

HÍRMONDÓ 2023/2

Siketvakok Országos Egyesülete



Kedves Olvasók!

Hírlevelünk jelen számában megismerhetik elemi rehabilitációs részlegünk másik, új munkatársát és elolvashatják, miként zajlott farsangi rendezvényünk. A továbbiakban tájékozódhatnak társszervezeteink híreiről, melynek keretében az EDbU újabb tagszervezetének életébe is bepillanthatnak. Fontos részleteket találnak a fogyatékossgal élőköt is érintő jogszabály-változásokról és olvashatnak további hírekről, érdekességekről.

Jó olvasást, kellemes időtöltést kívánunk!

Taskovics Adél, szerkesztő

TARTALOM

HÁZUNK TÁJÁRÓL – EGYESÜLETI HÍREK	2
Az elemi rehabilitáción dolgozó, új munkatársunk, Vincze Renáta bemutatkozása	2
Egyesületi tagunk, Vida Gábor masszázszolgáltatást hirdet	3
Szabadidős klub egyesületünkben: farsangi mulatságot tartottunk	3
TÁRSSZERVEZETEINK HÍREI	4
Kedvezményes botvásárlás a MVGYOSZ Segédeszközboltjában	4
Szakmai egyeztetés az eldobált rollerek problémájának megoldására .	5
EDbU 20 – ünnepi interjúsorozat a szervezet alapításának huszadik évfordulója alkalmából	7
HÍR, ÉRDEKESSÉG	11

A fogyatékossgal élő személyeket is érintő, legújabb jogszabályok	11
Felkérés kérdőív kitöltésére	14
Februárhoz kapcsolódó népszokások és hiedelmek	15
Mennyire mély az óceán és mi is található benne pontosan?	16
Videón a világ legnagyobb tengeri teknőse	17
Négy érdekesség az emberi fülről.....	18
Érdekességek a magyar nyelv és a nyelvújítás kapcsán	19
Tíz furcsa szépség trend, melyekre az emberek törekednek a világ különböző tájain.....	21
A természet ritka csodája: a szétnyíló tenger	23
Az öngyógyítás ABC-je: gerincpanaszok	23
A hagyma kultúrtörténete	25
Derinkuyu: a véletlenül felfedezett barlangváros	26
Grenada, ahol legalább annyi érdekesség van a víz alatt, mint felette	28
A HÓNAP VERSE	29

HÁZUNK TÁJÁRÓL – EGYESÜLETI HÍREK

Az elemi rehabilitáción dolgozó, új munkatársunk, Vincze Renáta bemutatkozása

Vincze Renáta vagyok, 20 éve rehabilitációs tanárként dolgozom a Vakok Iskolájában, gyógypedagógus az alapvégzettségem. Főként tájékozódást-közlekedést tanítok az iskolában és vidéken integrációban is. Így számos helyszínen tanítottam már útvonalat, és kezdtem a közlekedés alapjaitól tanítani kisiskolásokat, középiskolásokat és egyetemistákat is. Nyitott vagyok a digitális világra, közlekedést segítő applikációk használatára, érdekel a 3D nyomtatás és minden "kütyü", ami valódi segítő funkcióval bír. Tapasztalataimat a tájékozódás és közlekedés tanárok képzésében is kamatoztatom, az együtt gondolkodásból én is sokat tanulok.

Örülök, hogy segíthetem az önállósodást, találkozunk az útvonalaitokon.

Egyesületi tagunk, Vida Gábor masszázs szolgáltatást hirdet

Vida Gábor vagyok. Tag az egyesületben, így többen ismertek. Többször orgonáltam egyesületi rendezvényeken is, ahol lehet, hogy találkoztunk már. Jelenleg masszörként dolgozom.

Vállalok általános gyögmasszázszt is, ezért, ha van idős ismerősötök, (anyuka, nagymama), akinek tudtok ajánlani, vagy akár titeket érdekel, várom jelentkezéseket.

Egy masszázs egy órás, tetőtől talpig. Tehát teljes test masszázsról van szó, ami nagyon jó, és pihentető érzés. Ha valakinek fájdalmai vannak, általában második, harmadik kezelés után javulást tapasztal, vagy meg is szűnik a fájdalom. Házhoz megyek, a masszázsához külön speciális ágy nem szükséges.

Egy órás masszázs ára 4000 Forint.

Jelentkezni lehet:

Telefonon: 06- 30 -972-45-78

vagy e-mailben:

vidagabor1984@gmail.com

Szabadidős klub egyesületünkben: farsangi mulatságot tartottunk

2023. február 8-án 14 órakor farsangi rendezvényre gyűltünk össze telephelyünk nagy, közösségi termében. Mindnyájan nagyon örültünk a találkozásnak, hiszen az idei esztendőben ez volt az első klubdelutánunk. Összesen 39 fő vett részt a programon: 30 tag és 9 egyesületi dolgozó. Miután mindenki elfoglalta a helyét a nagy körben elhelyezett székek egyikén, Molnárné Katona Eszter kolléganőnk köszöntötte a megjelenteket, majd ezt követően bejelentette az első műsorszámot: Királyhidi Dorka - Hegyi Ádám egyesületi tagunkkal közösen alapozta meg a jó hangulatot.

Arra kértek minket, hogy mindnyájan álljunk fel a helyünkről. Párokba rendeződtünk – mindenki valamelyik mellette ülő személynek fogta meg a kezét -, és a párok tagjai szembe fordultak egymással. Így egy kisebb kört

alkottunk és közösen, az ő vezetésükkel énekeltük el az „Itt a farsang, áll a bál” kezdetű dalt, miközben lassan körbe forogtunk.

Miután ez megvolt, mindenki megkereste a helyet, ahová érkezéskor leült, de most állva maradtunk és ismét megfogluk egymás kezét. Az első személy felemelte a jobb kezét – ezzel a lendülettel a társának a balját is a magasba lendítve és elmondta a nevét. Így haladtunk egymás után és mire körbe értünk, mindenkinek fent volt mind a két karja. Tehát azonnal nem is tettük le, hanem a magasban tartottuk. Elképzeltük, hogy ha beöltöztünk volna a karneválra, milyen jelmezt öltöttünk volna magunkra. Aki elmondta, hogy milyen ruhában érkezett volna, leengedhette a kezét. Nagyon kreatív megoldások születtek, például: kelkáposzta, hangya, bróker, tavasztündér, óriás pálmafa vagy éppen zöldfülű marslakó.

Ilyen ötleteket hallva le sem fogyott az arcunkról a mosoly, így kezdődött meg a falatozás. A munkatársak – alkalomhoz illően –fánkot osztottak ki a résztvevők között, fejenként egy darabot. Utána, aki szeretett volna, ropogtathatott nápolyit vagy egy-két pohár szörppel is felfrissíthette magát. A vidámságot még tovább fokozta Hegyi Ádám produkciója, aki Fekete Pákó stílusában adta elő a „Megy a gőzös” kezdetű éneket, melynek egy pontján elhagytuk ülőhelyeinket és egymás vállát megfogva „vonatot” alkottunk. Együtt énekelve körbe-körbe jártunk a nagy teremben. Ezután vette kezdetét a kötetlen mulatság. Akinek ahhoz volt kedve, a zene ritmusára átmozgathatta minden egyes porcikáját, aki pedig inkább beszélgetni vágyott, annak is akadt társasága.

Szívből jövő köszönet mindenkinek, aki odafigyelésével, szervezői munkájával, vagy épp részvételével hozzájárult ahhoz, hogy ilyen derűsen, emlékezetes módon tölthettük el ezt a délutánt.

(A cikket írta: Taskovics Adél)

TÁRSSZERVEZETEINK HÍREI

Kedvezményes botvásárlás a MVGYOSZ Segédeszközboltjában

Tagjaink jelezték, hogy kedvezményes áron lehet az MVGYOSZ Segédeszközboltjában fehérbotot vásárolni. Ez azt jelenti, hogy 75%-os kedvezménnyel lehet pl. cseh bothoz jutni. A vásárlás egyik feltétele, hogy az adott személy rendelkezzen MVGYOSZ tagsági igazolvánnyal, és, hogy tavaly február előtti legyen a legutóbbi botvásárlása. Telefonon ezeket az információkat kaptam. Mivel ezzel kapcsolatban nem találtam

az MVGYOSZ honlapján tájékoztatót, kérem, mindenképpen érdeklődjének a Segédeszközbolt elérhetőségein. Ez a 14.kerületben, a Thököly út 105.szám alatt a 2.emeleten található.

Forrás: Kimlei Gábor kollégánk e-mailben küldött tájékoztatója

Szakmai egyeztetés az eldobált rollerek problémájának megoldására

Az MVGYOSZ a BKK, a Lime, a Tier, a Bird és a MOL Bubi képviselőivel egyeztetett a mikromobilitási eszközök akadálymentes elhelyezéséről, és a hazai közlekedési kultúra fejlesztéséről.

Az MVGYOSZ-hez folyamatosan érkeznek visszajelzések az ország több pontján élő látássérült járókelőktől az útban hagyott elektromos rollerekkel, biciklikkel és más mikromobilitási eszközökkel kapcsolatban.

A hatályos szabályozás alapján, ahol vannak ilyenek, ott ezeket az eszközöket csak az ún. mikromobilitási pontokon megengedett leparkolni. Ezeknek a pontoknak a kihelyezése önkormányzati hatáskörbe tartozik.

A problémakör megoldása érdekében az MVGYOSZ 2022 szeptemberéig több ízben kereste meg az illetékes közigazgatási szerveket, minisztériumot, települési és kerületi önkormányzatokat, és a Budapesti Közlekedési Központot (BKK). A 2022 szeptemberi egyeztetés eredményeképpen a BKK ígéretet tett arra, hogy az általuk kiadott, és az önkormányzatok által használt parkoló-telepítési útmutatót kibővítik az MVGYOSZ által megfogalmazott akadálymentességi szempontokkal.

Az MVGYOSZ ajánlása alapján a parkolókat a gyalogos fősodortól a lehető legtávolabb, az úttesten vagy a rendezési sávon kell elhelyezni úgy, hogy a rollerek és kerékpárok kormánya semmiképpen sem lóghat bele a járda vonalába. A parkolók körül a felfestés nem elegendő, mert a látássérült járókelők sem vakvezetőkutyával, sem fehérbottal nem érzékelhetik azt, így taktilisen jól érzékelhető, legalább 5 mm vastag ún. zónahatárkő alkalmazásával, vagy egy egybefüggő, legalább 10 cm magas szegéllyel kell ezeket lerekeszteni.

A megosztott mikromobilitási eszközöket biztosító egyes szolgáltatóknak azonban jelenleg nincs megtiltva, hogy azokon a helyeken is nyújtsák szolgáltatásaikat, ahol még nincs telepítve rollerparkoló. Tipikusan ilyen hely például a legtöbb Balaton-menti település, Budapest külvárosa vagy akár Budapest XIV. kerülete. Ahol nincs parkoló, ott a jelenleg hatályos közlekedési szabályok szerint nem írható elő, hogy a felhasználók konkrétan hová parkolják a már nem használt mikromobilitási járműveket. Azt az előírást, hogy a már nem használt bicikliket és rollereket ne hagyják az útban, a felhasználók nem mindig értelmezik ugyanúgy.

Köszönhetően a BKK közreműködésének, 2023 januárjára sikerült megszervezni egy egyeztetést a Lime, a Tier, a Bird és a MOL Bubi képviselőivel. Az egyeztetésen az MVGYOSZ:

- Kérte a BKK segítségét abban, hogy a telepített mikromobilitási parkolók határa a vak és gyengénlátó emberek számára is érzékelhető legyen taktilisen és felfestés útján egyaránt;
- Felhívta a jelenlévők figyelmét a látássérült emberek által leggyakrabban használt GPS alkalmazásokra, és kérte, hogy a létesült mikromobilitási pontok ezeknek az alkalmazásoknak az adatbázisában is szerepeljenek;
- Felkérte a BKK-t arra, hogy az MVGYOSZ-szel együttműködve folytasson tárgyalásokat a helyi önkormányzatokkal azért, hogy minél több mikromobilitási parkoló létesülhessen;
- Ismét a megosztott mikromobilitási járműszolgáltatók elé tárta, mennyire balesetveszélyes egy rosszul leparkolt roller vagy bicikli a vak és gyengénlátó emberek számára;
- Felkérte a szolgáltatókat, hogy mindent tegyenek meg azért, hogy felhasználóikban és saját munkavállalóikban tudatosítsák, hogyan tudják úgy leparkolni a már nem használt járműveket, hogy azzal ne akadályozzák a gyalogos forgalmat;
- Kérte a szolgáltatók segítségét abban, hogy a parkolók elkészültéig segítsenek elérni a szabályokat be nem tartó és a járműveiket útban hagyó felhasználókat;
- Felvetette egy jutalmazó-büntető rendszer alkalmazását, hogy a felhasználókat a szabályok betartására ösztönözzék;
- Végül kérte a jelenlévők segítségét abban, hogy legyenek részesei egy tudatosságnövelő kommunikációs kampánynak, ahol bemutatásra kerülne, egyes környékeken hogyan kell szabályosan, a látássérült járókelőket nem zavaró módon leparkolni a már használni nem kívánt rollereket és kerékpárokat.

A BKK korábban kiadott egy útmutatót a mikromobilitási parkolók telepítéséről. Ehhez az MVGYOSZ készített egy állásfoglalást arról, hogyan kell ezeket a parkolókat érzékelhetővé tenni a látássérült járókelők számára. Ezt az anyagot az egyeztetést követően felülvizsgálták az MVGYOSZ szakemberei.

A pozitív hangvételű egyeztetés és a résztvevők nyitott, megoldásorientált hozzáállása okot ad reménykedni abban, hogy a fent felsoroltak növelhetik a látássérült járókelők közlekedési biztonságát és csökkenthetik a rájuk leselkedő balesetveszélyt.

Forrás: Mvgyosz.hu

EDbU 20 – ünnepi interjúsorozat a szervezet alapításának huszadik évfordulója alkalmából

Soron következő interjúalanyom Velichka Draganova, a bolgár siketvakokat tömörítő egyesület (angol nevének rövidítése: NADbBg) elnöke. Kíváncsi voltam az általa vezetett szervezet felépítésére és működésére, a termékeik és szolgáltatásaik körére, melyekkel könnyíteni igyekeznek a tagság mindennapi életvitelén. Ezen túlmenően a nemzetközi érdekvédelmi munkában játszott szerepüket is szem előtt tartottam kérdéseim feltevésekor.

- Mikor jött létre a Siketvakok Országos Egyesülete Bulgáriában?

- Egészen pontosan 26 évvel ezelőtt, 1997. augusztus 15-én jött létre az egyesületünk. Ezáltal egy nagyszerű ember, név szerint Dimitar Parapanov álma valósággá vált.

- Hogyan épül fel és miként működik az egyesület Bulgáriában?

- Az egyesületünk egy civil szervezet. Speciális jogszabály irányítása alatt áll, mely a nonprofit szervezetek alapítására, nyilvántartásba vételére, szervezésére, tevékenységére és megszüntetésére vonatkozik. Az ilyen szerveződések szabadon definiálhatják célkitűzéseiket, illetve eldönthetik, hogy köz- vagy magánjellegű feladatok elvégzésére irányulnak-e. Ennek meghatározása az alapszabályon, az alapító törvényen vagy ezeknek a módosításán keresztül lehetséges. Alapszabálya szerint a mi szervezetünket a meghatalmazottak közgyűlése irányítja (a NADbBg helyi szervezeteinek siketvak képviselőiből áll), amelyet évente összehívnak, mint jelentéstevő közgyűlést, és ötévente, mint jelentéstevő, választási közgyűlést. Az irányításban fontos szerepet tölt még be a végrehajtó tanács (vezetőség), amely évente többször ülésezik. Az egyesület napi munkájának irányítását az elnök végzi. A NADbBg 24 szervezeti egységén keresztül - 22 területi szervezet és 2 csoport - helyben végzi munkáját.

- Mi az a legnagyobb változás, ami az egyesület megalapítása óta állt be a bolgár siketvak személyek életében?

- A NADbBg közhasznú szervezetként definiálja magát, célja a kettős érzékszervi sérüléssel élő emberek gondozása, támogatása, oktatása és rehabilitációja. A fő prioritás, hogy javítsunk aktív társadalmi bevonódásuk feltételein. Ezt a már meglévő szolgáltatások támogatásán, illetve újak fejlesztésén keresztül igyekszünk megvalósítani.

- Mikor kezdődött az Ön személyes munkája az egyesületen belül?

- Az első, jelentős pillanat az volt, amikor a Siketvakok Országos Rehabilitációs Központjában találtam magam, Plovdivban. Ekkor úgy éreztem: itt a helyem és ezen a területen fogom megvalósítani önmagam, teljes értékű emberként. A következő, fontos állomás az volt, amikor 2007. december 16-án, Dimitar Parapanov szorgalmazására megalakult a NADbBg területi szervezete Plevenben, a városban, ahol éltem.

- Mikor kezdte meg munkáját az egyesület elnökeként?

- 2017 szeptembere óta vagyok a plovdivi székhelyű egyesület jogtanácsosa, 2018 júniusa óta pedig az egyesület elnöke.

- Milyen iskolai végzettségekkel rendelkezik?

- Szakképesítésem könyvelő, felsőfokú végzettségem pedig jogi, ebből mesterdiplomát szereztem. Dolgoztam operatív, valamint belső osztályvezető könyvelőként, azaz könyvvizsgálóként is. Jelenleg a NADbBg elnöke és jogtanácsosa vagyok.

- Milyen speciális segítségre vagy szolgáltatásra volt szüksége az oktatásban?

- A politika Bulgáriában, sok más országhoz hasonlóan, még nem hozott megfelelő intézkedéseket a fogyatékkal élővel kapcsolatban. Gondolok itt például a hozzáférhetőségre: az infrastruktúra, az általános oktatási rendszer és minden más tekintetében, ami megfelelne szükségleteiknek és képességeiknek.

- Mi a legjelentősebb eredmény, a legnagyobb dolog, amit az egyesület elnökeként ért el?

- Nagyon szeretem a munkámat, bár tudom, hogy hatalmas kihívásokat tartogat. Különböző karakterek, egymástól nagyon eltérő körülmények vannak, minden szigorúan specifikus. Figyelembe kell vennem, hogy több emberrel dolgozom, akik ráadásul kettős érzékszervi sérüléssel élnek, és erre a kollektívának kellően fel kell készülnie. Mindezek ellenére a nehézségek leküzdhetők, és végül az eredmény, ami mindig pozitív, elégedettséget jelent számomra. Tehát minden új dolog egy kihívás, vagyis szembesülés valami ismeretlennel.

- Milyen módon jutnak hozzá a bolgár siketvak személyek ahhoz a támogatáshoz, amelyre a mindennapi életben szükségük van (kommunikáció, közlekedés, szociális kapcsolatok stb.)?

- Ha valakinek van szíve, vágya, motivációja, mindent el lehet érni. A munka során sokat kell olvasni, kutatni, előre készülni, de az erőfeszítések mindig megtermik a maguk gyümölcsét.

- Miként segíti az Önök egyesülete a siketvak gyermekeket abban, hogy hozzáférésük lehessen a kommunikációhoz és az oktatáshoz?

- A siketvak gyermekek nem különböznek a többi embertől. Csupán arról van szó, hogy látó- és hallóreceptoraik működése csökkent. A lényeg az, hogy megfelelő módot találjunk a hallás- és látáshiány kompenzálására.

- Jelen pillanatban mi a legfontosabb teendő a bolgár siketvak személyek jogi helyzetének rendezéséért?

- A megfelelő megközelítések megtalálása, intézkedések meghozatala és a stratégia kialakítása - pontosan ezen dolgozik a Siketvakok Országos Egyesülete Bulgáriában.

- Milyen termékeik és szolgáltatásaik vannak a tagság önálló életvitelének elősegítésére?

- A Plovdiv városában található Nemzeti Siketvakok Rehabilitációs Központja a következő rehabilitációs és terápiás szolgáltatásokat nyújtja:

- Szociális szolgáltatás, „Terápia és rehabilitáció”, melynek célcsoportját a siketvak felnőttek adják.
- Szociális szolgáltatás, "Asszisztensi támogatás", célcsoportja: tartósan fogyatékos siketvak felnőttek, akiknek meghatározott segítségre van szükségük.
- Szociális szolgáltatás "Képzés a készségek elsajátítására", célcsoport: családtagok, hozzátartozók és olyan személyek, akik empátiával fordulnak a siketvakok felé.
- Szociális szolgáltatás, "Lakossági gondozás", célcsoport: siketvak felnőttek.

- Milyen rendezvényeket szerveznek az egyesület tagjai számára?

- Évente megrendezzük a Siketvakok Speciális Képességeinek Országos Ünnepeét, valamint megemlékezünk Helen Keller születésnapjáról - június 27. - és a Siketvakok Európai Napjáról - október 22. Ezen felül rendszeresen szervezünk szociális, egészségügyi és oktatási témájú szemináriumokat.

- Milyen szerepet játszott az Önök egyesülete az EDbU létrehozásában?

- A mi egyesületünk társalapítója az Európai Siketvak Uniónak – az EDbU létrejöttének dátuma: 2003. október 22.

- Milyen tevékenységekben vett részt az egyesület az EDbU keretein belül?

- Az EDbU ellenőrzése - 2003 - 2022 - az EDbU két könyvvizsgálójának egyike a NADbBg tagja volt.

A következő eseményszervezése és lebonyolítása hozzánk kötődik:

- Európai Siketvak Tábor – 2005,
- A Siketvakok Sajátos Képességeinek Első Európai Ünnepe - 2008.
- Az EDbU vezetőségi ülése - 2010.
- Az EDbU közgyűlése, konferenciája és fórumai - 2013.
- A Siketvakok Sajátos Képességeinek Második Európai Ünnepe - 2014.
- A Siketvakok Sajátos Képességeinek Első Világünnep – 2016

- Hogyan kezdődött az Ön munkája az EDbU-ban?

- 2019 óta én vagyok a NADbBg nemzeti képviselője az EDbU közgyűlésében.

2022 júniusában az EDbU egyik vezetőségi tagjává választottak.

- Mik a napi feladatai a szervezetben?

- Aktív és folyamatos levelezést folytatok az EDbU vezetőségének többi tagjával alapvető és aktuális kérdésekben, többek között szervezeti, emberi jogi, pénzügyi, adminisztratív és jogi természetű kérdésekben. Részt vettem az EDbU újonnan megválasztott vezetőségi tagjainak első ülésén, melyet online tartottak ez év januárjában.

- Ön szerint miért fontos az olyan nemzetközi szervezetek megléte, mint az EDbU és a WFDB?

- A nemzetközileg szervezett siketvak mozgalom rendkívül fontos az érintettek számára Európában és világszerte egyaránt. Célja az erősebb összetartás, a jó gyakorlati tapasztalatok cseréje, valamint az akadálymentesítés és a szociális környezet kialakítása. Nem túlzás azt állítani, hogy a bolgár siketvakok számára minden fontos dolog a siketvakok nemzetközi mozgalmának köszönhetően történt. Ez alatt sok és jelentős eseményt értek a NADbBg megalapításától kezdve a Siketvakok Nemzeti Rehabilitációs Központjának megalapításán és fejlesztésén át, a bolgár jelnyelv törvény általi elismeréséért folytatott munkáig. Épp így említésre méltó a bolgár jelnyelvből és az arra történő tolmácsolás szakmájának kialakítása és a siketvakok tolmácsolására vonatkozó szakmai képesítés, valamint a tolmácsok készségeinek megalapozása.

(Az interjút készítette, angol nyelvről fordította: Taskovics Adél)

HÍR, ÉRDEKESSÉG

A fogyatékossgal élő személyeket is érintő, legújabb jogszabályok

1. Családi adókedvezmény – magasabb összeggel

Az 597/2022. (XII. 28.) Korm.rendelet egy kedvező változást hozott azoknak az embereknek, akik saját maguk vagy gyermekük tartós betegsége, vagy súlyos fogyatékossga okán jogosultak családi adókedvezményre.

Emlékeztetőként: családi adókedvezményre jogosult az, aki saját vagy házastársa gyermeke(i) után, vagy saját jogán magasabb összegű családi pótlékra jogosult, vagy az, aki rokkantsági járadékban részesül.

A 2023. január 1-jétől hatályos jogszabályi változásnak köszönhetően, amennyiben az az eltartott, akinek révén az érintett az adóalapkedvezményre jogosult, tartósan beteg vagy súlyos fogyatékossgal élő, az adóalapkedvezmény havi összege 66 670 Ft-tal nő (ez 10 000 Ft-tal több kedvezményt jelent a fizetendő adóból). Ráadásul ez az összeg annyiszor számítandó, ahány tartósan beteg vagy súlyos fogyatékossgal élő eltartott van a családban.

Tartósan beteg, illetve súlyosan fogyatékos személynek az alábbiak minősülnek:

- az a tizennyolc évesnél fiatalabb gyermek, aki a külön jogszabályban meghatározott betegsége, illetve fogyatékossga miatt állandó vagy fokozott felügyeletre, gondozásra szorul, valamint
- az a tizennyolc évesnél idősebb személy, aki a tizennyolcadik életévének a betöltése előtt munkaképességét legalább 67%-ban elvesztette, legalább 50%-os mértékű egészségkárosodást szenvedett, vagy akinek egészségi állapota a rehabilitációs hatóság minősítése alapján a tizennyolcadik életévének a betöltése előtt sem haladja meg az 50%-os mértéket, és ez az állapot legalább egy éve tart, vagy előreláthatólag legalább egy évig fennáll.

Aki saját jogán jogosult a családi adókedvezményre – ideértve a rokkantsági járadékban részesülőket is –, illetve aki után igénybe veszik a családi adókedvezményt, meg kell, hogy feleljen a fenti definíciónak, csak akkor lehet igénybe venni utána a plusz 66 670 Ft-os adóalapkedvezményt. Továbbá az arra jogosultak ezt a plusz kedvezményt kizárólag a kihirdetett veszélyhelyzet időtartama alatt érvényesíthetik.

Az adóhatóság minden évben kibocsát egy formanyomtatványt, amin az érintettek jelezhetik, milyen adókedvezményeket kívánnak igénybe venni adott évben. Ezen a nyomtatványon kell azt is jelezni, ha családi

adókedvezményt igénylünk. A rendelet alapján az űrlapon külön kell jelölni a tartósan beteg vagy fogyatékossgal élő eltartottak számát annak érdekében, hogy az utánuk járó lehető legtöbb adókedvezményt igénybe tudjuk venni.

A NAV vonatkozó tájékoztatója itt olvasható.

2. Módosult a Munka Törvénykönyve

Jelentősen módosult 2023. január 1-jével a Munka Törvénykönyve, a 44 paragrafusból álló módosítások közül most csak egy fontos változást emelünk ki.

A tavalyi év végéig a Munka Törvénykönyve szerint nyugdíjasnak minősültek azok, akik rokkantsági ellátásban részesülnek. Emiatt a munkáltató a határozatlan tartamú munkaviszony felmondással történő megszüntetését nem volt köteles indokolni esetükben, illetve a munkáltató felmondása esetén nem járt számukra végkielégítés sem.

Idén január 1-től a rokkantsági ellátásban részesülők már nem minősülnek nyugdíjas munkavállalónak, így a munkáltató köteles indokolni a határozatlan tartamú munkaviszonyuk felmondását, illetve végkielégítés is jár számukra.

3. A felsőoktatásban járó kedvezmények

A nemzeti felsőoktatásról szóló 2011. évi CCIV. törvény egyes rendelkezéseinek végrehajtásáról szóló 87/2015. (IV. 9.) Korm. rendelet szeptember 1-jétől hatályos módosítása a jogalkotó szándéka szerint a fogyatékossgal élő hallgatók számára olyan könnyítések tartalmaz, amely a tanulmányi előmenetelüket, információhoz való hozzáférésüket elősegíti a tanulás és vizsgáztatás személyre szabottabb körülményeinek biztosításával.

Ezek a könnyítések az alábbiak lehetnek:

- írásbeli helyett szóbeli vagy szóbeli helyett írásbeli vizsga alkalmazása,
- a vizsgák során a nem fogyatékossgal élő hallgatókra megállapított felkészülési, válaszadási időnél hosszabb idő biztosítása,
- a hallgató tanulmányai alatt és vizsgái során a fogyatékossgának megfelelő segédeszközök, berendezési tárgyak alkalmazása (látássérült személy esetében például képernyőolvasó vagy képernyőnagyító szoftverrel ellátott számítógép),
- a hallgató tanulmányai alatt és vizsgái során személyi segítő, jelnyelvi, orális vagy jegyzetelő tolmács biztosítása,
- az érthetőség és a megértés szempontjából az előadásokon és vizsgákon az elhangzottak egyidejű írásban való megjelenítése, audiovizuális szemléltetés, pontírás, nagyítás használatának lehetővé tétele,

- vizsgáknál a hallgató várakozási idejének minimálisra csökkentése, a hosszabb időtartamú vizsga több részletben való megtartása, vagy a vizsga helyiségének elhagyása nélküli szünetek alkalmazása,
 - a szóbeli vizsgáztatás során – hallgatói igény esetén – a kérdések leírása, az elvárások és kérdések tisztázása, a feltett kérdések, utasítások megfogalmazásának pontosítása,
 - egyéni vizsga engedélyezése,
 - mentesítés a manuális készségeket igénylő feladatok alól azzal, hogy az elméleti ismeretek megkövetelhetőek,
 - gyakorlati követelmények alóli részleges vagy teljes felmentés, vagy annak más formában történő teljesítése, illetve
 - nyelvismeret mérése, vagy annak egy része, illetve szintje alóli mentesítés.
 - Indokolt esetben a hallgató kérelmére, a szakértői vélemény alapján a felsőoktatási intézmény a fenti kedvezményektől eltérő, további vagy más kedvezményt is biztosíthat a hallgató részére.
- Továbbra is él az a kedvezmény is, hogy a nyelvvizsga vagy annak egy része, illetve szintje alóli mentesítés megilleti azt a fogyatékkal élő volt hallgatót, aki záróvizsgát tett, és hallgatói jogviszonya megszűnt, de a szakképzettség megszerzéséhez szükséges nyelvvizsga kötelezettségét nem teljesítette.

4. Továbbra is számos ügytípus esetében kötelező aláírópadon aláírni

Az aláírópad röviden egy olyan, csúszós felületű, érintőképernyős elektronikus eszköz, ami elméletben csak az emberi kéz, és bizonyos speciális tollak érintéseit érzékeli. Az aláírópadot látássérültként igen nehéz használni, az MGVYOSZ módosító indítványait azonban a jogalkotók nem fogadták el.

Az MGVYOSZ továbbra is azt javasolja, hogy amennyiben nem sikerül az aláírópadon a korábban rögzített aláírásmintának megfelelően aláírni, úgy kérjük aláírásmintánk törlését, vagy ha nagyon biztosak vagyunk magunkban, úgy kérjük új aláírásminta felvételét.

Ezekben az ügytípusokban – a teljesség igénye nélkül – kizárólag aláírásmintával hitelesítve adhatunk be kérvényt:

- Ügyfélkapu-regisztráció
- Elektronikus Egészségügyi Szolgáltatási Tér (EESZT) ügyek intézése
- Az ingatlannyilvántartásból kiadott egyes hiteles másolatok kiadása iránti kérelem
- Európai egészségbiztosítási kártya (kék TAJ kártya) kiadása iránti kérelem
- Magyarországon használható TAJ kártya másolatának kiadása iránti kérelem

- Családi pótlék, nevelési és iskoláztatási támogatás kapcsán intézhető ügyek
- Anyasági támogatásra, GYES-re, GYET-re való jogosultság megállapítási kérelem
- Családtámogatási ellátások, fogyatékosági támogatás tovább folyósítása iránti kérelem
- Nagycsaládosoknak szóló földgáz-kedvezmény igénylése iránti kérelem
- Hatósági bizonyítvány igénylése babaváró kölcsönhöz, családi otthonteremtési támogatáshoz és ezzel összefüggő ügyekben egyéb kérelmek
- Álláskeresők nyilvántartásba vétele iránti kérelem
- Az első sikeres nyelvvizsga díjának visszaigénylése iránti kérelem továbbítása.

Forrás: Mvgyosz.hu

Felkérés kérdőív kitöltésére

Az ENSZ Katasztrófakockázat-csökkentési Hivatala (UNDRR, www.undrr.org) egy felmérést végez annak érdekében, hogy információt gyűjtsön a fogyatékossgal élő személyek és segítők katasztrófahelyzetekkel kapcsolatos tapasztalatáról és szükségleteiről.

A kitöltés határideje: 2023. március 3. péntek

A 44 pontból álló kérdőív magyar nyelven is elérhető az alábbi linken (a „küldés” gomb többszöri megnyomásával fog látszódni a teljes kérdéslista):

<https://forms.office.com/pages/responsepage.aspx?id=2zWeD09UYE-9zF6kFubccNHdwAfkB09Amu3bZbj99-xUNzZIREdLR0tVRFJNV0VFNDgxSEZDRFRVMC4u>

A jelenlegi kutatás az UNDRR által 2013-ban végzett felmérés tízéves nyomon követése, amely a fogyatékossgal élő személyek katasztrófahelyzetekkel összefüggő szükségleteinek meghatározására irányult. Az említett felmérés eredményei angol nyelven elérhetőek itt: https://www.unisdr.org/2014/iddr/documents/2013DisabilitySurveyReport_030714.pdf

A jelenlegi felmérésben az UNDRR ismét arra kéri a fogyatékossgal élő személyeket és a társadalom többi tagját, hogy osszák meg aggodalmaikat, szükségleteiket és javaslatukat. A cél annak áttekintése, hogy az egymilliárd fogyatékossgal élő személyt és a

katasztrófakockázatnak kitett embereket vajon ma jobban bevonják-e a katasztrófakockázatok csökkentését célzó tervezési és döntéshozatali folyamatokba, mint 2015-ben, a Sendai Katasztrófakockázat-csökkentési Keretrendszer elfogadásakor, amelynek Magyarország is aláírója.

A Sendai Keretrendszer a legfőbb nemzetközi megállapodás, ami a katasztrófákból eredő kockázatok és károk csökkentését célozza, és amely kulcsfontosságú érintettként említi a fogyatékossgal élő személyeket.

A keretrendszerről bővebb információ elérhető itt (angolul): <https://www.undrr.org/implementing-sendai-framework/what-sendai-framework>

A kutatás megállapításai a Sendai Keretrendszer 2030-ig történő végrehajtásáig hátralévő hét évben a szakpolitika alakítását fogják célozni. Különösen az érintett országok, a regionális szervezetek és az ENSZ által jelenleg végzett félidős felülvizsgálathoz (Mid-Term Review) nyújtanak majd segítséget.

A félidős felülvizsgálat 2023 májusában, az ENSZ Közgyűlésének magas szintű ülésével zárul. Eredményei fontosak lesznek a Sendai Keretrendszer jövőbeli végrehajtása szempontjából, valamint a fogyatékossgal élő személyek szükségleteinek és jogainak prioritásként való kezelése szempontjából.

Ha kérdése vagy észrevétele lenne a kérdőív kitöltésével kapcsolatban, kérjük, keresse Kiss Adrienn a kissadrienn@meosz.hu email címen (2023. március 31-ig bezárólag).

Köszönjük szépen a válaszádat!

Februárhoz kapcsolódó népszokások és hiedelmek

Február – más néven böjtelőhava, vagy télutó hó – hónapjához számos népi hagyomány és hiedelem kötődik.

- 2. Gyertyaszentelő: Ha másodikán a medve a barlangjából kijőve meglátja az árnyékát, visszamegy, mert soká tart még a tél.
- 3. Balázs: A diákok patrónusa. Régen e napon tartották a Balázsjarást, amikor házról házra vonulva toborozták a diákokat az iskolába. Ezen a napon van a „balázsolás” is: a torokfájósokat parázsra vetett almahéjával megfűstölik, hogy ezzel a fájdalmat, betegséget okozó gonoszt elűzzék.
- 6. Dorottya: „Ha Dorottya szorítja, Julianna tágítja” a fagyot.
- 10. Skolasztika: Az oltóágak szedésének napja.

- 11. Elek: Kígyóúzó nap, a havasi pásztorok tavaszkezdő napja – ilyenkor a hegyeken nagy tüzet gyújtanak a gonosz elűzésére.
- 14. Bálint: Valentin nap, a szerelmesek ünnepe. E napon megajándékozzák egymást a szerelmespárok.
- 16. Julianna. Ha Dorottya napján enyhül az idő, Julianna napján fagy várható.
- 19. Zsuzsanna. Elviszi a havat, zöldellni kezd a fű, és megszólalnak a pacsirták.
- 24. Jégtörő Mátyás. Ahol Zsuzsanna nem vitte el a fagyot, Mátyás töri meg a tél uralmát. Vagy ha jeget nem talál, akkor csinál. A halászoknak is jeles napja. Az ezen a napon fogott csukát a nép "Mátyás csukája"-nak nevezi, és egész évre bő fogást ígér.

Forrás: Kukkonja.sk/hu

Mennyire mély az óceán és mi is található benne pontosan?

A Földön található óceánok mélysége emberi fejjel szinte felfoghatatlan, jóval mélyebb, mint azt el tudnánk képzelni. Sokmillió év tektonikus mozgásának köszönhetjük azt, hogy óceánjaink fenéke ma olyan, amilyen. De milyen mély is pontosan a bolygónk felszínének 71%-át beborító víz és mi is található benne pontosan? Merüljünk alá, és fedezzük fel együtt...

-40 méter: ez a legnagyobb mélység, ahová lemerülhetünk egy bűvár kirándulás során.

-100 méter: ez az a mélység, ahol a merülés halálos lehet, itt ugyanis létrejön a keszonbetegség (dekompressziós betegség).

-214 méter: az életveszély kockázata sem tántorította el Herbert Nitsch-t, aki könnyűbűvár felszereléssel állította be ezt a világrekordnak számító merülést. A fejére és a lábára nehezékeket raktak, hogy gyorsabb legyen a merülés.

-250 méter: ilyen mélységben közlekedtek a második világháborús német tengeralattjárók.

-500 méter: a legmélyebb pont, ahová egy kék bálna (a legnagyobb élőlény a bolygón) képes lemerülni. Nem mellesleg ez az a mélység, ahová egy atomtengeralattjáró még biztonságosan lesüllyedhet.

-750 méter: itt óriás polipokkal találkozhatunk, akik ha dühösek, pirosra változtatják a színüket.

-1000 méter: ez az a pont, ahová már a felszínről érkező napfény nem ér el, így itt már teljes a sötétség. A nyomás itt körülbelül ugyanakkora, mintha a Vénusz felszínén állnánk: azonnal összetörné a testünket.

-3800 méter: itt fekszik a Titanic, a történelem legismertebb hajója.

-4267 méter: ez a világ óceánjainak átlagos mélysége. De a legmélyebb pont még jócskán messze van.

-6000 méter: A nyomás itt akkora, mintha 50 darab Boeing 747-es repülőgép lenne a fejünkön.

-6762 méter: itt fekszik az SS Rio Grande – a második világháborúban elsüllyesztett német blokádtörő hajó, amit az amerikai tengerészet süllyesztett el Brazília közelében, 1944-ben.

-8848 méter: elértük a megfordított Mount Everest (Csomolungma) tetejét.

-10.898 méter: ez az a mélység, ahová 2012-ben a világhírű rendező James Cameron eljutott egy dokumentumfilm forgatása közben a Mariana-árokban. 3 óráig tartott, míg eljutottak ebbe a mélységbe.

-10.994 méter: elértük a Mariana-árok legmélyebb pontját, a Challenger-szakadék fenekét. Ez a legmélyebb ismert pont a bolygón.

Mindazonáltal nem árt tudni, hogy az óceánjaink kevésbé felfedezettek, mint például a Mars felszíne – a teljes területének összesen csupán alig 5%-a ismert. Ennek tudatában pedig szinte magabiztosan kijelenthetjük, hogy tartogat még meglepetést számunkra a mélység.

Forrás: Tudnivalok.eu

Videón a világ legnagyobb tengeri teknőse

A bőrhátú teknős előbukkant a vízből és megpihent a homokban, hogy aztán visszatérjen a tengerbe. Ezek a teknősök a legnagyobbak a fajok közül, és ritka látvány, ha a parton pihenve találjuk őket. Különlegességük a könnyecsepp alakú testükben és a nagyméretű uszonypárban rejlik. Így könnyen tudnak a vizeken navigálni és alkalmazkodni az áramlatokhoz. Elülső uszonyaik akár 8,9 láb magasra is megnőhetnek, de nem ez az egyetlen jellemzőjük. A legszembetűnőbb, hogy nincsenek csontjaik és páncéljuk sem. A kültakarójuk nagyon vastag és bőrhöz hasonlít, innen

ered a nevük is. Általában sötétszürke vagy fekete színűek, néhány pedig fehér foltos.

Forrás: Hu.lovely-animals.com

Négy érdekesség az emberi fülről

1. Testünk legapróbb csontjai

Az emberi test legkisebb csontjait a középfülben találjuk. A dobüregben lakozó hallócsontocskák nevüket az alakjukról kapták: a kalapács 8mm, az üllő 3 mm, a kengyel csupán 3,5 mm hosszú - átlagosan. A dobhártya által felvett rezgések a hallócsontocskák közvetítésével jutnak el a belsőfülhöz. Az ízületesen kapcsolódó csontocskákat két izom működteti. A kalapácshoz rögzült dobhártyafeszítő izom szabályozza a dobhártya feszesességét, a kengyelizom pedig megakadályozza, hogy túl erős rezgések érijék a belsőfület. Ha ez az izom megbénul, a legkisebb zörejeket is nagyon erősnek érzékeljük.

2. Egy életen át növő fülkagylók

Széles körben ismert, hogy a fülkagylók egész életünkben növekednek, de hogy mi ennek az oka, arról megoszlanak a vélemények. Egy dán szaklapban megjelent tanulmány szerint a jelenség azzal magyarázható, hogy a hallás romlik az életkorral, és a fül ezt úgy igyekszik kompenzálni, hogy a fülkagyló egyre nagyobb lesz, és tölcserként funkcionál, hogy hatékonyabban vehesse fel a hangokat. Egy jóval hihetőbb magyarázat szerint azonban a fülnövekedés hátterében a rugalmasságért felelős kollagén lebomlása áll, és mivel ez a folyamat a korral együtt fokozódik, a fülünk nyúlik és megereszkedik.

3. Miért szédülünk, ha forgunk?

A fülünk nem csak a hallás szolgálatában áll, hanem azért is felelős, hogy minden helyzetben megtarthassuk egyensúlyunkat. Ebben segítenek a belső fülben található ún. félkörös ívjáratok. Ezek érzékelik fejünk forgó mozgását. A csatornák folyadékkal teltek, belső oldalukat pedig apró szőrszálak borítják. Amikor a fejünk elmozdul, a folyadék is áramlani kezd, ami az érzőszőröket ingerli. A keletkezett ingerületet az egyensúlyozó ideg vezeti az agyba, az pedig üzenetet küld az izmoknak, hogy megtartsák az egyensúlyunkat. Amikor gyorsan forgunk, és a megállás után szédülünk, az azért van, mert a félkörös ívjáratokban lévő folyadék továbbra is

gyorsan áramlik, és azt az üzenetet küldi az agynak, mintha még mindig forognánk. Amikor a folyadék mozgása leáll, a szédülés is elmúlik.

4. Ha ezek meghalnak, a hallásunk is elvész

Hallóképességünket alapvetően a belfülben található szőrsejtek biztosítják. Ezek alakítják át a hangrezgéseket elektromos jelekké, melyek a hallóideg útján az agyba jutnak, ahol hang formájában felismerjük őket. Ezek a szőrsejtek rendkívül törékenyek, és könnyen megsérülhetnek, különösen, ha erős zaj éri füleinket. A 90 dB-nél hangosabb zajhatás (mint például a metró zaja) már két óra alatt átmeneti károkat és halláscsökkenést okozhat: ilyenkor a szőrsejtek lelapulnak, akár a durván letaposott fűszálak. Általában két nap alatt visszanyerik alakjukat, és újra katonás rendben állnak, de ha hosszú távon kitesszük őket erős zajnak, akkor azzal megöljük őket. Kételtűeknél és madaraknál a szőrsejtek képesek a regenerálódásra, ezek az állatok új szőrsejteket tudnak növesztetni, ám az emlősöknél, így az embereknél, nem figyelhető meg hasonló jelenség. Ha a szőrsejtek elpusztulnak, akkor az örökre szól, és a halláskárosodás maradandó.

Forrás: Mindenamihallas.hu

Érdekességek a magyar nyelv és a nyelvújítás kapcsán

A magyar szókincs változása a nyelvújítás azon fajtája, amelynek során tudatos és tömeges változtatásokat hajtanak végre egy nyelvben.

Ennek legfontosabb eszközei az egyszerűsítés és az új szavak létrehozása, illetve hatással lehet még fejlődésére valamely valós vagy elképzelt, „tisztá nyelvhez” való visszatérés igénye is.

Izgalmas kérdés, hogy ma is használatos szavainknak mi volt az eredeti megfelelője. Nézzünk néhány példát a Nyelvújítás szótárából.

- Ádáz Vérengző, dühös
- Agfa Vén fa
- Akarmány Akarat
- Aranyüstök Szőke haj
- Árny Árnyék
- Bölcsesítő Oktató
- Csín Csinosság
- Dana Dal, nóta
- Égrekelni Emelkedni

A hét napjai és a hónapok elnevezésének eredete

A hét napjai

- Hétfő: a „hét feje”, a hét kezdete.
- Kedd: az ómagyar ketüdi szóból, amely másodikat („kettedik”) jelent.
- Szerda, csütörtök, péntek: szláv eredetű szavak - „középső”, „negyedik nap”, „ötödik nap”
- Szombat: a héber „sebbath” (pihenőnap) szó átvétele egyházi szláv nyelvből
- Vasárnap: eredetileg vásár nap, ezen a napon tartották a hetente egyszer megrendezésre kerülő vásárokat.

Hónapok

Hónap: a „Hold” és „nap” szavak összevonásából alakult ki, és Augustus, római császár uralkodása alatt nyerték el ma is használatos elnevezésüket az év hónapjai. A római naptár 10 hónapot (304 nap) tartalmazott és 61 nap pedig a telet jelölte. Később ezt is felosztották két hónapra, januárra és februárra, melyeket betettek az év elejére, így a mai napig 12 hónapra osztjuk az évet.

- Január, vagyis Januárus: Janus római isten nevéből alakult ki. Régi magyar nevei: Vízöntő, Boldogasszony, Nagyboldogasszony hava.
- Február vagyis Februárus: a Februa tisztulási ünnepéről nevezték el. Az év második hónapja, 28, szökőévben 29 napos. Régi magyar elnevezése: Böjt előhava (vagy böjtelőhava).
- Március: Mars római istenről kapta a nevét (a háború istene). Az év harmadik hónapja, 31 napos. Régi magyar neve: Böjt máshava (vagy böjtmás hava)
- Április: elnevezése a latin aperio, vagyis kinyit igéből származik, amely a tavaszra utal. Régi magyar elnevezése: Szent György hava, de a Székelynapút Szelek havának nevezi.
- Május: Maia, a termékenység római istennőjéről kapta az elnevezést, régi magyar kifejezéssel Pünkösdhavának is nevezik, a Székelynapút viszont az Ígéret havának tekinti.
- Június: a római istenségek közül Junóról is elneveztek hónapot, ami Nyárelő vagy Szent Iván havaként is elterjedt a régi magyar nyelvben.
- Július: a római császárok közül Julius Caesar hónapja is a mai napig megtalálható a naptárakban. Régebben Szent Jakab havának hívták,
- Augusztus: vagyis az év nyolcadik hónapja Augustus, római uralkodó nevét jelzi, de itthon Kisasszony havának is nevezték.

- Szeptember: a latin hetes (septem) számból ered az elnevezés, de Szent Mihály havaként vagy Földanya havaként is ismeretes a kisdíákok számára retteget iskolakezdési hónap.
- Október: szintén latin szám áll a háttérben: nyolc, vagyis octo - amely arra utal, hogy a régi római naptárban a nyolcadik hónapként tartották számon. Régi magyar elnevezése Mindszent hava.
- November: a latin kilenc (novem) szóból alakult ki, de Szent András havaként és az Enyészet havaként is beivódott a köztudatba.
- December: végül az év utolsó hónapja is szintén a latin számok egyikét viseli magán - a tíz, vagyis a decem szóból ered, hiszen a római naptárban eredetileg a tizedik hónapot jelölte. Régi magyar kifejezése Karácsonyhava.

Forrás: Tantaki.hu

Tíz furcsa szépség trend, melyekre az emberek törekednek a világ különböző tájain

(A szépségre vonatkozó érdekességeket bemutató sorozatunk első része)

A vonzerőre és a fizikai megjelenésre vonatkozó tulajdonságok országról országra változnak. Néhány trend a világból, amelyet szépségnek tartanak:

- Érintetlen szemöldök- Tádzsikisztán: Ha a nyugati szépségideálról van szó, akkor minél kevesebb a szőr, annál jobb. Tádzsikisztánban ez nem feltétlenül van így. Az ottani emberek nagyra értékelik a vastag arcszörzetet, különösen, ha a szemöldökről van szó. Ha vastag szemöldököd van, te lehetsz a város szépsége. Köztudott, hogy a kisgyerekek ceruzával rajzolják meg szemöldöküket, ha még nincs ilyenük.
- Görbe fogak – Japán: Bár a tökéletesen egyenes fogak sok helyen a szépség jelei a világon, Japánban a dolgok egy kicsit másképp működnek. A fogszabályozás nem jellemző, az emberek gyakran meghagyják a görbe fogaikat, mert aranyosnak tartják.
- Arctetoválás - Új-Zéland : A tetoválások világszerte népszerűek, de sok helyen a nyaktól lefelé irányuló testrészekre koncentrálódnak. Nem ez a helyzet az új-zélandi maori törzsben, ahol az arctetoválások elterjedtek és a szépség jelei. Mindegyiknek megvan a maga jelentése és jelentősége, miközben jelzi a nő pozícióját a törzsben, és azt is, hogy melyik törzshöz tartozik.
- Szándékos hegek – Nyugat-Afrika : A világ legtöbb részén az emberek megpróbálják elrejteni a hegeiket. Ha balesetet szenvednek, ami nyomot hagyott, általában mindent megtesznek,

hogyan elfedjék azt. Sok afrikai törzsben és Új-Guineában gyakori, hogy szándékosan megsebzik az emberek magukat. Ezeket a hegeket a szépség jegyeinek tekintik. Leggyakrabban férfiaknál fordul elő, ez egy módja annak, hogy erőt mutassanak és bizonyítsák, hogy igazi harcosok.

- Szemgolyóimplantátumok – Hollandia : Hallottál már az extraokuláris implantátumról? Nem túl gyakori kifejezés, és ha nem Hollandiában élsz, valószínűleg fogalmad sincs, mi ez. Az extraokuláris implantátum egy olyan sebészeti eljárás, amely során egy kis darab megolvadt platinát ültetnek be a személy szemébe. Ez az ékszer bármilyen dizájnú és formájú lehet.
- Kihegyezett, hegyes fogak - Indonézia : A legideálisabb fogak fehérek, egyenesek és ápoltak. Ez azonban nem mindenhol van így a világon. Indonéziában egyedülálló fogászati választékkal rendelkeznek. Számukra minél élesebb a fog, annál szebb a megjelenés. Mivel ez nem túl gyakori a természetben, a legtöbb nő reszeli a fogát, hogy így nézzen ki. Annak ellenére, hogy fájdalmas a fogak reszelése, majd a napi szintű használatuk is elég kellemetlen, Indonéziában ez még mindig gyakori.
- Az íny tetoválása – Szenegál : A tetoválások nagyon népszerűek a világ különböző helyein. Új-Zélandon szívesen viselik őket az ajkukon és az állukon. Szenegálban előszeretettel tetoválják az ínyüket. A szenegáli nők úgy gondolják, hogy a tetovált ínyek egyedibb és szebb mosolyt varázsolnak nekik, ezért ez általános gyakorlattá vált ott, pedig elég fájdalmasnak tűnik ez a beavatkozás.
- Nagyobb, formás orr – Afganisztán : Bár a világ nagy része nagyon sajátos orrformát határoz meg a szépség mércéjeként, Afganisztánban ez másként van. Figyelembe véve a helyi adottságokat, arra ösztönzi az embereket, hogy tartsák meg nagyobb és formásabb orrukat. Nem mindenki akarja a kis gomborrot, amely sok kultúrában népszerű manapság. Az afgán nők pont az ellenkezőjét csinálják, néha még műtéteket is végeztenek, hogy még nagyobb legyen az orruk.
- Plasztikai sebészeti kötszerek - Irán : A legtöbb ember a világon senkivel sem akarja tudatni, ha plasztikai műtéten esett át. Egyes helyeken, például Iránban büszkeséggel tölti el őket a műtét ténye, így mutogatják a plasztikai sebészeti kötszereiket. Ahelyett, hogy egy beavatkozás után hetekig a szobájukban bujkálnának, büszkén mennek mindenhova a kötszereikkel. Ez különösen igaz az orrműtétekre az országban, mivel rendkívül gyakoriak mind a férfiak, mind a nők körében.
- Foltos fogak - Kína : Kína egyes vidéki területein nemcsak nem ösztönzik a fogmosásra az embereket, hogy szépek és fehérek

maradjanak a fogaik, de még odáig is elmennek, hogy sötét és elfeketedett fogakat hoznak létre. A festett fogak azt is jelenthetik, hogy a nő házasság.

Forrás: 247mirror.com

A természet ritka csodája: a szétnyíló tenger

Éves szinten egyre többen látogatnak el Dél-Koreába, hogy megcsodálják a szétnyíló tengert. Ez mindössze kétszer, februárban és júniusban válik átjárhatóvá a két sziget, Jingo és Modo között. Ilyenkor mindössze egy óra áll rendelkezésre, hogy átérjenek a zarándokok az egyik partról a másikra. Ezt követően a víz visszafoglalja eredeti helyét és újra összeér. A közel 3 kilométer hosszú utat épp meg lehet tenni annyi idő alatt, amíg ez a különös jelenség tart. Aki azonban későn indul, már bokáig érő sárban vagy térdig érő vízben tudja csak befejezni útját.

A helyiek nagyszabású ünnepséget rendeznek ilyenkor. A JindoSea Fesztiválon dob előadásokat, sámántáncokat mutatnak be, illetve helyi Jindo népdalokat és néptáncokat adnak elő.

A természeti csodához természetesen legenda is fűződik. Sok-sok évvel ezelőtt még rengeteg tigris élt ezen a szigeten. Amikor az állatok egyre gyakrabban jöttek prédáért a faluba, a helyiek kénytelenek voltak elmenekülni Modo szigetére. Már csak egy idős asszony, Bbyong maradt a faluban, aki minden áldott nap imádkozott a tenger istenéhez, Yongwanghoz, hogy engedje meg neki, hogy újra láthassa a családját, akik a másik szigetre költöztek.

Egy nap a tenger istene megjelent álmában, és annyit üzent, hogy holnap küldök neked egy szivárványt a tengerre. Ül fel rá és lovagolj át a másik szigetre. Másnap kiment az asszony a tengerre és látta, ahogy szétnyílik a víz és megjelenik egy szárazföldi ösvény. Ezen az úton a családja és a többi falusi ember is visszatért hozzá. Azóta ahányszor megnyílik a tenger, megünneplik az eseményt és az átkeléssel emlékeznek meg Bbyongról.

Forrás: Impressmagazin.hu

Az öngyógyítás ABC-je: gerincpanaszok

A gerincünk fontos szervünk, ami egy életen át támogat minket. Ha kellő figyelmet fordítunk rá, a problémák nagy részét megelőzhetjük, ha pedig

megbetegszik, akkor az alábbi eljárások, módszerek segítségével enyhíthetünk a panaszokon.

-Fekvés, alvás : A gerincpanaszok gyakori oka a nem megfelelő fekhely. Célszerű keményebb ágybetétet választani, a puha ágy és a fej alá tornyozott nagypárna ugyanis nem tesz jót . Ebből a szempontból két tartásforma tekinthető egészségesnek: a hanyatt fekvés (érdemes ilyenkor egy kispárnát a lábak alá helyezni) valamint az embriópóz. Arra is fontos odafigyelni, hogy miként kelünk ki az ágyból. Az éjszaka folyamán ellazult izmoknak nem tesz jót, ha hirtelen kipattanunk az ágyból. Nyújtózkodjunk, mozgassuk meg minden egyes porcikánkat, forduljunk oldalra, majd a karunkra támaszkodva keljünk fel.

- Sport: Ha valaki rendszeresen kerékpározik, mindenképpen ügyeljen rá, hogy minél egyenesebben üljön a nyeregben. Bármilyen mozgásformáról van szó, azt az izmot, amit erősítünk, ugyanolyan mértékben lazítani, nyújtani is kell. Azok az úszásnemek, ahol egyszerre feszítjük meg mindkét karunkat (pillangó- és mellúszás), megterhelik a gerincet. Egészségügyi szempontból a váltott karú úszásnemek (hát- és gyorsúszás) tesznek jót a gerincnek, mivel a két oldalán lévő izmok ilyenkor felváltva feszülnek meg, és ez kiválóan alkalmas a ferdülések korrekciójára.

-Táplálkozás: A helytelen táplálkozás az anyagcserezavar fő oka, ez pedig számos gerincbetegséget eredményez. A hús magas húgysavtartalmú, aminek csak egy részétől tud megszabadulni a szervezet. A többi a véráramba kerülve lerakódik az ízületek – akár a csigolyaízületek – közé, s ezzel komoly hát- és nyakfájást okoz. Rengeteg meszesítő étel (só, pasztőrözött tej és tejtermékek) is bekerül a szervezetbe. A meszesedés a csontritkuláshoz hasonlóan előszeretettel támadja meg a gerincet, főleg annak nyaki szakaszát. Ezt úgy lehet elkerülni, ha az ember nem fogyaszt sót, tejet, tejterméket. Bár a tejnek nagyon magas a mésztartalma, de csak nyersen erősítené a csontokat.

-Túlsúly: Elhízás esetén a súlyfölöslegből adódóan a porckorongokat – különösen a gerinc alsó szakaszán – olyan erőhatás éri, mintha folyton magunk előtt cipelnénk egy téglát. A hasunk magasságában minden pluszkiló kétszeres-háromszoros megterhelést jelent: 20 kg súlyfelesleg a pocaknál 50-60 kg plusz teher!

- Természetes gyógymódok: Gyors fájdalomcsillapítás érhető el meleg szalmavirágos pakolással, amit közvetlenül a fájó területre kell helyezni. Hát-és derékfájás esetén hasonlóan jó hatású a forró rozmaring-olajos ülőfürdő: meleg vízzel teli kádba tegyünk egy evőkanál mézben elkevert, 10-15 csepp rozmaringolajat. 20 perc fürdés után 20 perc pihenés javasolt. A fürdő vagy borogatás után a mentolos vagy kámforos krémek,

a vietnami vagy a Shakti-balzsam bedörzsölésével fokozhatjuk a hatást. A bőr irritációja ugyanis az alatta lévő izmokat is ingerli, ami csillapítja a fájdalmakat. A tapaszok házilag is elkészíthetők: vegyünk egy leukoplaszt tapaszt, dörzsöljünk szét rajta egy gerezd fokhagymát, és egy órára ragasszuk fel a fájó területre. Ennyi időnél tovább nem szabad fennhagyni, mert a fokhagyma illóanyagai szétmarhatják a bőrt.

-Talpmasszázs: A gerinc reflexzónája a lábfej belső oldalán található: a nagylábujj szélén a nyaki csigolyák, majd a sarok felé haladva a gerinc alsóbb szakaszai. Masszírozás közben szenteljünk különös figyelmet az érzékeny területeknek!

-Stresszoldás: Mivel a hátfájások kialakulásának egyik legfőbb oka a stressz okozta izomfeszültség, ezért a rendszeresen végzett stresszoldó gyakorlatok (relaxáció, meditáció, stb.) nagymértékben csökkenthetik a problémákat! A gerincet a lelki területek alapján három részre is tagolhatjuk: eszerint annak nyaki szakasza a gondolati (irracionális, haragos vagy pesszimista gondolatok), háti szakasza az érzelmi (pl. az emberekkel való kapcsolat), ágyéki szakasza pedig az akarati szférával (tervek, szándékok, vágyak, illetve az anyagi sík esetleges pénzügyi, egzisztenciális problémái) függ össze.

Amikor bármilyen betegség lelki üzenetét szeretnénk megfejteni, tegyük fel magunknak a kérdést: mire kényszerít a betegségem fizikai szinten? Ha a választ megpróbáljuk szimbolikusan értelmezni, könnyen megállapíthatjuk, min is kell változtatnunk egészségünk helyreállítása érdekében!

Forrás: Zoldujsag.hu

A hagyma kultúrtörténete

A hagymát több mint 4000 évvel ezelőtt már fogyasztották. Az egyiptomiak i.e. 3200 körül, de lehet, hogy még korábban háziasították a közép-ázsiai hegyekben vadon élő fajtákat. Mivel felismerték gyógyító és erősítő hatását, a piramis-építő munkásoknak is adtak bőven hagymát és fokhagymát. A növekedés és termékenység szimbóluma is, a piramisok falain számos hagymás festmény is bizonyítja elterjedtségét. Tutanhamon fáraó sírjában is találtak belőle.

A híres görög orvos, Hippokratész is előírta, mint vizelethajtó, seb- és tüdőgyulladást gyógyító orvosságot.

A Szentírás szerint az Ígéret Földjére vándorló izraelitáknak, megszokott fűszereik közül leginkább a hagyma hiányzott. Mózes imádkozott Istenhez és népét utasította, hogy Egyiptomból szerezzék be ezt és az egyéb konyhakerti növényeket.

A középkorban már Európában is honos volt, Kolumbusz Kristóf hozta magával Amerikából. Ott az indián őslakosok termesztették. Már ekkor is ismerték gyógyító hatását, álmatlanság ellen szeletelve tették a párna alá. A második világháborúban a szláv katonák sebfertőtlenítésre használták. Magyarországon a középkortól termesztik folyamatosan. Legjelentősebb termőhelye Makó környéke, a makói vöröshagyma mára hungarikum és jelentős exportcikk.

Az értékes lila hagyma:

A lilahagyma igazi C-vitamin bomba, és jelentős mennyiségű B-vitamint is tartalmaz. Megfázás esetén illóolajai jól tisztítják az orrot. A lila hagyma csökkenti a vércukorszintet, ezen kívül vizelethajtó hatása is ismert. A kvercetin- vörös testvéréhez hasonlóan - szintén megtalálható benne, sőt, a lila hagymából szívódik fel legkönnyebben. A fentiekén túl a vegyület gátolja a ráksejtek szaporodását. Emellett egy másik igen fontos vegyület, az orotsav biztos forrásaként is tekinthetünk rá. Bár sok növényi és állati eredetű élelmiszerben megtalálható, a hagymás zöldségek tartalmazzák a legnagyobb koncentrációban. A vegyület leglényegesebb tulajdonsága, hogy segíti a májat a szervezet méregtelenítésében. Ennek köszönhetően pedig növeli fizikai erőnlétet, és a pattanások kialakulását is megelőzi.

A lila hagyma gyógyító hatása sokkal erősebb, mint a többié. Más hagymafélék is segítségetjelentenek a rák elleni küzdelemben, csak kisebb mértékben.

Az ok: két antioxidáns, a quercetin és az antocianin ebben található legnagyobb mennyiségben.

Az antocianin adja a gyümölcsök és zöldségek színét. Tehát a legsötétebb, legerősebb színűekben több található, mint a világosabbakban.

Az antocianin növeli a quercetin hatását a rákot okozó szabad gyökök elleni harcban.

Forrás: Edenkert.hu

Derinkuyu: a véletlenül felfedezett barlangváros

Egy Kappadókiában élő török férfi 1963-ban úgy döntött, hogy felújítja a házát. A munkálatok közben megbontották az egyik falat, ami mögött egy titkos szobát fedeztek fel. Mögötte pedig egy hosszú alagutat találtak, ami a világ legnagyobb földalatti városához: Derinkuyuhoz vezetett.

Barlangjait valamikor az időszámításunk előtti 8-7. század között építhették, lakható várossá viszont csak a bizánci korban vált. Ekkor a helyiek az arabok elleni védelemre használták. Később, a 14. században

a mongolok elől rejtőztek ide. Mikor a régió az oszmánok kezére került, az őslakosoknak a török muszlim uralkodók elől kellett rejtőzniük.

Amikor a régészek feltárták, meglepődve tapasztalták, hogy több mint 100 titkos bejáratot találtak, melyeken keresztül el lehet jutni a földalatti városba. Az 1963-ban felfedezetthez hasonlóan az összes Kappadókia-szerte volt elrejtve – épületekben, udvarokban, parkokban, falakban, fák és bokrok mögött. A szellőzőaknáknak nyílásait és a kijáratokat különböző, ötletes módokon takarták el, és az összes felszínre vezető masszív kőajtó belülről záródott. Ráadásul minden egyes szintet külön le lehetett zární.

A vulkanikus kőzet, amelyre Kappadókia épült, nagyon puha, ezért valószínű, hogy a helybeliek már az ókorban is ástak kis tárolóhelyiségeket vagy pincéket a házaik alatt. A hűvös, állandó hőmérséklet ideális lehetett az élelmiszerek tárolására, de a föld alatti helyiségek védelmet is nyújtottak, amikor a várost megtámadták.

Nehéz pontosan datálni az alagutakat, mivel kőből készültek, és nem szerves anyagból. Bár a régészek szerint több száz földalatti város lehet Kappadókia térségében, eddig mindössze hatot találtak meg. Az általunk ismertek közül Derinkuyu a legnagyobb: 18 szintes. Legmélyebb pontja 85 méterrel van a felszín alatt.

Az alagutak elejét szándékosan szűkre tervezték, hogy az ellenséges támadókat arra kényszerítsék, hogy egyesével kússzanak végig rajtuk. De aztán a kamrák hatalmas termékké nyílnak, amelyekben összesen akár hússzezer ember is elférhetett. Az alsóbb szintek elég közel vannak egy földalatti folyóhoz, hogy az egész város friss ivóvízhez jusson.

Úgy tervezték, hogy a mindennapi élet a megszokott módon folyjon akkor is, ha a lakosság a föld alá kényszerül. Minden megtalálható volt a kényelmes élethez, igaz a legtöbb alagút csak 160 cm magas. A lakóhelyiségeken kívül voltak üzletek, istállók, templomok, iskolák, piacok, raktárhelyiségek, olajpréselő üzem, sőt még temető is.

Megoldották a víz utánpótlását és még állatokat is tartottak a földalatti kamrákban, így a régészek szerint akár több évig is élhettek itt emberek anélkül, hogy felszínre kellett volna jönniük. Ideális hely volt, hiszen a forró napokon hús maradt, és télen sem csökkent 17 fok alá a hőmérséklet.

A kappadókiai görögök még a 20. században is használták ezeket a menedékeket, amikor keresztény,- vagy görögellenes megmozdulásoktól kellett tartaniuk.

Miután 1923-ban a régió keresztény lakóit kiutasították Törökországból, a földalatti város léte feledésbe merült. Az 1963-ban kezdődő ásatások során feltárták az alagúthálózatot, amit 1969-ben megnyitottak a látogatók előtt. Jelenleg a nyolcadik szintig látogatható, sőt még szobát is foglalhatunk a földalatti hotelek egyikében.

Forrás: Noizz.hu

Grenada, ahol legalább annyi érdekesség van a víz alatt, mint felette

Cikkünk témája egy aprónak számító szigetcsoporthoz, a Kis-Antillák sorában, a Karib-tenger közepén. Területe Budapest kétharmadának felel meg, ám méreteit szépsége messze felülmúlja.

Homokos tengerpartokban és lármás dzsungelekben egyaránt bővelkedik, a trópusi éghajlatnak megfelelően azonban figyelni kell, hogy mikor érkezik ide a látogató: az esős évszakban több hétig is eltarthat a folyamatos zápor.

A területet karibi indiánok lakták, az európaiak először Kolumbusz Kristóf harmadik útja során, 1498-ban láthatták meg, azonban ekkor még nem zavarták az itt élők nyugalma. A később ideérkező spanyolok nevezték el Grenadának, mivel emlékeztette őket az andalúziai városra, Granadára. A francia gyarmatosítás következtében az itt élő indián törzsek nagy része kihalt, ma már alig találkozhatunk őslakosokkal. Később a britek szerezték meg, és megkezdődött az afrikai rabszolgák behurcolása, aminek következményeképpen a lakosság 82%-a fekete.

Az apró ország ma békés szegénységben él, a rendkívül magas kivándorlási arány okozza a legnagyobb problémát.

Híres fűszereiről, emiatt Fűszer-szigetnek is szokás nevezni. Nagy mennyiségben természetesen vaníliát, fahéjat, szegfűszeget és szerecsendiót. A kakaó termesztésének is nagy hagyományai vannak, ezen kívül mindenképpen kipróbálandó édesség az avokádófagyi.

Leghíresebb látnivalója a Molinere Szoborpark. Különlegessége, hogy a szobrok a homokos tengerfenéken, mintegy 10 méter mélységben találhatók, így csak búvárszemüveggel felfegyverezve lehet meglátni őket. Körben álló, tv-t néző, és írógépen gépelő alakokat is találhatunk közöttük. Az itt járóknak mindenképpen érdemes felkeresni az elhagyatott strandokat, ugyanis távol esnek a leginkább turista-támadott üdülőhelyektől, így akár teljesen egyedül is napozhatunk, fürödhetünk a gyönyörű, szinte idilli környezetben.

A j'ouvert fesztivál a karibi térség egyik leghíresebb utcabálja, ahol a helyi jab-jab bandák szolgáltatják a muzsikát. Az itt élők színpompás ruhába öltözve táncolnak hajnaltól egészen szürkületig.

Forrás: Konstansonline.hu

A HÓNAP VERSE

Petőfi Sándor: A tavaszhoz

Ifjú lánya a vén télnek,
Kedves kikelet,
Hol maradsz? mért nem jelensz meg
A világ felett?
Jöszte, jöszte, várnak régi
Jóbarátaid;
Vond föl a kék ég alatt a
Fák zöld sátrait.
Gyógyítsd meg a beteg hajnalt,
Beteg most szegény,
Oly halványan üldögél ott
A föld küszöbén;
Áldást hoz majd a mezőre,
Ha meggyógyítod:
Édes örömkönnyeket sír,
Édes harmatot.
Hozd magaddal a pacsirtát,
Nagy mesteremet,
Aki szép szabad dalokra
Tanít engemet.
S ne feledd el a virágot,
Ne feledd el ezt,
Hozz belőle, amennyit csak
Elbír két kezed.

Nagyobbodtak a halálnak
Tartományai,
S bennök sokan a szabadság
Szent halottai;
Ne legyenek szemfedőtlen
Pusztá sír alatt,
Hintsd reájuk szemfedőül
A virágokat!



Siketvakok Országos Egyesülete
Hungarian Deafblind Association

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

Összeállította, szerkesztette: Taskovics Adél

