

Tisztelt Olvasók!

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

Első kölcsönzési nap: 2014. augusztus 26.

Megértésüket köszönjük!

Sajtó szemle

Vakvezető kutyákkal közlekedők jogait figyelte meg az ombudsman

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

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

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

A kiképző szervezetek közlésére hivatkozva ugyanakkor azt is jelezték,

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

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

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

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

2014. június 30.

Forrás: MTI

A napsugárzás káros hatásai

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

A láthatatlan sugarak

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

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

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

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

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

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

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

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

Napszúrás

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

jár. A kisgyermek és a kopasz emberek fokozottan veszélyeztetettek.

Hőguta

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

Fototoxikus reakció

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

Fényallergia

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

Mit tehetünk a megelőzésért?

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

- kenjük be magunkat napolajjal,
- használjunk fejkendőt!

Ha már leégtünk vagy napszúrást kaptunk

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

alapján: 1 teáskanál sót tegyünk egy liter vízbe.

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

Dr. Németh István

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

Hírek a látássérültek életéből

Városnézés, virágillat

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

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

betnél tett látogatását, a kupolafreskó a Szentháromság diadalát ábrázolja.

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

Érdekességként említem, hogy az