Sinatra és Bing Crosby „Deck the Halls” című dalára írtak magyar szöveget, „Itt van, itt van szép Karácsony” kezdettel. Második daluk a közismert „Kiskarácsony, Nagykarácsony” volt, melyet velük együtt énekeltünk mi is.

Miklós Csilla is megörvendezettette a résztvevőket egy műsorszámmal. A „Szívima” című verset olvasta fel. Ebben a szív olyan értékes erények,

tulajdonságok felé nyitja meg magát, mint az érdeklődés, a bátorság, az életbe vetett bizalom, a hála, az elfogadás, és a szeretet.

Nagy Istvánné, Julika egy rövid, de nagyon kedves énekkel készült.

„Szemetekben ég a gyertyafény,
Gondolatok rám Karácsony ünnepén.
Ha majd a dallam véget ér,
A szeretet mindenki benne él”.

Gáspár Lászlóné, Angéla egy aranyos, szívet derítő Mikulás-dalt énekelt. Főszereplői a gyerekek, akik azt hiszik, nem is muszáj jónak lenni, mert a Mikulás nem létezik. Elámulnak, megszeppennek, amikor mégis találkoznak vele.

A refrén néhány sora mélyen bevésődött emlékezetembe:

„Van itt nagy izgulás, megjött a Mikulás,
Szakálla, mint a hó, nem csokiból való!
Pajkos kis gyerekek, kik most itt szepegtek,
Fújjátok el velünk az énekünk”!

Az egyesület elmúlt egy évét rövid, fényképes összeállítás segítségével tekintettük át. Aki szemével nem láthatta a kivetítő vásznon a fotókat, az sem maradt ki az élményből, mert Dorka profi módon lenarrálta, szavaival „láttatta” velünk a pergő pillanatfelvételeket.

A teljesség igénye nélkül néhány állomás:

Megelevenedett előttünk a Farsangi multság, a rehabklubok előadásai, a tisztújító közgyűlés, a húsvéti kézműveskedés. Előkerült a Normafán tett séta emléke, Királyhidi Dorka hallásvizsgálatról szóló könyvének bemutatója, az új tagsági igazolvány, a SVOE 30. évfordulója. A kisfilm újra és újra visszatérő motívumát adták a közös étkezések. Szinte már attól megéheztem, ahogy hallgattam, amint Dorka a közösen elköltött étkezésekről, süteményekről és pogácsákról, hatalmas rántott húsos szendvicsekről és lángosokról beszélt.

Ezt követően ebédelni mentünk. A csapat egy része a nagyteremben, míg a többiek csendesebb környezetben ehettek. Erre a célra két szobát is berendeztek az emeleten. A segítők előre kidolgozták, hogy ki kivel ül egy asztalnál. Aki viszont célirányosan kereste egy-egy kedves ismerős vagy barát társaságát, nyugodtan odaülhetett mellé beszélgetni.

Az ünnepi menü a többségnek pörkölt volt tésztával, de a szervezők a különböző speciális étrendet követőkre (vegán, glutén-vagy laktózérzékeny személyekre) is gondoltak. Olasz egyesületi tagunk, Maurizio házi kenyeret sütött, mely remek választás volt a főétel mellé.

A desszertet édes és sós sütemények adták. Egyesületi tagjaink is megcsillogtathatták sütési tudományukat, és a végeredmény fantasztikus ízkavalkád lett. Végezetül aki szeretett volna, még forralt bort is fogyaszthatott...

Ebéd után újra birtokba vettük a nagy, közösségi termet. Itt Dorka az egész egyesület nevében megköszönte az önkéntes segítők munkáját, akiknek köszönhetően a karácsonyi ünnep gördülékenyen lezajlott.

Gangl Tamás elnök kihirdette, hogy a vezetőség döntése alapján ki lett 2024-ben az év dolgozója. Az elismerést idén Kimlei Gábornak ítélték oda.

Úgy fogalmazott: ahhoz, hogy ezt az érdemet most megkaphassa, a munkatársi közösség pozitív hozzáállására is szükség volt. Mindig számíthat a többiekre, és a kollégák is rá, így tud a munkája során teljesíteni.

Papakosztandi Marika egyesületi tagunk nagyszerű javaslatát megfogadva Dorka bejelentette: a jövő évtől a legaktívabb egyesületi tagot is megválasztjuk.

Szintén Marika volt az, aki egy szívet derítő, karácsonyi emlékekkel nevetteget meg minket. Elmesélte, hogy mint minden évben, akkor is összeült az ünnepi asztalhoz a család. Az ő hallókészüléke viszont nem működött rendesen. Valahányszor erősíteni szeretett volna a hangerőn, az sípolt.

Közvetlenül Marika mellett a fia ült. A sípoló hangot hallva egyszer csak megszólalt: „Mi az, anyukám, hangolsz?!”

A rendezvény hivatalos része az adományozóinknak szóló köszönetnyilvánításokkal zárult. A Széchenyi Lions Club és a Henkel Magyarország is képviseltette magát körünkben.

Szak Zsuzsanna, a Henkel új üzletági igazgatója vette át elsőként a szót. Kellemes ünnepeket kívánt mindenkinek. Elmondta: tisztító- és mosószereket, illetve személyi higiéniai termékeket adományoztak idén az egyesületi tagoknak. Ők így szeretnék szebbé tenni a megajándékozott emberek számára az ünnepet.

A Henkelnek fontos célkitűzése a közösségek segítése. Nagyobb szervezeteket is támogatnak, de a kisebbekről sem feledkeznek el. Ebben az évben kb. 300 millió forint értékben tudtak termékadományokat adni a rászoruló szervezeteknek, a mi egyesületünket is beleértve.

„Adni mindig jó, egész évben, de talán a legfontosabb Karácsony idején” – zárta beszédét Szak Zsuzsanna.

A Széchenyi Lions Club képviselője úgy fogalmazott: képességeikhez mérten maximálisan igyekeznek ők is támogatni a SVOE működését. A karácsonyi adomány mellé még egy plusz meglepetéssel is készültek.

Felidéztek: nagyjából 7 évvel ezelőtt tartottak az egyesületi tagoknak egy elsősegély nyújtó napot. dr. Radnai János, aki akkor a foglalkozást vezette, felajánlotta, hogy 2025-ben ismét tart egy ilyen programot az érdeklődő SVOE tagoknak. Olyan technikákat lehet majd elsajátítani, mint az újraélesztés és többféle sebkötözés.

Záró gondolataiban Dorka megköszönte a tagság egész éves, aktív részvételét, és hasonlóan aktív 2025-ös Új Esztendőt kívánt mindenkinek.

Az ünnepség legvégén volt lehetőség átvenni az adomány csomagokat.

(A cikket írta: Taskovics Adél)

TÁRSSZERVEZETEINK HÍREI

Hármas évfordulót ünnepelt a jelnyelv használó emberek közössége a Magyar Jelnyelv Napján

2024. november 30-án, szombaton az M1 és a Duna World televíziós csatornáin rendszeresen látható „Esély” című műsorban különleges konferenciáról adtak hírt. Címe ez volt: „Mérföldkövek a jelnyelvi tolmácsolás elmúlt 30 évében”. Az esemény a Jelnyelvi Tolmácsok Országos Szövetsége (JOSZ) és a Siketek és Nagyothallók Országos Szövetsége (SINOSZ) közös szervezésében valósult meg.

A bejátszásban Dr. Kósa Ádám, a Belügyminisztérium fogyatékosügyei államtitkára kiemelte: a kormány számára a fogyatékosokkal élők társadalmi csoportja nagyon fontos. A konferencia a siketek és nagyothallók, valamint a siketvakok számára is kiemelt jelentőséggel bírt.

Ezen a napon három évfordulót is megünnepeltek.

- Idén 30 éves a jelnyelvi tolmácsokat tömörítő, érdekvédelmi szervezet, a JOSZ (Jelnyelvi Tolmácsok Országos Szövetsége). 1994-ben alakult formális szervezetté a jelnyelvi tolmácsok baráti köre: ez lett a Jelnyelvi Tolmácsok Országos Szövetsége. Patyus Virág ennek kapcsán elmondta: az akkori Siketek Szövetsége karolta fel annak ügyét, hogy az ország különböző pontjain dolgozó tolmácsok szervezetbe tömörülhessenek. Erre főként azért volt szükség, hogy a szakmai érdekeiket képviselni tudják. Így lehetségessé vált a tapasztalatcsere, illetve továbbképzéseket is lehet szervezni, hogy szakmai fejlődésük biztosított legyen. Csetneki Csilla arról beszélt, hogy milyen szorosan kapcsolódik össze a SINOSZ és a JOSZ munkája. Úgy fogalmazott: a két szervezet létezni sem tudna egymás nélkül. A SINOSZ a siket és nagyothalló személyeket képviseli, akiknek szüksége van a jelnyelvi tolmácsokra. A JOSZ pedig épp ezeket a szakembereket fogja össze és képviseli őket.
- 15 éve fogadta el az Országgyűlés a magyar jelnyelvről szóló törvényt. Dr. Kósa Ádám elmondta: a törvény védett nyelvvé nyilvánította a magyar jelnyelvet, mint a magyar kultúra részét. Előírja, kötelezővé teszi, hogy évi 36.000 órás időkeretben ingyenesen biztosított legyen a jelnyelvi tolmácsolás a siketek és nagyothallók, valamint a siketvakok számára. Emellett a televíziós feliratozást is törvényi szinten írják elő. Ennek köszönhetően ma már a műsorok többsége akadálymentesen hozzáférhető a hallássérült emberek számára.

- 10 éve indult el a KONTAKT videó-alapú jelnyelvi tolmácsszolgálat. Ez az infokommunikációs eszközök segítségével biztosítja a tolmács jelenlétét a hallássérültek mindennapjaiban.

Horváth Zsófiától megtudtuk: az érintettek valódi igényeire, az ő visszajelzéseik alapján fejlesztik a szolgáltatást. Folyamatosan dolgoznak azon, hogy külső partnerekhez is kihelyezzék a KONTAKT-ot. Ez alatt azt kell érteni, hogy az ügyfeleknek ne saját applikációjukat, szolgáltatásukat kelljen használniuk. Ehelyett inkább ügyfélszolgálatok biztosítsák számukra mindezt.

A riportban az is elhangzott, hogy mennyire fontos a jelnyelvi tolmácsok számára a nyitottság és az empátia.

Nap mint nap olyan közegben dolgoznak, ami a legtöbb ember számára idegen. Egy nyelvi kisebbségnek, a jelnyelvet használó hallássérülteknek segítenek. Épp ezért rengeteg olyan helyzetet élnek meg velük együtt a személyes ügyintézésben, jogi procedúrákban, amiben elengedhetetlen a nyitott hozzáállás.

A riport Dr. Tapolczai Gergely országgyűlési képviselő értékes gondolataival zárult. „Sokfélék vagyunk, de mégis egy közösség vagyunk. Elsősorban azért, mert van egy közös nyelvünk, egy közös kultúránk, és ez nagyon erős kapocs közöttünk”. – mondta jelnyelvi tolmácsa segítségével.

(A cikket írta: Taskovics Adél)

Az EDF nyílt levele az új európai biztosnak: tartsuk fenn a fogyatékosági jogokkal kapcsolatos lendületet

2024. december 3-ra, a Fogyatékosággal Élő Személyek Nemzetközi Napjára az Európai Fogyatékosügyi Fórum (EDF) nyílt levelet fogalmazott meg. Címzettje: Hadja Lahbib, az egyenlőségért felelős európai biztos. A levelet száznál is több, fogyatékosággal élőkért dolgozó szervezet képviselői írták alá.

Miután gratulálnak kinevezéséhez, megerősítik támogatási és együttműködési szándékukat a fogyatékosági jogok előmozdítása érdekében. Jelzik: az EU több mint 100 millió fogyatékosággal élő állampolgárt számlál. Továbbra is jelentős kihívások állnak előttük jogaik és társadalmi befogadásuk biztosítása terén.

- A fogyatékosággal élő személyek 28,4%-át fenyegeti továbbra is a szegénység és a társadalmi kirekesztés veszélye. A nem fogyatékosággal élők között 17,8 százalék ugyanez az arány.

- A fogyatékossgal élő férfiaknak csupán 50,6%-a, a nőknek pedig 45,9%-a dolgozik, gyakran részmunkaidős vagy rosszul fizetett munkakörben.
- Az EU-ban 1,4 millió fogyatékossgal élő személynek nincs joga az önálló életvitelhez, és szegregált intézményekben él.
- Csak 29,4% szerez felsőfokú végzettséget, szemben a nem fogyatékossgal élők 43,8%-val.

Emellett a fizikai és a digitális világban még mindig számos korlát akadályozza őket abban, hogy másokkal azonos alapon teljes és hatékony módon vegyenek részt a társadalomban.

„A legutóbbi megbízatás során, az első egyenlőségi biztos vezetésével, nagy előrelépés történt jogaink érvényesítése terén. Mindez összhangban van a fogyatékossgal élő személyek jogairól szóló ENSZ-egyezménnyel, amelyet az EU és valamennyi tagállam ratifikált. Ezt biztosította a fogyatékossgal élő személyek jogairól szóló uniós stratégia (2021-2030) elfogadása” – írják.

Ez a stratégia olyan fontos eredményekhez vezetett, mint az Európai Fogyatékossgai kártya és a Parkolókártya elfogadása. A stratégiából az idei év után hiányoznak a kiemelt kezdeményezések. Ezért a legfontosabb kérésük, prioritásuk, hogy az Európai Biztos Úr gyorsan elfogadja a stratégia új intézkedéscsomagját.

Kéri tőle, hogy határozottan kötelezze el magát a fogyatékossgal élők jogainak előmozdítása mellett. Biztosítsa őket arról, hogy a fogyatékossgal élő személyek jogairól szóló európai stratégia 2021-2030-as időszakra vonatkozó új kiemelt kezdeményezésekkel és intézkedésekkel frissül. Ezeknek összhangban kell lenniük az európai fogyatékossgügyi mozgalom prioritásaival. Ide kell érteni az alábbiakat:

- az Európai Akadálymentesítési Ügynökség létrehozását,
- a fogyatékossgai foglalkoztatási és készséggarancia létrehozását,
- a segítő technológiák megfizethetőségére és hozzáférhetőségére vonatkozó jogszabályok előmozdítását,
- a fogyatékossgal élő nők és lányok, valamint az egyéb interszekcionális identitású fogyatékossgal élő személyek teljes körű bevonásának és perspektívájának biztosítását.

Az intézkedéseknek azt is eredményezniük kell, hogy a fogyatékossgai szempontok beépüljenek felelősségi körébe tartozó valamennyi egyenlőségi stratégiába és cselekvési tervbe.

Elengedhetetlen továbbá, hogy az EU többéves pénzügyi keretével kapcsolatos rendeletek és iránymutatások megfeleljenek a fogyatékossgal élő személyek jogairól szóló ENSZ-egyezménynek.

Az Európai Bizottságnak garantálnia kell, hogy az elmúlt ciklusban elért előrelépés folytatásához szükséges szakértelmet és pénzügyi forrásokat elkülöníti.

A levél végén az EDF képviselői találkozót kérnek a Biztos úrtól, hogy hatékonyabban felvázolhassák a fogyatékossgal kapcsolatos további utat.

(A nyílt levél szövegét összegezte, angol nyelvről fordította: Taskovics Adél)

Metsola, az Európai Parlament elnöke megerősítette a fogyatékossgal élők jogai iránti elkötelezettségét

Szintén a Fogyatékossgal Élő Személyek Nemzetközi Napján Roberta Metsola, az Európai Parlament elnöke találkozott a fogyatékossgal élők európai érdekképviseleteinek küldöttségével. Megvitatták, hogyan tudja a Parlament előmozdítani a fogyatékossgal élők jogait.

Az Európai Fogyatékossgügyi Fórumot Ana Peláez Narváez főtitkár és Nadia Hadad, a vezetőség tagja képviselte.

A küldöttség a következőkre összpontosított:

1. A fogyatékossgal élő nők és lányok előtt álló sajátos kihívások, különös tekintettel annak szükségességére, hogy kényszersterilizációjuk büntethető legyen.
2. Annak biztosítása, hogy az EU betartsa a fogyatékossgal élő személyek jogairól szóló ENSZ-egyezménnyel kapcsolatos kötelezettségeit.
3. Az európai fogyatékossgügyi mozgalom követeli, hogy a 2021-2030-as időszakra vonatkozó európai stratégiát új kiemelt intézkedésekkel frissítsék.
4. Az Európai Fogyatékossgügyi Kártyáról és az Európai Parkolókártáról szóló, nemrég elfogadott irányelv végrehajtása.
5. Az EU fellépése az akadálymentesítés és a foglalkoztatás területén.

Ana Peláez Narváez főtitkár kijelentette: „Nagyra értékeltem a Metsola elnökkel folytatott megbeszélést, amelynek során hangsúlyoztam, hogy nem szabad visszalépni az emberi jogok terén az EU-ban – különösen a fogyatékossgal élők, a nők, a migránsok és más marginalizált személyek jogai tekintetében.

Arra kértém az elnököt, hogy az Európai Parlament tartsa fenn progresszív megközelítését az interszekcionalitás, valamint a nők, a

fogyatékossgal élők és valamennyi kisebbségi csoport jogai tekintetében”.

(Angol nyelvről fordította: Taskovics Adél)

HÍR, ÉRDEKESSÉG

Filmek a sötétben – felkérés kérdőív kitöltésére

Kedves Egyesületi Tagok!

Az interneten hallgatható Lépés Rádió hangos filmklub létrehozását tervezi vakok, gyengénlátók számára. Ennek keretében narrációval (hangalámondással, illetve terveink szerint felirattal) ellátott filmeket osztanánk meg az érdeklődőkkel.

Mindenekelőtt egy igényfelmérő kérdőív kitöltésére kérünk Titeket.

Az űrlap hat, egyszerűen megválaszolható kérdést tartalmaz.

Ezek az alábbi linkre kattintva érhetőek el 2025. január 31-ig:

https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSeZlg_FeHbpTv0B5paXM_3bNxMJ18tZNbzOwKfIP8QVl3xgiw/viewform?fbclid=IwZXh0bgNhZW0CMTEAAR3iUpmWuZWrW_lqVXv-LeqdNtOeVpY_gHqnwTtkP9FZ3tDM9LdDKX2bh4_aem_gw-6b8SGfemrj8knn_yepw

Köszönjük mindenkinek, aki időt szán a válaszadásra, ezzel segítve munkánkat!

A Lépés Rádió csapata

Beszélő buszok járnak Budapestet 2025-ben, gombnyomásra szólalnak meg, de nem mindenkinek

Hamarosan minden busz beszélni fog Budapesten, ezzel segítve a vak és gyengénlátó utasok közlekedését.

Budapesten rengeteg látássérült közlekedik. Számukra a tömegközlekedés nagyobb kihívást jelent, mint a látóknak. A vakok és gyengénlátók számára nagy segítség, ha elhangzik, merre tart, hol jár éppen az adott jármű, mi a következő megálló.

A vak, gyengén- vagy aliglátó utasok eddig a járművezetőktől kaptak tájékoztatást egy-egy járatról. A Budapesti Közlekedési Központ 2023-ban elkezdődött fejlesztésének köszönhetően azonban már közlekedési távirányítóval, a járművek külső hangszóróin keresztül tudják „bemondatni”,

hogy melyik járat és milyen irányba közlekedik. A BKK a buszokon is lehetővé teszi a szolgáltatást a látássérültek számára.

A fővárosban közlekedő járművek jelenleg több mint felén már elérhető a szolgáltatás. A BKK azonban elkötelezett amellett, hogy a jövőben valamennyi járműre kiterjessze ezt a funkciót. A tervek szerint év végéig minden, a fővárosban közlekedő trolin, 2025 végéig pedig minden fővárosi buszon elérhető lesz a technológia – jelentette be a társaság a fogyatékosokkal élő emberek világnapja alkalmából.

Céljuk, hogy 2024 év végéig minden Budapesten közlekedő trolibuszra, 2025 végéig pedig minden autóbuszra kiterjesszék a szolgáltatást. Ennek segítségével a megállóba érkező jármű igény esetén bemondja, hogy melyik járat és milyen irányba közlekedik. A megállón kívül pedig elismétli az utastérben a következő megálló hang lejátszását, az átszállási lehetőségeket, forgalmi változásokat és a villamosokon az ajtónyitás irányát is.

Számos budapesti útkereszteződésben működik olyan forgalomirányító lámpa, amely hangjelzést is ad akkor, amikor át lehet kelni az úton. Ennek két típusa van. Az egyik a távirányítóval bekapcsolható (433 MHz). A másik a kapcsolóórás, amelyik éjszaka nem, vagy csak halkán működik a környéken lakók nyugalma érdekében.

A BKK úgynevezett taktilis sávokat is épít a járdákba a vakok közlekedésének megkönnyítésére.

Forrás: promotions.hu/helyi-hirek

Változás az ügyfélkapus belépéssel kapcsolatban

Talán már sokan hallottatok róla, hogy 2025. január 16-tól megváltozik az ügyfélkapus belépés. A változás mindenkit érint, aki az ügyfélkaput használja!

2025. január 16-tól nem lehet már belépni a régi ügyfélkapura a felhasználónév+jelszó párosítással.

Helyette az ügyfélkapu+-ra kell regisztrálni. Regisztrálni már most is lehet, sőt érdemes is, mivel ha a fenti dátumig nem regisztrálunk, már csak a Dáp alkalmazással lesz lehetőség azonosítani magunkat. Ezt akadálymentességi hiányosságok miatt nem ajánljuk. Azt ajánljuk, hogy január 15-ig mindenki tegye meg az ügyfélkapu+-ra való regisztrációt.

Fontos: Amennyiben nem történik meg a regisztráció, akkor nem lesz lehetőség a továbbiakban elektronikusan intézni azokat az ügyeket, amelyekhez ügyfélkapus belépés szükséges. Nem fogunk tudni adóbevallást készíteni, az EESZT-be belépni, és még számtalan esetben lehetünk korlátozva.

Az ügyfélkapu+ ugyanaz, mint a sima ügyfélkapu, a különbség csak annyi, hogy az ügyfélkapu+ lehetővé teszi a kétfaktoros azonosítást. Ez azt jelenti, hogy már nem lesz elég a felhasználónév+jelszó, mert szükség lesz még egy biztonsági kódra a belépéshez. Ez a kód minden belépés alkalmával más lesz, és meghatározott ideig lesz csak érvényes (mint pl. a bankoknál a belépési kód).

Útmutató az ügyfélkapu+ regisztrációhoz Windows, NVDA képernyőolvasó és iPhone SE 3. gen telefon, 18-as iOS esetén:

1. lépés: iPhone telefonunkra töltsük le az App store-ból a Microsoft authenticator alkalmazást.
2. lépés: jelentkezünk be Microsoft fiókunkba, a megerősítő kódot e-mailben megkapjuk. Ezt követően tudjuk beállítani a biometrikus azonosítást például (ujjlenyomat) az alkalmazáshoz.
3. lépés: Ezután a számítógépen nyissuk meg a következő weboldalt: ugyfelkapu.gov.hu
4. lépés: Lépjünk be már meglévő ügyfélkapu azonosítónkkal. Ezután válasszuk a "tovább az ügyfélkapu+ igénylése lehetőségre" menüpontot.
5. lépés: Ekkor QR-kód beolvasását kell megtennünk, van manuális lehetőség is, de olyan hosszú és bonyolult a kód, hogy a vakság ellenére is a QR-kódot ajánlom. A telefonunkon az authenticator alkalmazásban válasszuk a fiók felvétele lehetőséget, azon belül kattintsunk az egyéb fiók menüpontra. Ekkor a számítógépünk képernyőjén már kint lévő QR-kódot olvassuk be a telefonunk kamerájával. Vakon ezt úgy tudjuk a leghatékonyabban megtenni, ha bezárunk minden más ablakot és teljes méretre tesszük a böngészőt. A telefon hátsó kameráját a monitor felé fordítva, párhuzamosan tartva jó eséllyel beolvassa a kódot.
Ezt követően a számítógépen megjelenik két jelszó mező, az elsőbe a már meglévő ügyfélkapus jelszavunkat kell beírni. Lehet, hogy ez a mező nem lesz üres, az automatikus kitöltés miatt, de a biztonság kedvéért töröljük ki a benne lévő összes karaktert és írjuk be újra a jelszót.
6. lépés: Ezután a számítógépen a másik mezőre lépve ismét vissza kell térnünk a telefonunkhoz, egyszerre két eszközön kell dolgoznunk. Ez a folyamat talán legnehezebb része. Az authenticatorban megjelenik egy hatjegyű kód, ami 30 másodpercenként frissül. A számítógépen az egyszeri jelszó mezőbe kell beírni a telefonon hallott kódot, majd leokézni a folyamatot.
7. lépés: Ha szerencsések vagyunk, akkor az aktiválás sikeres üzenet fogad minket. Ekkor egy törlő kódot fog megjeleníteni a rendszer,

ezt gondosan mentsük el. Ez ahhoz szükséges, ha ellopják a telefonunkat, amin az authenticator van telepítve, törölni tudjuk vele a fiókunkat. A kód elmentése után pipáljuk be a „kódot elmentettem” négyzetet, majd kattintsunk a befejezés gombra.

Ha mindezzel megvagyunk, minden ügyfélkapus bejelentkezéshez ezt az ügyfélkapu+-t kell használnunk, nem a sima ügyfélkaput. Arra is ügyeljünk, hogy ha a képernyőolvasónk írásjelszintje „nincs”-re van állítva, ctrl + jobbranyíllal érdemes meggyőződnünk arról, hogy az ügyfélkapu vagy az ügyfélkapu+ lehetőségen áll-e a kurzor. (Bár januártól az előbbi ügyis megszűnik...)

A bejelentkezéskor tehát ezentúl használnunk kell az authenticatort, és a hatjegyű egyszeri kódot is be kell írunk minden alkalommal.

Regisztráció androidos telefon segítségével

Akiknek Androidos telefonjuk van, szintén feltelepíthetik a Microsoft Authenticatort, de telefonjukon valószínűleg alapból rajta van a Google Authenticator. A fenti lépések a QR-kód leolvasásával ugyanúgy történnek, a hatjegyű kódot fel fogja olvasni a Talkback.

Blindshell 1 és 2 felhasználók számára a Google Authenticator nem telepíthető a telefonra. Léteznek számítógépre is authenticator programok, pl. Verifyr, viszont ezek akadálymentességéről egyelőre nincs információ. Később részletes tájékoztatást adunk a számítógépen elérhető hitelesítő megoldásokról.

Tisztában vagyok vele, hogy ez egy rendkívül nehézkes és bonyolult feladat, személy szerint nekem vakon és hallássérültként is időigényes volt és többször kellett nekifutnom. A cikkel segítséget szerettem volna nyújtani azoknak, akik önállóan megpróbálnák. Kérdés, segítség esetén forduljanak egyesületünk informatikusához, Csák Attilához.

(A cikket írta: Kőrösiné dr. Babinszki Vera)

Szerkesztői megjegyzés: 2025. januárjában egyesületünk információs napot szervez, ahol még bővebb tájékoztatást adunk az ügyfélkaput érintő változásokról.

Őssejtekkel sikerült helyreállítani betegek látását

Egy friss tanulmányban olyan új őssejt-transzplantációs eljárást mutattak be, amely jelentősen javította három, súlyos szaruhártya-károsodással küzdő ember látását – írja a ScienceAlert.

A Japánban végzett klinikai kísérlet a maga nemében egyedülálló. Jelentős előrelépést jelent az őssejt kutatásban.

Két évvel a műtét után nem merültek fel komoly biztonsági aggályok. Kívülről nézve mindhárom szaruhártya jóval átlátszóbbnak tűnt, mint korábban. A vizsgálatban négyen vettek részt, mindegyik alany limbális őssejt-deficienciában (LSCD) szenvedett, amely a szaruhártyán hegszövet felhalmozódásával jár.

Amennyiben a szaruhártyát ablakként képzeljük el, a limbus jelenti a keretet. A keret rengeteg olyan őssejtet tartalmaz, amely a szaruhártya elhasználódott egységeit képes pótolni, így tartva tisztán az üveget. Amennyiben az őssejtkészlet nem elég éber, fokozatos látásvesztés lép fel.

Ma már a hegszövet eltávolításával kezelhető az LSCD, amennyiben az csak az egyik szemet érinti. Ilyenkor az egészséges szem szaruhártyájának egy szeletével helyettesíthetik a műtött részt.

Ha azonban a limbális őssejtek elvesztése mindkét szemre kiterjed, donorra van szükség.

A világszerte a mintegy 12,7 millió, szaruhártyával kapcsolatos látásvesztéssel küzdő beteg közül csak minden 70. ember számára áll rendelkezésre transzplantáció. Az átültetések után is fennáll a kilökődés kockázata.

Itt jönnek képbe az indukált pluripotens őssejtekben (iPSC) rejlő lehetőségek. Ezeket a mindenre képes egységeket az emberi test sejtjeiből hozzák létre. Miután visszaprogramozzák őket embrionális állapotba, korlátlanul szaporodnak, és képesek bármilyen típusú felnőtt emberi sejté alakítani magukat.

2023-ban amerikai kutatók bejelentették, hogy limbikus őssejtek segítségével két szaruhártya-károsodott beteg látását sikerült helyreállítaniuk.

Most a japán Oszakai Egyetemi Kórház munkatársai egy lépéssel tovább mentek. Egészséges emberi vérsejtekből származó iPSC-eket használtak a látás javítására. Az iPSC-eket szaruhártya-hámsejteké (iCEPS) formálták. Ezeket a hegszövet eltávolítása után a páciensek szaruhártyájára ültették át, majd védő lencsével egészítették ki.

Mintegy hét hónappal a transzplantáció után mind a négy beteg látása javult. Egy évvel később azonban a negyedik, a legsúlyosabb látásvesztéstől szenvedő páciens elváltozása visszafejlődött. A legjobb eredményt az első és második páciens, egy 44 éves nő és egy 66 éves férfi esetében észlelték.

A szakemberek azt gyanítják, hogy a harmadik és negyedik betegnél a transzplantációra adott immunválasz miatt maradt el a hasonló mértékű javulás. Az alanyok egyike sem kapott immunszuppresszív gyógyszereket a szteroidokon kívül.

A kutatók korábban már használtak a páciensek saját bőréből származó iPSC-eket a makula degenerációjában szenvedők látásának

helyreállítására. Ez az első alkalom, amikor a látásvesztés más formájának kezeléséhez nem sajátsejtes megközelítést alkalmaztak. Noha az eredmények ígéretesek, fontos hozzátenni, hogy a hatásosság és biztonságosság felméréshez további vizsgálatokra lesz szükség.

Forrás: 24.hu

Egy gyümölcs lehet az Alzheimer-kór és a demencia elleni harc kulcsa

Egyszerűbb helyen találhatják meg az Alzheimer-kór ellenszerét, mint azt bármikor is gondolni mertük volna. Az élelmézeskutatók szerint ugyanis a napi szintű almafogyasztás segíthet a betegség kialakulásának megelőzésében.

Mindennap egy alma, az orvost tényleg távol tartja?

Gyerekként vélhetően a legtöbben hallhattuk szüleinktől, hogy a répa elfogyasztásától fütyülni fogunk tudni, míg a napi egy alma megevése miatt a doktor bácsit sem kell gyakran meglátogatnunk.

Sokak számára meglepő lehet, hogy a mondás olyan betegségek megelőzésére és kezelésére is igaz lehet, mint az Alzheimer-kór vagy a demencia.

Ezt az elméletet legutóbb egy sydney-i tudós, dr. Vincent Candrawinata élelmézeskutató kezdte terjeszteni. Állítja, bizonyítékok vannak arra, hogy a rendszeres almaevés javítja a memóriát és csökkentheti az Alzheimer-kór kialakulásának kockázatát. A gyümölcs temérdek fontos, elengedhetetlen vitamint és ásványi anyagot tartalmaz.

Gazdag fenolokban, például flavonoidokban. Ezek csökkenthetik az Alzheimer-kór és a demencia kialakulásának kockázatát. Megvédik az agyat a káros anyagoktól.

A flavonoidok ráadásul erős antioxidánsok, amelyek csökkenthetik a depresszió és a szorongás tüneteit is.

"A flavonoidok olyan fenolos vegyületek, amelyek a gyümölcsökben, például az almában és a körtében, valamint a zöldségekben, például a kelkáposztában és a spenótban magas arányban előfordulnak. Ezen kívül a csokoládé és bor is tartalmazza őket. Ha megfelelően felszívódnak, jótékony hatással vannak egészségünkre" - magyarázta az élelmézeskutató.

Ennek ellenére nem érdemes az almát félredobni a bor és a csoki miatt, hiszen a gyümölcs jóval magasabb arányban tartalmaz flavonoidokat. A fogyasztása fontos vitaminokkal és ásványi anyagokkal látja el a szervezetet.

Neurotoxicitásról akkor beszélünk, ha az idegrendszer természetes vagy ember által előállított mérgező anyagok hatásának van kitéve. Ez megváltoztatja normál tevékenységét és működését. Végül az agyi neuronok megzavarásához vagy megöléséhez vezethet. Nincs rá gyógymód, de megelőzhető lehet.

Fordulatot hozhatnak az Alzheimer-kór elleni küzdelemben azok az új gyógyszerek, amelyek lassítják a szellemi hanyatlást. Jól teljesít az Egyesült Királyságban végzett klinikai teszteken az Alzheimer-kór ellen a donanemab nevű új gyógyszer.

Az antitestalapú készítményt az idegrendszeri és szellemi leépüléssel járó, ma még gyógyíthatatlan betegség korai fázisában alkalmazzák. Az idegeket tönkretévő felszaporodó fehérjék eltávolítására alkalmas. A betegség azonban egyelőre nem gyógyítható, a kialakulás kockázatának megakadályozása azonban egyre kevésbé tűnik lehetetlennek.

Az egyik megoldás az egészséges életmód követése lehet, beleértve a kiegyensúlyozott étrendet és a testmozgást is. Ezek egyaránt nagyszerű módjai annak, hogy csökkenteni lehessen a betegség kialakulásának kockázatát.

„Az alma jó pektinforrás, egy oldható rost. A tanulmányok és a kutatások bizonyítják, hogy az ilyen típusú rostok nagy mennyiségben történő fogyasztása a depressziós és szorongásos tünetek kialakulásának alacsonyabb kockázatához köthető” – vélekedett dr. Vincent Candrawinata.

Forrás: index.hu

10 érdekes karácsonyi szokás a nagyvilágból

Mint ahogy nálunk is, a világ többi országának, népének is megvannak a maguk kis karácsonyi tradíciói, amit ilyenkor már nagyon várnak gyerekek, felnőttek egyaránt. Nézzünk ezek közül 10 érdekesebb, különlegesebb szokást az ünnepkörhöz kapcsolódóan.

- **GÖRÖGORSZÁG**

A görögöknél a karácsonyi ünnepkörhöz nagyon sok legenda, mese, babona kötődik. Azt tartják, a Föld mélyén gonosz manók élnek - nevük kalikandzarosz - akik azzal foglalatostkodnak év közben, hogy a Földet tartó fa törzsét elfűrészeljék. Karácsonykor azonban felhagynak ezzel a bosszantó foglalatossággal, hogy a földre jöjjenek, most már az embereket bosszantani. A házban aztán szörnyű ramazurit csapnak, törnek - zúznak, eleszik az emberek elől az ennivalót. Ezért távol kell őket tartani a háztól, és mivel a tűztől

nagyon félnek, a házi tűzhelyben a láng soha nem aludhat ki. Vízkeresztkor aztán a pap által megszentelt víz bűvös ereje visszaűzi őket oda, ahonnan jöttek, a Föld gyomrába.

- UKRAJNA

Ukrajnában sok helyen pókhálókkal és műanyag pókokkal díszítik a karácsonyfákat. A Halloweent idéző hagyomány egy népmeséből ered, amelynek főszereplője egy szegény asszony, akinek nem volt pénze díszes karácsonyfát állítani, s karácsony reggelén felébredve azt tapasztalta, hogy a fenyőt pókok szőtték be. Karácsonykor pókot találni szerencsét jelent.

- SVÉDORSZÁG

A svédeknél ekkor a vicces fogadásoké a terep: Gavle város főterén többéves hagyományként állítanak szalmából készült kecskét. Karácsony éjszakáján a kecske azonban kigyulladt, és leégett. A városlakók azóta minden évben megépítik a kecskét, majd minden évben megpróbálják azt felgyújtani. 2011-ig a kecske 25 alkalommal vált a lángok martalékává. A különös hagyomány annyira izgatja a közérdeklődést, hogy a fogadóirodáknak már téteket is lehet tenni rá, hogy az építmény túléli-e a karácsonyi időszakot.

- ANGLIA

A gyerekek zoknijukat akasztják ki, hogy Father Christmas (karácsonyapó) ajándékokkal töltsse meg. A szobába vagy az előszobába fagyöngyöt függesztenek. Aki pedig alatta áll, azt meg szabad csókolni. Karácsony délután beszédet mond a királynő a tévében. A vacsora sült pulyka, gyümölcsös pite, karácsonyi puding. Nagyobb partikon puncsot is kínálnak a vendégeknek.

- OLASZORSZÁG

Az olasz gyerekek nem ismerik a Mikulást. Hozzájuk karácsony után, január 6-ra virradóra a jóságos boszorkány, a Befana érkezik, hogy a gondosan kikészített zoknikba a jóknak ajándékot, a rosszaknak pedig széndarabot vigyen. Ahogy Magyarországon a Mikulás, úgy Itáliában a Befana eredete a nagy többség számára ismeretlen.

- IZLAND

Izlandon egy egészen ijesztő legendával próbálják a gyerekeket rávenni, hogy jól viselkedjenek. Arrafelé az a szokás, hogy a kicsiknek még az ünnep előtt be kell fejezniük a teendőiket, mint például a rendrakást, vagy a házi feladat megírását. Ha ez sikerül,

valamilyen ruhát kapnak ajándékba. Aki nem kapott ruhát, az pórul jár, mert jön Jólakötturin, a Karácsonymacska és megeszi - először a rosszcsont gyerek vacsoráját, aztán pedig a gyereket is. A rémtörténet nem csak arra jó, hogy megregulázza a gyerekeket, hanem arra is buzdítja őket, hogy az ünnep táján ajándékozzák el a már nem használt ruhadarabjaikat a rászorulóknak.

- AUSZTRÁLIA

A világ másik felén, Ausztráliában ugyanúgy megünneplik a karácsonyt, mint nálunk, bár ott ilyenkor nyár van, úgyhogy a szokások is kicsit mások. A lakosság ettől függetlenül megadja a módját az ünneplésnek: fát is díszítenek, bár arrafelé inkább a műfenyőt részesítik előnyben. A hagyomány szerint a Mikulás szánját 8 fehér kenguru húzza, de vannak helyek, ahol a Téalapó szörfdeszkán érkezik. Már csak azért is, mert sok család a tengerparton tölti az ünnepet, náluk ugyanis a karácsonyi vacsora piknikezésből áll, vagy grillpartit rendeznek.

- JAPÁN

Japánban eredetileg nem is ünnep a karácsony, ám az országba látogató turisták miatt a közelmúltban egy igen furcsa szokás honosodott meg arrafelé. Még a 70-es években a KFC gyorsétteremláncnál vették észre, hogy ilyenkor a külföldiek eléggé ragaszkodnak a hagyományos karácsonyi ételeikhez, mint például a pulykához. Ezért az étterem egyik leleményes marketingese kitalálta, hogy hirdessék meg a "Kentucky-t Karácsonyra!" akciót. A menü persze ilyenkor is sült csirke, ám pezsgőt is lehet hozzá rendelni. Az ötlet elsöprő sikert aratott, olyannyira, hogy az ünnepek alatt az összes KFC tömve van, épp ezért ilyenkor előre asztalt kell foglalni!

- VENEZUELA

Venezuelában is nagy hagyománya van a karácsonyi templomba járásnak – az a mód viszont, ahogy az emberek eljutnak az istentiszteletre, egészen rendhagyó. A fővárosban, Caracasban szinte mindenki görkorcsolyával siklik a templomba. A szokás miatt a város számos útját már reggel 8 óra előtt lezárják a forgalom elől, hogy mindenki szabadon korizhasson az utakon.

- MEXIKÓ

A halloween-i töklámpás nálunk is egyre népszerűbb - Mexikóban is hagyománya van az ünnepi zöldségfaragásnak. Legalábbis a mexikói Oaxaca városában, ahol karácsonykor hagyományosan

retket faragnak. A Retkek éjszakája (Noche de Rabanos) több mint százéves szokás: a kereskedők, abban a reményben hogy több vásárlót csalogathatnak a helyi piacra misék előtt és után, retekéből kifaragott kis szobrokat és bábukat kezdtek kitenni portékáik elé, eladásra szánva. Számításaik bejöttek, az emberek tömegével kezdtek megvenni a retek-alakokat. 1897-ben aztán a város akkori polgármestere hivatalos ünneppé nyilvánította a Retkek éjszakáját, amit a mai napig december 23-án tartanak. A karácsonyi retkeket direkt erre az alkalomra termesztik, ezért megenni kevésbé ajánlatos őket.

Forrás: mokastanitas.hu

Botrányba fulladt királyi lagzik

Az esküvők általában vidám események, tortával, tánccal és önfeledt mámorral. Néhány királyi család esküvője azonban korántsem volt olyan vidám, mint amilyenre számítottak.

Amikor házasságról van szó, ahány ház, annyi szokás. Minden nép, és minden kultúra más-más esküvői hagyományokat őriz, a ruhák színétől kezdve a szertartáson át, egészen az elfogyasztott ételekig.

A modern nyugati társadalomban jellemzően azok házasodnak össze, akik szeretik egymást, és együtt tervezik leélni hátralévő életüket. A történelem során azonban ez nem volt mindig így, sokszor más érdekek álltak a nász háttérében. Ez pedig gyakran kínos királyi szertartásokhoz és nászéjszakákhoz vezetett. Megmutatjuk a nyolc legbotrányosabb királyi esküvőt, amik sokszor tiszavirág-életűeknek bizonyultak.

1. III. Edward király 24 éves volt, amikor hozzáadták a 12 éves Izabellához. A korkülönbség csak a legkisebb gond volt. Kiderült ugyanis, hogy az ifjú Edward királyt egyáltalán nem érdekelték a nők. Ehelyett sokkal inkább az egyik lovagja, Piers Gaveston érdekelte. A királyi esküvői ünnepségen az ifjú király az összes vendég előtt megcsókolta Pierst, újdonsült menyasszonya legnagyobb rémületére. Az esküvő ennek ellenére folytatódott, Edward király pedig folyamatos viszonyt ápolt a lovaggal. Végül Izabella kitette a szűrét.
2. IV. György király és leendő menyasszonya, Brunswicki Karolina úgy jegyezték el egymást, hogy sosem találkoztak személyesen. Györgynek egyébként sem volt sok kedve az esküvőhöz, ugyanis már volt egy szeretője. Tivornyái okán tetemes adósságot halmozott fel, így apja tanácsára elvette Karolinát. Az 1795-ben történő

szertartásra a férj olyan részegen érkezett meg, hogy alig állt a lábán. Mondanunk sem kell, a nászéjszaka is kudarcba fulladt.

3. Navarrai Henrik király és Valois Margit esküvőjére 1572. augusztus 18-án került sor.

Ekkoriban hatalmas volt a konfliktus a katolikus és a protestáns egyház között. A városba több protestáns és katolikus is érkezett, hogy megünnepeljék a nászt. Eljött a menyasszony anyja, Medici Katalin is, aki úgy döntött, itt az alkalom, hogy cselekedjen. A nő összeesküvést szőtt, hogy megöli a sok gyanútlan esküvőre igyekvő protestánst. Hat nappal az esküvő után, miközben Párizs utcáin még zajlottak az ünnepek, Katalin kiadta a parancsot, és a zsoldosok több ezer protestánst mészároltak le.

4. Mária tecki hercegnő és Albert Viktor herceg 1891 decemberében jelentették be eljegyzésüket. Az esküvőt mindössze két hónappal későbbre, 1892. február 27-re tervezték. Albert herceg azonban januárban influenzás lett. Január 14-ére a herceg elhunyt, így az esküvőt le kellett fűjni. Mária hercegnő nem sokáig gyászolt: alig egy évvel később feleségül ment néhai vőlegénye bátyjához, György herceghez.
5. A jelenkorban is akadnak katasztrofális esküvők. Albert herceg és Charlene Wittsock hiába néztek ki jól egymás mellett, súlyos gondokkal küszködtek. Néhány nappal az esküvő előtt Charlene megpróbált Monacóba menekülni. Tettét azzal indokolta, hogy kiderült, Albert herceg ismét apa lett. Charlene kétszer is megpróbált elszökni, de a repülőtéren elfogták. Végül 2011-ben házasodtak össze, bár a nászútjukon is külön aludtak. Azóta sikerült megbékélniük.
6. Nagy Katalint egy királyi esküvőn hozták össze III. Fjodorovics Péterrel, így lett Katalin Oroszország uralkodója. Az esküvő idején Katalin mindössze 16 éves volt, vőlegénye 17. Unokatestvérek voltak, és nem kedvelték egymást. Katalin bulizós iszákosnak tartotta Pétert. Bár a szertartás jól sikerült, a nászéjszakán a férfi otthagya újdonsült feleségét, hogy barátaival szórakozzon tovább.
7. VIII. Henrik egy portré alapján döntötte el, hogy feleségül veszi Cleves-i Annát. A festmény valószínűleg előnyös szögből készülhetett, mivel a férfi személyesen már korántsem látta ilyen szépnek Annát. Olyannyira nem jött be neki a nő, hogy az esküvő előtti napokban kétségbeesett kísérletet tett arra, hogy lefújja az egészet. A nászéjszakán sem volt meg részéről a kémia: nem sikerült beteljesíteni a házasságot. Végül Henrik hat hónappal később érvénytelenítette is azt.

8. Pu Ji volt az utolsó kínai császár, akinek 16 éves korában feleséget kellett választania magának. Tanácsadói azt javasolták, hogy menjen hozzá egy Gobulo Wanrong nevű nőhöz. A házasságot beteljesítették, amikor azonban a császár meglátta az ágyban várakozó, új feleségét, pánikba esett, és elmenekült az ágykamrából. Ez egy sor pletykát indított el arról, hogy homoszexuális. A kínos pletyka ellenére Pu Ji és Gobulo Wanrong jó viszonyt ápoltak, és házasok maradtak.

Forrás: femina.hu

Az amerikai elnök titka: ezért nem mutatkozott fedetlen fővel

Abraham Lincoln úttörője volt a funkcionális divatnak. Talán kevesen tudják, hogy az Amerikai Egyesült Államok 16. elnökének cilindere több volt, mint egyszerű kiegészítő. A cilindernek, mellyel az államférfi kivívta magának a legmagasabb elnök címet, igen érdekes története van.

A korabeli feljegyzések és fotók arról árulkodnak, hogy nagyon szerette a divatot, híres volt nagyszerű stílusáról. Mindig úgy öltözött, hogy ruháival lenyűgözze környezetét: ő viselte minden idők legikonikusabb kalapját is.

Cilinderének története 1854-ig nyúlik vissza, amikor az addig ügyvédként dolgozó férfi elnök lett. A kalapot eredetileg egy ügyvédi irodai tisztviselőjének tervezték. Ő elsősorban azért viselte, hogy megóvja fejét a tűző naptól. A keskeny karimájú, elegáns, tekintélyt kölcsönző, henger alakú magas kalap megtetszett Lincolnnak is, így elkezdte viselni.

A kalap olyannyira része lett Lincoln imázsának, hogy ma már egyes amerikai valutákon is szerepel.

Azt, hogy miért viselte nap mint nap, csak a hozzá igazán közel állók tudták.

Magasabbá tette és ezáltal tekintélyt parancsolóan mindig kiemelte a tömegeből. Emellett megvédte őt a zord időjárástól, sőt Lincoln fontos jegyzetek és papírok tárolására is használta.

A cylinder évszázadok óta az amerikai kultúra része. Eredetileg könnyen kezelhető és szabható birkagyapjából, vizes közegben nemezeléssel készült filcből varrták. Az volt a célja, hogy melegen tartsa viselője fejét.

Idővel a cylinder a hatalom és a presztízs szimbólumaként vált ismertté. Ebben az immár selyemből készült cilindert viselő Abraham Lincolnnak is jelentős szerepe volt. Mi sem bizonyítja ezt jobban, minthogy a 19. században nagy divatnak örvendő fejfedő az elnök 1865-ben bekövetkezett halála után nem sokkal ki is ment a divatból.

Addig azonban évtizedekig jelentős társadalmi és történelmi hatása volt. Bár az 1900-as évek elején teljesen kiment a divatból, az 1920-as években újra népszerűvé vált. Még ha ritkán is, de ma is látni cilindert viselő férfit hivatalos vagy ünnepi események alkalmával.

Sokáig kérdéses volt Lincoln híres cilinderének holléte. Azt hitték, hogy odaveszett, amikor a Fehér Házban tűz ütött ki.

A kalappal kapcsolatos ellentmondó tények, és a bizonyosságok hiánya a mai napig foglalkoztatja az amerikaiakat.

Egyes források szerint Lincoln halála után felesége, Mary az egykori elnök sok holmiját, beleértve a cilindert is, megőrizte.

Egy biztos, Lincoln cilinderének másolata csak 1933-ban készült el. Ezt napjainkban a washingtoni Amerikai Történelmi Múzeumban lehet megtekinteni.

Forrás: divany.hu

Hatalmas kéz emelkedik ki az Atacama sivatagban

Chilében, az Atacama sivatagban található az a hatalmas betonkéz, melyet egyre több turista látogat. Sokan, akik meglátják az alkotásról készült fotót, egyből arra gondolnak, hogy a szobor egy letűnt korból származik. A magyarázat azonban ennél jóval egyszerűbb.

A sivatag kezét (Mano del desierto) 1992-ben avatták fel. Mario Irarrázabal művész készítette egy chilei, rézbányászattal foglalkozó város, Antofagasta megrendelésére.

Arról, hogy mi célból került megalkotásra a vasbetonból készült szobor, nem szólnak a hírek. Az alkotó sem nyilatkozott erről, így az avatás után szinte azonnal elindultak a találgatások, mit jelképez a rejtélyes kéz.

Akadnak, akik szerint nem más, mint az 1991-ben bekövetkezett áradás halálos áldozatainak az emlékműve. Mások úgy gondolják, hogy a szobor a letartóztatott és eltűnt személyeknek állít emléket. Egy ettől eltérő magyarázat hívei azt állítják, hogy a mostani előtt már állt egy kéz a sivatagban. Olyan, melyet egy nagy sziklából faragtak ki.

Az alkotás előtt tábla hívja fel a figyelmet arra, hogy a turisták ne érintsék meg a szobrot. Ennek ellenére rendszeresen előfordul, hogy a rongálók festékekkel is összefújják a kezét. Ezért a mű rendszeres tisztításra szorul.

Uruguayban, Punta del Estében létezik egy másik szobor is. A tengerparton 4 betonujj és 1 hüvelykujj látható a homokban, ahogy onnan kiemelkedik.

A két kéz olyan, mintha egy földalatti óriás a markában tartaná a kontinenst.

Forrás: utajovobe.eu

KEDVENC RECEPTJEIM

Következő kedvenc receptem: aranygaluska vanília öntettel.

Hozzávalók:

- 60 dkg liszt (szükség esetén teljes kiőrlésű liszt)
- 1 margarin
- 2-2,5 dkg élesztő
- egy kispohár tejföl
- 2 tojás
- egy csipet só
- 5-6 evőkanál cukor

A megkenéshez:

- 1 tojás
- kb. 15 dkg darált dió vagy darált mák, édesítővel/cukorral ízesítve
- egy főzős puding, a hozzá való tejjel, édesítővel/cukorral

Elkészítése:

A tésztához a 60 dkg lisztet, a margarint, sót, cukrot összekeverjük. Az élesztőt kevés tejben megfuttatjuk. Ezután a többi alapanyaghoz hozzáadjuk a tejföllel, tojással együtt. Egy könnyű tésztát kapunk belőle, amit megkelesztünk.

Közben begyújtjuk a sütőt, 160-180 fok körüli hőmérsékletre, hogy jól előmelegedjen.

A diót/mákot megdaráljuk, és édesítővel vagy cukorral ízesítjük.

Egy tojást külön tálkában habosra ferverünk, majd ebbe mártogatjuk a kiszaggatott tésztát. A pudingot kikeverjük egy kevés tejjel. 3-4 dl tejet felforralunk, és kevés cukor hozzáadásával megfőzzük a vaníliás pudingot. Kicsit híg, folyós állagú lesz.

Ha kb. 1-1,5 óra pihentetés után megkelt a tésztánk, kinyújtjuk kb. a pogácsaszaggató magasságával megegyező vastagságúra, vagy annál kicsivel vékonyabbra (igyekezzünk nagyobb méretű pogácsaszaggatót használni). Kiszaggatjuk az összes tésztát, majd nagyjából középen kettévágjuk az így kapott darabokat. Egyesével külön-külön beletesszük őket a habosra vert tojásba, majd onnan lyukas szedőkanál segítségével a cukrozott dióba/mákba. Alaposan forgassuk meg benne!

A tepsit előkészítjük: kivajazzuk, sütőpapírozzuk. Ebbe pakoljuk bele szépen, sorban a dióban vagy mákban megforgatott tésztákat. Kelt tésztáról van szó, ezért hagyjunk közöttük kicsit nagyobb helyet, hogy ne süljenek egybe!

Az egész tepsire valót készítsük el, mielőtt a sütőbe rakjuk, hiszen hamar megsül!

Sülési ideje kb. 10-15 perc, de 10 perc után érdemes ellenőrizni.

Tálalásnál a kihűlt vanília öntettel meglocsoljuk. Egy nagyon finom édességet kapunk így, melyhez jó étvágyat kívánok!

A HÓNAP VERSE

Móra László: Karácsonyi csengő

Csingilingi, cseng a csengő,
Száll a szánkó, mint a felhő,
Csaknem elszakad a gyepelő,
Csingilingi, cseng a csengő.

Égi szánkót hajt az angyal.
És mire az estihajnal
Megjön a szép fenyőgallyal,
Cseng a csengő, jó az angyal.

Itt a Jézus angyalkája,
Égben termett csodafája,
S mindent, mindent aggat rája
A kis Jézus angyalkája.

Arany diót, arany csengőt,
Ezüst lepkét, ringót rengőt,
Amilyen még földön nem nőtt,
S csilingelő arany csengőt.

Kérünk Jézus angyalkája,
Ahol sok a koldus, árva,
Hol jóságod legtöbb várja,
Ott pihenj meg legtovábbra.

Hozz örömet, békességet,
A szíveknek melegséget,
Karácsonyi szép meséket,
S az Istennek dicsőséget.



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

Adószám: 18061031-1-42

Összeállította, szerkesztette: Taskovics Adél