

2016

**Siketvakok
Országos
Egyesülete**

**Szerkesztette:
Földesiné
Juhász Viktória**



[SZEMFÜLES 2016/1]

TARTALOMJEGYZÉK

SZERKESZTŐI KÖSZÖNTŐ	2
BETEKINTŐ – EGYESÜLETI HÍREK, INFORMÁCIÓK	2
AJÁNDÉK A TERMÉSZETTŐL – FOKHAGYMA	10
KITEKINTŐ – HÍREK, ESEMÉNYEK AZ EGYESÜLETEN TÚLRÓL	12
ÓCEÁN – LELKÜNK TITKAI	23
MOSZAT – ÉRDEKESSEGEK	25
CSINIBINI – DIVAT, SZÉPSÉG	31
PENGŐ – PÉNZÜGYI ROVAT	34
NEVETNI MINDIG JÓ – HUMOR	39
VIRÁGSZIROM – IDÉZET, VERS	42
IMPRESSZUM	44

Szerkesztői köszöntő

Nagy-nagy szeretettel köszöntelek benneteket, kedves olvasók! A mostani újságszámomban is találtok mindenféle hasznos, érdekes információt. Kellemes időtöltést kívánok az olvasáshoz!

Földesiné Juhász Viktória
Felelős szerkesztő

BETEKINTŐ – EGYESÜLETI HÍREK, INFORMÁCIÓK

Idén is lesz nyári tábor

Helyszín: Györgyey Kastély Panzió, Tápiógyörgye

Időpont: 2016. aug. 7.-12. (vasárnap-péntek)

Jelentkezés: gyakorlatilag már lezárult (minden férőhely elkelt)

A részvételi díj: 46.000 Ft/fő.

Az okostelefonokról – Beszélgetés Berkó Norberttel

- **Nem olyan régen az okostelefonokról tartottál előadást egyesületünk rehabilitációs klubja keretében. Össze tudnád foglalni pár mondatban, hogy miről is volt szó?**
- Szó volt a különböző gyártóktól származó Android operációs rendszerű telefonokról, ezzel hasonlítottuk össze az Iphone-t, amennyire össze lehet hasonlítani két különböző operációsrendszerű telefont. Szó volt arról, hogy melyik telefonnak mik az erősségei, és természetesen a gyengéi. Mivel nem elhanyagolható a beszerzési költségük sem ezeknek az eszközöknek, ezért ezt is körbejártuk egy kicsit. Szó volt az alap gestusokról, amelyekkel egy okostelefont egyáltalán használatba lehet venni.

- **Miben könnyíti meg egy ilyen készülék a siketvakok életét?**

- Ahhoz, hogy egy okostelefont használni lehessen, szükséges, hogy legyen hallásmaradványa a felhasználónak, mert azok a Braille kijelzők, amelyek párosíthatóak egy okostelefonnal, az átlagember számára Magyarországon megfizethetetlenek. Könnyebb lehet az életünk egy ilyen készülékkel, mert tudunk rajta könyvet olvasni, zenét hallgatni, információkhoz jutni az internetről, e-maileket olvasni. Készíthetünk naptárbejegyzéseket, amelyeket megoszthatunk bárkivel, így láthatják a kollégák vagy családtagok, hogy melyik munkatárs hol tartózkodik és mit csinál adott időben.

- **Hogyan lehet igényelni a Svoe-ban?**

- Telefont igényelni tudomásom szerint nem lehet a SVOE-ban, abban viszont tudunk segíteni, hogy az érdeklődő elsajátítsa akár az Android rendszerű készülékek, akár egy I-Phone használatát.

- **Milyen kérdések hangzottak el az előadásod után? Természetesen a válaszok is érdekelnének...**

- Fő kérdés az volt, hogy milyen telefont érdemes vásárolni, melyiknek mi az ára, és mik azok a szempontok, amelyeket szem előtt kell tartania egy látássérült embernek, ha okostelefonhoz szeretne jutni. Röviden erre az a válasz, hogy minden attól függ, ki mire szeretné használni a telefonját, és hogy mennyi pénzt tud ráköltetni. Minden telefon megvásárlásakor fontos, hogy a lehető leghosszabb ideig legyen operációs rendszerfrissítés a készülékekhez, mert így kaphatunk meg biztosan olyan új funkciókat, amelyek fontosak lehetnek ahhoz, hogy hozzájuthassunk olyan fejlesztésekhez és hibajavításokhoz, amelyek nagyban megkönnyítik egy látássérültnek a telefonja használatát. Nagy érdeklődés volt még a gps navigációs szoftverek használata után és az, hogy melyik mennyire könnyíti meg számunkra a közlekedést.

Kipróbáltuk még az Iphone pénzfelismerő alkalmazását, amely nagy segítség lehet annak, aki a papírpénzt nem látja annyira, hogy meg tudja állapítani, milyen bankjegyet tart a kezében.

- **Mi az, amit még szívesen megosztanál az olvasókkal az okostelefonok kapcsán?**
- Mindenkit csak biztatni tudok arra, hogy vágjanak bele egy okostelefon használatába, ha már a régi készülékük nem működik megfelelően. Mindenkit arra bátorítok, hogy mielőtt vásárlás mellett döntene, keressenek bizalommal, segítünk kiválasztani a megfelelő telefont. Így remélhetőleg a számára leghasználhatóbb megoldást tudjuk kiválasztani. Lehetőség van egyeztetés után kipróbálni egy Iphone-t, mert én egy ilyen telefont rendelkezem, ezért ezt tudom megmutatni a kedves érdeklődőnek.

Norbi biztosított arról, hogy bátran közöljem a telefonszámát arra az esetre, hogyha bárkinek kérdése lenne felé a téma kapcsán:
06-20-960-71-83.
Keressétek őt bizalommal!

Készítette: Földesiné Juhász Viki

Beszámoló a Lámpás klub farsangjáról

Én jól éreztem magam. A „számos” játék picit hosszú volt, szerintem 2-3 kör elég lett volna belőle. Ennek az volt a lényege, hogy két csapatban álltunk, minden személy kapott 0-9 között egy számot és a két csapatnak a számjegyek sorrendjében sorba kellett állni egymás mellé. Amelyik csapat hamarabb sorba állt, az volt a győztes. A másik játék is a számokhoz kapcsolódott, itt egy bizonyos számot, azt hiszem a 7-est és az ezzel osztható számokat nem szabadott kimondani, a játékosok sorban számoltak 1-től és ha valakinek 7-et, vagy vele osztható számot kellett volna mondania, azt kellett mondania helyette: „BUUUU”. Aki elrontotta kiesett, szerintem ez érdekes volt nézőként, én nem játszottam. Nekem a társaság volt jó és kellemes, a zene picit lehetett

volna halkabb, mert alig lehetett érteni egymás szavát. Jó, hogy mindig kitalál Viki (szervező) valami játékot, én alapvetően játékos kedvű vagyok.

Az olvasóknak azt üzenem, hogy minél több SVOE programra jöjjenek el, mert mindig kiteszik szívüket-lelküket a szervezők. A hangulat is kellemes az ilyen összejöveteleken, mindenkivel tud beszélgetni az ember, akivel szeretne.



Jánosi Vera

Kommunikáció látás és hallás nélkül – A LORM- ábécé

Egy jó barátnőm, Berta Edina hívta fel a figyelmemet egy olyan kommunikációs módszerre, amely a "hagyományos" jelnyelvet, de akár a szóbeli közlést is megkerüli, és érintések útján teszi lehetővé a kommunikációt siketvak emberek számára.

Véleményem szerint a "hagyományos" jelnyelv csak azoknak hasznos, akiknek a látássérülésük kevésbé súlyos, így tudják érzékelni a kézzel mutatott jeleket. Erre egy vak / aliglátó / gyengénlátó ember nem képes, így, ha mellette még a hallássérülése is igen nagyfokú, komoly hátrányba kerülhet a szóbeli kommunikáció terén. Erre a problémára az jelent megoldást, ha egy olyan kommunikációs formát találnak ki, amely a fizikai érintkezésen alapul.

Egy ilyen módszer a Heinrich Landesmann (aki íróként Hieronymus Lorm néven publikálta műveit) által kifejlesztett "tenyér-ábécé", amelyet egyszerűen csak LORM- ábécének nevezünk.

Landesmann 15 évesen elveszítette a hallását, majd élete utolsó éveiben szinte teljesen megvakult. Ekkor fejlesztette ki a taktilis jelnyelvet, ami LORM- ábécé néven ismert.¹

A módszer lényege, hogy minden betűhöz egy meghatározott érintés tartozik, tehát az információt fogadó fél az érintések alapján "kódolja" a tenyerébe "írott" üzenetet. Tehát sem látásra, sem hallásra nincs szükség ennél a kommunikációs módszernél.

Edina – mivel ő már ismerte és használta is a LORM- ot – már korábban megmutatott néhány betűt. Az áttörés 2014 szeptemberében-októberében következett be, amikor az ő invitálására jelentkeztem a SVOE LORM- klubjába, amelyet Királyhidi Dorottya vezetett.

Az órákon ekkor Mátay Csaba, Lenkainé Vajda Viktória, Földesiné Juhász Viktória, Berta Edina és én vettem részt.

Mivel ekkor még – Edina kivételével – kezdők voltunk, ezért az első órák a betűtanulással teltek. Ekkor már láttam, hogy nem lesz nehéz dolgom: minden betűnek egy ujj(akk)al való érintés, húzás felel meg. Az ujjbegyekre való "pöccintés" a rövid magánhangzókat, az ujjbegyről való kifele húzás a hosszúakat jelöli. A mássalhangzókat az ujjbegytől az ujj aljáig történő lefele való húzás jelenti, a ty, gy, betűk esetében a húzás az ujjbegy felé történik.

Tehát az első órákon – a fentiek ismeretében - a betűket igyekeztük megtanulni, vagyis a feladatok is ehhez igazodtak. Például: szavakat kellett egymás tenyerébe írni, amit a "fogadó" fél szóban megismételt. Természetesen, Dorka a rendelkezésünkre állt, ha egy betű jelölésével kapcsolatos problémáink merültek fel.

Amikor már ismertük a betűk jelölését, nehezebb feladatokra is sor került. Ekkor már elkezdtünk egymással "beszélgetni", vagyis rövid párbeszédet folytattunk le a LORM- ábécé segítségével. Például: ki mit csinált, evett aznap, hova megy nyaralni, stb.

Később Dorka megmutatta a rövidítéseket is. A LORM egyik nagy előnye, hogy egyes szavakat nem kell lebetűzni, hanem azokat különböző érintések helyettesítik. Például: a mutatóujj megfogása az "igen"-t, a középső ujj megfogása a "nem"-et, a hüvelykujj rázása a "nem tudom"-ot jelenti. Ha kérdést akarunk feltenni, előtte megfogjuk a fogadó fél kisujját, ezzel jelezzük számára, hogy kérdés fog következni. A számokat is lehet LORM- ban jelölni: a kezünket felülről végighúzzuk az ujjbegyeken, ezzel jelöljük, hogy szám fog következni. A számokat ezután síkírásban írjuk bele a fogadó fél tenyerébe, ha az illető síkírásban olvas. Ha nem, az angol ABC betűi szerint jelöljük a számokat, a megfelelő betűnek megfelelő érintéssel. Például: A=1, B=2 és így tovább A J betű a nullát jelöli. Ha többjegyű számról van szó, az

¹ Heinrich Landesmann – Wikipedia, the free encyclopedia. A hozzáférés módja: https://en.wikipedia.org/wiki/Heinrich_Landesmann

előbbi esetben beleírjuk síkírásban a számot a beszélgetőpartner tenyerébe, mintha papírra írnánk, utóbbi esetben a megfelelő betűjelzéseket egymás után leadva közöljük az illetővel a számot, a már említett "szám következik" jelzés után.

A LORM- ábécében természetesen nincsenek kötöttségek. Dorka szerint, ha két ember "összeszokik" a LORM- ban való kommunikáció során, akkor akár egyéni jelöléseket, rövidítéseket is kitalálhatnak, előtte azonban a két félnek fontos megbeszélnie egymással, hogy melyik jelzés mit jelent. Az idő folyamán a csoporton belül is kitaláltunk egyedi jelzéseket. Például az orvos, a vérvétel, a vizsgál, valamint a volt szavak rövidítésére találtunk ki jelölési módokat.

Miután ezekkel tisztában voltunk, elkezdtünk egymásnak hosszabb szövegeket átadni. Dorka kitalálta, hogy idézeteket, közmondásokat, szólásokat írunk egymás tenyerébe, amit a fogadó fél aztán szóban visszamond. Ezután – mivel a beszélgetőpartner már ismeri az adott üzenetet - újból le kellett írni az idézetet, most már gyorsabb tempóban, majd felcserélődtek a szerepek, és a közlő fél lett a fogadó fél, akinek vissza kell mondania szóban a szöveget, amit neki LORM- ban közöltek. Majd az előbb említett gyakorlatot az ő esetében is végrehajtottuk. Ez azt a célt szolgálta, hogy "szokjuk a betűket", avagy könnyebben tudjuk memorizálni, hogy melyik érintéshez melyik betű tartozik.

Egy ilyen alkalommal nagy fába vágtam a fejszemet, amikor egy négysoros Petőfi-verset² írtam a partnerem tenyerébe. Ez a vers ki is került a Siketvakok Csoportjának Facebook- oldalára.

Mivel a LORM egy alternatív kommunikációs forma, és akár hosszabb üzenetet is át lehet vele adni, fontos szerepe van a tömörítésnek. Ha gyorsan szeretnénk átadni információkat a partnerünknek, azt a lehető legtömörebben kell megtennünk, vagyis a LORM nem a szabatos megfogalmazásról szól. Ezért Dorka bevezette azt, hogy valaki szóban mesél valamit, amit a "küldő" fél LORM- ban átad a partnerének, ha az illető valamint nem értett, és jelzi, hogy LORM- ban kéri az információt. Ez nekem nehéz volt, mert figyeltem az elhangzó szöveget, ami viszont elvonta a figyelmemet a LORM- ban érkező üzenetről.

Ennek a kommunikációs formának aztán az Egyesület falain kívül is híre ment, ugyanis az egyik óránkon gyógypedagógia szakos hallgatók vettek részt, akik kíváncsiak voltak arra, hogyan működik, miről szól ez a kommunikációs forma. A jelenlévők 2-2 hallgatóval ismertettek néhány betűt, majd elmondták nekik, hogy miért és milyen helyzetben használják vagy használnák a LORM- ot. Annak ellenére, hogy "ép" emberekkel volt dolgunk, igen pozitívan fogadták a módszert – ebben közrejátszik az is,

² A vers ezen a linken olvasható: <http://magyar-irodalom.elte.hu/sulinet/igyjo/setup/portrek/petofi/banatoce.htm>

hogy – véleményem szerint - igen könnyen elsajátítható. Több óránkra is érkeztek hallgatók, ők is pozitívan álltak ehhez a módszerhez. Egyikőjük meg is jegyezte, hogy számukra "titkos nyelvként" válna be a LORM. Természetesen a hallgatók végigülték az egész órát, így megfigyelhették, milyen feladatokat végzünk a módszer elsajátítása során.

E kis kitérő után térjünk vissza az információátadás kérdésére. Mint ahogy azt említettem, a LORM nem a szabatos megfogalmazásról, hanem a tömörítésről szól. A korábban említett feladatot aztán továbbfejlesztettük: az illető folyamatosan mesélt egy történetet, és az egyik tag a partnere tenyerébe LORM- oltta az információt, amit hallott. Kezdetben megbeszéltük, hogy hogyan tömörítenénk egy-egy mondatot, de később ez megszűnt, és a végén beszéltük meg, hogy a fogadó fél mit értett a neki átadott üzenetből.

Mivel ez már év vége felé történt, ezért megállapodtunk Dorkával, hogy az idei, azaz a 2015-ös LORM klubot egyelőre lezárjuk. Ugyanis mi már haladóknak számítunk, és a kezdőknek még időigényes lenne elmagyarázni a betűket, rövidítéseket, ami megzavarná az órák menetét. Remélhetőleg rajtunk kívül még több tag kedvet kap ennek a kommunikációs eszköznek az elsajátításához, és a 2016-os évben induló kezdő csoportban még a mi csoportunknál is több ember lesz jelen.



Felmerülhet az olvasóban a kérdés: tulajdonképpen kinek és mire is jó a LORM ABC, milyen helyzet(ek)ben tesz jó szolgálatot?

A válasz egyértelmű: azoknak a hallásukban, látásukban korlátozott embereknek, akik utóbbiból kifolyólag a "hagyományos" jelnyelvet nem tudják értelmezni. A látás és hallás szükségességét megkerülve a fizikai érintéseken alapul, így leginkább olyan helyzetekben érdemes használni, ahol a szóbeli kommunikáció akadályokba ütközik, például nagy háttérzaj esetén, de olyan helyzetekben is jól jöhet, ahol nincsen lehetőség szóbeli kommunikációra, például egy előadáson, ahol a fogadó fél nem értett

egy kifejezést, egy mondatot, de szóban nem lehet kommunikálni, viszont a LORM segítségével hozzájuthat a szükséges információkhoz.

Zárszóként tehát elmondhatom, hogy a LORM ábécét minden látás-és hallásproblémával együttesen küzdő embernek érdemes lenne elsajátítani, hiszen ezzel kiküszöbölhetőek az információhoz jutásukat gátoló tényezők: a halláscsökkenés, amely a szóbeli kommunikációban, a látásproblémát, amely a másik alternatívát, a szájról olvasást, vagy a "hagyományos" jelnyelv megértését nehezíti. Számos olyan helyzetben alkalmazható, ahol a szóbeli kommunikáció akadályokba ütközik, vagy egyáltalán nem lehetséges: hosszas gyakorlással akár a normál beszéd tempójára is felgyorsítható az üzenetek átadása, így akár teljesen ki is válthatja a szóbeli közlést bizonyos helyzetekben.

Amennyiben az olvasók közül bárki kedvet kapott e kommunikációs módszer elsajátításához, érdeklődjön Királyhidi Dorottyanál személyesen, vagy a www.siketvak.hu weboldalon található elérhetőségek valamelyikén.

Készítette: Szokolci Gabriella

Rovatot összeállította: Szerkesztő

AJÁNDÉK A TERMÉSZETTŐL – FOKHAGYMA

Allium sativum

Népies neve: büdös hagyma

"Az ókori népek egy gerezd fokhagymát amulettként hordtak a betegségek ellen"

A növény leírása

A fokhagyma évelő, hagymás növény, több ezer éve gyógyszerként használják. Termesztik. A fokhagyma jellegzetes, intenzív szagát kéntartalmú vegyületek, a (di)allil-szulfidok okozzák.

Hogyan gyűjtsük?

A gerezdeket tavasszal vagy ősszel ültetik a földbe, és ha a növény szára megsárgul, a gumókat kiszedik, majd felakasztva szárítják. A fokhagymának a fiókhagymákból (gerezdek) álló gumóját használják gyógyászati célokra. Mind vitaminokban, mind ásványi sókban bővelkedik.

Mi van benne?

A hagymagumó alliin és alliináz nevű enzimet tartalmaz. Az alliinból a sejt-sérülés hatására - hagyma megvágása - alliináz hatására különböző vegyületek képződnek: allicin, számos szulfid, melyek a fokhagyma jellegzetes szagáért felelősek. Ezenkívül megtalálhatók még az alábbi összetevők: kéntartalmú peptid származékok, B- és C-vitamin és flavonoidok.

Mire jó?

A fokhagyma antibakteriális és antimikotikus (gombaellenes) hatása révén légúti megbetegedések és a Candida albicans okozta fertőzések kezelésében használatos.

Továbbá tágítja az ereket is. Rendszeres, kúraszerű alkalmazása csökkenti a vér káros LDL-koleszterin-szintjét, antioxidánsként serkenti az immunrendszert, csökkenti a mellkasi fertőzéseket, véralvadásgátló- és vérnyomáscsökkentő. Főbb hatásai közé sorolandó még az antibiotikus (antibakteriális), nyálkaoldó hatás. A népi gyógyászatban meghűléses betegségeket is gyógyítanak vele. A fokhagyma baktériumölő hatásának köszönhetően tisztítja a szervezetet. A Koch-féle tbc-bacilusokat az 1/1500 hígítású fokhagymakivonat megöli. Enyhíti a menstruációs görcsöket.

Érdekesség

Népi hagyomány, hogy a fokhagyma elűzi a hangyákat, ha 1-2 gerezd tisztított fokhagymát helyezünk azokba a résekbe, ahol a hangyák feljönnek a lakásba.

Megfázás vagy nátha esetén a forró teába tegyünk 1-2 gerezd fokhagymát. Régen gyógyszer fokhagymával gyógyították a tífuszt, kolerát stb.

Mivel a fokhagymának baktériumölő hatása is van, a hús tartósításában is szerepet kapott, így maradhatott ránk a kolbászkészítés ősi receptje is: fokhagyma nélkül nincs kolbász.

A régi időkben a fokhagymát a hüvelygombásodásnál hüvelykúpként is használták.

Meghámozták a fokhagymát, bevagdosták, becsavarták gézbe, majd cérnát rögzítettek hozzá. A fokhagymagerezdet a tamponhoz hasonlóan a hüvelybe tették és egy éjszakán át benn hagyták. A kezelést 3-4 alkalommal ismételték meg.

A világ számos helyén varázsszerként használták: az ókori népek a nyakukban viseltek egy gerezd fokhagymát amulettként, mert úgy gondolták, hogy az megvédi őket a szemmel verés és a betegségek ellen.

Az első világháború idején a fokhagyma levét a harctéri sebek elfertőződésének megakadályozására használták.

A fokhagymát már 5000 éve rágcsálják az emberek. Először a sumérok és az egyiptomiak vették fel mindennapi étrendjükbe. Különösen az ókori Egyiptom lakói szerették, nem véletlenül volt "büdös ember" a gúnynevük a szomszédos államokban. Fokhagymát találtak Tutanhamon sírkamrájában is, tehát feltételezték, hogy a túlvilágon is szükség lehet e hasznos növényre.

Jó tudni!

A szétzúzott, pépesített fokhagymából felszabadul egy allicin nevű anyag, melynek egy része ezek után tovább bomlik, s újabb - szintén gyógyhatású – kénvegyületek keletkeznek (pl. ajoén). Ezen kénvegyületek hő hatására felbomlanak, illetve ki sem alakulnak, ezért aki igazi gyógyhatását teljes mértékben szeretné élvezni, az nyersen fogyasztja a fokhagymát.

Ha 12 évesnél fiatalabb gyermeknek kívánjuk gyógyszerként adagolni, feltétlenül beszélni kell a kezelőorvossal!



Rovatot összeállította: Szerkesztő

KITEKINTŐ – HÍREK, ESEMÉNYEK AZ EGYESÜLETEN TÚLRÓL

Rokkantsági járadék

Új év, új szabályok, módosult a rendelet

2016. január 1-től módosult a rokkantsági járadék megállapítását és folyósítását szabályozó 83/1987. MT-rendelet. A módosítás az ellátásra való jogosultságot, valamint az ellátás megszüntetését is érinti. A korábbi szabályozás szerint rokkantsági járadékra az a személy szerezhetett jogosultságot, aki a 25. életéve betöltése előtt teljesen munkaképtelenné vált, vagy 80 százalékos, illetve azt meghaladó mértékű egészségkárosodást szenvedett, és nyugellátást, baleseti

nyugellátást nem állapítottak meg a részére. További feltétel volt, hogy, amennyiben a fenti jogosultsági feltételeknek megfelelő személy intézményben van elhelyezve, az elhelyezés nem lehet térítésmentes.

A 417/2015. kormányrendelettel bevezetett, 2016. január 1-től hatályos módosított jogi szabályozás úgy rendelkezik, hogy rokkantsági járadékra az a személy jogosult, akinek a 25. életéve betöltése előtt keletkezett egészségkárosodása legalább 70 százalékos mértékű, és nyugellátásban, baleseti nyugellátásban, illetve megváltozott munkaképességű személyek ellátásában – rehabilitációs ellátás, rokkantsági ellátás – nem részesül.

A legfőbb változás a szabályozásban, hogy az ellátásra való jogosultság tekintetében nem kell vizsgálni, hogy az érintett személy teljesen munkaképtelen-e az ellátás megállapításának és a már korábban megállapított járadék felülvizsgálata esetén, a továbbfolyósításnak 2016. január 1-től a 70 százalékot elérő egészségkárosodás a feltétele. Fontos megemlíteni, hogy a 25. életév előtt fennálló 70 százalékos egészségkárosodási feltételnek folyamatosnak kell lennie. Abban az esetben, ha az egészségkárosodás mértéke már nem éri el a 70 százalékot, akkor az ellátás megszüntetésére kerül sor.

Forrás:

http://adozona.hu/tb_jarulekok_nyugdij/Rokkantsagi_jaradek_uj_ev_uj_s_zabalyok_modo_9ERCF9

Információk a komplex felülvizsgálatról

A komplex minősítésben a meglévő egészségkárosodás mellett a meglévő, hasznosítható egészségi állapotot mérik fel.

A minősítést egy minimum négytagú bizottság végzi, amely 2 orvos-szakértőből, valamint 1 foglalkozási-rehabilitációs, illetve 1 szociális szakértőből áll.

Ezért is nevezik ezt a vizsgálatot komplex-nek.

A szakértők feladata az egészségi állapot, a rehabilitálhatóság, a rehabilitációs szükséglet, a rehabilitáció lehetséges irányának véleményezése, valamint javaslatétel az ellátás típusára, amely lehet rokkantsági, - illetve rehabilitációs ellátás.

A minősítés a fővárosi és megyei kormányhivatalok rehabilitációs szakigazgatási szerveinél zajlik, tehát az ellátást igénylő személynek a

lakóhelye vagy tartózkodási helye szerinti szakigazgatási szervnél kell megjelennie.

A szervezet neve fővárosi szinten: Budapest Főváros Kormányhivatala Rehabilitációs Ellátási és Szakértői Főosztály.

Ha úgy gondolja, betegsége miatt nem bírja a jelenlegi munkáját, sokat betegeskedik emiatt, akkor beszélje meg a lehetőségeket háziorvosával. A megfelelő szakrendeléseken kell a panaszát kivizsgáltatni, az eredményekről az orvosi papírokat időben beszerezni.

Ha nem tudok elmenni?

Amennyiben az ügyfél a szakértői vizsgálaton nem jelenik meg, azonban a távolmaradására önhibáján kívül kerül sor, és ezt megfelelő módon igazolja a szakigazgatási szervnél, új vizsgálati időpontot kap.

Ha az ügyfél a betegsége jellege miatt nem tud személyesen megjelenni a vizsgálaton, kérelmezheti állapotának iratalapú véleményezését. A kérelemhez minden esetben csatolnia kell a háziorvos igazolását és az indokokat a személyes részvétel akadályairól. Ha a kérés megalapozott, a vizsgálat a benyújtott iratok (szakorvosi leletek) alapján történik. Amennyiben az ügyfél egészségi állapota a benyújtott iratok alapján nem véleményezhető, az orvosszakértő – egy előre egyeztetett időpontban – az ápolás vagy gondozás helyszínén végzi el a vizsgálatot.

Mi a menete a minősítésnek?

Fontos, hogy a komplex minősítést megelőzően a panaszokat a megfelelő szakrendeléseken ki kell vizsgáltatni, az eredményekről az orvosi papírokat időben be kell szerezni, és azokat a vizsgálat során az orvosszakértőnek hiánytalanul átadni.

A minősítés az orvosszakértői vizsgálatral veszi kezdetét, melynek során áttanulmányozzák a rendelkezésre álló orvosi dokumentációt (háziorvosi tájékoztatót, zárójelentéseket, szakorvosi leleteket, egyéb leleteket), majd egy tájékozó jellegű orvosi vizsgálat kezdődik, melynek során szakértői véleményben rögzítik az igénylő aktuális egészségi állapotát. Az orvos a rendelkezésre álló leletek, a TAJ számon alapuló egészségügyi nyilvántartások, valamint az általa végzett vizsgálatokra alapozva, jogszabályban rögzített szakmai táblázatok használatával szervrendszerenként megállapítja a betegségcsoportonkénti részkárosodási értékeket, majd meghatározza

az össz-szervezeti egészségkárosodást és az egészségi állapot mértékét.

Betegség, amiről nincs papírom...

Az orvosi papírokból a betegségek pontosan kiderülnek, azonban a tünetekről és a panaszokról csak a beteg tud beszámolni (pl.: betegségként a magas vérnyomás szerepel a dokumentumokban, ezért azt nem kell külön megemlíteni, a szédülés azonban panasz, így fontos információ lehet az orvosszakértő számára). Az orvosszakértői vizsgálat során felmerülhet egy új, az orvosi dokumentumokban még nem szereplő betegség gyanúja is. Ezekben az esetekben a szakértő az észrevételeiről tájékoztatja a háziorvost, aki kezdeményezheti a beteg kivizsgálását.

Mire számíthatok a vizsgálaton?

Az egészségi állapot megállapításához minden esetben le kell vetkőzni. A végtagok, a testrészek, valamint a bőr jellegzetességei és elváltozásai fontos információk az orvos számára, ruhán keresztül azonban ezek nem vizsgálhatóak. Az orvos különböző gyakorlatok, mozgások végzésére is megkérheti a vizsgált személyt, ezekre a mozgásszervi funkciók felmérése miatt van szükség.

Mit jelent a szociális szempontú véleményezés?

A szociális szakértő az interjú során azt vizsgálja, akadályozza-e kielégítetlen szociális szükséglet, illetve nem megfelelő életkörülmény a foglalkozási rehabilitációt, és ha igen, szociális rehabilitációval felszámolhatóak-e ezek az akadályok. Ez kiterjed a kérelmező családjára és közvetlen környezetére is.

A szakértő segít a feltárt problémák megoldásához szükséges szolgáltatások és ellátások elérésében, felvilágosítja az igénylőt az ellátórendszerben található támogatásokról, és információt nyújt a szolgáltatók, szociális intézmények elérhetőségeiről.

A szakértő értékelési szempontjai között a kommunikációs képesség, a motiváltság, az életvezetés, a problémamegoldó képesség mellett az érzelmi és családi kapcsolatok, az életkörülmények, valamint a mobilitást esetlegesen akadályozó tényezők is megtalálhatók.

Mire számíthatok a foglalkoztathatósági szempontú véleményezésnél?

A foglalkozási rehabilitációs szakértő személyes interjú keretében az érintett személy egészségi állapotát, személyi adottságait, képzettségét, szakmai gyakorlatát, a rehabilitációt is befolyásoló szociális körülményeit, közvetlen és tágabb fizikai, társadalmi környezetét és munkaerő-piaci lehetőségeit figyelembe véve jár el.

A vizsgálat keretében felméri a foglalkoztatási előzményeket: a képzettségi, tanulmányi előzményeket, a személyes érdeklődés összhangját a foglalkoztatási lehetőségekkel, az életpálya-karaktert, a szocializáltságot a munkára, az életutat, életkort, mobilitási képességet, a speciális foglalkoztatási feltételek szükségességét, az egyéb hátrányos helyzetű csoporthoz tartozást, a munkahelyi terhelhetőséget, az életmódot, a meglévő, felajánlható foglalkozás munka-erőpiaci pozíciót, a foglalkoztatási lehetőségeket, a térség foglalkoztatási helyzetét, foglalkoztatás esetén igénybe vehető kedvezményeket, támogatásokat.

A szakértő az elmondottak, valamint a rendelkezésre bocsátott, beszerezhető és elérhető dokumentumok, adatok, nyilvántartások információk és az abból levont következtetések alapján alakítja ki véleményét. Szükség esetén jogosult megkeresni a területileg illetékes járási hivatal munkaügyi kirendeltségét az ügyfélre vonatkozó munkaerőpiaci információ beszerzése céljából, illetve lehetősége van betekinteni az ügyfél életút-naplójába és a Közfoglalkoztatási Adatbázisba.

Kategória-besorolás komplex minősítés alapján

„B1” minősítési kategória: Ide az sorolható, akinek az egészségi állapota 51–60% között van és foglalkoztatási szempontú rehabilitációja javasolható.

„B2” minősítési kategória: Akinek az egészségi állapota szintén 51–60% között van, de a foglalkoztatási vagy szociális szempontú vizsgálata alapján a rehabilitációja nem javasolt.

„C1” minősítési kategória: Akinek az egészségi állapota 31–50% között van és foglalkoztatási szempontú rehabilitációja javasolható.

„C2” minősítési kategória: Ide az a kérelmező sorolható, akinek az egészségi állapota 31–50% között van és a rehabilitálhatóság

foglalkoztatási vagy szociális szempontú vizsgálata alapján a rehabilitációja nem javasolt.

„D” minősítési kategória: Akinek egészségi állapota 1–30% között van és orvosszakmai szempontból önellátásra képes.

„E” minősítési kategória: Ide az a kérelmező sorolható, akinek egészségi állapota 1–30% között van és orvosszakmai szempontból önellátásra nem, vagy csak segítséggel képes.

Fontos megemlíteni, hogy abban az esetben, ha az ügyfél megmaradt egészségi állapota meghaladja a 60 százalékot, nem lesz jogosult a megváltozott munkaképességűek ellátásaira.

Hogyan kapom meg az eredményt?

A komplex minősítés eredményéről a szakértői bizottság véleménye alapján az illetékes kormányhivatal Rehabilitációs Szakigazgatási Szerve hoz határozatot, és azt megküldi az igénylőnek. Amennyiben a komplex minősítés elvégzése a megváltozott munkaképességű személyek ellátásának igénylése nélkül történik, a fővárosi és megyei kormányhivatalok Rehabilitációs Szakigazgatási Szervei a komplex minősítés eredményéről hatósági bizonyítványt állítanak ki, amelyet szintén megküldenek a vizsgálatot kérő ügyfél részére.

Milyen ellátásra leszek jogosult?

Ha a szakértői bizottság véleménye szerint az egészségi állapot 60 és 31 százalék közötti, és 3 éven belül az ügyfél foglalkoztathatóvá válhat, úgy a szakértői bizottság őt rehabilitálhatónak minősíti, így rehabilitációs ellátásra lehet jogosult.(B1 és C1 kategória)

Amennyiben a rehabilitáció a betegségek miatt kizárt, vagy meghaladná a 3 évet, az ügyfél rokkantsága állapítható meg, és rokkantsági ellátásra jogosult.

A 30 százalék alatti megmaradt egészségi állapotú személyek kizárólag rokkantsági ellátást kaphatnak, tehát rehabilitációs ellátásra nem javasolhatók.

Történik-e újabb felülvizsgálat?

A vizsgált személy károsodásának, károsodásainak jellege, mértéke, életkora, a várható prognózis figyelembe vételével kell meghatározni a következő felülvizsgálat időpontját.

A rehabilitációs ellátásban részesülőknek körülbelül 3 évente kötelező felülvizsgálatra menni, de ez egyéni is lehet.

A rokkantsági ellátásban részesülőknél, abban az esetben, ha állapotuk végleges, nincs szükség további felülvizsgálatra.

Ha nem értek egyet...

Az elsőfokú határozat, illetve a hatósági bizonyítvány ellen a határozatot hozó, illetve a hatósági bizonyítványt kiadó fővárosi vagy megyei kormányhivatal rehabilitációs szakigazgatási szervénél fellebbezés nyújtható be. A fellebbezést másodfokon a Nemzeti Rehabilitációs és Szociális Hivatal bírálja el. A másodfokú határozat ellen az illetékes Közigazgatási és Munkaügyi Bírósághoz lehet keresettel fordulni.

2014. január 1-jétől a megváltozott munkaképességű személyek ellátásának jogosultsági feltételei oly módon egészültek ki, hogy a rehabilitációs szakigazgatási szervek biztosításban töltött időként - amennyiben ez szükséges - már nem csak a kérelem benyújtását megelőző 5 éven belüli 1095 nap meglétét vizsgálják, hanem ennek hiányában 10 éven belüli 2555 nap, illetve 15 éven belüli 3650 nap meglétét is alapul vehetik.

A fenti dátumtól változtak a komplex felülvizsgálatukat követően rokkantsági ellátásban részesülő személyek kereső tevékenységére vonatkozó szabályok is: az ellátást meg kell szüntetni, amennyiben a kereső tevékenységet folytató rokkantsági ellátott jövedelme 3 egymást követő hónapon keresztül meghaladja a (tárgyévi) minimálbér 150 %-át. Egyéni és társas vállalkozók esetében a minimálbér alatt a Tbj. 4.§ s) pont 2. alpontjában foglaltak alapján a teljes munkaidőre érvényes garantált bérminimum havi összegét kell érteni.

Változások a rehabilitációs ellátásban részesülőknél

A kormány előterjesztése számos ponton módosítja a szociális és gyermekvédelmi, valamint a megváltozott munkaképességű személyek ellátásait szabályozó törvényt. Ennek egyik eleme, hogy ezentúl akár nyolc órában is dolgozhatnak a rehabilitációs ellátásban részesülők, így is megkapják az ellátásukat. Eddig legfeljebb négyórás munkát vállalhattak.

A módosítás azt is előírja, hogy a megváltozott munkaképességűek rehabilitációs és rokkantsági ellátásának minimumát és maximumát ezentúl évente a nyugdíjemelési mértékének megfelelően emelni kell.

Rehabilitációs kártya

Kik jogosultak Rehabilitációs kártyára?

A megváltozott munkaképességű személyek ellátásairól és egyes törvények módosításáról szóló 2011. évi CXCI. törvény (a továbbiakban: Mmtv.) 26. §-ban foglaltak alapján:

Rehabilitációs kártyára az a megváltozott munkaképességű személy jogosult,

- a.) akinek a komplex minősítés (orvosi, foglalkozási rehabilitációs és szociális helyzete) alapján foglalkoztathatósága
 - rehabilitációval helyreállítható (**B1 kategória**), vagy
 - tartós foglalkozási rehabilitációt igényel (**C1 kategória**).
- b.) aki 2011. december 31-én III. csoportos rokkantsági, baleseti rokkantsági nyugdíjban, rendszeres szociális járadékban részesült vagy
 - rehabilitációs járadékban részesül.

Hol kell igényelni a Rehabilitációs kártyát és hogyan?

A kártyát a megfelelő kormányablakoknál lehet igényelni, formanyomtatvány kitöltésével.

Az igénylést követően a Nemzeti Adó,- és Vámhivatal kiállítja a kártyát, és megküldi az adott lakcímre.

Ki adja ki a Rehabilitációs kártyát?

A Rehabilitációs kártyára való jogosultság megállapítása esetén a rehabilitációs hatóság a kérelmező adatait megküldi a Nemzeti Adó- és Vámhivatal (az állami adóhatóság) részére.

Az állami adóhatóság a rehabilitációs hatóság adatszolgáltatását követő megküldi a Rehabilitációs kártyát

a) a jogosult személy munkáltatója részére, ha a jogosult a kérelmében megadta munkáltatója adatait, vagy

b) a jogosult személy részére, ha kérelmében nem szerepelnek munkáltatója adatai.

A Rehabilitációs kártyára való jogosultság megszűnik, ha a jogosult nem felel meg a fenti feltételeknek, ez esetben a kártya visszavonásra kerül, és ha a Rehabilitációs kártya

- a munkáltatónál van, az állami adóhatóság részére kell visszaszolgáltatni,
- ha az igényjogosult nem használta fel azt a rehabilitációs szakigazgatási szervnek kell visszaszolgáltatni.

A kártyára jogosult bejelentési kötelezettségei

A kártyára jogosult köteles a rehabilitációs szakigazgatási szervnek bejelenteni, ha

- az adataiban változás történik (pl. névváltozás),
- haladéktalanul (3 napon belül), ha a kártya megsemmisült, elveszett, vagy jogtalanul eltulajdonították, vagy megrongálódott. Ilyen esetben a cserekártya igénylésekor a kártya megsemmisüléséről, elvesztéséről vagy jogtalan eltulajdonításáról, megrongálódásáról a Rehabilitációs kártyára jogosult személy nyilatkozatot tesz.

Milyen kedvezményeket vehet igénybe a munkáltató a Rehabilitációs kártyával rendelkezők után?

A munkáltató adókedvezményt vehet igénybe, az érvényes Rehabilitációs kártyával rendelkező megváltozott munkaképességű személlyel fennálló adófizetési kötelezettséget eredményező munkaviszonyra tekintettel, az őt terhelő számított adóból.

A kedvezmény mértéke az adó alapjának megállapításánál figyelembe vett, a munkavállalót terhelő közterhekkel és más levonásokkal nem csökkentett (bruttó) munkabér - de legfeljebb a minimálbér kétszeresének - 27 százaléka.

A rehabilitációs kártya alapján adókedvezményre egy megváltozott munkaképességű személy után egyszerre csak egy munkaadó jogosult, és csak arra az időszakra, amelyben a Rehabilitációs kártyát letétben tartotta.

Sikertörténet: autista fiatalok készítik a mennyei csokikat

A Kockacsoki egy olyan csokoládékészítő manufaktúra, ahol a finomságokat autista fiatalok gyártják. A vállalkozást Dénes Ákos álmodta meg, aki egy multinál mondott fel édes hóbortja miatt. Mindig is érdekelte a cukrászat, több iskolát is elvégzett, mielőtt belevágott a saját manufaktúrájába. Amellett, hogy csokoládét szeretett volna készíteni, fontos volt számára, hogy társadalmilag is jót tegyen. Így találta ki, hogy csokigyárában autista fiatalokkal fog együtt dolgozni – döntését sohasem bánta meg.

Jelenleg négy fiú segít Ákosnak a délelőtti műszakban, kettő közülük állandó dolgozója az édességgyárnak, ketten pedig a gyakornoki programon vesznek részt, két-két hónapon át.

Marci és Markó a két gyakornok. Beöltöztek, és türelmesen várják, hogy elkezdhessék a mai munkát.

„A manufaktúrában mindennek megvan a maga hőmérséklete. A csokoládénak 31 fokosnak kell lennie, mielőtt formába öntjük.”

„Szerencsém van ezekkel a fiúkkal, mert az autistáknál nagyon fontos az állandóság, biztos lehetek benne, hogy ők egy fél fokos eltérésnél már ugrásra készen állnak, hogy megoldják a helyzetet.”

„Egyik nap Tomi, a legrégebben itt dolgozó fiú a nyitott hűtőnél ácsorgott, nem értettem. Azt mondta észrevette, hogy egy fokkal hidegebb a hűtő a kelleténél, ezért kinyitotta az ajtaját, hogy beengedjen egy foknyi meleget. Sokszor én tanulok tőlük.”

Marcinak ma van az utolsó napja, kéthavi gyakornoki pozíciójától fog búcsúzni. Ő leginkább csomagolni szereti a már kész csokoládékat, és azt sem bánja, ha neki kell kitakarítania a műhelyt munka után.

Munka közben kemény rockzenét hallgatnak, ami inspirálja az amúgy is tetterre kész munkaerőt.

Tomi a csokoládékészítés után a húrok közé csap. Imád zenélni, saját együttese van, ő énekel, és gitározik.

Markó, amikor éppen nem itt felel a csokoládék kiváló ízéért, a vadsparkban segít az állatok körül. „Imádom a lovakat, végigjártam Magyarország méneseit, és gyűjtöm a lovas albumokat.”

Viktor másik szakterülete az angol. Évek óta tanulja a nyelvet, egyedül, otthon. „Ha megtanultam úgy beszélni angolul, mint magyarul, akkor jöhet a következő nyelv.”

A fiúknak az összmunka is megy, de a legotthonosabban akkor mozognak, amikor egyedül kell megoldaniuk egy feladatot.

A tárgyakat ők könnyebben megjegyzik színükről, mint nevükről. Így vannak a sárga, a kék és a fehér nyelvű szerszámok.

A nagy munka közben betoppan Barbi, szintén az „édes csapat” egyik lelkes munkaereje.

Barbi, mielőtt a nyalánkságokkal foglalkozna, egy bőrdíszművesnél dolgozik. Ezt a pénztárcát saját magának varrta nemrégiben.

Lassan vége a délelőttnek, elkészültek a mai finomságok. Marci utolsó gyakoronoki napján kissé szomorú, sokat jelentett neki ez a munka.

Ám amikor Ákostól megkapja elismerő oklevelét, arcán a mosoly elárulja elégedettségét.

Munka után a fiúk nem kapkodják el a hazaindulást, mindannyiuk életében nagyon sokat jelent az itt töltött idő.

Az autistákból álló csapat egyre többször jelenik meg a hazai sajtóban, sőt külföldön is felfigyeltek már remek munkájukra. Ha kell, házhoz mennek, és csokoládékóstolót tartanak a megrendelőnek, ha kell, egyedi csomagolásokat gyártanak, és természetesen mindennap beöltözve készen állnak, hogy az édesszájúak igényeinek maximálisan eleget tegyenek.

Forrás: www.nlcafe.hu

Rovatot összeállította: Szerkesztő

ÓCEÁN – LELKÜNK TITKAI

6 biztos tipp, hogyan kommunikálhatunk rosszul

Sokat olvashatunk azokról a dolgokról, hogyan lehet jól, sikeresen, empatikusan kommunikálni akár barátokkal, akár munkahelyen. Most fordítsuk arra a figyelmet, hogy mit NE tegyünk.

Utasítás

Sokan hajlamosak beleesni ebbe a hibába. Munkahelyen sem szerencsés (kivétel néhány sürgető helyzetet), de a magánéletben szinte biztosan nincs helye. Egy-egy baráti beszélgetés alkalmával az a fontos, hogy a másik ott legyen nekünk, figyeljen és megértsen minket vagy a dilemmánkat. Ebbe semmiképp sem tartozik bele az, hogy megmondja, mit és hogyan csináljunk. Legtöbbünknek van rálátása a saját életére, és tudjuk is, hogy adott helyzetben mi lenne a legmegfelelőbb lépés, de az érzelmeink miatt nem feltétlenül tudjuk meglépni azt. Ebben az biztosan nem fog segíteni, hogy valaki kívülről még utasítgat is.

Prédikálás, moralizálás

Megmondani a másinak, hogy mit illene vagy kellene tennie erkölcsi alapon talán az egyik legjobb módja annak, hogy sáros bakancssal tiporjunk a magánszférájába. Nem csak azért nem szerencsés így viselkedni, mert a másik is jó eséllyel tisztában van a tettei morális következményeivel, hanem azért sem, mert előfordulhat, hogy más értékrenddel bír a másik fél, például spirituális hovatartozása miatt.

A hegyi beszédek másik nagy hátránya amellet, hogy bántó lehet az, hogy alárendeljük a beszélgetőtársunk érzelmeit és vágyait egy „felsőbbrendű” erkölcsi szabálynak. Ez pedig legtöbbször inkább további feszültséget fog szülni.

Kioktatás, logikus érvelés

Bizonyára már mindenkivel előfordult, hogy egy tanácstalan helyzetben a beszélőpartnere elkezdett logikusan érvelni, mit és hogyan is érdemes csinálni, hogy a legnagyobb legyen a nyereség vagy legkisebb a fájdalom. Talán, ha elképzelték volna, ezzel mennyire semmibe veszik az érzéseinket, amik általában a problémát vagy tanácstalanságot okozzák, bizonyára tartózkodtak volna egy efféle matematikai analízistól.

Értelmezés, elemzés

Mindenki legalább amatőr szinten pszichológus, de ezt jobb nem a másik orra alá dörgölni főleg akkor, amikor ő az élete intim részleteit osztja meg magáról. Senkinek nem esik jól azt hallani, hogy a másik összefüggéseket és egyértelmű ok-okozati kapcsolatokat keres az életében. Ezzel egyrészt megkérdőjelezi az egyediségünket, hiszen egy általános elméletet akar „ráhúzni” az életünkre, más részről pedig érezteti velünk, hogy nem velünk lenni akar a beszélgetésben, hanem (talán csak a saját öröme) értelmezni akarja a viselkedésünket, mintha az legalábbis patológiás lenne.

Elterelés, humorizálás

A humornak megvan a maga helye és ideje, amikor mindenki számára szórakoztató. Véleményem szerint a humor funkciója egy társaságban az, hogy együtt nevessünk, nem pedig az, hogy valakin nevessünk, aki ott van. Sokan kényszerűen érzik, hogy egy feszült, vagy számukra túl intim helyzetben viccel távolítsák a témát, de ezzel nagyon megbántják a másikat, és azt éreztetik vele, hogy ennek a témának az adott kapcsolatban és időben helye nincs. Természetesen ez lehet igaz, bizonyos szituációkban (mármint, hogy akkor és ott nincs helye a témának), de ilyenkor inkább erre hívjuk fel a figyelmet, ne pedig tereljünk.

A humor lehet elterelés, ugyanakkor másképp is lehet szinte kényszeríteni a témaváltást: másról kezdünk beszélni, általánosítunk, morális vagy filozófiai szintre távolítjuk, stb. Ezek mind elvileg azt szolgálják, hogy ne kerüljünk konfliktusba a másikkal azzal, hogy kimondjuk neki, szerintünk ez a beszélgetés most nem aktuális (akár mert nem vagyunk ráhangolódva). Ugyanakkor fontos észrevenni, hogy legtöbb baj okozója éppen a konfliktusok kerülése. Mert ha nem mondjuk a másinak, számunkra az adott szituáció kellemetlen, csak „mismásolunk”, azzal még épp úgy bántjuk a beszélgetőpartnert, de inkorrekt módon, hiszen még a valódi okot sem tudatjuk vele.

Okok követelése

Ez talán a leggyakoribb hiba mind családban, mind barátok között. Gondolom mindenkinek ismerős egy ehhez hasonló társalgás:

- Jössz pénteken te is? Mindenki ott lesz.
- Nem, most nem.
- Miért nem?
- ...

És itt kezdődik egy valamilyen annál megfelelőbb ok keresése, mint az igazság: „Nincs kedvem.” vagy „Mással találkozom.”

Ezt általában nem szeretjük kimondani, mert – talán jogosan – úgy érezzük, ezzel a másik személyét, társaságát utasítjuk el. Ugyanakkor hazugság lenne azt gondolni, hogy ettől még ne ez lenne a valódi ok. Úgy hiszem, mindenki érezte már ezt.

A kommunikációs hiba itt az, hogy egy elutasításra mindenképpen magyarázatot követelünk ahelyett, hogy elfogadnánk, a másiknak bizonyára megvan a megfelelő oka arra, amit tesz.

Tapasztalatom szerint a baráti társaságokban és a családban is a legtöbb hazugság és későbbi konfliktus okozója éppen ez, mert az okok követelésével a másik szabad döntési jogát vesszük el. Ha ő akkor mással akar találkozni, nem velünk, de nem szeretne megbántani, ki fog találni valami mondvacsinált magyarázatot, ami felesleges hazugság egy olyan kapcsolatban, amiben az őszinteség és önmagunk nyílt vállalása a két legfontosabb alapérték.

Csukás Csaba pszichológus

MOSZAT – ÉRDEKESSÉGEK

Szokatlan ételek és étkezési szokások a nagyvilágból

Ha szerencsések vagyunk és el tudunk utazni egy-egy távolabbi országba, akkor érdemes kipróbálni néhány helyi ételkülönlegességet (mármint ha van bátorságunk hozzá). Persze nem szabad megfélemedkeznünk az ottani étkezési szokásokról sem!

1. KÍNA

Szokatlan étel:
Madárfészek leves

A levest olyan valódi madárfészekből főzik, melyet Ázsia bizonyos területein fecskék készítenek a saját nyálukból. Ez a különlegesség nagyon drága, mert a fészkeket meglehetősen nehéz beszerezni. A kínaiak kb. 1200 éve fogyasztják ezt az ételt, úgy vélik gyógyító hatása van. Azt mondják, védelmet nyújt az influenza ellen, felveszi a harcot a rákkal szemben és az öregedést is lelassítja.

A madárfészek levest 1200 éve fogyasztják a kínaiak, valódi, nyálból készült madárfészekből főzik, úgy vélik gyógyító hatással rendelkezik

Étkezési szokások

- Lényeges számukra az ülésrend és az étkezés sorrendje, a vendéglátótól balra vagy keleti irányba ültetik a legfontosabb személyt. Leghamarabb a fővendéget vagy legidősebbet kínálják, először a hideg, majd a meleg fogásokat szolgálják fel. Étkezés után a házigazda arcmosásra hívja a vendégeit, utána forró teát iszik velük.

- Nem illetlenség szürcsölni, beszélni, az ételt legyezve hűteni.

- A vendégek úgy jelzik a jóllakottságukat, hogy a maradékot szétkenik a tányéron.

2. NORVÉGIA

Szokatlan étel:
Lutefisk

A lutefisk szárított tonhal, melyet vízben áztatnak, több napig lúgoznak, újra áztatnak, majd megfőznek. Az eljárás után az étel kocsonyás állagú és kissé ízetlen lesz, különféle szószokkal teszik élvezhetővé. Általában a karácsonyi menü része, de manapság évközben is szívesen fogyasztják.

Étkezési szokások

- Norvégiában nincs ebédszünet, a gyerekek az iskolába, valamint a felnőttek a munkahelyükre sajttal, sonkával, kemény tojással, kenőmájással töltött szendvicseket visznek.

- A főétkezésre (a middagra) otthon kerül sor 16 és 17 óra között.

3. JAPÁN

Szokatlan étel:

Fogu

A fogu, más néven gömbhal nagyon kedvelt Japánban, finom, de ugyanakkor veszélyes is. A gömbhalban található tetrodotoxin ugyanis 1200-szor halálosabb a cianidnál, ezért fontos, hogy szakképzett, erre specializálódott szakács készítse el, különben bele is halhat aki megeszi. Mivel a halban található méregre nincs ellenszer, a fogu fogyasztása nagyon kockázatos, évente kb. 100-an esnek áldozatául.

Étkezési szokások

- Az evőpálcikákat tilos az ételbe szúrni, mert az a temetési szertartásokon használt füstölőkre emlékezteti a japánokat.
- A fogásokat nem külön-külön, hanem egyszerre teszik ki az asztalra, így mindenki kedvére válogathat.
- A reggelit és a vacsorát együtt fogyasztja el a család, az ebédet vagy a menzán eszik meg, vagy sült halat és rántott rákot visznek magukkal egy dobozba, melyet obentónak hívnak.
- Vendégségben illendő szürcsölni, sőt böfögni is, mert náluk ez az elégedettség jele.

4. SVÉDORSZÁG

Szokatlan étel:

Surströmming

A surströmming balti hering, melyet tavasszal begyűjtenek, hónapokig hordóban erjesztenek, majd konzerválnak. Szállítása körültekintést igényel, hajókon szabad, de repülőgépeken tilos, mert a nyomás miatt nagy a robbanásveszély. Bár az étel meglehetősen bűdös, a svédok körében népszerű eledel, a szezonja augusztusban van. A surströmminget általában kenyérrel vagy főtt burgonyával eszik.

A surströmming erjesztett balti hering, bár meglehetősen bűdös, Svédországban kedvelt eledel

Étkezési szokások

- A svédok napi háromszor esznek, az egészséges táplálkozás hívei, az ebéd általában egy fogásból áll. Kedvelik a heringet, fasírtot, a párolt lazacot burgonyával és a sárgaborsó levest. Augusztus utolsó három hetében rákszezon van náluk.

- Vendégségben étkezés előtt meg kell várni, amíg a házigazda elmondja a pohárköszöntőt (vagyis Skal-t). Mivel a vendégek saját magukat szolgálják ki, étkezés után illetlenség ételmaradékot hagyni a tányéron.

5. THAIFÖLD

Szokatlan étel

Sült hernyó

Az európai ember számára talán nem túl étvágygerjesztő, de Ázsiában megszokott látvány a forró fémlapon pirított és fűszerezett hernyó. Ehhez a helyi ropogós, zsíros „csemegéhez” bármely utcai árústól hozzá lehet jutni.

Thaiföldön, fémlapon pirított és fűszerezett hernyókat árulnak az utcán

Étkezési szokások

- Thaiföldön kedvelik az erős fűszereket (chilli, fokhagyma, kari fűszer) valamint szívesen ízesítik ételeiket kókusztejjel vagy mogyoróval.

- A rizs fontos eledelük, több formában is fogyasztják, például rizskása, rizses omlett vagy rizses húsleves formájában.

- Az asztalon annyi fogást tálalnak, ahány vendég van.

- Hagyományosan kézzel esznek, de ha használnak evőeszközt, akkor a villát a bal, a kanalat a jobb kezükben tartják, a kést mellőzik.

6. MEXIKÓ

Szokatlan étel

Huitlacoche

Ki gondolná, hogy egy gombával (*Ustilago maydis*) fertőzött kukorica kedvelt csemege? Pedig Mexikóban épp ez a helyzet! Ráadásul a huitlacoche nem csak kellemes, édeskés ízű, hanem tartalmaz C-vitamint, foszfort és kalciumot is. Ezt a különlegességet torillában töltve fogyasztják, de előfordul, hogy más ételekhez, levesekhez, palacsintákhoz, mártásokhoz is felhasználják.

A huitlacoche kedvelt mexikói csemege, mely nem más, mint gombával fertőzött kukorica. Íze kellemesen édes, ráadásul C-vitamint, foszfort és kalciumot is tartalmaz.

Étkezési szokások

- A mexikóiak három legfontosabb étele a tortilla, a bab és a chilli. Több mint 200 fajta chilipaprikát használnak, a legerősebb a habanero, melyet a maják

„síró nyelvnek” hívtak. A babot általában főzve, tortillával fogyasztják. Kedvelt italuk a jugos, mely egy finom gyümölcsle, melyet gyakran tequillával kevernek.

- Ha esetleg betérünk egy mexikói étterembe, akkor számítsunk arra, hogy az egész estét ott fogjuk tölteni. Közben vacsorázunk, zenés műsorokkal szórakoztatnak minket. A tartalmas levesek általában hiányoznak az étlapról, de bőséges előételeket szolgálnak fel, nachost, vagy frissen sült cipót fokhagymás olajjal.

Egyes fogásokat mi magunk is elkészíthetünk, a hozzávalókat cseréptálkákban szolgálják fel.

7. GRÖNLAND

Szokatlan étel:

Muktuk

A muktuk a grönlandi eszkimók, vagyis az inuitok eledele. Ez voltaképpen szalonna, mely a bálna, fóka, rozmár, beluga vagy narvál bőréből és az alatta lévő több ujjnyi zsírrétegből készül (nem valószínű, hogy valaha is a Greenpeace kedvence lesz). Általában nyersen fogyasztják, vékonyan felszeletelve, de vannak, akik kirántják és megsütik vagy puhára főzik, majd ecetes lében hónapokig érlelik.

A muktuk az inuitok szalonnája, mely a bálna, fóka, rozmár, beluga vagy narvál bőréből és az alatta lévő több ujjnyi zsírrétegből készül

Étkezési szokások

- Az 1970-es években arra figyeltek fel, hogy a grönlandi eszkimók körében az átlagosnál kevesebb számban fordul elő szívbetegség vagy magas vérnyomás.

Kiderült, hogy az inuitok az étrendjük miatt élnek tovább. Hal, rozmár, bálna és fókahúst esznek, melyek tele vannak többszörösen telítetlen omega-3 zsírsavakkal, ami jótékony hatással van a szervezetre.

- Az inuitoknál illendő szellenteni étkezés után, így fejezik ki a tetszésüket.

8. SKÓCIA

Szokatlan étel
Haggis

A haggis a skótok nemzeti étele. Feldarabolt birka vagy borjúbelsőséghez (máj, szív, tüdő) faggyút, hagymát, zablisztet, fűszereket kevernek, ezeket juhbélbe vagy birkabendőbe teszik és megfőzik. Skóciában minden év január 25-én nagy ünnepséget csapnak, ekkor született ugyanis híres költőjük, Robert Burns. Jókat esznek és isznak, majd elszavalják a költő Address to Haggis (Haggis-hoz) című versét.

- A skótok napközben nem fektetnek nagy hangsúlyt az étkezésre. Ebédre általában egy szendvicset esznek, a főétkezésre később kerítenek sort, este 6 és ½ 9 között.
- Ha étteremben szeretnénk enni, akkor várjuk meg, amíg a pincér odakísér az asztalunkhoz.

9. LENGYELORSZÁG

Szokatlan étel
Czernina

Ez egy savanykás-édes ízű leves, mely kacsra, nyúlra, malacra vagy tyúkvérből készül. Régebben Lengyelországban czerninát adtak a lányos házaknál azoknak az udvarlónak, akiket nem láttak szívesen. Az állat húzához zöldségeket, babérlevelet, fűszereket, aszalt gyümölcsöket adnak, ezeket megfőzik, ezután liszttel habart vért adnak hozzá. Ecettel, mézzel vagy valamilyen gyümölcszsiruppal ízesítik, majd tésztával, főtt krumplival, galuskával tálalják.

Étkezési szokások

- A lengyel étkezési szokások bizonyos mértékig keveredtek az orosz konyhával, ezért kedvelik a zöldségfélétet, különösen a káposztát.
- A reggeli náluk nem kiadós, a leveseket nagyon szeretik, ebédre is azt esznek (pl. borscs, scsi). Az étkezések után gyakran teát isznak.
- A bigos jellegzetes ételük, káposztába tyúk, kacsra vagy sertéshúst tesznek és megfőzik. Desszertként, vajas-gyümölcsös süteményeket és kompótokat esznek.

10. ÉSZTORSZÁG

Szokatlan étel
Véres palacsinta

Bár a svédek és a finnek körében is ismert és kedvelt, a véres palacsinta Észtország nemzeti étele. Disznóvérből, tejből, vajból és hagymából készül. Változó, hogyan tálalják, általában málnalekvárt adnak hozzá, de az is előfordul, hogy majorannával fűszerezik.

Étkezési szokások

- Étkezésnél sosem mondják, hogy Jó étvágyat! hanem azt, hogy Tartson sokáig a kenyered!
- Étkezési szokásaikat az évszakok befolyásolják. A hideg, téli hónapokban savanyú káposztát, sültet, pörköltöt, barna és fekete pudingot, sűrű leveseket esznek. Nyáron a könnyű, friss ételeket kedvelik.
- Kevés fűszert használnak, a húsos, zöldséges és halas ételeket kaszmeddel eszik, mely egy tejes-tejfölös öntet.

Rovatot összeállította: Szerkesztő

CSINIBINI – DIVAT, SZÉPSÉG

A századforduló divatja - A divat születése

Ahhoz hogy megérthessük a márt, ismernünk kell a múltat.... Hogy tudjuk mit, miért és hogyan hordunk ma, jó ha látjuk miből és miért alakult ki ilyen formára.

A divattörténetébe sok minden belejátszott régen is éppúgy, mint ma. Befolyásolják viseletünket: a felfedezések, a háborúk, társadalmi hovatartozások, a politika. Nem volt ez másképp száz évvel ezelőtt sem.

A századfordulóval új korszak vette kezdetét. Mozgalmas pezsgő élet nyílt a művészet, a közélet színpadán, s így az öltözködés, a divat terén is. A divat elveszett kissé a nagy áttekinthetetlenségben, jobban mondva a női ruházkodásban az áttekinthetetlenség lett a divat. Valójában az

állandó változó, formálódó, pezsgő, organikusan növekvő és alakuló divat időszámítási kezdetét éljük ekkor.

A századforduló divatját a formák, és az anyagok sokfélesége jellemzi. A legkülönfélébb szoknyákat, ruhaujjakat, kalapokat és egyéb kellékeket hordták.

Elmúltak azok az idők, amikor egy uralkodó, a neje, vagy a szeretője saját ízlésével diktálhatta a trendet. Megjelentek az első divatdiktátorok, akik Párizs előkelő divatszalonjaiban luxusdivatot kreáltak, az első trendeket kimondták (Worth, Doucet, Redfern).

1900-ban a Párizsi Világkiállításon a Párizsi Haute Couture óriási pompával mutatta be alkotásait a csodálkozó világnak. Ezért ettől kezdve óriási volt a tolongás a Fonal-, Szövet-, és Ruhapavilonban, ahol minden ki lett állítva, ami csak a modern öltözködéshez hozzátartozik.

Ezek közül a kiállítások közül az alsóruhák és az otthoni öltözetek voltak a legérdekesebbek és legvonzóbbak: a csábító pongyolák, könnyű habos negligszek, simulékony, tetszetős fűzők, termetet, alakot javító fehérneműk...

A francia nő ekkor mindennél és mindenkinél előbbre jár, a Világ képtelen követni a divatot.

-Milyen ízléses, mennyire tudatosan kacér például az a Pompadour-stílusú fűző-alsószoknya, amelyen a "22-szer eladva" feliratot viseli. Rózsaszín selyemkreppből készült, azonos színű alsóval alábélelve, pompásan érvényesül rajta a fehér és zöld lapos hímzésű rózsagirland díszítés, csak hogy egy konkrét példát említsünk.

Egy ehhez hasonló szabású kék darabot karcsún fölfelé ívelő margarétaágak díszítettek, az egyiket a mell jobb oldalán gyémántkorona tartja.

-A legkáprázatosabb kosztüm azok közül, amelyeket bemutatnak egy udvari díszöltözet, melynek erős rózsaszín uszálya egyik oldalt vállhoz, másik oldalt csípőhöz van erősítve briliánsokkal kirakott csattokkal. A több méter hosszú uszályon körös-körül széles csipkefodor húzódik. A fodor felső szélén rózsaszín és zöld színekből kivarrt virágsegély van, melynek fantasztikus virágai, virágkelyhei és porzói arany és ezüstsálakból, gyöngyökből és csillogó drágakövekből készültek.

Nem egy, ilyen ruhadarabra a kiállítók rátették megrendelőik nevét is. Királynők, hercegnők, művésznők, grófnők, a vér s a pénz arisztokráciája ismert és körülrajongott félvilági nők békésen sorakoznak ekkor már egymás mellett! Hatalmas ez áttörés az eddigi szigorú hierarchikus rend után. A világdívat születésének kezdete ez.

A nagy kiállítások, és az új szerepvállalás ellenére a század első éveiben lényeges változás még nem történt a hétköznapi divatban. Az

előző korszak elmúlása és lecsengése nyomain haladt tovább. De a reform és az újítások törekvéseit már nem lehet nem észrevenni: amik a természetes sziluett, a kényelmes és egészséges, jól használható, hordható, az utcára és a természetbe is felvehető ruhákat követeltek. Ezek a törekvések hozták az eddigi legfeltűnőbb és legradikálisabb formai változást - hosszú évek tán - a női szoknya hosszának rövidülését! Amely folyamat a mai napig meg sem állt.

Kis idő elteltével a hírek szárnyra kapnak és a francia divat teret hódított az egész Világon magának. A XIX. század 2. felében a nők valamennyi rétege

szemtől-szembe került a divat különböző jelenségeivel. A könyvkiadás és a sajtó fejlődése "házhoz szállították" az új modellek rajzait. A városisodó életforma, az egyre-másra nyíló nagyáruházak szintén állandóan "szem előtt" tartották a ruhákat és kiegészítőket. A társasági élet színtereinek kiszélesedése, a különböző szabadidős tevékenységek elterjedése magukkal vonták a ruházat megváltozását.

Amerikában a századvégen az "új típusú amerikai nő" öltözetében is gyökeresen szakított a hagyományokkal. A nő, aki korábban több méter anyagból készült ruhákban járt, nehéz fűzőket, alsószoknyákat hordott, kényelmes, szabad mozgást engedő ruhadarabokat kezdett viselni, melyek lényegesen egyszerűbbek voltak, mint anyja, nagymama ruhái.

A Párizsból megindult nagy divathullám - a korábbi bonyolult és meglehetősen kényelmetlen női ruhák leváltása, és a szoknyák rövidülése - tehát Európán és Amerikán is végigsöpör.

Rovatot összeállította: Szerkesztő

PENGŐ – PÉNZÜGYI ROVAT

Új év, új fogadalmak

Az újév sok embert arra sarkal, hogy egy kicsit átgondolja az életét és az előtte álló évet igyekezzon valamivel tartalmasabban, tervezettebben és hasznosabban eltölteni.

Az egyik legnépszerűbb fogadalom a pénzügyekkel kapcsolatos témák, aki tesz újévi fogadalmat, azok 58%-a pénzügyi témájú fogadalmat (is) tesz. Ez az Egyesült Államokban az emberek 37%-a, ők terveznek 2015 végén pénzügyi témájú fogadalmat is tenni.

(Csak az érdekesség kedvéért, a leggyakoribb fogadalmak: többet takarítok meg 54%, kevesebbet költök 19%, kifizetem az adósságaimat 16%. Mondjuk arra kíváncsi vagyok, hogy akar az emberek 54%-a többet megtakarítani, ha nem akar kevesebbet költeni és feltételezzük, hogy a fizetése nem nő radikálisan.)

Sajnos a tapasztalat az, hogy februárra ezek a fogadalmak általában semmivé lesznek, ennek legfőbb oka, sokan túl nagy fába vágják a fejszéküket.

Ahelyett, hogy megfogadná, hogy például mostantól írja a kiadásait, olyan fogadalmat tesz, hogy januártól félreteszek havi 200 ezer forintot a háromezres fizetésemből.

Másik probléma, hogy túl általános a fogadalom, például 2016-ban megszabadulok minden adósságomtól. Ez így követhetetlen, mérhetetlen és szinte garantált a bukás. Fontos részletekbe menően megállapítani, hogy mit szeretnék tenni, hogyan, milyen ütemezésben és mikorra milyen eredményt szeretnék elérni.

Ez hasonló a "jövőre leadok 15 kiló súlyfelesleget". Ez is egy megfoghatatlan és követhetetlen célkitűzés. Az első pici kudarcnál fel fogod adni az egészséget. Ellenben ha azt mondd, hogy hetente kétszer sportolni fogok legalább egy-egy órát és az a célom, hogy havonta másfél kilót fogyjak és ezért ezt és ezt fogom változtatni az étkezési szokásaimban, mindjárt nagyobb eséllyel lesz kedved az egészséghöz.

Határozd el, hogy például április végéig kifizeted a hitelkártyádat és utána miszlikbe aprítod, majd június végére végzel a folyószámla-hitelkeretteddel is. Ez így már sokkal konkrétabb, kezelhetőbb és nem utolsósorban szerethetőbb célkitűzés.

Aztán ott van még a nagy ellenség, a magányos harcos elkészerítő problémája, aki egyedül küzd, mint malac a jégen. A kocogás is jobban megy, ha muszáj hajnal ötkor felkelni, mert a barátod/barátnőd már ott vár az ajtóban, hogy együtt kocogjatok.

Ezért találd meg egy társat a pénzügyeid megváltoztatásához is, a házastársadat, egy barátot, vagy kollégát, akivel együtt határozzátok el, hogy miről szoktok le, elteszitek első lépésként a fizetésetek 5%-át, stb.

Akár kombinálhatod is a fogadalmaidat: akárhányszor elmész a konditerembe, hogy a fizikai testedet jó formába hozd, a pénzügyeidet is ápolod azzal, hogy párhuzamosan elteszel 500 forintot is.

Vagy ha a céltalan számítógépezésről akarsz leszokni, akárhányszor lájkolsz valamit, vagy megosztasz valamit a facebook-on, elteszel egy százast egy befőttesüvegbe.

Esetleg akárhányszor cigarettát veszel, annyiszor ezer forintot teszel félre, ahány dobozt vettél.

De csak a fantáziád szab határt a lehetőségeknek: például minden esős napon elteszel kétezer forintot a nyári napfényes vakációdra, vagy minden alkalommal félreteszel ezer forintot az új fényképeződre, akárhányszor új fotót posztolsz az interneten.

Mit érdemes megfogadnod 2016-ra, ha szeretnél előrébb jutni pénzügyileg a következő évben?

1, Teszek félre pénzt a keresetemből

A legtöbb embernek már az nagy változás lenne, ha egyáltalán egy keveset félretenne minden hónapban.

A legnagyobb probléma, hogy sokan a költségeik utáni maradékot szeretnék félretenni, de legtöbbször nincs maradék a hónap végén.

A megoldás egyszerűbb, mint hinnéd: először tegyél félre a fizetésedből és a maradékból költsél egész hónapban. Ennyi az egész, nem atomfizika.

A kocogást sem a maratoni lefutásával érdemes kezdeni. Megtakarítani is érdemes fokozatosan. Először elteszed a fizetésed 5%-át, cserébe lemondasz a cigiről, a munkahelyi kávézásról. Utána emeled a tétet, mondjuk 20 perccel korábban kelsz és busszal jársz dolgozni, nem autóval. És így tovább, lépésről-lépésre.

Sokat segíthet, ha a havi keresetedből automatikusan átutalod a megcélzott összeget egy másik, megtakarítási számlára. Vigyázz, nehogy unit linked biztosítást, vagy valami hasonlóan drága terméket válassz, mert annál a befőttesüveg is többet hoz.

Nyitsz egy állampapírszámlát az Államkincstárnál, vagy egy megtakarítási számlát a bankodban és minden hónap elején automatikusan átmegy oda a megcélzott összeg. A folyamatosan növekvő megtakarításra jó a heti gyűjtés egyre nagyobb összeggel (Ha megy, nem kell megállnod 52 hétnél, folytathatod akár 104 hétig is.)

2, Kevesebbet fogok költeni

Ez a fogadalom kéz a kézben jár az előzővel, ugyanis ha nem keresel többet, mint eddig, kénytelen vagy kevesebbet költeni, ha többet szeretnél félretenni, mint eddig.

Leginkább a hozzáállásodon kell változtatni, ha spórolni akarsz, nem a költségeidet fűnyíróelv alapján visszametszeni.

3, Többet fogok keresni

A legtöbb embernek meg sem fordul a fejében, hogy nem egy marék rizsért kellene dolgoznia egész életében, mert sokkal több van benne, mint amit kihoz magából. Pedig ha továbbtanulnál, vagy kilépnél a komfortzónádból és mernél új munkahelyet keresni akár egy új városban vagy országban is, esetleg vállalkozásba kezdenél, akár

nagyságrendileg is többet kereshetnél. Gyakran egyszerűbb százezer forinttal többet keresni, mint 30 ezer forinttal csökkenteni a kiadásaidat a jelenlegi fizetésed mellett.

Ne félj a változástól és ne félj a kihívásoktól, ha valamit meg sem próbálsz, abban biztos kudarcot fogsz vallani.

4, Megszabadulok az adósságaimtól

Más pénzből élni nem normális dolog. Ha neked a házad, autód, nyaralásod, bőrgarnitúrad más pénzből van, akkor érdemes ezen változtatnod. Főleg azért, mert a kifizetett kamatokon szó szerint egy vagyont buksz egész életedben.

Nincs is addig értelme megtakarításról beszélni, amíg a banknak tartozol pénzzel. A kis megtakarításodra kapsz 1-2% kamatot (mínusz kamatadó), a lakáshiteledre pedig kifizetsz 6%-ot. a folyószámla tartozásodra 20%-ot, a hitelkártyádra pedig akár 45% kamatot is.

Ezért az egy nagyon jó célkitűzés, ha minden adósságodtól meg akarsz szabadulni.

Először kezd a legmagasabb kamatozásúval, majd haladj az egyre kisebb kamatozású hitelek felé.

(Esetleg azt is megfogadhatod, hogy valami mellékállást vállalsz és az így kapott jövedelmet teljes egészében a hiteleidre fordítod.)

5, Írni fogom a költségeimet

Ahogy mondják az apró lyukak egy hatalmas hajót is el tudnak süllyeszteni. Így van ez a pénzügyekben is. A sok apró, észrevétlen költség miatt szenved sok ember hajótörést a pénzügyekben.

Ha írod a költségeidet, még a legapróbbnak tűnőt is, észreveheted, hogy szivárog el a pénzed hónapról-hónapra. Hamar rá fogsz jönni, hogy nem a gázszámla a nagy kiadás, hanem a sok apró, ismétlődő költség, ami havi szinten már hatalmas tételeket jelentenek.

A legegyszerűbb a mindig nálad lévő telefonba felírni ezeket a kiadásokat.

6, Tanulni fogok a pénzről

Ezt a fogadalmat is melegen támogatom, ugyanis nagyon sokba kerül nem érteni a pénzhez. Konkrétan tízmilliókat buksz egy-egy drága vagy rossz befektetésen. Ezért határozd el, hogy képezni fogod magad legalább alapszinten a pénzügyek területén.

7, Megvalósítom a havi vésztartalékot jövőre

Hónapról-hónapra élni a legnagyobb felelőtlenség. Elég egy nem várt kiadás, munkanélküliség, vagy betegség és máris hitelcsapdában találsz magad. Fogadd meg, hogy mostantól nem lesz olyan, hogy nincs hat hónapra elegendő vésztartalékod félretéve.

Sok mindent megfogadhatsz még ezeken kívül, például, hogy csak használt termékeket veszel féláron, nem fogsz impulzív és felesleges költségeket elkövetni jövőre, megtanulsz nemet mondani a kívánságaidra, eladod a felesleges dolgaidat és még sok hasonlót.

De ha nem szeretsz fogadkozni, akkor csak határozd el, hogy jövőre is pénzügyileg tudatos leszel és odafigyelsz a bevételeidre és a kiadásaidra.

Forrás: www.kiszamolo.hu

NEVETNI MINDIG JÓ – HUMOR

Férfi szabályok

Állandóan halljuk "a szabályokat" a nők részéről. Na, most itt a férfi oldal. Ezek a MI szabályaink!

Jegyezd meg ... mindegyik pont 1. SZÁNDÉKOSAN!

1. Tanuld meg használni a WC-ülőkét! Nagylány vagy. Ha fel van hajtva, hajtsd le! Nekünk felhajtva kell, nektek lehajtva. Sosem hallotok minket arról panaszkodni, hogy megint lehajtva hagyátok.

2. Vasárnap = sportok. Ez olyan, mint a holdciklus vagy az apály-dagály váltakozása. Törődj bele!

3.. A bevásárlás NEM sport. És nem, soha nem fogunk rá akként gondolni.

4. A sírás zsarolás.

5. Azt kérd, amit akarsz! Tisztázzuk: A finom utalások nem működnek! A nyomatékosított utalások nem működnek! Az egyértelmű utalások nem működnek! Csak mondd!

6. Az Igen és Nem tökéletesen megfelelő válaszok szinte minden kérdésre.

7. Csak olyan problémával gyertek hozzánk, aminek megoldásában a segítségünket kéritek! Erre vagyunk valók. Szimpátiáért ott vannak a barátnőitek.

8. Az a fejfájás, ami 17 hónapja tart, az már baj. Menj orvoshoz!

9. Bármi, amit 6 hónapnál régebben mondtunk, nem felhasználható vita közben. Igazából minden megjegyzésünk érvényét veszti 7 nap után.

10. Ha nem úgy öltözködtök, mint egy sorozatszereplő, akkor ne várjátok el, hogy úgy viselkedjünk, mint a szappanopera-szereplők!

11. Ha azt gondolod, hogy kövér vagy, valószínűleg úgy is van. Ne kérdezz minket!

12. Ha az, amit mondunk, kétféleképp érthető és az egyik megsért, elszomorít vagy feldühít, akkor mi a másikra gondoltunk.

13. Megkérhettek, hogy csináljunk meg valamit vagy megmondhatjátok, hogy milyen legyen! De azt ne, hogyan. Ha már tudod, hogyan lehet a legjobban megcsinálni, tedd meg magad!

14. Amikor csak lehet, a feltétlen szükséges mondanivalódat a reklámok alatt mondd el!

15. Kolumbusz Kristófnak nem volt szüksége iránymutatásokra. Nekünk sincs.

16. MINDEN férfi csak 16 színben lát, mint a Windows alapbeállításnál. Például a barack az egy gyümölcs, nem szín. A padlizsán az zöldség. Fogalmunk sincs, mi az a mályva.

17. Ha viszket, megvakarjuk. Így szoktuk.

18. Ha azt kérdezzük, mi baj és azt mondjátok "semmi", akkor úgy viselkedünk, mintha semmi baj se lenne. Tudjuk, hogy hazudtatok, de nem éri meg a zúrt.

19. Ha felteszel egy kérdést, amire nem akarsz választ hallani, akkor olyan választ fogsz kapni, amit nem akarsz hallani.

20. Ha valahova el kell mennünk, bármit is viselsz, az nagyszerű. De tényleg.

21. Ne kérdezd meg, hogy min gondolkodunk, kivéve ha felkészülten tudsz beszélgetni olyan témákról, mint a futball, lőfegyverek vagy versenyautók!

22. Elég ruhád van.

23. Túl sok cipőd van.

24. Formában vagyok. A kerek egy forma.

Kösz, hogy elolvastad ezt. Igen, tudom, ma a kanapén kell aludnom. De tudod, ezt a férfiak egyáltalán nem bánják! Olyan, mint a kempingezés.

Használati utasítások

Használati utasítások
(valódi használati utasításokból ollózva)

Hatalmas matrica, fűnyírón: "Vigyázat, ha a motor megy, a karok forognak"

Figyelmeztetés hajszütővason: "Ne dugja semmilyen testnyílásba"

A Coca Cola üveg alján: "Itt nem nyitható"

Egy cseh cumisüvegen: "Ha a gyerek befejezte a szopást, töltsé tele forró vízzel és sikálja ki egy kefével"

Egy festékpermetező flakonon: "Ne permetezze az arcára"

Fürdőkád tisztítószeren: "A legjobb eredményért kezdje tiszta fürdőkáddal."

Öngyújtón: "Vigyázat! Tartalma gyúlékony!"

Egy doboz szögön: "Vigyázat! Ne nyelje le a szögeket. Irritálhatják a szervezetet."

Cimke a hajszárítón: "Ne szárítsa a haját álmában."

Egy narancslés üveg matricájának hátán: "Ne vegye le a matricát."

Szőnyegtisztítón: "Biztonságos szőnyegre is"

Fogamzástgátló tabletta dobozán: Vedd a kezébe egyik dobozt. Észreveszed, hogy két különböző oldala van. A pirulák az átlátszó műanyag oldalon vannak.

Egy üvegdíszeket tartalmazó doboz alján: "Ne fordítsa meg a dobozt"

Narancslén: "100% tiszta természetes narancsból nyomott lé, koncentrátumból"

Szerencsejáték szabályok egy cukorkán: "Vásárlás nem szükséges. Részletek a csomagolópapír belsején."

Vegyi tisztítószeren: "Használható háziállatok körül. NE permetezze egyenesen a háziállatokra."

Az AWACS E-3A NATO felderítő repülő pilótaszékén: "A szék előre állítandó fel-, és leszálláshoz."

Köhögés elleni csecsemőgyógyszeren: "Vigyázat, álmoságot okozhat. Használat után ne irányítson gépjárművet vagy nehéz gépeket."

Sósózórón: "Vigyázat, magas nátriumtartalom."

Számítógép dobozon: "Probléma eseten látogassa meg a <http://www.pc.com/pc/instructions.htm>-ot."

Gyerekkocsin: "Vegye ki a gyereket mielőtt összehajtaná"

Rovatot összeállította: Szerkesztő

VIRÁGSZIROM – IDÉZET, VERS

Válóczy Szilvia: Találkoztam

Találkoztam a hittel,
Karon fogott, s ölelt szüntelen.
Bizalmat adott szívemnek,
Szeretetet, s jóságot.

Találkoztam az örömmel,
Oly arcát mutatta, mit még nem.
Jó kedvre derítette lelkem,
Mellettem állt, míg tehette.

Találkoztam a pillanattal,
Rövid volt és buján féktelen.
Kacér szemében fény ragyogott,
Majd nevetve elsiklott felettem.

Találkoztam a könnyel,
Széles várként csak úgy magaslott.
Végig sem hallgatta mondandóm,
Könnyek közt hagyott el.

Találkoztam a hiánnyal,
Kezemből szórta az élet búzáját.
Miatta szem nem maradt szárazon,
Sóvárgás erejével hatott.

Találkoztam a csalódással,
Tépte, szaggatta, mit lehetett.
Reménytelenséggel hatott,
Erősen fogta láncaim.

Találkoztam a kitartással,
Mit akartam, azt bennem hagyta.
Vastag falat épített körém,
De csak üvegből, hogy lássanak

Találkoztam a szerelemmel,
Égő vágyá festette arcom.
Magas égre emelte álmaimat,
Csókokkal fonta minden éjjelem.

Találkoztam önmagammal...
Olyan voltam, mint az erdő...
Tavasszal virágos, ősszel színes...
Mások előtt mégis ismeretlen...

Impresszum

SzemFüles

Kiadja: Siketvakok Országos Egyesülete
Hungarian Deafblind Association

Székhely: 1146 Budapest, Ajtósi Dürer sor 39.
Levelezési cím: 1053 Budapest, Múzeum körút 3. II. em.1.
Telefon: 06-1/361-2007
Fax: 06-1/209-5829
E-mail: siketvakok@gmail.com

Számlaszám: 10409015-90117325-00000000
Adószám: 18061031-1-42

Felelős kiadó: Gangl Tamás, elnök
Felelős szerkesztő: Földesiné Juhász Viktória

