

# HÍRMONDÓ 2022/9

## Siketvakok Országos Egyesülete



Kedves Olvasók!

Hírlevelünk jelen számában informálódhatnak a kommunikációs útlevel alkalmazásáról, tájékoztatást adunk a megváltozott rezsizabályok alapján kiállított számlákról, a termékek és szolgáltatások akadálymentesítéséről, megtudhatják, miben áll a klasszikus magyar házak mágikus ereje, valamint olvashatnak további hírekről, érdekességekről.

Jó olvasást, kellemes időtöltést kívánunk!

Taskovics Adél, szerkesztő

### TARTALOM

|   |    |
|---|----|
| <b>REHAB – HA RABJA AZ AKADÁLYOKNAK ELEMİ REHABILITÁCIÓS SZOLGÁLTATÁSAINKRÓL</b> .....                              | 2  |
| A Kommunikációs Útlevel szerepe a mindennapokban .....  | 2  |
| <b>HÁZUNK TÁJÁRÓL – EGYESÜLETI HÍREK</b> .....  | 4  |
| Egyesületi jogászunk bemutatkozása.....   | 4  |
| Mostantól a 83M trolibusszal is megközelíthető egyesületi irodánk .....   | 4  |
| "Keresni kell a lehetőségeket, és sose szabad kifogást, mentséget felhozni" – betekintés Nagy Marcell életébe ..... | 5  |
| <b>TÁRSSZERVEZETEINK HÍREI</b> .....  | 8  |
| „Én lettem Poldrugi Martin” – Janko Pleterški, Ph. D önvallomása .....  | 8  |
| <b>HÍR, ÉRDEKESSÉG</b> .....  | 11 |
| Érkeznek az MVM-től a megváltozott rezsizabályok szerinti számlák .....   | 11 |
| Törvényi összefoglaló a termékek és szolgáltatások akadálymentesítéséről .....                                      | 12 |

|   |    |
|---|----|
| A Semmelweis Egyetem Szemészeti Klinikájának felhívása .....                              | 15 |
| Kedvezményes fehérbot vásárlás az MVGYOSZ- nál .....                                      | 15 |
| 96 ágyúlövéssel emlékeztek II. Erzsébetre.....  | 17 |
| A legfontosabb vitaminok 40 felett.....   | 18 |
| Testünk csodálatos termosztátja .....   | 19 |
| Örökölte a hajlamot, a betegség mégis elkerülte .....                                     | 21 |
| Hihetetlen, de az emberek is képesek visszhang alapján tájékozódni                        | 22 |
| Meglepő dolgok, amikre a sóot használhatjuk .....   | 23 |
| A magyar házak mágikus ereje .....  | 23 |
| Minden, amit a bűvárpókról tudni érdemes.....   | 25 |
| Egy 1000 éves, monumentális építmény bukott felszínre a víz alól<br>Spanyolországban..... | 26 |
| Olyan bolygót találtak a világűrben, melynek egész felszínét víz<br>boríthatja .....      | 27 |
| A jövőben napelemeken át nézhetjük a külvilágot .....                                     | 27 |
| <b>A HÓNAP VERSE</b> .....  | 28 |

## **REHAB – HA RABJA AZ AKADÁLYOKNAK**

### **ELEMI REHABILITÁCIÓS SZOLGÁLTATÁSAINKRÓL**

#### **A Kommunikációs Útlevél szerepe a mindennapokban**

(Királyhidi Dorottya írása)

A jelen helyzet nehézségei egyre több embert arra ösztönöznek, hogy minél jobban felkészült legyen a legváratlanabb helyzetekre is. Ilyen például a karantén idején bekövetkező bezártság, vagy egy segítő, vagy családtag segítségével végigélt kórházi kezelés. Ebben az utóbbi helyzetben lehet segítség a Kommunikációs Útlevél.

#### **Hogy néz ki a Kommunikációs Útlevél?**

Egy, körülbelül 10x15 centiméteres kartonlap, vagy laminált lap, amire minden olyan fontos információ rákerül röviden, ami a kommunikáció szempontjából fontos lehet. Mint például, hogy hallókészülék nélkül csak háttérzaj nélkül értem a beszédet, vagy kérem, hogy írja le, ha mondani szeretne valamit nyomtatott nagybetűkkel számomra. Utóbbi esetben fontos, hogy a megfelelő jegyzetfüzetet és a tollat is biztosítani tudjuk.

### **Kinek lehet hasznos a Kommunikációs Útlevél?**

Mindenki számára hasznos a Kommunikációs Útlevél, aki bármikor már tapasztalta, hogy kommunikációs nehézségbe ütközött. Látássérültek esetén nehézség lehet, ha nem felé fordulva, a nevét mondva kérdeznek valamit. Látás- és hallássérültként a szájról olvasás hiánya, a háttérzaj, az, hogy milyen távolról és melyik oldalról beszélnek, mind nehézség lehet. Ezeket kell pontosítani a Kommunikációs Útlevélen.

### **Hol lehet ilyen beszerezni?**

Mindenkivel egyénileg készítjük el a kommunikációs útlevelet, mert fontos, hogy minden esetben a tényleges egyéni igények kerüljenek rá röviden. Aki ilyen szeretne, jelentkezzen nálam nyugodtan, szívesen segíték! ([kiralyhidi.dorottya@siketvakrehab.hu](mailto:kiralyhidi.dorottya@siketvakrehab.hu) vagy 06-30-482-8085 telefonon) Az elkészítéséhez nem kell feltétlenül találkozunk, mindezt telefonon vagy online módon is megtehetjük. Mindenkivel egyénileg tudjuk egyeztetni a legjobb megoldást. Az útlevelet a végleges formában én magam elkészítem és eljuttatom a megbeszélt módon.

### **Hol tartsam az elkészült Kommunikációs Útlevelet?**

Fontos, hogy magunknál hordjuk, hogy bármikor meg tudjuk mutatni az adott helyzetben. Ha kórházi kezelésen vagyunk, akkor jó, ha a kórházi éjjeli szekrényen jól látható helyen tartjuk. Ha utazás során vagy vásárlás során szeretnénk használni, akkor pedig a konkrét helyzetben kell felmutatnunk. Ezt is át tudjuk beszélni azokkal, akik érdeklődnek.

### **Milyen helyeken tudom használni?**

Minden olyan helyzetben használható a Kommunikációs Útlevél, amikor kommunikációs nehézséget tapasztalunk. Azért fontos, hogy átbeszéljük és közösen alakítsuk ki a formáját, hogy minél hatékonyabb lehessen. Nagyon fontos, hogy rövid, tömör, figyelemfelkeltő és esztétikus legyen, hogy valóban segítsen a nehézségek leküzdésében.

Ha valamire nem tértem ki, de valakiben kérdésként merült fel, akkor is jelentkezzen nálam bátran.

Királyhidi Dorottya  
Szakmai vezető

\*\*\*

## HÁZUNK TÁJÁRÓL – EGYESÜLETI HÍREK

### Egyesületi jogászunk bemutatkozása

A Siketvakok Országos Egyesülete főállású jogásza vagyok. 2022-ben végeztem a Szegedi Tudományegyetem jogász szakán. A tanulmányaim alatt számos módon bekapcsolódtam a fogyatékos személyek érdekképviselésébe. Önkéntesként jogsegélyt vállaltam a Vakok és gyengénlátók Csongrád-Csanád megyei egyesületében. Ügyvédi irodában végzett szakmai gyakorlatom során tapasztalatokat szereztem a szerződések előkészítésében és az ügyfelekkel való kommunikációban. 2021. októbertől dolgozom a SVOE-nál, ennek keretében tájékoztatást adtam a jogszabályi változásokról, illetve törvényjavaslatokat véleményeztem. A diplomám megszerzésével főállásban dolgozom az egyesületnél. A fenti feladatokat továbbra is végzem, ezen túlmenően jogi tanácsadással segítem az ügyfeleket.

Vakságom és hallássérülésem miatt részese vagyok a fogyatékosokkal kapcsolatos ügyeknek. Személyes érintettségemből adódó beleérző képességemet ötvözni tudom a munkám során a jogi felkészültséggel.

Keressenek bizalommal felmerülő jogi kérdéseikkel hétköznap (hétfőtől péntekig) 8 és 16 óra között az alábbi elérhetőségeken:

dr. Babinszki Vera

Telefon:

+36208081448

E-mail: [babinszki.vera@siketvak.hu](mailto:babinszki.vera@siketvak.hu)

\*\*\*

### **Mostantól a 83M trolibusszal is megközelíthető egyesületi irodánk**

Ennek köszönhetően már nem szükséges a Klinikák vagy a Nagyváradi tér felől hosszasan gyalogolni. A Fővámter irányából érkezve a Kőrös utca (Korányi Sándor utca), míg a Népliget felől a Kőrös utca nevű megállónál

kell leszállni. Ugyanitt áll meg a 99-es busz, mely szintén jó lehetőséget ad telephelyünk gyorsabb, egyszerűbb elérésére.

"Hosszabb útvonalon és új, 83M jelzéssel jár a 83-as troliszeptember 19-től, hétfőtől". - olvasható a Bkk.hu weboldalon. Megtudhatjuk, hogy ezentúl a Népligettől indul és a Tisztviselőtelep belső területeit is érinti, majd a Diószegi Sámuel utcán át jut el a Kálvária térre. Innen a már megszokott útján halad tovább a Fővám térig. A Kálvária tér és a Népliget közötti felsővezeték nélküli szakaszon a járművek akkumulátoros üzemmódban haladnak, és nem bocsátanak ki káros anyagot.

Az útvonalhosszabbításnak köszönhetően a Tisztviselőtelepen élők könnyebben, átszállás nélkül érhetik el a Baross utca térségét, így a VIII. kerületi Önkormányzat épületét is. A Diószegi Sámuel utca környékéről is egyszerűbben lehet eljutni az M3-as metróhoz.

\*\*\*

## **”Keresni kell a lehetőségeket, és sose szabad kifogást, mentséget felhozni” – betekintés Nagy Marcell életébe**

### **- Mióta élsz látás/hallássérüléssel?**

A látássérülésem születésemmel együtt jött, azóta nem volt számottevő változás. Fő jellemzője, hogy a szövegeket, tárgyak részleteit csak jóval közelebről, vagy nagyobb méretben vagyok képes elolvasni, mint mások. Éles fényben nagymértékben hunyorgok, a függőleges vonalakat is kevésbé ismerem fel a vízszinteseknél, és a jobb szemem gyengébb. Ezeken túl a látásommal minden más nagyjából átlagos (homályosság, csökkentett térlátás, színváltozás stb. nincs). A hallásproblémám 2005-ben kezdődött, először egyik, majd másik oldalon, néhány év alatt folyamatosan csökkent, végül már a hallókészülék se volt elegendő. 2016 körül volt egy cochleáris implantátum műtétem, ami félsiker volt, elsősorban az utcai zajokat reprodukálta jól, az emberi beszédet nem tette jól értelmezhetővé, bizonyos hangtípusokat nem fedett le. A kiadott elektromos impulzusok áthatottak az arcidegpályákra is, így magas zaj esetén rángatózott a bal arcom, amit egy új, korrigáló műtéttel se tudtak megváltoztatni. Mindezek miatt jelenleg nem használom az implantátumot – a konstans zaj hamar kifárasztott és idegesített.

### **- Milyen módon kerültél kapcsolatba az egyesülettel?**

Az egyetemi évnyitó eseményeken beszélgettem az oktatási vezetőkkel, hogy miként tudnék teljes értékkel megfelelni a tanulmányi követelményeknek. Korábban nem tanultam jelnyelvet, odahaza és általános iskolában is noteszbe, papírlapokra írva kommunikáltam. Az oktatási dékánhelyettes említette, hogy az egyetem jelnyelvi tolmácsolást is tud szervezni a tanórákra. Elsőnek a SINOSZ-t kerestem fel a jelnyelvi képzéssel kapcsolatban, mivel itt szájról, vagy tábláról olvasni nem tudtam volna, átirányítottak a SVOE-hez, ahol megfelelő információkat, és segítséget kaptam az egyetemi tanulmányaimhoz is.

#### **- Mióta vagy a SVOE tagja?**

Az egyesületnek rögtön rendes tagja lettem, miután megismerkedtünk és elkezdtük a foglalkozásokat 2015-ben. Pár évig rendszeresen jártam még az astoriai egyesületi telephelyre is. A vezetőségbe 2019-ben választottak be, az új helyre is ekkor költözött át az egyesület, ott viszont még keveset bukkantam fel, mivel távoli, online üléseket tartottunk.

#### **- Melyik felsőoktatási intézményben és milyen végzettséget szereztél?**

A Budapesti Műszaki és Gazdaságtudományi Egyetemen folytattam tanulmányaimat a mérnökinformatikus alap-, majd mesterszakon 2015-től 2022-ig. Mindkét diplomám kitüntetéses lett, ami ezen a képzésen ritka. A szakot, bár alapvetően az informatikára fókuszál, elsősorban mérnöki képzésnek tartom, így nem a programkódok megírása a legfontosabb számomra, hanem egy olyan szemlélet felvétele, ami jó készséget ad arra, hogy bármilyen szituációra legyünk képesek megfelelő megoldást készíteni. Úgy gondolom, a képzés sokat hatott a személyiségemre, a személyiségem viszont nagyban befolyásolta a képzésen való sikerességemet. Mivel a látássérülésem veleszületett, számomra mindig is természetes volt, hogy meg kell keresni azt a lehetőséget, ami nekem megfelelően biztosítja a haladást. Általános iskolában pl. volt, hogy ki kellett mennem a tábla elé, hogy onnan lássam a táblára írtakat. A családomban természetes, hogy keresni kell a lehetőségeket, sose szabad kifogást, mentséget felhozni. Örülök, hogy a mai társadalmi normák és a környezetem elfogadó és segítőkész. Az egyetemen így tudtam megtalálni azokat a forrásokat, amikből magamba szippanthatom a szükséges tudást. Ez a szemléletmód nagy önállóságot és magabiztosságot adott nekem.

#### **- Milyen speciális segítségre volt szükséged a tanulmányaid során?**

Az informatikus képzés egyik előnye az volt, hogy ezen a területen alaptól is nagyon sok digitális anyag érhető el – más szakterületeken ez nem így alakul, ott több segítségre lehet szükség. Azoknál a tárgyaimnál, ahol nem

volt elegendő az elérhető oktatási segédanyag vagy szakkönyv, ott különféle segítségeket vettem igénybe. Néha hallgatótársaim készítettek az órákon jegyzeteket, amiket átküldtek nekem, volt, ahol különórán közösen tanultunk tanárokkal vagy más hallgatókkal, illetve előadásokat írótolmácsok közreműködésével követtem. A számonkéréseknél kaptam nagyított feladatlapokat és többletidőt – meglehetősen nehéz A/3-as lapot tologatni –, a számítógépes gyakorlatoknál átállítottam a képernyő felbontását, az interneten kerestem leírásokat, sokszor egyedül végeztem el a feladatokat az előírt tantermi órák helyett.

### **- Hogyan vizsgáztál?**

A számonkérések többsége írásbeli volt, ezeket hasonlóan teljesítettem, mint minden más hallgató. Talán csak 5 szóbeli vizsga volt a tanulmányaim ideje alatt – én személy szerint ezt sajnálom, mert szóban derül ki igazán, ki tud mélyreható gondolatokkal válaszolni. Egyes tanárokat jól ismertem, ők maguk írták le a kérdéseket, máskor írótolmácsoktól kértem közreműködést. Az írásbeli kérdésekre szóban válaszoltam.

### **- Hol dolgozol?**

A Tresorit Kft.-nél vagyok adatmérnök. Ez azt jelenti, hogy a rengeteg (terabájt nagyságú, milliárd darabszámú) nyers adatból összesített, ember által könnyen értelmezhető kimutatásokat készítünk, lehetőleg minél gyorsabban, kevesebb erőforrás-ráfordítással, gyorsan változó környezetben. Sok rendszerrel dolgozunk, amik között bonyolult kapcsolatok vannak, tehát nem kis kihívást jelent a munkaköröm. Nagyon szeretem a munkahelyem, a kollégákkal jó csapatot alkotunk a napi teendőkön túl is.

### **- Milyen szerep jutott az egyetemnek abban, hogy bekerülhess erre a munkahelyre?**

Az alapszak részeként kellett szakmai gyakorlatot végezni egy vállalatnál. A tanszékünk honlapján volt meghirdetve a Tresorit gyakornoki pozíciója, ezt jó lehetőségnek találtam, jelentkeztem rá. A Tresorit alapítói és sok munkatársa szintén a BME mérnökinfó szakon végzett, ami kölcsönösen előnyös volt a felvételnél. Miután az alapszaki gyakorlatot elvégeztem, később a mesterszakhoz is kellett ugyanilyen.

### **- A jövőre nézve milyen (szakmai jellegű) terveid vannak?**

Az informatikát szerintem sose fogom elhagyni. Jó ideig még maradnék jelenlegi állásomnál, sok teendő, rendezni való akad itt. Szívesen vennék részt később kutatási projekteken, vagy azok támogatásában, az új módszerek felfedezése, kikísérletezése ugyanis leköt, buzgón

próbálkozom. A jövőben szeretnék több időt fordítani a SVOE vezetőségi tagi pozíciómra, segíteni, ahol lehetséges. Erre Budapestre költözésem, és tanulmányaim lezárása után több kapacitásom lesz.

#### **- Mivel töltöd a szabadidődet?**

Egyetemi éveim alatt kevés lehetőség maradt, és leginkább a filmezést választottam. Rengeteg filmet néztem már meg (feliratozva), ha jó a történet, akkor nagyon bele tudom élni magam. Otthon szoktam testsúlyos edzést végezni, jó kontrollt ad. Már régóta szeretnék főzni tanulni, de ebben még sajnos lustálkodom. Sokat szoktam beszélgetni másokkal, általában online chatszobákban, de amikor alkalom és résztvevő adódik rá, összeáll egy társaság beszélgetni-bulizni. Régebben sok dolgot készítettem kézzel, igen kreatív voltam. Anyukám nép- és képzőművészettel foglalkozik, így nekem is nagyon jó kézügyességem és fantáziám volt már gyerekkoromban is. Ehhez szeretnék újra visszatérni most, az egyetemi évek után, alkotni jó!

(Az interjút készítette: Taskovics Adél)

\*\*\*

## **TÁRSSZERVEZETEINK HÍREI**

### **„Én lettem Poldrugi Martin” – Janko Pleterski, Ph. D önvallomása**

(A DLAN "Történetek (mesék) az emberekről, akik a szívükkel hallgatnak, és a kezükkel néznek" című kötetéből)

Janko Pleterski, Ph.D jól ismert és nagyra becsült személy volt, történész és politikus. Munkáját sokféle díjjal ismerték el. Szlovénia legrangosabb kitüntetését is odaítélték neki tevékenységéért, mely az ország függetlenségének, szuverenitásának megteremtésében döntő szerepet játszott. Látásával és hallásával a problémák azt követően jelentkeztek, hogy nyugdíjba vonult. Ez a változás váratlanul érte, nem tudta, miként nézzen szembe a rá váró kihívásokkal. Életének utolsó éveit egy idősök otthonában töltötte Ljubljanában.

Mikor elmesélte élettörténetét, már csak az egyik szemén volt látásmaradványa, az is kevesebb, mint három százalék. Hangokat hallott,

de azt, hogy mit mondanak neki, jó hallókészülékével is csak közvetlen közlelről értette, egyéb környezeti zajok teljes hiánya mellett.

Szembetegségéről, az időskori makula degenerációról az interneten olvasott először, ám az idő múlásával kiderült, az ő tapasztalásai némiképp eltérnek a leírtaktól. A feljegyzések alapján az állapot velejárója, hogy a vizuális érzékelés teljesen elveszik a látómező központjában. Ő ehelyett inkább úgy érzékelt a világot, mintha mindent sűrű, sárgás köd borítana. A közelében levő emberek, illetve a nagyobb tárgyak körvonalait is érzékelt, ezért volt képes általa jól ismert útvonalakon, például az otthon területén belül önállóan közlekedni. Személyi segítő nem is igényelt. Homályos látómezőjének a leges-legszélén – számára is meglepő módon – képes volt egészen apró tárgyakat, például pénzérmetet is érzékelni, ha azok egyenletes, sima környezetben, például a padlón voltak. Azt mindenesetre elismerte, hogy egy személyi segítő figyelmeztethette volna olyan lehetőségekre, könnyítésekre, melyekre nem is gondolt.

Látássérülése okán ellátogatott egy privát szemorvoshoz, aki azonban nem tájékoztatta arról, hogy a makula degeneráció milyen súlyos látásvesztést is okozhat. Kapott szemcseppet, melytől azt remélte, segíteni fog rajta, ám a várt, pozitív változás elmaradt.

Néhány évvel korábban egy sebészt is megkérdezett arról, mit várhat a jövőtől az ő állapotában. A doktor ahelyett, hogy megvigasztalta volna mondjuk azzal, hogy nagyítóval képes lesz olvasni, azt mondta: „Talán járni a későbbiekben is képes lesz”. Lehet, nem tudta vagy nem akarta figyelmeztetni arra, ami rá várt, vagy egyszerűen csak tartózkodott attól, hogy megjósolja a vakságát. Ezt követően kezdte észrevenni, hogy gondjai akadnak az olvasásnál.

A bölcsészkar professzora volt, amikor nagyothallóvá vált. Ekkor nagyjából ötven éves lehetett. Kicsivel ötven esztendő kora után nyugdíjazták. Először csak azt gondolta, hogy az emberek túl halkán beszélnek körülötte. Ekkor még fogalma sem volt róla, hogy csökken a hallása. Egy idő után azonban rá kellett ébrednie a valóságra. Ezekben az időkben az Elnökség tagja volt és a politikai párbeszéd során is gondot jelentett számára, hogy megértse a felszólalásokat. Ez a helyzet egyre komolyabbá vált, és mellette légzési nehézségei is jelentkeztek. Ezzel még akkoriban is küzdött, mikor a Jugoszláviában élő nemzetekről és a forradalomról szóló könyvén dolgozott.

Úgy véli: az egyidejű látás-és hallássérüléssel élő személyek helyzete, állapota egyáltalán nem olyan egyértelmű a többségi társadalom tagjai számára, mint azoké, akik egyszeres sérüléssel élnek. Az ő viselkedésük sokkal egyértelműbb. Amikor viszont ez a kétféle sérülés

egy személyben kombinálódik, az egy teljesen különálló fogyatékoságot hoz létre. Ez az állapot pedig egy teljesen új és speciális odafigyelést igényel mind a jól látó és halló emberektől, mind az egyszeres fogyatékosággal élőktől, akik igencsak meglepődhetnek, ha váratlanul találkoznak egy siketvak személlyel, aki lehet, hogy nem az elvárások szerint viselkedik, reagál. Önmagán is észrevette ugyanezeket a jeleket. Épp ezért nyilatkozta többször is a könyvben: úgy érzi, ő lett Poldrugi Martin – szlovén népmesék szereplője, egy bolondos, furcsa figura, aki a történetekben másfél személynek számít.

Megvoltak a sajátos módszerei arra, hogy miként hívhatja fel a körülötte levők figyelmét speciális élethelyzetére. Ezt megtette gesztusokkal – kezét a szeméhez, illetve a füléhez érintve -, akár úgy, hogy megkérte kommunikációs partnerét: lépjen hozzá közelebb és beszéljen lassan, érthetően, vagy használjon egy gesztust mondanivalója kifejezésére és szükség esetén ismétlje meg. Legnagyobb problémája az volt, hogy felismerje az adott személyt és megértse, hogy az mit szeretne tőle. Az állandó változások, melyeket az otthon személyzetében tapasztalt, szintén nem könnyítették meg a helyzetét. Ráadásul – az orvos kivételével – mindnyájan ugyanolyan öltözékben jártak. Volt közöttük, akit jellegzetes testalkatáról, egyedi járásáról vagy hangszínéről felismert. Ám azt, hogy minden döbbenet és hitetlenkedő idegennek elmagyarázza helyzetét, akadályként élte meg. Azok részéről, akik előzetes ismeretekkel nem rendelkeztek a siketvakságról, gyakori reakció volt a döbbenet, az elcsendesedés.

Egy alkalommal eltörte a csípőjét, ami miatt műtéti beavatkozásra volt szüksége. Ekkor vette csak igazán észre, hogy az orvosokkal való kommunikáció milyen speciális terület. Először azt gondolták, hogy szándékosan nem akarja meghallani, amit mondanak neki. Ő pedig meg volt ijedve, mert nem tudta, kik vannak körülötte és mit akarnak vele tenni. Fogalma sem volt arról, hogy segíteni szeretnének rajta.

A siketvakságról azt mondta: nem csupán egy akadály, de egy olyan dolog, amit meg kell érteni. Az emberek túlnyomó többsége pedig nem rendelkezik ezzel a megértéssel. Nem tudják, hogy túlmutat a látás és a hallás nélkülözésén, és együtt jár vele a megértés hiánya, a kommunikáció nehezítettsége és még a környezet értetlenkedése is.

Az idő múlásával rájött: azt nem várhatja el, hogy a lakótársai rávezetés nélkül észleljék siketvakságát. Sok esetben próbálta ugyan felismerni, hogy ki igyekezett vele szóba elegyedni, ám ez nem mindig sikerült. Mivel tudott szóban kommunikálni, beszélni, emiatt is gyakran került félreérthető helyzetekbe. Beszélgetőtársai úgy gondolhatták, ő hallja, amit mondanak neki. Ha nem hallotta és ezért csendben maradt, azzal nagyon eltérő

reakciókat váltott ki a többiekből. Az idegenek többnyire udvariatlannak tartották emiatt, míg ismerősei, akik tudták, hogy komoly erőfeszítésekbe kerül vele beszélgetni, inkább hallgatásba burkolóztak és elkerülték a társaságát, ezért elmagányosodott. Ez egészen odáig vezetett, hogy támadó magatartást vett fel, ha valaki szóba akart állni vele. Aminek a legnagyobb szükségét érezte, az a lehetőség lett volna a kommunikációra. Az, hogy képes legyen válaszolni a neki feltett kérdésre, vagy, hogy elmondhassa, hogyan is érzi magát. Ehelyett inkább csendben maradt, tudva, hogy nem talál megértésre. A folytonos panaszkodásnak sem látta semmi értelmét. A környezete ráadásul folyamatosan azt sugallta felé, hogy elindult a mentális leépülése, talán demenciával küzd. Tudta, hogy ez nem így van, de egy idő után szinte már ő maga is elhitte.

Amikor a DLAN munkatársai meglátogatták, hogy interjút készítsenek vele, állapota már nem tette lehetővé, hogy számítógépére vigye gondolatait, ezért segítői jegyzetelték le, amit elmondott.

Őszintén vallott arról is, hogy amikor a törött csípője miatt műtétre szorult, komolyan elgondolkodott azon, jobb lenne, ha vége lehetne az életének. Úgy vélte: az erről való döntés emberi jog, mely mindenkit megillet. A politikai rendszer azonban ezt ellenzi. Úgy fogalmazott: valódi csoda, ha most elmondott szavai változást hoztak volna az erről való gondolkodásban.

(A könyvben megjelent történet több interjún és beszélgetésen alapul. Közülük az utolsó 2018. május 30-án történt, három nappal Dr. Pleterski halála előtt. 95 évet élt).

*(Angol nyelvről fordította: Taskovics Adél)*

\*\*\*

## HÍR, ÉRDEKESSÉG

### **Érkeznek az MVM-től a megváltozott rezsizabályok szerinti számlák**

Az energiaárakat érintő, új szabályozások 2022. 08. 01-től léptek életbe. Az erre az időszakra vonatkozó, első számlákat augusztus 23-a után kézbesítik a lakossági ügyfeleknek és a nem társasházban élő nagycsaládosoknak - közölte az MVM Next Energiakereskedelmi Zrt.

A társasházak, illetve társasházakban élő nagycsaládosok szeptembertől számíthatnak ilyesfajta küldeményekre, melyek két időszakra szólnak: július-augusztus és augusztus-szeptember.

Az augusztus 1-je előtti mennyiséget még a korábban érvényes, rezsicsökkentett áron számolják el. Akiknél a fogyasztás a rezsicsökkentett, kedvezményes sávhatár alatt marad, a kézbesített dokumentumban ennek összegét olvashatják majd. Azok viszont, akik túllépik az előírt mértéket, minden hónapban látni fogják a rezsicsökkentett és a lakossági piaci árat is.

Az MVM biztosította ügyfeleit: az éves leolvasást követően a ténylegesen felhasznált energiát kell kifizetniük. Időarányos számítás esetén a ki nem használt, kedvezményes mennyiség sem vész el, a következő elszámolás során veszik azt figyelembe.

Számlázási módot bármikor lehet váltani. Aki télen-nyáron kiegyenlített havi költségeket szeretne, annak az átalánydíjas, egyenletes mód javasolt.

A kapcsolódó, fontos tudnivalókról a szolgáltató részletes tájékoztatót állított össze, amely az alábbi linken érhető el:

<https://www.mvmnext.hu/lakossagirezsi>

*Forrás: Hvg.hu*

\*\*\*

## **Törvényi összefoglaló a termékek és szolgáltatások akadálymentesítéséről**

(dr. Babinszki Vera írása)

A termékekre és a szolgáltatásokra vonatkozó akadálymentességi követelményeknek való megfelelés általános szabályairól szóló 2022. évi XVII. törvény összefoglaló:

Mire vonatkozik a törvény?

A laptopok, asztali számítógépek, tabletek, okostelefonok, fizetési terminálok, jegykiadó automaták, bankautomaták, ekönyvolvasók akadálymentesítésére.

A hírközlési szolgáltatások, a médiaszolgáltatók, a közösségi közlekedés honlapjaira, telefonos alkalmazásaira, a menetjegy értékesítésre, az

utastájékoztató rendszerekre (Magyarország területén), a banki szolgáltatásokra is vonatkozik az akadálymentesség követelménye.

Nem kell alkalmazni: online térképekre, feltéve, hogy a navigációhoz szükséges alap információk akadálymentes formában rendelkezésre állnak; valamint harmadik fél tulajdonában lévő tartalmakra, ha ezen tartalmak az adott gazdasági szereplő ellenőrzési körén kívül esnek.

A törvényt a 112 hívószámú segélyhívásra is alkalmazni kell.

A termékekre vonatkozó akadálymentességi követelmények:

A termékeket úgy kell megtervezni, előállítani, hogy a fogyatékos személyek minél nagyobb mértékben igénybe tudják venni. + a használati utasítás is akadálymentes legyen.

- az információkat egynél több érzékszervi csatornán keresztül érzékelhetően kell megjeleníteni. + közérthetően, megfelelő betűméret, kontraszt
- kommunikációs elemek között kell lennie vizuális, akusztikus, szóbeli, taktilis elemeknek
- beszéd alkalmazásával működő eszköznél alternatíva biztosítása
- vizualitás esetén nagyítás, kontraszt + támogató programokkal való együttműködés pl. képernyőolvasó szoftverrel
- színek felhasználása mellett alternatíva biztosítása
- hangjelzések mellett alternatíva biztosítása
- audio elemek esetén hangerő, sebesség állíthatósága, hang tisztasága
- manuális, finommotorikus készségek használatához alternatívák biztosítása
- alternatíva a biometrikus azonosítás mellett

A fizetési terminálokhoz:

- a szöveget beszéddé átalakító technológiával kell rendelkeznie
- saját fülhallgató használatának lehetősége
- rendelkezésre álló idő meghosszabbításának biztosítása
- annak a biztosítása, hogy a felhasználó önállóan be tudja kapcsolni az akadálymentes módot
- hallókészülék, cochleáris implant stb. kompatibilitás biztosítása

az ügyfélszolgálatoknak tájékoztatást kell adniuk a termék akadálymentességéről és pl. a hallókészülék vagy képernyőolvasó szoftverrel való kompatibilitásáról.

Szolgáltatások, pl. segélyhívás:

- valós idejű szöveges kommunikáció biztosítása a szóbeli mellett, közösségi közlekedésnél tájékoztatás a járművek és az épített környezet akadálymentességéről, jegyértékesítés, menetrendek, csatlakozás, esetleges fennakadások hozzáférhetővé tétele.

Használat látás nélkül, korlátozott látással, hallás nélkül, korlátozott hallással stb., ez azt jelenti, hogy ha a termék v. szolgáltatás használatához látás, hallás stb. szükséges, legalább egy olyan üzemmódot tartalmaznia kell, amelyhez nem szükséges a látás/hallás.

A 2. melléklet egy szempontrendszer tartalmaz, amely a gazdasági szereplők költségeit sorolja fel, amelyet az akadálymentesség elősegítésére fordítanak. Ez egyfajta többlet költség nekik. Azt kell megnézni, hogy mi az a becsült haszon, amit a gazdasági szereplő a termék forgalmazásával nyer, és ez arányban áll-e azzal a becsült előnnyel, amelyet a fogyatékos személy élvez a termék használatakor.

A 3. melléklet az akadálymentesítésre vonatkozó dokumentáció elkészítését írja le.

A szolgáltatónak az akadálymentesség tényéről írásos dokumentációt kell készítenie, amelyet a fogyatékos személyek számára is elérhetővé kell tennie. Amennyiben a szolgáltató azt észleli, hogy nem felel meg a szolgáltatása az akadálymentesség követelményeinek, köteles azokat a korrekciós intézkedéseket meghozni, amelyek az akadálymentességet elősegítik.

Az akadálymentesség hiányáról a szolgáltató haladéktalanul tájékoztatja az ellenőrző hatóságot, részletesen ismerteti a meg nem felelést és a meghozott korrekciós intézkedéseket.

Ellenőrzés, végrehajtás:

Az ellenőrző szervet a kormányrendeletben jelöli ki. Az ellenőrző hatóság többek között ellenőrzi az akadálymentességi követelmény fennállását, kérelemre eljár az akadálymentességi követelmények teljesítésével kapcsolatos ügyekben.

Ha az ellenőrzés során az ellenőrző hatóság megállapítja, hogy a szolgáltatás nem felel meg az akadálymentességi követelményeknek, figyelmeztetést tartalmazó döntésében felhívhatja a jogsértő gazdasági szereplőt a jogszabályok betartására, valamint egyeztetést kezdeményez arról, hogy az érintett gazdasági szereplő milyen határidővel vállalja az ellenőrzéssel megállapított hiányosságok kezelését.

Ha a jogsértő fél az egyeztetésben nem működik együtt, vagy a megállapított határidő alatt nem gondoskodik az akadálymentesítési követelmények teljesítéséről, az ellenőrző hatóság a gazdasági szereplővel szemben közigazgatási bírságot szab ki.

Az ellenőrző hatóság feladatai ellátása során együttműködik a fogyatékos személyekkel és az őket, illetve érdekeiket képviselő szervezetekkel.

A fogyasztó az ellenőrző hatóságnál, illetve bíróság előtt eljárást indíthat annak érdekében, hogy az akadálymentességi követelmények érvényesüljenek.

A fogyatékos személyek érdekképviselőire létrejött szervezetet az eljárásban megilletik az ügyfél jogai, valamint az ellenőrző hatóság előtt eljárást indíthatnak, ha az akadálymentességi követelmények megsértése vagy annak közvetlen veszélye a fogyasztók pontosan meg nem határozható, nagyobb csoportját érinti.

Az ellenőrzésre, a végrehajtásra, valamint a közigazgatási szankció megállapításának szempontrendszerére, a közigazgatási bírság megfizetésének módjára és összegére vonatkozó részletes szabályokat a Kormány rendelete tartalmazza.

Az ellenőrző hatóság ötévente jelentést tesz az Európai Bizottságnak az e törvényben meghatározott kötelezettségek teljesítéséről és az ellenőrzések eredményeiről.

Ez a törvény 2025. június 28-án lép hatályba.

\*\*\*

## **A Semmelweis Egyetem Szemészeti Klinikájának felhívása**

A Semmelweis Egyetem Szemészeti Klinikája várja öröklődő retinabetegségben szenvedő betegek jelentkezését klinikai és genetikai vizsgálatra, illetve a klinika nemzetközi kutatási tanulmányaiban való részvételre.

Cím: 1085 Budapest Mária utca 39.

Előjegyzés: telefonon: 06-30-016-4562 (hétfő-kedd-szerda 13-15 óráig)

E-mailben: szemgenetika@semmelweis-univ.hu

Szeretettel várunk minden beteget, hiszen most lehetőségünk van a genetikai vizsgálatok széleskörű elvégzésére.

Semmelweis Klinika

\*\*\*

## **Kedvezményes fehérbot vásárlás az MVGYOSZ- nál**

A Magyar Vakok és Gyengénlátók Országos Szövetsége elnökségének döntése alapján 2022. szeptember 1-től az MVGYOSZ

segédeszközboltjában kapható fehérbotok mindenkori árából 75%-ot a szövetség finanszíroz.

A vak és gyengénlátó emberek, ahogyan mások is, minél nagyobb önállóságra törekszenek, amit nagymértékben megnehezítenek a járdákra kerülő tereptárgyak, ideértve az elektromos rollereket, az út közepére telepített jelzőtáblákat, a kávézók és éttermek járdára kihelyezett asztalait egyaránt. Önállóságukhoz, magabiztos közlekedésükhöz elengedhetetlen szükségük van legalább egy darab strapabíró, jó minőségű fehérbotra még akkor is, ha vakvezetőkutyával közlekednek.

A gyengénlátó emberek a látássérülésük jelzésére használják, míg az aliglátó- és vak járókelők az előttük lévő akadályok érzékelésére. Mivel létfontosságú, minden nap használatban lévő eszközről van szó, egyáltalán nem mindegy, milyen a minősége, illetve meghibásodása esetén van-e a tulajdonosának belőle tartalék és az sem elhanyagolható, hogy mennyibe kerül. Eddig évente egy alkalommal volt arra lehetőség, hogy vényre felírathassuk, de ez a lehetőség megszűnt. A sopronkőhidai fehérbotok gyártója jelezte, hogy nem tudja azokat tovább biztosítani az MVGYOSZ részére. A termék a NEAK vényre felíratható listájából is hamarosan kikerül.

Az MVGYOSZ vezetősége úgy döntött, hogy együttműködve az Alko-Soft Nonprofit Bt.-vel, akkreditálja a cseh fehérbotokat, melynek folyamatát már el is indította. Addig viszont, amíg ez nem kerül be a vényre felíratható termékek közé, megoldást kellett találni arra, hogy kedvezményesen lehessen hozzájutni a drága botokhoz.

Az MVGYOSZ elnöksége úgy döntött, hogy módosít az eddig nyújtott támogatáson, és évente vásárolható a segédeszközboltban kedvezményes áron fehérbot. A támogatás mértékén is jelentősen változtattak, az eddigi 50%-os kedvezményt megemelték 75%-ra. Így az MVGYOSZ tageszerveleteinél érvényes tagsági jogviszonnyal rendelkező látássérült személyek évente egy alkalommal, a mindenkori ár 25%-a ellenében tudnak botot vásárolni.

38/2022. (VIII. 08.) sz. elnökségi határozat

1./ Az MVGYOSZ 2022. szeptember 1-jét követően, minden évben, egy alkalommal támogatja a segédeszközboltja által forgalmazott fehérbotok kedvezményes áron történő megvásárlását.

2./ A támogatás mértéke a mindenkori eladási ár 75%-a. A kedvezményre azok a látássérült személyek jogosultak, akik szerepelnek az MVGYOSZ egységes tagnyilvántartó rendszerében, és érvényes tagsági jogviszonnyal rendelkeznek.

3./ A kettős támogatás elkerülése érdekében az a személy, aki 2022. évben támogatással vásárolt fehérbotot, az ebben az évben az új támogatásban nem részesül.

4./ Az MVGYOSZ a támogatást a felajánlott Szja 1% és a DM kampány során, a fehérbot-támogatásra befolyt bevételeinek terhére számolja el.

A fehérbotokat a [bolt.mvgyosz.hu](http://bolt.mvgyosz.hu) webáruházban is meg tudják vásárolni, de ebben az esetben az átutalásos fizetést javasolják, mert így a szövetség munkatársai érvényesíteni tudják a 75%-os kedvezményt. Bankkártyás kiegyenlítés esetén erre nincs lehetőség.

*Forrás: a MVGYOSZ hírlevelének 2022. augusztus 26-i száma*

\*\*\*

## **96 ágyúlövessel emlékeztek II. Erzsébetre**

Szeptember 9-én ágyúlövessel tisztelegtek az előző nap elhunyt II. Erzsébet előtt. Az ágyú nem csupán Londonban dörgött a királynő tiszteletére: Cardiffban, Edinburgh-ban, Yorkban és Portsmouthban is ágyútűzzel búcsúztatták. Az ágyúdörgés 16 percig tartott, a végén hatalmas tapsal ünnepelte az elhunyt királynőt a tömeg.

Érzelmes nap volt ez sokak számára. A Buckingham-palota, a windsori kastély és a Balmoral környéki utcák, parkok zsúfolásig teltek emberekkel, sokan közülük virágokat és részvétnyilvánító leveleket hoztak magukkal. Mi történt szeptember 10-én, szombaton?

Helyi idő szerint délelőtt 10:00-kor Károlyt hivatalosan is királlyá kiáltották ki a londoni Szent Jakab-palotában a trónutódlási tanács ülésén, amelyen részt vett fia, az újdonsült trónörökös, Vilmos herceg is. A trónutódlási tanács ülését követően 11:00-kor az erkélyről felolvasták a Károlyt uralkodóvá avató nyilatkozatot.

12:00-kor ugyanezt a proklamációt a londoni Királyi Tőzsdén is felolvasták, majd vasárnap délben Skóciában, Észak-Írországban és Walesben is.

A londoni kihirdetést követően 26 órán át az árbocok csúcsán lobogtak zászlók az új uralkodó tiszteletére.

Szombaton 14:00-22:00 óra között a parlamentben a képviselők lerótták tiszteletüket a néhai királynő előtt.

*Forrás: Hvg.hu*

\*\*\*

## A legfontosabb vitaminok 40 felett

Testünkben negyvenéves kor fölött jelentős változások mennek végbe: az izomtömeg és a csontsűrűség csökken, lassul az anyagcsere, megnő bizonyos betegségek kialakulásának kockázata. Éppen ezért fontos tisztában lenni azzal, hogy mi mindenre van szüksége a szervezetünknek ebben a korban.

### ■ B12-vitamin

A megfelelő vér- és agyműködéshez elengedhetetlen. Általában az állati eredetű ételekből, húsból, tojásból, halakból nyeri a szervezet, de ötvenéves kor körül már kevésbé könnyen szívódik fel. Éppen ezért még mielőtt betöltjük az ötvenet, érdemes lehet táplálékkiegészítő formájában is szedni. Vízben oldódik, így a felesleges mennyiség kiürül a vizelettel.

### ■ Kalcium

Szükséges a csontok, izmok egészségéhez, és kutatások szerint, ha megfelelő mennyiségűt veszünk magunkhoz belőle, az csökkentheti a szívroham, a stroke és a keringési zavar kialakulásának kockázatát. Helyes táplálkozással bevihető belőle elégséges mennyiség, de idővel időseknél érdemes ellenőriztetni a kalciumszintünket, hogy ha kell, pótolhassuk a hiányt.

### ■ D-vitamin

Hiánya cukorbetegség, szívbetegség, szklerózis multiplex és különféle rákos megbetegedések kialakulásához is vezethet. Jelentős szerepet játszik abban, hogy a kalcium megfelelően szívódjon fel a szervezetünkben. Legjobb forrása a napfény, ám amennyiben fényvédőt viselünk, nem termelődik. Ezért szinte bármilyen életkorban indokolt lehet táplálékkiegészítő formájában szedni – negyven fölött különösen.

### ■ Magnézium

Kulcsszerepe van a vérnyomás szabályozásában, hiánya pedig cukorbetegség, szívbetegség és különböző gyulladások kialakulásához vezethet. Az izom- és idegrendszer, valamint a szív egészsége miatt is fontos. Kiegyensúlyozott táplálkozással bevihető belőle a kellő mennyiség, de szintjét érdemes rendszeresen ellenőriztetni. Ha véletlenül

túl sok magnéziumot viszünk be, attól sem lesz komolyabb bajunk, de hasmenést, hasfájást és hányingert okozhat.

#### ■ Kálium

Szabályozza a vérnyomást, menopauza után lévő nőknél pedig hiánya növelheti a stroke kialakulásának esélyét. Csak akkor szedjük belőle pluszban, ha az orvos elrendeli, mert emésztőrendszeri problémákat okozhat.

*Forrás: Hazipatika.com*

\*\*\*

## **Testünk csodálatos termosztátja**

Normál testhőmérsékletünk 37 fok, amelynek állandósága életfontosságú. Testünk olyan kifinomult rendszer, amely bármely fűtő- vagy légkondicionáló berendezéssel felveszi a versenyt.

Az agyunk közepén helyezkedik el a szemöldök magasságában, nagyjából akkora, mint egy ötforintos érme, és mindössze 15 grammot nyom. Mi az?

A hipotalamusz szervezetünk „fenegyereke”: szabályozza a vízháztartásunkat és a vérnyomást, ellenőrzi a keringést, hormonokat termel, meghatározza az alvás és az ébrenlét váltakozását, és számos egyéb fontos funkciója is van, például a testhőmérséklet fenntartásában is részt vesz. Egyfajta termosztátként működik fejünkben, amely jóval pontosabb, mint bármelyik mérnökök alkotta hőfokszabályzó berendezés.

Kutatók kiderítették, hogy a hipotalamusz méri az agy bizonyos részén áthaladó vér hőmérsékletét. Ezen túl 30 ezer, a bőrünkön és különféle szervekben elhelyezkedő „érzékelőtől” is kap információkat. Az eredményeket pedig a testünk által előre megadott célértékhez, 37 Celsius fokhoz igazítja, és már a legkisebb ingadozás esetén beavatkozik.

A 37 fok pedig nem véletlen: az anyagcsere és szervezetünk egyéb, komplex folyamatai is e feltétel teljesülése mellett működnek a legjobban. Az evolúció ezért az alaphőmérsékletet valamennyi melegvérű esetben nagyjából ebben a tartományban határozta meg. Akár csak egy fok ingadozás is képes mindent a feje tetejére állítani.

Főként a túlhevülést viseljük nehezen. 40,5 fok felett az agy munkaképtelenné válik, 41 fok felett pedig visszavonhatatlan károsodás

éri fehérje- és szövetstruktúráinkat. Mintha egy tojás fehérjéjét forró serpenyőbe csurgatnánk.

Sűrű vér, kevés oxigén: ez történik ilyenkor

Amikor ez az állapot fenyeget, a hipotalamusz egy sor mechanizmust indít be: a véredények bőrünk felületén kitágulnak, és megnő a vérellátás, hogy a felesleges hő távozni tudjon. Elkezdünk izzadni, hogy a bőrön a párolgás csökkentse a hőmérsékletet. Felgyorsul a légzés, hogy a meleg levegő gyorsan távozhasson a szervezet belsejéből.

Amennyiben viszont tartósan túl melege van a testünknek, veszélyessé válik a helyzet. Ilyenkor agyunk és a belső szerveink túl kevés vért kapnak, mivel az a test külső részeiben kering hűtés céljából. Az izzadással ugyanakkor folyadékot és az izmok közötti ingerátvitelhez szükséges elektrolitokat, például magnéziumot és káliumot veszünk. Ezért lépnek fel gyakran görcsök, ha lázasak vagyunk. A folyadékvesztés sűríti a vért, amely okán a szövetek és a szervek vérellátása rosszabbodik, és csökken az oxigén- és tápanyagellátás is.

Ugyanakkor a hideget sem viseljük jól. 36,5 foktól elkezdi szervezetünk a csökkenő hőmérséklet ellen küzdeni. 36 foktól lelassulnak a folyamatai. Lehűléskor a tudatzavar és a zavartság is tipikus tünet. 32 fokos testhőmérséklet alatt az érintett alig reagál, 30 fok alatt kritikussá válik az állapot. Mielőtt viszont idáig fajulna a helyzet, hőmérséklet-kondicionáló berendezésünk minden tőle telhetőt megtesz: 36,5 foktól a hipotalamusz az izmok remegését váltja ki, hogy hőt termeljen. Mi több, remegéskor az izomsejtekben egy különleges anyagcsere-folyamat is végbe megy: a cukor lebontásával nyert energia teljes egészében hőként szabadul fel. Összeszűkülnek a véredények a test felületén, hogy a vér inkább annak belsejében maradjon, így védve az életfontosságú szerveinket. Ez az oka, hogy miért fagynak el oly gyorsan a lábujjaink és a lábfejük – rosszabb lesz az ellátásuk, mivel azok nem létfontosságúak a túléléshez. Legtöbbször sikerül így áthidalni azt az időt, amíg újra meleg helyre kerülhetünk.

A hipotalamusz tehát csodálatosan teljesít. Ha végig gondoljuk, hogy már a testhőmérséklet minimális ingadozása is mekkora hatással van szervezetünk működésére, precíz irányító munkája még elismerésre méltóbb. Normál esetben minden automatikusan történik, hasonlóan a jól szabályozható és automatizálható fűtési vagy hűtési rendszerekhez.

Természetesen ennek is vannak határai – az extrém környezeti hőmérsékleteket nem tudja tartósan kiegyenlíteni. Tudósok rájöttek arra, hogy az ember árnyékban, ruha nélkül 29 fokban érzi a legjobban magát. Testünknek így a legkönnyebb fenntartania a normál hőmérsékletét.

Minden más élethelyzetben a hipotalamusznak azonban előbb vagy utóbb segítségre van szüksége. Vastag gyapjúpulóverre, hűsítő jegesteára, de sokkal inkább egy termosztáttal jól szabályozható hűtési vagy fűtési rendszerre.

*Forrás: Eon.hu*

\*\*\*

## **Örökölte a hajlamot, a betegség mégis elkerülte**

A bogotái Aliria Rosa Villegas nagyon különös módon 2020-ban, 77 évesen halt meg, áttétes bőrrákban. Esetében nem az az érdekes, hogy miben halt meg, hanem, hogy miben nem. Az asszony egy olyan ritka genetikai mutációt hordozott, amely miatt a rokonságában sokaknál nagyon fiatalon kialakult az Alzheimer-kórként ismert, szellemi és fizikai leépüléssel járó, központi idegrendszert támadó, jelenleg gyógyíthatatlan betegség. Az asszony a preszenilin 1 gén mutációját hordozta, a tudomány állása szerint már a negyvenes éveiben meg kellett volna jelennie a kór első tüneteinek. Családja minden ötödik tagja hordozta a gént, közöttük ő is, mégis demenciás tünetek nélkül öregedett meg. A tudomány lázasan kutatja, hogy mi okozhatta ezt.

„Ez a kivételes eset egy olyan kísérlet, amelyet a természet alkotott nekünk, hogy megtanítson minket az Alzheimer-kór megelőzésére: megfigyelünk, tanulunk, és utánozzuk a természetet” – mondta Francisco Lopera, az idegtudományos kutatócsoport igazgatója, aki felfedezte és 30 éve kutatja ezt a kolumbiai családot.

Halála után a Harvardon közelebbről is megvizsgálhatták az asszony agyi szöveteit. A kutatásból kiderült, hogy a páciensnél jelen voltak az Alzheimer-kórra jellemző jelenségek, de ezek az agynak más területein voltak felfedezhetők, mint ahol az a kórra jellemző. Már életében kimutatták nála, hogy magasabb az agyában a béta-amiloid, amit régóta a betegség fő okának tekintenek. A vizsgálatokból fény derült egy másik gén, az APOE szerepére. Az APOE2 a zsírok anyagcseréjében játszik szerepet, ugyanakkor ismeretlen mechanizmus útján véd az Alzheimer-kór ellen. Az asszony viszont a semleges APOE3 variánst hordozta. A szöveteket vizsgálva a kutatók arra a következtetésre jutottak, hogy az APOE3 ezen változata a tau-fehérjék megjelenésébe és terjedésébe szőtt bele, ezzel védte meg az idős hölgyet.

A szakemberek szerint Aliria különleges esete nem csak az Alzheimer-kór lehetséges okait világítja meg, de már most új utakat nyitott a megelőzés és a kezelés terén.

*Forrás: Index.hu*

\*\*\*

## **Hihetetlen, de az emberek is képesek visszhang alapján tájékozódni**

A denevérek és a delfinek a tárgyakról visszavert visszhang alapján, azaz echolokációval tájékozódnak és vadásznak. A 18. századtól kezdve olyan beszámolók is ismertek, hogy vak emberek is képesek ilyen módon betájolni magukat és elkerülni az akadályokat. Ép látású személyeknél azonban eddig alig tanulmányozták ezt a jelenséget.

Német kutatók azonban a Proceedings of the Royal Society B folyóiratban arról számoltak be, hogy látó emberek is megtanulhatják az echolokációval való tájékozódást. Noha agyunk normál körülmények között elnyomja a visszhangokat, hogy tisztábban lehessen hallani az eredeti hangot, megfelelő kísérleti körülmények között hallhatóvá tehető a visszavert hang.

Az ép látású kísérleti alanyok fejére mikrofonos fülhallgatót tettek. Ezt követően ők maguk adtak ki hangokat, például csettintgettek a szájukkal vagy a nyelvükkel. Amikor ez a hang egy visszaverő felülethez ért, egy számítógép szimulálta a visszhangot, és ezt játszották vissza nekik a fülhallgatón át. A résztvevők megtanulták a hangvisszaverő felületek helyének észlelését az általuk visszavert (és számítógéppel visszajátszott) visszhang alapján éppúgy, ahogy a hangforrásokat is képesek voltak behatárolni egy másik hallási kísérletben.

A tanulmányból tehát kiderült, hogy mindenki megvan a képesség az echolokációs tájékozódásra, de a jó vízussal rendelkezők nem használják ki ezt, mert nincs szükségük rá. A vakok esetén azonban más a helyzet. Echolokációs tájékozódásukat az is segítheti, hogy az agy egyébként látásra használt erőforrásai átcsoportosulhatnak a hallás javára.

*Forrás: Origo.hu*

\*\*\*

## Meglepő dolgok, amikre a só használhatjuk

Ma leginkább az ételeinket ízesítjük vele, évszázadokkal ezelőtt viszont még fizetőeszközként is szolgált. Íme néhány hasznos tipp arra, miben könnyítheti meg életünket.

- Ha leejtünk egy tojást és az összetörik a padlón, szórjunk rá só, kb. 20 perc múlva gond nélkül fel tudjuk törölni.
- Amennyiben a kifröccsent olaj vagy zsír kap lángra a tűzhelyen, elolthatjuk, ha só, szórunk rá. Ezzel szemben vízzel próbálkozni ilyen esetekben szigorúan tilos!
- Még mindig a konyhánál maradva: amikor a főzésnél az edényből folyadék kerül a tűzhelyre, azonnal szórunk be sóval a foltot, így könnyedén és nyom nélkül letörölhetjük.
- Amiatt aggódunk, hogy új ruháink mosás közben befogják a többit? Áztassuk egy lavór vízbe, amibe fél csésze só, és fél csésze ecetet kevertünk. A műveletet addig ismételjük, míg a víz tiszta nem marad. Ezt követően már nyugodtan ki lehet mosni őket.
- Egy csipetnyi só, adva a tojáshoz és a tejszínhez, könnyebben verhetjük kemény habbá.
- Amennyiben nem szeretnénk, hogy a krumplics és az almaszeletek megbarnuljanak, hideg, enyhén só, vízbe kell áztatnunk őket.
- Amikor ki akarjuk ölni a bolhákat a kutyaházból, érdemes azt só, vízzel kimosni.
- Télen hasznos só, vízbe áztatott szivaccsal áttörölni ablakainkat. Ekkor az üveg a legnagyobb hidegben sem lesz jégvirágos, nem fagy be.
- Porceláncsészéinket sóval bedörzsölve bármilyen kávé- vagy teamaradványt eltávolíthatunk róluk. A vágódeszkák megtisztításához épp így segítség lehet ez a praktika.

*Forrás: Hazipatika.com*

\*\*\*

## A magyar házak mágikus ereje

Miközben a keleti térrendezés – a kínai fengshui és az indiai vasati – divatja egyre szélesebb körben terjed, már-már a feledés homályába

merül az ezeréves magyar házépítési szokásrend, mely nemcsak a földrajzi adottságainkra épült, hanem a magyar lélek mágikus erejét is keretbe foglalta. A magyar ház szerkezete olyan kozmikus alapokon és jelképrendszeren nyugszik, amelyek a Teremtés folyamatának valós ismeretéből születtek. Nem véletlen négyszögletes az alaprajza, de az ablakok formája és osztása, az építmények tájolása, a kapuk elhelyezése sem szándék nélkül való. Ezen túlmenően a különböző díszítések is mögöttes jelentéssel kerülnek fel rájuk. Ez egy térbeli, összetett rovásjel, amely a jelképek ismerői számára pontosan olvasható. A magyar parasztház formája általában hosszú téglalap volt, amely a rövidebbik végével az utcafrontra nézett, ami felé a tetőt egy ágasfa tartotta. Ezt Boldogasszony fájának nevezték. Amikor csak lehetséges volt, keletre tájolták az épületet. Az egészet hosszában mestergerenda osztja, amelynek faragása a Tejutat jelképezi.

#### A tető

Nagyon hosszú ideig kizárólag sátortető volt, amit kontyos tetőnek vagy süvegnek hívtak. Ezt később sokfelé felváltotta a nyeregtető, mert a ház alapterülete hosszában megnyúlt. Nemcsak azért ilyen a formája, mert a hó és a víz könnyen lecsúszik róla. A tetőt a ház hosszában minden esetben a mestergerenda tartja. Hogy mitől mester ez a gerenda? Mert fontos szerepe van. Ha egy gyermek megszületett, arccal kelet felé, a mestergerenda alá fektették a bölcsőjébe. Ha valaki meghalt, ugyancsak ez alatt ravatalozták fel, és éppen fordítva, arccal nyugatnak. A gerenda mutatta az utat a léleknek, hová érkezen, és merre távozzon. A „Mester” segítette az érkezőt és a távozót. A Mestergerendára csillagot, tejutat, szárnyas napot, illetve teremtés-szimbólumokat faragtak. Régen pontosan tudták azt is, hogy melyik részére kell faragni azt a csillagot, vagyis pontosan ismerték a szimbólum jelentését.

#### A csúcsjel

A tetőszerkezet legfelső részén a legtöbb esetben megtalálható valamilyen csúcsjel. Általában tulipánt, csillagot, keresztet, X-jelet, gömböket, kettős keresztet faragtak egymás fölé. (hogy miért épp ezeket a jeleket? Mert az ősi rovásírás első betűi egyben isteni jelképek. Az A betű az Anyaisten, a B betű az Atyaisten (X), a D betű pedig a testet öltött Atyaisten, vagyis a Fiúisten (+).

#### A bejárat

Magyarországon nagy hagyománya volt a faragott vagy festett kapubejáratoknak. Ezek rengeteg olyan ősi szimbólumot „felvonultattak”, amelyek a lakók spirituális védelmét szolgálták. A kapuk boltíve természetesen itt is az égboltot jelképezte. A fölötte levő galambdúc a portát védő szellemek, az ősök lakhelyeként készült. Annak idején a

kapura festett, illetve faragott jelek pontosan úgy olvashatók voltak, mint ma bármelyik betűvel írt szöveg.

Létezett a magyar kapukon egy „lélektükörnek” nevezett domború, fényes Nap-forma. Aki belépett, először mindenképpen szembetalálkozott saját képmásával, így megvizsgálhatta a lelkiismeretét, vajon jó szándékkal jött-e. A kapura feliratok is kerültek, amelyeknek természetesen szintén védő, áldó szerepük volt. Mint például: „A bejövőnek szállás, a kimenőnek békesség.” Vagy: „Jószívű jóbarát kapumon bejöhetsz.”

Sok kapun ma is látható, körbefutó hullámvonal-faragás eredetileg olyan kétfejű kígyó volt, amely védte-őrizte a portát. Ez egy csillagkép az ég északi sarkkörén.

### A Tűzhely

A ház lelke. Ezért is került mindig középre. Őseink a tűznek különös jelentőséget tulajdonítottak, Bármilyen nagy ünnep volt, a családból valaki mindig otthon maradt, hogy vigyázzon rá. Ugyanis ennek folyamatosan égnie kellett, az év egyetlen napját kivéve, amikor megszentelték és újragyújtották. Tilos volt piszkálni, nem volt szabad szemetet beledobni, nehogy megsértsék az Ős szellemét. A családi tűzhely azonos volt a családi múlttal, jövővel, jelennel, összetartozással. Ezért óriási illetlenségnek számított, ha valaki például a szomszédba ment paraszt kérni, mert a saját tüze kialudt. (Még ma is él a mondás: háztűznézőbe mennek a lányok a fiús házhoz – ez is abból ered, hogy a tűzben a ház szelleme lakik, így a „háztűz” az egész családot, nemzetséget, vérvonalat jelképezte).

*Forrás: Facebook.com/Piller Zsolt*

\*\*\*

## **Minden, amit a bűvárpókról tudni érdemes**

A "Vízipók-csodapók" közkedvelt, magyar rajzfilmsorozat (1975-1981), mára szinte legendássá vált. Egyik főszereplője a bűvárpók. Egy különös élőlény, melynek jellemzése, érdekes szokásai állnak alábbi cikkünk középpontjában.

Elterjedési területe Európa. Egyre kevesebbet találni belőle, ennek oka pedig a vizek szennyeződésében kereshető. Sötétbarna fejtora, szürke potroha van. A 8-9 milliméteres nőstény fejtorának hasi oldalát és egész potrohát ezüstösen csillogó levegőréteg borítja. A nála lényegesen

nagyobb, 10-15 milliméter hosszúságú hím potrohának hátán ez a réteg hiányzik.

Növényekkel sűrűn benőtt, különböző méretű állóvizek lakója, egész életét a felszín alatt tölti. Leggyakrabban lápos tavakban, vizesárkokban, alkalomadtán halastavakban található. Levegővel töltött, tágas harangot hoz létre a víz alatt. Finom, kettős szőrrel rendelkezik, mely abban segíti, hogy a víz felszínéről levegőbuborékokat vigyen a mélybe. Vízszintes hálószövetet készít a vízínövények között, ráadásul vezetőfonalat is sző, egészen a felszínig.

A petékből kikelő fiatal egyedek két év alatt nyerik el végleges méretüket, ekkorra válnak ivaréretté.

*Forrás: Tiszatoelovilaga.hu*

\*\*\*

## **Egy 1000 éves, monumentális építmény bukott felszínre a víz alól Spanyolországban**

Az elmúlt időszakban rengeteg olyan hírről lehetett hallani, amelyek arról szólnak, hogy évtizedek, vagy éppen évszázadok óta nem látott dolgok bukkantak elő a szárazság miatt egyes helyeken, például a Duna magyarországi szakaszán. Korábban ugyanis több világháborús roncs is szem elé került, sőt, Budapesten a Margit híd egyik lábánál még egy "titkos alagút" is kilátszódott. Földrajzilag messzebb kalandozva ennél is régebbi, monumentális alkotások kerültek felszínre.

Spanyolországban a szélsőséges időjárás miatt csodálatos látványban lehet részünk. Egy 5000 éves megalitos alkotásról van szó, amit most bárki megcsodálhat.

A régióban ugyanis volt olyan időszak, amikor napokig 46 fok felett volt a csúcshőmérséklet, így pedig évtizedek óta először újra látni lehetett az úgynevezett "spanyol Stonehenge"-et.

Ám nem ez a leglátványosabb, felszínre hozott történelmi emléke a mediterrán országban tapasztalható aszálynak, hanem egy 11. században épült kőtemplom, amely egy, 1960-ban víz alá került középkori kis falu legmagasabb építménye volt. A tornyait eddig is lehetett látni a partról, ám most az egész épület körülsétálható. Az utazási irodák külön utakat is szerveznek a helyszínre, a régi Sant Roma du Sau falu látványosságához.

*Forrás: Promotions.hu*

\*\*\*

## **Olyan bolygót találtak a világűrben, melynek egész felszínét víz boríthatja**

A kanadai Montreali Egyetem kutatói által vezetett nemzetközi tudóscsapat fedezte fel ezt a Naprendszeren kívül, idegen csillag körül keringő bolygót. Felszínét teljes egészében víz boríthatja.

A TOI-1452b névre keresztelt bolygó száz fényévre van tőlünk a Sárkány csillagképben, külön érdekessége pedig az, hogy mérete hetven százalékkal, tömege pedig ötször nagyobb a Földnél. A lakható zónában kering, vagyis alkalmas lehet arra, hogy a hőmérsékletnek köszönhetően folyékony víz létezzen rajta.

A most felfedezett égitest sűrűsége arra utal, hogy könnyebb anyagokból áll, mint amit a Föld belsejében találni. Ilyen a víz is, de nem csak az. A jelenlegi számítások szerint harminc százaléka lehet víz, ez a Földnél csupán egy százalékot tesz ki.

A tanulmány vezető szerzője, Charles Cadieux szerint bár eddig nem bukkantak olyan bolygóra, ami az élet fenntartására alkalmas lehet, ha valóban víz van a TOI-1542b felszínén, akkor érdemes lesz további vizsgálatokat folytatni. A tudósok szerint az is lehet, hogy ez egy kőzetbolygó, aminek a légköre héliumból és hidrogénből áll. Hamarosan ráirányítják a James Webb űrteleszkópot, hogy pontosabb adatokat tudhassunk meg róla.

*Forrás: Foldjaro.hu*

\*\*\*

## **A jövőben napelemeken át nézhetjük a külvilágot**

A klímakutatók fő törekvése és mantrája, hogy a jövő alacsony széndioxid-kibocsátású legyen, ebben óriási segítség lehet a napenergia, úgyhogy megszületett a kézenfekvő ötlet: átlátszó napelemekkel helyettesítik az ablakokat.

A fejlesztésekben a Michigani Egyetem (MSU) jár az élen, kutatói 2014-ben létrehozták a műanyagra hasonlító átlátszó napelemet, amit ablakokra vagy bármilyen üvegfelületre kell felhelyezni.

Több eszközt is megalkottak az új technológia fejlesztése során, de a túlnyomó részük inkább csak elnyelte a szabad szemmel láthatatlan UV- és infravörös fényhullámokat, amiket aztán energiává alakítottak át.

2020-ra végre elkészült az ablak napelem is, ami azért óriási újdonság, mert üveg mindenhol van, a telefon képernyőjétől a felhőkarcolóig. Így termelhetünk áramot az iroda ablakában, otthon, az autók napfénytetőjén, az okostelefonok kijelzőjén. Az innovatív találmány bármilyen üvegfelületen keresztül képes begyűjteni a fényenergiát – a beesési szögtől függetlenül.

Csak az Egyesült Államokban hozzávetőlegesen 5-7 milliárd négyzetméternyi üvegfelület található. Mennyi villamos energiát lehetne termelni ezzel a rengeteg üveg napelemmel? Ráadásul a hagyományos napelemek telepítése, elhelyezése igen helyigényes. A zsúfolt, nagyvárosi környezetben sokszor nem is lehet helyet találni nekik, ezzel szemben üvegek mindenhol vannak. Segítségükkel akár a nettó nulla energiafelhasználású épületek is megvalósíthatók lesznek.

Jó példával járna elől a Koppenhágai Nemzetközi Iskola. Terveik szerint az intézmény összes ablaka átlátszó napelem lesz, és ezekkel évente annyi energiát termelnek majd, hogy az épület energiafogyasztásának több mint a felét előállítsák. Tavaly a Michigani Állami Egyetem campusán található egyik épületet 100 négyzetméter felületű átlátszó napelempanellel korszerűsítették a bejárat fölött, ezek elég energiát termeltek az előcsarnok világítására.

A csodálatos fejlesztéssel csak egy baj van: az átlátszóság csökkenti a hatékonyságot. A kutatások ezt a problémát is meg fogják oldani, és közeleg az idő, amikor minden ház ablaka napelem lesz.

*Forrás: Index.hu*

\*\*\*

## **A HÓNAP VERSE**

**Fésűs Éva: A lényeg**

**A szépben az a legszebb,**

**ami leírhatatlan,**

**a vallomásban az,  
ami kimondhatatlan,  
csókban a búcsúzás  
vagy nyíló szerelem,  
egyetlen csillagban a végtelen.  
Levélhullásban erdők bánata,  
bújócskás völgy ölében a haza,  
vetésben remény, moccanás a magban,  
kottasorokban rabul ejtett dallam,  
két összekulcsolt kézben az ima,  
remekművekben a harmónia,  
részekben álma az egésznek,  
és mindenben a lényeg,  
a rejtőzködő, ami sosem látszik,  
de a lélekhez szelídült anyagban  
tündöklőn ott sugárzik.**



**Siketvakok Országos Egyesülete**  
Hungarian Deafblind Association

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

Összeállította és szerkesztette: Taskovics Adél