

HÍRMONDÓ 2025/2

Siketvakok Országos Egyesülete



Kedves Olvasók!

Hírlevelünk jelen számában először az elmúlt hónap egyesületi klubdélutánjait tekintjük át. Ezután a foglalkozási rehabilitációban való részvételre buzdítjuk az állást keresőket. Társszervezeteink híreiből kiderül, hogy milyen a látássérültek ügyintézését megkönnyítő újításokat vezettek be az OTP Banknál. A hírek, érdekességek között tájékozódhatnak a súlyos fogyatékossgal élők által igénybe vehető, emelt összegű családi kedvezményről. A rovat további oldalain beszámolót találnak többek között a Semmelweis Egyetem Sebészeti, Transzplantációs és Gasztroenterológiai Klinikáján történt orvosi bravúrról. A finom ételek kedvelői megtudhatják, honnan származnak valójában a földrajzi neveket viselő élelmiszereink, valamint azt is, hogyan járul hozzá a jól megválasztott reggeli az éjszakai alváshoz.

Jó olvasást, kellemes időtöltést kívánunk!

Taskovics Adél, szerkesztő

TARTALOM

HÁZUNK TÁJÁRÓL – EGYESÜLETI HÍREK	2
Középpontban a játékos hangulat: Bingo-val egybekötött teadélután az év első szabadidős klubján	2
Újra foglalkozási rehabilitáció az egyesületben, erről szólt a januári rehabklubunk	3
Felhívás foglalkozási rehabilitációban való részvételre	7
Februári szabadidős klub: meseolvasás és kézműveskedés a Farsang jegyében.....	9
Hajnalvirág: Földesi Dóra (Dorci) az „Esély” magazinban is bemutatkozott	11
TÁRSSZERVEZETEINK HÍREI	13
Bankolás tanúk nélkül – így módosult az OTP üzletszabályzata	13
HÍR, ÉRDEKESSÉG	14

Emelt összegű családi kedvezmény jár a súlyosan fogyatékos személyeknek	14
Több, mint a duplájára drágul ez az igazolvány – 65 év felett is fizetős lesz.....	17
Robotasszisztált műtétet végeztek elegy gyermekeken a Semmelweis Egyetemen.....	18
Versennyel ünnepelték a száz éve megjelent első magyar keresztretjvényt.....	19
A földrajzi helyek nevét viselő ételeink eredete	20
8 csonterősítő étel 50 év felettieknek	22
Reggeli nélkül nem is fog jól aludni.....	25
Így jelzi a bőr, ha leesett a vércukorszint: 4 tünet, amiben megmutatkozik a hipoglikémia	26
Ez a világ 5 legveszélyesebb helye, ahonnan nem jutsz ki élve.....	28
KEDVENC RECEPTJEIM	29
A HÓNAP VERSE	30

HÁZUNK TÁJÁRÓL – EGYESÜLETI HÍREK

Középpontban a játékos hangulat: Bingoval egybekötött teadélután az év első szabadidős klubján

2024. január 22-én, szerdán délután szabadidős klubra gyűltünk össze telephelyünk nagy, közösségi termében.

A jó hangulatot garantálta, hogy az ünnepi időszak csendjét, nyugalját követően most volt módunk először találkozni egymással. Az alkalmon 27 fő, köztük 17 tag és 10 munkatárs/önkéntes segítő vett részt.

Miután helyet foglaltunk az asztaloknál, a segítők mindnyájunknak hoztak enni- és innivalót. Poharainkba fahéjas ízesítésű teát töltöttek, amibe ízlés szerint kérhettünk cukrot vagy édesítőt.

Sütemények terén több fajtából is válogathattunk. Kóstoltam édességet, ami engem leginkább a vaníliás karikára emlékeztetett. Emellett egyesületi tagjaink is kitétek magukért: volt, aki saját készítésű, fehér csokis-áfonyás piskótát hozott, más sajtos pogácsával lepte meg a társaságot.

A szervezők – Miklós Csilla és Molnárné Katona Eszter – adtak időt arra, hogy a finom falatok mellett kötetlenül elbeszélgethessünk egymással. Egy idő után a tálcákat társas játékokra cseréltük.

A Bingo egy olyan időtöltési forma, melyet az egyesületünkben ismertem meg néhány évvel ezelőtt. Sehol máshol nem volt még hozzá

szerencsém, de valahányszor előkerül, mindig ugyanolyan kellemesen izgalmasnak találom.

Bátran állítom: nem vagyok ezzel egyedül... Miután egyszer végigjátszottuk, egy rövid, néhány perces szünetet követően újra kezdtük. Töretlen lelkesedéssel örültünk egy-egy kihúzott számnak, amit megtalálva táblánkon lefedhettünk a piros, műanyag „kalapkával”. Zajos volt a taps, az öröm akkor is, amikor csokoládé jutalomban részesült az első megtelt vízszintes sor, függőleges oszlop, netán teli tábla tulajdonosa.

(A cikket írta: Taskovics Adél)

Újra foglalkozási rehabilitáció az egyesületben, erről szolt a januári rehabklubunk

2025. január 29-én, szerdán rehabilitációs klub volt telephelyünk nagy, közösségi termében. Informatív beszélgetés alakult ki a résztvevők (10 tag és 6 egyesületi munkatárs/önkéntes segítő) között, melynek témája a munkavállalás volt.

Elsőként Jónás Eszter szociális munkás köszöntötte a klub résztvevőit. Bemutatta nekünk Oláh Klaudiát, akivel együtt működtetik a foglalkozási rehabilitációs programot. Klaudiától megtudtuk: ez a program 2025. januárjával vált ismét elérhetővé az egyesületben, 9 évnyi kihagyást követően.

Amiben tudnak segíteni:

- önéletrajz írása;
- munkalehetőségek, megfelelő célállás felkutatása;
- munkáltatókkal való kapcsolatfelvétel;
- beilleszkedés segítése;
- segítségnyújtás az akadálymentesítésben;
- ha valaki elégedett a munkahelyével, de adódnak nehézségek, ezeket is segítenek megbeszélni a munkaadóval (pl.: lehetne-e magasabb óraszámban dolgozni, stb.).

Eljött közénk Molnár Éva is, aki a nyílt munkaerőpiacon dolgozik. Azért érkezett, hogy megossza velünk tapasztalatait.

Rövid bemutatkozásában elmondta: több, mint 1 éve a vezetőség tagja. Miután elvesztette a látását és hallása egy részét, megtapasztalta, miként lehet kétszeres érzékszervi sérüléssel munkát keresni. Ő is ismeri már ezt a „rögös utat”. Majdnem 3 éve dolgozik a nyílt munkaerőpiacon. HR-területen, kifejezetten a toborzásban tevékenykedik. A tavalyi évben majdnem 100 állásinterjún vett részt. Ennek köszönhetően pontosan látja azokat a típushibákat, amikbe az álláskeresők gyakran belesznek, és ez

fogyatékoságtól független. Kérésére tettünk egy bemutatkozó kört: mindenki elmondta a nevét és azt, hogy szerinte mi jelenti a legnagyobb problémát az álláskeresés során.

A résztvevők között volt olyan, aki már 12 éve dolgozik ugyanazon a munkahelyen. Esetének különlegessége, hogy állását a Siketvakok Országos Egyesületében korábban futó foglalkozási rehabilitáció keretében találta meg.

Volt, aki saját hallás-és látásteljesítményének romlását jelölte meg a legkomolyabb problémaként. 10 évvel ezelőtt, mikor belefogott, sokkal jobban hallott, és ebből kifolyólag jobban is közlekedett épületen belül.

A nehézségek kapcsán többen hangsúlyozták azt: egy konkrét akadályt szinte lehetetlen kiemelni. A munkakeresés, mint folyamat, egészében nehéz.

Olyan vélekedést is hallottunk, mely szerint a legnagyobb kihívást az jelenti, hogy a munkaadók félnek az ismeretlentől. Ráadásul nem is nézik ki a fogyatékosággal élőköt, hogy megállnák a helyüket az adott munkakörben.

Mindenkit végighallgatva Évi két fontos megállapítást tett. Amikor elvesztette a látását, egy jó állással és 15 év munkatapasztalattal rendelkezett. Diplomája volt és nyelvvizsgálója. Ebből adódóan konkrét elképzelése volt arról, hogy milyen munkát szeretne. Idővel megtanult lejjebb adni ezekből az elvárásokból.

Érdemes kiszélesíteni érdeklődési körünket és rugalmassá válni: lehet, hogy épp egy elsőre kevésbé szimpatikus álláslehetőségen felelünk meg, jutunk tovább. Ez az egyik dolog. A másik: sok negatív tapasztalás érhet minket. Lecsapják a telefont, elutasítanak, csak azért, mert látás/hallássérültek vagyunk (vagy mindkettő). Talán el se olvassák az önéletrajzunkat. Azt viszont nem szabad hagyni, hogy ez a negativitás ránk is átragadjon!

Elmondta őszintén: ő maga is ment úgy állásinterjúra, hogy azt sugározta: „Nekem ez úgyse fog sikerülni”. Ez pedig átadódik az interjúztatókra, ők is ezt érzik majd. Egy ilyen helyzetben éppen az a fontos, hogy azt sugározzuk magunkból: „Erre a feladatra én vagyok a legrátermettebb”.

Mik azok a típushibák, amikre Évi az elején utalt?

Az egyik legtipikusabb, mikor valaki úgy jelentkezik egy munkára, hogy nem látni rajta a motivációt. Ha valakin látszik, hogy nagyon be akarja tölteni az adott munkakört és vannak relatív tapasztalatai, javíthat helyzetén. A munkaadó elgondolkodhat azon, hogy ezt vegye figyelembe a fogyatékoság helyett.

Egy önéletrajzot mindig egy adott pozícióra kell írni és nem sablonosan. Az adott munkához szükséges tapasztalatainkat, készségeinket emeljük ki. Ha állásinterjúra megyünk, nagyon fontos, hogy előtte készülünk fel.

Ezzel is mutathatjuk motiváltságunkat, illetve azzal is, ha kérdéseket teszünk fel.

Érdeemes beleírni szakmai önéletrajzunkba, hogy hány évesek vagyunk, illetve hogy a már meglévő munkaviszonyunk mettől meddig tartott.

A pontos születési dátum tapasztalatai szerint nem fontos. Azt viszont bele kell fogalmazni, hogy mikor végeztük el iskoláinkat. Ebből már lehet következtetni az életkorunkra.

Fényképünk, és munkatapasztalataink szintén „árulkodó jelek”. Nem mutat jól, ha valaki nagyon titkolni szeretne valamit.

Azt, hogy mettől meddig és hol dolgoztunk, szintén érdemes megjelölni. Bizalomkeltő látni, hogy huzamosabb ideig dolgoztunk egy helyen és nincsenek nagy „lyukak” az önéletrajzunkban.

Mi a helyzet a fogyatékossgal?

Klaudia azt mondta: úgy érdemes feltüntetni, hogy azt is közöljük mellette, miként tudjuk elvégezni a munkánkat. Itt konkrétumokban érdemes fogalmazni.

Bár elsőre furcsán hangozhat, mégis van ennek az állapotnak is egy előnye a munkaerőpiacon. Gondolhatunk itt pl. a rehabilitációs hozzájárulásra, ami a minimálbér kilencszerese. Ez jelen pillanatban 2,6 millió Ft környékén van, fejenként és évenként. Ez az az összeg, amit nem kell befizetnie a munkaadónak, ha fogyatékossgal élő személyeket foglalkoztat. Munkavállalóként mi is élvezünk előnyöket: adókedvezmény, pótszabadság.

Nagyon nem mindegy, hogy hogyan közöljük magunkról az információt. Ha azt mondjuk: „látássérült vagyok”, a munkáltató megijedhet ettől. Sokan nem tudják, hogy ez pontosan mit jelent, vagy még inkább: mivel jár. Ha jelentkezünk egy olyan munkakörre, ahol számítógépen kell adminisztrálni, szöveget írni, elmondhatjuk: a gépet nagyító/képernyőolvasó program segítségével önállóan tudjuk használni. Évi is megválaszolta a kérdést, hogy miként közöljük a munkáltatóval sérültségünket. Neki az a tapasztalata, hogy részletezni kell. Hiába mondta el vagy írta le, hogy képernyőolvasó programot használ, a másik oldalnak fogalma se volt róla, mi ez pontosan.

Kapott olyan visszajelzést is: „Nálunk az iroda nem akadálymentes”.

El kell mondani részletesen, hogy látássérültként nincs szükség liftre, fizikai akadálymentesítésre. Csak egy képernyőolvasó szoftver kell, amihez a munkáltatók ingyenesen hozzá juthatnak.

Egy vállalat hírnevén is javíthat, ha foglalkoztat megváltozott munkaképességű személyt. Ráadásul a kollégáknak is sok pluszt ad, hogy segíthetnek. Tapasztalatot szereznek látás/hallássérült emberről, akinek a jelenléte a csapatmunkát is erősítheti.

Frusztráló lehet, ha az ember jelentkezik, de nem kap visszajelzést. Érdeemes ebben is egy kicsit erőszakosnak lenni. Rájuk kell írni, rájuk kell telefonálni és megérdeklődni, hogy hol tart a kiválasztás folyamata.

Hogyan érdemes nekifogni az álláskeresésnek?

Évi azt mondta: érdemes ilyenkor minden szálát, lehetőséget megmozgatni. Figyelmünk középpontjába kerülhetnek az álláshirdetések, ismerősök, közösségi média. Minden egyes ponton pályázni kell, állandóan és nagyon gyorsan.

Klaudia úgy fogalmazott: a látássérülés mindenképp egy olyan speciális körülmény, ami igényel segédprogramot, plusz odafigyelést. Elképzelhető, hogy az útvonalon, vagy a belső térben való tájékozódás megtanulásában rehabilitációs tanár segítségére lesz szükség. Ezért elengedhetetlen, hogy önéletrajzunkban benne legyen ez a tény.

A munkakeresés senkinek nem könnyű. Látássérültként vagy hallássérültként, esetleg kettős sérüléssel élve szűkül a pálya. Vannak lehetőségek, amik nem elérhetők. Azt fontos meglátni, hogy nagyon sok olyan lehetőség van, ami a sérültek számára is adott.

A jól látó/halló ember is indulhat hátrányokkal. Pontosan ez a helyzet a három gyermekes egyedülálló anyuka, vagy az ötven év feletti munkavállaló esetén, aki egy hozzátartozóját ápolja. A tapasztalattal nem rendelkező pályakezdő vagy a nyugdíj előtt álló is nehéz helyzetben van. Klaudia úgy fogalmazott: az lenne az ideális, ha a munkaadók mutatnának egyfajta rugalmasságot. Egy-két tevékenység átcsoportosítá-sával létre jöhet olyan munkakör – mondjuk adminisztrációban –, amit egy látássérült is el tud látni.

Van létjogosultsága annak, hogy valaki látássérültként egyéni vállalkozást nyisson?

Klaudia szerint igen, az viszont fontos, hogy az illető ismerje meg alaposan a területet, ahol érvényesülni szeretne. A kulcs az, hogy miként tud az ember belépni a megcélzott piacra. Megváltozott munkaképességű egyéni vállalkozóként szintén részesül adókedvezményben, bizonyos értelemben kedvezőbbek is az indítás körülményei, mint egy „ép” személy esetén.

Mikor kell motivációs levelet írni? Egyszerre kell az önéletrajzzal elküldeni? Évi szerint ez attól függ, hogy hová jelentkezünk. Ha álláskereső oldalon keresztül tesszük, nem feltétlenül szükséges a motivációs levél. A mi esetünkben azért célravezető, mert egy önéletrajzban nehezebb kifejtetni speciális szükségleteinket.

Klaudiának több olyan tapasztalata is volt tanácsadóként, hogy a kliensével úgy kerestek meg cégeket, hogy azok nem hirdettek állást. Ennek ellenére lett is belőle elhelyezkedés.

Könnyen előfordul, hogy keresnek az általunk betölteni kívánt feladatkörre munkavállalót, csak még épp nem hirdették meg az állást. Ennek számos

oka lehet. Talán még nem jutottak el oda, hogy hirdessenek. Nagyon sok időt, energiát és pénzt lehet megspórolni azzal, ha nem kell hirdetni.

Sok olyan helyzet adódhat, amikor egy cég új munkatársat keres. Előfordulhat, hogy valakivel nem elégedettek. Az is lehet, hogy szülni fog, vagy épp külföldre költözik. Nagyon sok élethelyzet adódhat, amikor működőképes lehet ez a megoldás.

Mikor lehet szükség arra, hogy az olyan szakemberek, mint Klaudia, tárgyaljanak egy munkaadóval a fogyatékosággal élő személy érdekében?

Erre nagyszerű példa, amikor az információk hiányából eredő félelmet kell legyőzni. Lehet, hogy egy látás/hallássérült személy hiába mondja, hogy számára valami nem jelent akadályt. Bizonyos esetekben egy „külsős” szakember szavára is szükség lehet a kétségek eloszlatásához. Emellett fel lehet ajánlani a munkáltatónak egy szemléletformáló beszélgetést is, úgy, hogy az az egész munkatársi közösséget érintse. Ha humorral, közvetlenséggel közelítünk a témához, sokat lehet oldani a hangulaton.

(A cikket írta: Taskovics Adél)

Felhívás foglalkozási rehabilitációban való részvételre

Vallom: a munkavállalás a felnőtt élet egyik legalapvetőbb pillére. Többet ad a pusztán megélhetésnél. Általa közösségben lehetünk, tartozhatunk valahová, hasznosnak érezhetjük magunkat. Épp ezért fogadtam nagy lelkesedéssel a hírt, miszerint kb. egy évtizedes kihagyás után ismét elérhető egyesületünkben a foglalkozási rehabilitációs szolgáltatás.

Olvastam a felhívást, részt vettem a témával behatóan foglalkozó rehabklubon. Ennek ellenére még mindig maradtak bennem kérdések, melyekkel felkerestem Oláh Klaudia foglalkozási tanácsadót.

Mindenekelőtt azt szerettem volna megtudni, miért éri meg jobban ezt a szolgáltatást igénybe venni, mint regisztrálni egy álláskereső honlapra.

Mint megtudtam: ez a kettő nem zárja ki egymást. Klaudia bátorítja is ügyfeleit pl. a Profession.hu oldal használatára. Emellett az is a feladatai közé tartozik, hogy felvegye a kapcsolatot a munkaadókkal és felkészítse őket egy siketvak személy foglalkoztatására. Emellett az álláskeresőknek is személyre szabott segítséget, tanácsokat tud adni.

A munkáltatókkal való kapcsolatfelvételt a hozzá forduló személyek igényei szerint kezdte el. Pl.: van kliense, aki telefonközpontosként szeretne elhelyezkedni. Az ő érdekében keresett meg kórházakat, nagyobb, egyetemi központokat.

Az előző foglalkozási rehabilitációs program kapcsán szép sikertörténetekről is be tudott számolni. Ennek kiemelkedő példája egy

kórház, ahol a kapcsolattartótól megtudta: még mindig náluk dolgozik az a munkavállaló, akit 10 évvel ezelőtt közvetített oda Klaudia. Így tehát nemcsak a munkahely megtalálásában, de annak megtartásában is hathatós támogatást tud nyújtani.

A kapott információk fényében jó szívvel biztatok minden munkát kereső látássérült/siketvak olvasót az alábbi felhívás figyelmes áttanulmányozására, és a programba való jelentkezésre!

(Taskovics Adél, szerkesztő)

„Kedves Tagjaink, kedves Álláskeresők!

2025 januárjától a Siketvakok Országos Egyesülete ismét biztosít foglalkozási rehabilitációs szolgáltatásokat a látássérült, illetve siketvak álláskereső tagjai számára.

Várjuk szeretettel azok jelentkezését, akik szeretnének támogatást kapni az álláskeresés, illetve elhelyezkedés során, valamint azokat a tagjainkat is, akik már rendelkeznek munkahellyel, de szeretnének segítséget kérni a munkavégzés során felmerülő akadályokban.

Amiben tudunk segíteni:

- önéletrajz, motivációs levél írása, álláspályázat összeállítása
- álláskeresésben való segítségnyújtás
- képzések, álláshelyek feltárása
- munkába állás támogatása (kapcsolattartás a munkáltatóval, munkahelyi beilleszkedés segítése)
- akadálymentesítési konzultáció és tanácsadás.
- munkahely megtartásában való segítségnyújtás (egyeztetés a dolgozó és a munkahely között, utókövetés, mentorálás)

A program során a jelentkezőket Oláh Klaudia foglalkozási tanácsadó, valamint Jónás Eszter szociális munkás segíti. A programra Jónás Eszternél lehet jelentkezni a **jonas.eszter@siketvakrehab.hu** email címen, vagy a **+36 30 480 9185**-ös telefonszámon.

Várjuk jelentkezésüket!

Üdvözlettel:

Oláh Klaudia, Jónás Eszter"

Februári szabadidős klub: meseolvasás és kézműveskedés a Farsang jegyében

2025. február 12-én, szerdán délután szabadidős klubnak adott otthont telephelyünk nagy, közösségi terme. A rendezvény, melyet Molnárné Katona Eszter és Miklós Csilla vezetett, a Farsang jegyében zajlott.

Miután mindnyájan helyet foglaltunk a körbe elhelyezett székeken, Eszter „újtjára” indított egy plüss figurát. A zöld maci kézről kézre járt a résztvevők között. Akinél aktuálisan volt, elmondta a nevét, majd átadta a játék figurát a tőle balra ülőnek. Ebből kiderült, hogy a programon 13 fő, köztük 5 egyesületi tag és 8 munkatárs/önkéntes segítő vett részt.

Amikor már tudtuk, hogy kik tartózkodnak körünkben, közös énekléssel, zenéléssel fokoztuk a hangulatot. Különböző, zörgő hangot adó hangszerek, dobok kerültek a kezünkbe.

Elsőként az „Itt a farsang, áll a bál” kezdetű éneket adtuk elő. Ezzel nem volt nehéz dolgunk, mert egy ismert dalról van szó.

Gryllus Vilmos „Bál, bál, maszkabál” kezdetű dala már jobban feladta a leckét a társaságnak. Eszterék lejátszották nekünk, majd fel is olvasták a szövegét. Ám ez inkább közös mókázást, a hangszerek egyidejű megszólaltatását eredményezte, nem pedig a valódi együtt éneklést.

Néhány perc után a zeneszót az érdeklődés csendje váltotta fel. Különböző tárgyak jártak körbe a kezeinkben, amelyeket fel kellett ismerni. Eszter határozott kérése az volt, hogy ehhez a művelethez a látó segítők is csukják be a szemüket. A felismert tárgyakat meg is kellett jegyezni, hogy majd felsorolhassuk. Ezek egy mesére utaltak, amit szintén meg kellett nevezni.

A tárgyak a következők voltak:

- lámpás;
- tányér;
- pohár;
- alma;
- fésű;
- tükör;
- öv

Melyik az a mese, amelyikben ezek mindegyike szerepelt?

Csak ketten tudták a helyes választ: „Hófehérke és a hét törpe”.

A folytatásban párokra osztódott a társaság: mindenki kapott maga mellé egy látó segítőt. Eszter kvízkérdéseket olvasott, tíz olyat, amelyek mesékkel kapcsolatosak. A tagok válaszait a segítők felírták egy-egy cetlire. A végén összeszámoltuk, hogy kinek hány hibátlan válasza lett és győztest is hirdettünk.

A játékból kiderült többek között, hogy Frakk kutyus egyik macska barátja Szerénke volt. Felidéztük azt is, hogy Hamupipőke volt az, aki éjfélkor elveszítette egyik cipőjét. Nem kellett túl sokat gondolkodnunk azon sem, hogy a népmesében szereplő juhász csillagszemű.

Mindnyájan ügyesek voltunk és hibátlanul megválasztuk a kérdéseket. Eszter nem hagyott minket jutalom nélkül: finom citromos muffinokat sütött, színes cukorgolyókkal a tetejükön. Ezeket osztotta ki közöttünk nyereményként.

A falatozást követően Miklós Csilla vette át a szót. Röviden ismertette a Farsang ünnepkörét.

Eszerint a Farsang a vízkereszttől (január 6.) húshagyókedd éjfélig tartó időszak. Gyakorlatban ez azt jelenti, hogy a húsvétot megelőző 46. napig tart. Hagyományosan vidám lakodalmak, bálók, multságok, népünnepélyek jellemzik. Ez a nézőpontváltás és az átlényegülés ideje. Annak az új életnek és évnek a kezdete, aminek előkészítése az új évi szokásokban megkezdődik. A Farsang akkor jó, ha a gyerek és a felnőtt is átlényegülhet, kibújhat a saját bőréből, tökéletesen más lehet, mint a valóságban. Néhány óráig azt játszhatja, hogy megváltozott, elvarázsolt, idegen és ismeretlen lett. Ez egy nagyon vidám ünnep. A lakoma, a szerelem, a dal időszaka. A néphagyományban nem véletlenül időzítették ekkorra a lakodalmakat.

Egy különleges eszkimó mesét is felolvasott Csilla. Arról szólt, hogyan tanult meg az ember ünnepelni, dalolni és táncolni. A történet kiinduló pontja egy ember és egy asszony, akik a tengerparton éltek. A férfi nagyszerű vadász volt. Három fiuk született. Mindhárom jó szemű, biztos kezű vadásszá cseperedett, ám a két idősebb mindörökre eltűnt.

A harmadik, a legkisebb egy napon meglátott vadászat közben egy nagy sast, aki egyszerre csak ledobta toll ruháját és emberként állt elébe. Kiderült: ő ölte meg a fiú két nagyobb fivérét. Mindezt azért, mert ők nem voltak hajlandóak megtanulni, hogy miként kell dallal, tánccal vigadozni. A legfiatalabb azonban, ha hajlandó a tanulásra, megmenekülhet. Ellátogattak együtt a sas anyjához, aki megtanította a legényt arra, hogy miként kell a szavakat dalba szedni, dobolni és örömtáncot járni.

Az ifjú visszatérve övéihez, megmutatta szüleinek is a tanultakat.

Mint minden mesének, ennek is van egy mögöttes, a szimbólumokon túl meghúzódó mondanivalója. Ez azt üzeni: bármilyen nehézség vagy veszteség ér minket, bármi nyomja is a lelkünket, megváltozhat ez a fájdalom. Ahhoz azonban, hogy pozitív érzésekbe forduljon át, kell hogy ünnepeljünk, együtt legyünk és tudjunk egymásnak is örülni.

A teljes szöveg az alábbi linken olvasható el:

<https://regimesek.blogspot.com/2016/02/hogyan-tanult-meg-az-ember-unnepelni.html>

Kolléganőm egy vidám, farsangi mondókával zárta a felolvasást:

„Óh! szép farsang, kedves idő.
Elmúlt már az ó-esztendő.
Az újban is vigadjanak.
Nekem fánkot adjanak.
Ha nincsen a házba,
Van a kamarába,
Csak egy darab jusson
Az én nyársacskámra”.

Az irodalmi részt követően ismét Eszter vette át a délután irányítását. Ekkor került sor a kézműves foglalkozásra.

Farsangi fejdíszeket készítettünk. Ezek alapját egy-egy kemény kartonpapír csík adta. Méretre állítottuk őket, hogy akkorák legyenek, mint a fejünk körmérete. Összetűztük, hogy olyanok legyenek, mint a korona. Utána ezeket díszítettük fel. Ehhez alapanyagok sokfélesége állt a rendelkezésünkre. Aki szerette volna, zsenília drótból „szarvacskákat” készíthetett saját fejdíszére. Ehhez a drótot ceruzára tekertük, hogy spirál formájú legyen. Én három ilyen „szarvacskát” készítettem, a végükre mini műanyag csengőket is ragasztottam. Aki másként szerette volna kiélni kreativitását, műanyag szemeket és egy-egy puha, pamut szerű anyagból készült orrot is ragaszthatott fejdíszére, jópofa kis arcocskát készítve így. Ezen felül apró mű rózsafejek, madártollak, felragasztható szív, félhold és csillag formák is rendelkezésünkre álltak a kreativitáshoz. Az alapanyagokból többféle színűt is elénk tettek Eszterék, így kedvünkre válogathattunk. Hamar előkerült a ragasztópisztoly is, és az alkotó kedvnek innentől csak a fantázia és a türelem szabott határt...

(A cikket írta: Taskovics Adél)

Hajnalvirág: Földesi Dóra (Dorci) az „Esély” magazinban is bemutatkozott

Az „Esély” magazin 2025. február 8-i adásában Földesi Dorci „Hajnalvirág” című kiállításáról is hírt adott.

A különleges tárlatról, mely Földesiné Juhász Viktória egyesületi tagunk leányának festményeiből nyílt, én is beszámoltam a decemberi Hírmondóban. A televízió nézői azonban nem ebbe az eseménybe nyerhettek most bepillantást. A fiatal alkotónak legutóbb a XVIII. kerületi Szabó Ervin Könyvtárban volt kiállítása. Ennek alkalmából forgatott vele az „Esély” stábja. Az összeállításból kiderült, milyen sokféle tevékenység-

ben mozog otthonosan az aliglátó, hallókészüléket is használó középiskolás lány: táncol, dalszövegeket ír, énekelni tanul és modellkedik.

Képeinek a 90 százaléka virágot ábrázol. Ennek oka sokáig számára is szinte megmagyarázhatatlan volt. Általában, amikor leül rajzolni, mindig ugyanaz történik. Elkezdi a folyamatot, ekkor még nem tudja, mi is lesz munkájának a végeredménye. Nagyjából a rajz felénél, ahogy vezeti a krétát a papíron, jön a felismerés: „Hoppá! Ez egy újabb virág”!

Egyszer aztán eszébe jutott: édesanyja egészen kicsi korától kezdve Virágszálnak szólította őt. Rájött: az alkotásain megjelenő virág akár ő is lehetne. Ezért is lett a kiállítás címe: „Hajnalvirág”.

Hogy mit is jelent számukra ez a fogalom, arról Dorci anyukája, Viki mesélt. Úgy fogalmazott: a hajnal, amikor a sötétből világos lesz. Épp ezért a „Hajnalvirág” a sötétségből a fényre való kitörést, a megújulást szimbolizálja számukra.

A riportban megemlítették, hogy Dorci a látássérült énekesnő, Vaskó Makka klipjében szerepelt először.

Dóra pályafutását a szintén látás-és hallássérült édesanyja támogatja szervezői munkájával. Jól össze tudnak dolgozni. Míg az édesanyjának a menedzselés, szervezés, tervezés van a vérében, addig leánya kihozza magából a maximumot a művészet terén.

A fiatal lány számára 3 métert jelent a látható világ. Az orvosi meghatározás szerint 3 százalékot lát, ami 3 métert jelent. Hozzátette: úgy tapasztalja, hogy látásmaradványa a valóságban ennél egy kicsit kevesebb. Ez így is bőven elég mindenhez. Elégséges ahhoz, hogy megállja a helyét az iskolában, az életben, rajzoljon, táncoljon és énekeljen. Ha színpadra lép, egyfajta nyugalmat, felszabadultságot érez. Olyankor csak a zene van és ő.

Zene iránti szeretete a mindig nála levő fehér botjában is kifejeződik. Bár ez nem volt szándékolt, az élet hozta így. Erről így mesélt Dorci:

„Amikor megkaptam, néztem: ennek piros a vége! Úgy megörültem: ez Rock and Roll bot, csak nekem! Büszkén felvállalom az utcán, mert hozzám tartozik ez is...”

Életútjának részét képezi az a döntés is, amit hetedik osztályos korában hozott meg. Kilépett sorstársai közül és integráltan, ép látással rendelkező diákok között kezdett el tanulni. Azon igyekszik, hogy minél több közegben helyt tudjon állni. Véleménye szerint többre viszi azzal, ha a látók között van, mintha csak sorstársai között lenne.

Egy mozgáskorlátozott, illetve látássérült modellekkel foglalkozó ügynökség divatbemutatóján a modellkedést is kipróbálhatta. Többek között egy esküvői ruhát is bemutatott.

Szeret ehhez a közösséghez is tartozni, boldogan vállalta a bemutatót. Az ügynökség mottója különösen megszólította őt: „Bennünk is ugyanaz a szív dobog”.

A művészi megmutatkozás lehetőségei megnyugvást hoztak életébe. Édesanyja őszintén megvallotta: hosszú és rögös úton haladtak, egészen két évvel ezelőttig. Dorci most pont abban a korban van, amire a kamaszkori lázadások a jellemzők. Nála azonban semmi ilyesmi nem mutatkozik, lelkében teljes a megnyugvás és a béke.

A bejátszás Dorci értékes gondolataival zárult:

„Minden lehetőséget meg kell ragadni, ami csak jön. Nekem ez a szemléletem. Mindent becsülni kell, de semmit nem lehet egyszerre elérni. Nekem anyukám mindig azt szokta mondani, hogy apránként nyílik a virág. Ez egy olyan mondás, ami tényleg igaz. Egyszerre semmit ne várjunk el magunktól, és minden csak apránként, de alakulni fog”.

(A cikket írta: Taskovics Adél)

TÁRSSZERVEZETEINK HÍREI

Bankolás tanúk nélkül – így módosult az OTP üzletszabályzata

Az MVGYOSZ kezdeményezése alapján az OTP Bank módosította üzletszabályzatát. A látássérült személyek a jövőben úgy tudnak ügyeket intézni, hogy ehhez nem szükséges közreműködő személyt vinniük magukkal.

Az MVGYOSZ-hez évek óta folyamatosan érkeztek panaszok látássérült személyektől azzal kapcsolatban, hogy nem tudták pénzügyeiket önállóan intézni. A bank elvárta, hogy ehhez közreműködő személyt vigyenek magukkal. Ezt Általános Üzletszabályzatuknak III. pont 16. pontja írta elő: Az MVGYOSZ kérte a pénzügyintézetet, hogy módosítsa az üzletszabályzatát, illetve gyakorlatát. A közreműködő tanú biztosítása ne a látássérült személy kötelessége legyen. Felhívta a figyelmet arra, hogy ez az elvárás sérti a látássérült ügyfelek önrendelkezési jogát. Emellett adatvédelmi kockázatokat is rejt magában.

A bank vállalta, hogy módosítja az üzletszabályzatát, ami idén január 23-ával meg is történt. Az olvasni nem tudó ügyfelek vonatkozásában a fenti kötelezettség törlésre került.

Amennyiben szükséges a látássérült személy ügyletének érvényességéhez tanúk közreműködése, azt a bank saját dolgozói közül biztosítani fogja. Így amennyiben a látássérült ügyfél nem visz magával segítő személyt, kérheti az ügyintézőtől, hogy a bank dolgozói járjanak el tanúként.

Forrás: mvgyosz.hu/hirek-hu

HÍR, ÉRDEKESSÉG

Emelt összegű családi kedvezmény jár a súlyosan fogyatékos személyeknek

Emelt összegű családi adókedvezményt vehetnek igénybe a rokkantsági járadékban részesülők, a családi pótlékra saját jogon jogosultak, illetve azok a fogyatékosági támogatásban részesülő személyek is, akik 18 éves koruk előtt váltak súlyosan fogyatékosvá vagy tartósan beteggé.

Ki, hogyan, mikortól és milyen mértékben érvényesítheti a kedvezményt? Cikkünkben többek között ezekre a kérdésekre is választ adunk.

1. Ki érvényesítheti az emelt összegű családi kedvezményt?

A családi kedvezmény érvényesítésére jogosult

- a) az a magánszemély, aki a családok támogatásáról szóló törvény szerint gyermeke tekintettel családi pótlékra jogosult, továbbá a jogosulttal közös háztartásban élő, családi pótlékra nem jogosult személy házastársa,
- b) a várandós nő és a vele közös háztartásban élő házastársa;
- c) a családi pótlékra saját jogán jogosult gyermek; személy;
- d) a rokkantsági járadékban részesülő magánszemély.

A C) és D) pontban foglalt esetekben a jogosult és a vele közös háztartásban élő hozzátartozói közül csak egy személy veheti igénybe a kedvezményt. Arról, hogy a kedvezményt ki veszi igénybe, a családtagok közösen döntenek.

2. Ki után vehető igénybe a családi kedvezmény?

A családi kedvezmény az alábbi kedvezményezett eltartottak után vehető igénybe:

- a) akire tekintettel a magánszemély a családok támogatásáról szóló törvény szerint családi pótlékra jogosult,
- b) a magzat a várandósság időszakában (fogantatásának 91. napjától megszületéséig),
- c) aki a családi pótlékra saját jogán jogosult,
- d) a rokkantsági járadékban részesülő magánszemély. [Szjtv. 29/A. § (4) bekezdés]

Emelt összegű családi kedvezmény vehető igénybe minden olyan kedvezményezett eltartott után, aki a családok támogatásáról szóló törvény szerint tartósan beteg, illetve súlyosan fogyatékos személynek minősül [Szjtv. 29/A. § (2a) bekezdés].

Tartósan beteg, illetve súlyosan fogyatékos személynek minősül [a családok támogatásáról szóló 1998. évi LXXXIV. törvény 4. § f) pont szerint]:

- a) az a tizennyolc évesnél fiatalabb gyermek, aki a külön jogszabályban meghatározott betegsége, illetve fogyatékosága miatt állandó vagy fokozott felügyeletre, gondozásra szorul,
- b) az a tizennyolc évesnél idősebb személy, aki tizennyolcadik életévének 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 betöltése előtt sem haladta meg az 50%-os mértéket, és ez az állapot legalább egy éve tart, vagy előreláthatólag legalább egy évig fennáll.

Tartósan beteg, illetve súlyosan fogyatékos személynek minősül az a 18. életévét betöltött magánszemély is, aki a magasabb összegű családi pótlék helyett fogyatékosági támogatásban részesül. [Szjtv. 29/A. § (2a) bekezdés] Vagyis a kedvezményt igénybe vehetik a fogyatékosági támogatásban részesülő személyek is, ha egyébként magasabb összegű családi pótlékre jogosultak lennének, de azt nem veszik igénybe, mivel a két ellátás egyszerre nem vehető igénybe.

3. A családi adókedvezmény mértéke:

A jogosult személy az összevont adóalapját a családi kedvezménnyel csökkenti. A családi kedvezmény mértéke az eltartottak számától függően kedvezményezett eltartottanként és jogosultsági hónaponként:

- a) egy eltartott esetén 66 670 forint,
- b) kettő eltartott esetén 133 330 forint,
- c) három és minden további eltartott esetén 220 000 forint.

Ez az összeg magasabb, amennyiben a családi kedvezményt tartósan beteg, illetve súlyosan fogyatékos személy után veszik igénybe, ebben az esetben jogosultsági hónaponként és kedvezményezett eltartottanként 66 670 forinttal növelt összegben vehető igénybe [Szjtv. 29/A. § (2)-(2a) bekezdés].

Tehát például egy jelenleg fogyatékosági támogatásban, családi pótlékban vagy rokkantsági járadékban részesülő felnőtt – aki már 18 éves kora előtt is tartósan beteg vagy súlyosan fogyatékos volt – 133 330 forinttal (66 670 + 66 670 Ft) csökkentheti az összevont adóalapját. Aki egy tartósan beteg vagy súlyosan fogyatékos gyermeket nevel, az szintén ilyen összegű kedvezményt vehet igénybe.

A jövőben várhatóan emelkedni fog a családi kedvezmény mértéke az alábbiak szerint:

A családi kedvezmény mértéke az eltartottak számától függően kedvezményezett eltartottanként és jogosultsági hónaponként:

- a) 2025. július 1-jétől egy eltartott esetén 100 000 forint, 2026. január 1-jétől 133 340 forint,
- b) 2025. július 1-jétől kettő eltartott esetén 200 000 forint, 2026. január 1-jétől 266 660 forint,
- c) 2025. július 1-jétől három és minden további eltartott esetén 330 000 forint, 2026. január 1-jétől 440 000 forint.
- d) A tartósan beteg, vagy súlyosan fogyatékos személynek minősülő kedvezményezett eltartott után a családi kedvezmény havonta:
 - 2025. június 30-ig 66 670 forinttal (adóban számítva 10 ezer forinttal),
 - 2025. július 1-je és december 31 között 100 000 forinttal (adóban számítva 15 ezer forinttal),
 - 2026. január 1-től 133 340 forinttal (adóban számítva 20 ezer forinttal)magasabb összegben lesz igénybe vehető.

Mikortól vehető igénybe az emelt összegű családi kedvezmény?

Az emelt összegű családi kedvezmény visszamenőleg is érvényesíthető, azonban az Szjtv. szövege sajnos nem teljesen egyértelmű arra vonatkozóan, hogy mikortól.

Az a rendelkezés 2023. január 1-jén lépett hatályba, mely kimondja, hogy a családi kedvezmény minden olyan kedvezményezett eltartott után, aki a családok támogatásáról szóló törvény szerint tartósan beteg, illetve súlyosan fogyatékos személynek minősül, jogosultsági hónaponként és kedvezményezett eltartottanként 66 670 forinttal növelt összegben vehető igénybe.

Ez a rendelkezés 2023. december 1-jével egészült ki azzal a mondattal, mely szerint „e rendelkezés alkalmazásában tartósan beteg, illetve súlyosan fogyatékos személynek minősül az a 18. életévét betöltött magánszemély is, aki a magasabb összegű családi pótlék helyett fogyatékosági támogatásban részesül.”

Ez alapján 2023. január 1-jétől jár az emelt összegű családi kedvezmény azzal, hogy ez alól kivételt képezhetnek a fogyatékosági támogatásban részesülők, mivel ők később kerültek csak be a törvény szövegébe. Amennyiben fogyatékosági támogatásban részesülő személy szeretné 2023. január 1-jétől igénybe venni az emelt összegű kedvezményt, úgy javasoljuk, kérje ki előbb a NAV állásfoglalását azzal kapcsolatban, hogy erre jogosult-e.

Hogyan lehet igénybe venni a családi adókedvezményt?

A kedvezmény igénybe vehető:

- év közben, a munkáltatónak, rendszeres bevételt juttató kifizető-nek adott adóelőlegnyilatkozattal,
- illetve az adóévre vonatkozó szja-bevallásban is.

Vagyis aki 2024-ben esetleg nem kérte a munkáltatójától az emelt összegű családi kedvezmény figyelembevételét, az a 2024. évi szja bevallásában ezt megteheti, ennek beadási határideje 2025. május 20. Aki pedig a 2023-as adóévre utólag szeretné érvényesíteni a családi kedvezményt, az önellenőrzést adhat be a NAV-hoz a 2023. adóévre.

További tájékoztatás:

A NAV honlapján már elérhető egy tájékoztató a családi adókedvezményről, az alábbi linken:

<https://nav.gov.hu/ugyfeliranytu/nezzen-utana/tudjon-rola/A-csaladi-kedvezmeny-ervenyesitese-a-csaladi-potlakra-sajat-jogon-jogosult-rokkantsagi-jaradekban-reszesulo-tovabba-tartosan-beteg-illetve-sulyosan-fogyatekos-szemelyek-eseteben#ftr-ef4>

Javasoljuk olvasóinknak, hogy ezt is olvassák át figyelmesen, ha igénybe szeretnék venni a kedvezményt.

Forrás: mvgyosz.hu/hirek-hu

Több, mint a duplájára drágul ez az igazolvány – 65 év felett is fizetős lesz

Komolyan a zsebébe kell nyúlnia annak, aki február 1-jétől különböző okmányokat szeretne igényelni, hosszabbítani, postázni vagy pótolni.

Drágul az útlevel és a jogszi is

Február 1-jétől, szombattól szigorítások és díjtétel-emelkedés vár a magyarokra – derül ki a Miniszterelnöki Kabinetiroda kormányhivatalok és okmányirodák vezetői részére kiadott tájékoztatójából.

A jogosítvány kiállítása, pótlása, cseréje és hosszabbítása így drágul majd:

- Drágul a jogosítvány meghosszabbítása. Ez eddig 4000 forint volt, most 6900 forint lesz. Az öregségi nyugdíjkorhatárt betöltöttek esetében 1500 helyett 3000 forinttal számolhatunk.
- Az első vezetői engedély kiállítása 25 alatt ingyenes, afölött 6900 forint lesz.

- Lopás esetén is díjköteles lesz a jogosítvány pótlása. Eddig ingyenes volt, most ez is 6900 forintra nő.
- Házasságkötés miatti névváltoztatás esetén szintén hatósági díjat kell fizetni a jogsi cseréért.
- Postai díjat vezetnek be a személyi mellett a jogosítványnál is. Ha február 1-jétől a postai kézbesítést választjuk, mint „kényelmi szolgáltatás”, az kétezer forinttal növelt, azaz 8900 forintos díjat fog jelenteni. A kormányablakban továbbra is ingyenes lesz az átvétel.
- Jó hír, hogy ingyenes lesz az okmánycsere hibás adattartalom vagy gyártmányhiba miatt, ebben az esetben a postázás is díjmentes.

A jogosítvány mellett az útlevelek kiállítása és kézbesítése is borsosabb lett.

- Eddig az ötéves útlevél 7500, a tízéves 14000 forintba került. Mostantól nem lesz két kategória, mindkettő 17 ezer forintra emelkedik.
- Az útlevél postázása szintén plusz kétezer forintba kerül majd.
- A 65 év feletteknek eddig ingyenes okmánykiállítás fizetőssé válik. Szintén pénzbe kerül majd az eltulajdonított okmány pótlása, és a névváltozás miatti csere.
- Hatósági jogszabálysértés, hibás vagy elmulasztott döntés esetén indított eljárásnál, illetve gyártáshiba és az okmány tárolóelemeinek hibája, nem működése miatti hibás adattartalom okán a kiállítás továbbra is díjmentes marad.
- Tizenkét éven aluli gyermek számára sem lesz ingyenes útlevelet csináltatni, nagycsaládosok számára azonban megmarad a 3000 forintos kedvezményes díj.
- Csekken nem lehet már befizetni az útlevél díjat, helyettük új típusú készpénzutasítási megbízást vezetnek be.

Forrás: femina.hu/terasz

Robotasszisztált műtétet végeztek el egy gyermekén a Semmelweis Egyetemen

A Semmelweis Egyetem Sebészeti, Transzplantációs és Gasztroenterológiai Klinikáján forradalmi lépést tettek a gyermeksebészetben. Első alkalommal végeztek robotasszisztált műtétet Magyarországon egy gyermekén. Egy 14 éves lányt operáltak meg májdaganata miatt a Da Vinci robottechnológia segítségével.

A műtéti beavatkozás során a sebész a Da Vinci rendszer precíziós technikáját alkalmazta. Így távolította el a máj jobb lebenyét, amelyet rosszindulatú elváltozás érintett.

A robotasszisztált eljárás lehetővé tette az orvosok számára, hogy szűk, nehezen hozzáférhető helyeken végezzenek beavatkozást. Ott, ahol a hagyományos műtéti módszerek nem voltak alkalmazhatók, vagy csak nagy nehézségekkel.

A Da Vinci rendszer három fő elemből áll. A robotkarok közvetlenül érintkeznek a beteggel, miközben a sebész a sebészi konzolnál ülve irányítja a robotot. A pedálok és a mozgásérzékelő rendszer segítségével a sebész pontosan irányíthatja a robotkarokat. Közben a műtétet háromdimenziós, nagyított monitoron figyeli. Ez a technológia biztosítja a maximális precizitást és új látásmódot, amely segíti a bonyolult műtéti beavatkozásokat.

A sikeres műtétet követően a 14 éves beteg már a nyolcadik napon hazamehetett. A kezelést követően teljes gyógyulásra van esélye. A Semmelweis Egyetem Klinikáján január végén egy másik gyermek is robotasszisztált műtéten esett át, ugyancsak májdaganata miatt. A két sikeres operáció tapasztalatai és eredményei alapján a klinika tervezi egy robotasszisztált gyermek májsebészeti program elindítását. Ez új lehetőségeket kínál majd a gyermekek kezelésében.

Forrás: 10perc.hu

Versennyel ünnepelték a száz éve megjelent első magyar keresztrejtvényt

Kasperek Éva, a Rejtvényfejtők Országos Egyesülete (ROE) elnöke az MTI-nek elmondta: 1925. január 22-én jelent meg az első „keresztzórejtvény” a Ma Este című hetilap hasábjain. Az első keresztzórejtvény nyeresége is újszerű volt. Az akkoriban divatos madzsong játékot sorsolták ki a helyes megfejtők között.

A keresztrejtvény-fejtés akkora divat lett, hogy már 1925-ben megrendezték az első „megfejtőversenyt”. Ezt Kerényi Irén tanárnő nyerte meg.

Az elmúlt száz évben Magyarország igazi rejtvénynagyhatalommá vált. Sok országban jellemzően a sudoku mellett csak hagyományos és skandináv keresztrejtvényeket tartalmazó kiadványokat lehet vásárolni. Ezzel szemben Magyarországon a több száz rejtvénymagazin között számos, speciális típusú feladványokat tartalmazó újság is található.

Az 1992 óta megrendezett logikai rejtvényfejtő-világbajnokságok története során pedig a magyar válogatott csapatban már ötször volt bronzérmes. Egyéniben Madarassy Pál 2007-ben világbajnok lett.

A ROE az első magyar keresztrejtvény megjelenésének századik évfordulója alkalmából országos egyéni rejtvényfejtőversenyt rendezett. Mindezt a legnagyobb magyar rejtvénylapok kiadóival közösen. Időpontja január 26, vasárnap volt. Helyszíne az ELTE Gömbaulája.

A résztvevőknek három óra alatt kellett mindenféle segítség nélkül minél több feladványt megoldani. Ehhez száz különféle rejtvényt kínáltak fel nekik. Az egyes feladványok nehézségüktől függően különböző pontot értek, és a legtöbb pontot szerzők lettek a verseny győztesei.

A verseny előtt és után megtekinthető volt a százéves magyar keresztrejtvény történetének néhány emlékezetes pillanatából készült kiállítás. Ezen bemutatták például a több mint 44 méter hosszú, egy nemzetközi versenyen 24 óra alatt elkészült, leghosszabb, magyar nyelvű keresztrejtvényt. Meg lehetett tekinteni az „Aranyceruza díjat” is, amelyet az év legjobb rejtvénykészítője kapott egykor.

A ROE a jubileumi évben további tíz helyszínen szervez keresztrejtvényfejtőversenyt. A Rejtvény-világszövetség közgyűlésének döntése alapján idén, negyedik alkalommal Magyarország adhat otthont a sudoku- és rejtvényfejtő-világbajnokságnak. A versenyeket szeptemberben Egerben tartják, a magyar csapatba kerülésért tavasszal szervez válogatóversenyt a ROE.

A világ első keresztrejtvénye 1913. december 21-én jelent meg a New York World karácsonyi mellékletében. A műfajt egy rejtvényekkel teli könyv testesítette meg 1924-ben. A fejtörő egy óceánjáró által érte el Európát, és a brit királyi család is megszerette.

Forrás: index.hu/belfold

A földrajzi helyek nevét viselő ételeink eredete

Az ember azt gondolná, hogy a különböző nemzetek konyháinak különlegességei azért kapták a nevüket az egyes városokról vagy helységekről, mert valamilyen úton-módon köthetők hozzájuk. Nem minden esetben van ez így. Egyes ételeknek semmi közük ahhoz a városhoz, amiről elnevezték őket!

Számos költőről, íróról, politikusról vagy közéleti személyről is neveztek el ételeket. Az Eszterházy-rostélyost például egyesek Eszterházy Pál Antalhoz, az MTA egykori tagjához kötik. Mások Esterházy Miklós alkotásának tulajdonítják ezt a szaftos répás-mustáros marharostélyost. Aztán itt van a Jókai-bableves, mely csodás regényírónk, Jókai Mór egyik kedvenc étele lehetett. Feltételezések szerint édesanyja vagy felesége, Laborfalvy Róza készítette számára a legfinomabb bablevest.

Az Újházi-tyúkhúsleves korábban tyúk helyett kakással készült. Újházi Ede magyar színészhez köthető, a Székely-gulyás pedig feltételezhetően Székely József főlevéltároshoz. Miután Székely József ebédelni indult jó barátjával, Petőfi Sándorral, szomorúan konstatálta, hogy a kinézett helyen már nem maradt túl sok étel. Ezért javaslatot tett a kocsmáros-nak, hogy keverje össze a maradék savanyú káposztát némi szintén megmaradt sertéspörkölttel. Így lett a kettő fúziójából a Székely-gulyás. Közkedvelt cukrászsüteményünk, a rigójancsi egy veszprémi cigányprímásról kapta a nevét, aki nagy nőcsábász hírében állt. Rigó János egy pesti cukrászdában egyedi süteményt készítettett egyik szerelmének. Akkora sikert aratott, hogy róla nevezték el a csokis desszertet. A dobostorta mennyei krémjét pedig merő véletlenségből találta fel Dobos C. József.

De honnan származnak az egyes helységek nevét viselő ételeink és fogásaink?

1. Bolognai spagetti
2. A tésztával kapcsolatban stimmel, hogy a bolognai ragu egy olasz mártás. A spagettinek vajmi köze van Bologna városához, ugyanis az egy inkább nápolyi származású durumtészta volt korábban.
3. Milánói makaróni
4. Hazánkon kívül máshol nem is nevezik így ezt a finom paradicsomos tésztát. A milánói sertésborda pedig annyira messze áll Milánótól, mint Makó Jeruzsálemtől. A húst feltételezhetően magyar szokásokhoz híven tették az ételhez, hogy laktatóbb legyen.
5. Bécsi szelet
6. Való igaz, hogy a bundázott rántott hús első szakácskönyvi említése egy délnémet könyvből származik. Nem tudni pontosan, hogy miért is neveztük el bécsi szeletnek, ugyanis ez a fajta rántott sertés már a középkori spanyol gasztronómiában is fel-felbukkant.
7. Nápolyi
8. A különböző töltött ostyákat ma már összefoglaló néven mind nápolyinak nevezzük. Azt gondolhatnánk, hogy ez a falatnyi édesség valójában olasz származású, ám korántsem. A nápolyi ugyanis osztrák eredetű finomság. Megálmodója Josef Manner. Szándéka az volt, hogy Bécsben egy mindenki számára hozzáférhető és megfizethető mogyorós édességgel rukkoljon elő. Így készült el a nápolyi. Talán annyi köze van az olaszokhoz, hogy a belsejében lévő krém mogyorója valóban Nápolyból ered. Olaszország mindig is a világ legnagyobb mogyorótermelői közé tartozott.
9. Kaukázusi kefir
10. A 2000 éves múltra visszatekintő kaukázusi kefir tényleg azért kapta ezt a nevet, mert Kaukázus északi részéről származik, egészen

pontosan Tibetből. A legendák szerint Mohamed próféta osztotta meg a kefir készítésének titkát a helyi ortodoxokkal. A kefirt bőrszakban feltették az ajtó mellé. Aki belépett a szobába, bele kellett rúgjon egyet, hogy összekeveredjen benne a folyadék, és jól megérjenek az élesztőgombák.

11. Lyoni szelet

12. A sült hagymakarikákkal bőségesen megpakolt ízletes sertésszelet hazája tényleg a francia Lyon. Korábban a munkásosztály fogyasztotta előszeretettel ezt a főételt, ám később igazi gasztronómiai különlegességgé nőtte ki magát.

13. Párizsi

14. A klasszikus felvágott francia eredete is kétségbe vonható. Egyesek szerint azért lett párizsi, mert Franciaországban találták fel a hús tartósításának egyik módszerét, és Párizsban is forgalmaztak hasonló termékeket. Mindenesetre a párizsit a németek lyonernek nevezik, Amerikában pedig bolognai szalámiaként ismert, tehát elnevezése mindenhol más.

15. Brassói aprópecsenye

16. Források nem említik, hogy ez az egytálétel honnan származik. Mindössze annyi köze lehetett Brassóhoz, hogy egyesek szerint Gróf Nádor szakács találta fel a Budapest-Brassó közötti vonalon közlekedő vonatútra. Olyat szeretett volna enni, ami a vonat zötykölődése alatt is fogyasztható, nem romlik meg azonnal, és még ízletes is.

Forrás: msn.com

8 csonterősítő étel 50 év felettieknek

A csonttritkulás olyan betegség, mely az évek előrehaladtával egyre több embert érint. Kialakulása egyenesen arányos az öregedés folyamatával. Éppen ezért csontjaink állapota kiemelt figyelmet érdemel mind fiatalon, mind az évek múlásával. Megfelelő étrenddel és életmóddal megőrizhetjük csontjaink egészségét és erősségét.

Ahogy öregszik az ember, számos egészségügyi problémával kell szembenéznie. Ilyen a csonttritkulás is, mely során csontjaink tömege és sűrűsége folyamatosan csökken. Ennek eredményeként a csontok egy idő után törékenyebbé és érzékenyebbé válnak, növelve a különböző sérülések és törések kialakulásának kockázatát.

A csonttritkulás hajlamosító tényezői:

Az egészséges csontokhoz elengedhetetlen a hormonok megfelelő működése. Nők esetében, amikor beköszönt a változókor, az ösztrogénszint csökkenésének következtében elkezdődhetnek a csontokat érintő egyes problémák. A férfi nemnél is belezavarhatnak a hormonok a képletbe, hiszen a tesztoszteronszint csökkenése szintén veszélyeztetheti a csontok egészségét.

Ezen kívül csonttritkulást okozhat a pajzsmirigyhormonok túltermelődése, a magas kortizolszint, a különböző emésztési és felszívódási zavarok. Egyes anyagcsere problémák, bizonyos autoimmun betegségek, de az alkoholizmus is a csonttritkulásért felelős tényezők listáján foglal helyet.

A tünetek változatosak lehetnek

Ha csontjaink veszítenek sűrűségükből és korábbi szilárd állapotukból, hamarabb bekövetkezhet a csonttörés, akár egy-egy óvatlan pillanat vagy mozdulat következményeképpen. Rossz testtartás, a test egyes helyein megjelenő tompa fájdalom, izomgyengeség, a testmagasság csökkenése és az időskori rettegétt combnyaktörés – csak, hogy néhány dolgot felsoroljunk a csonttritkulás kellemetlen velejárói közül. Természetesen meg kell említsük a mozgásszegény életmódot és az egészségtelen ételek fogyasztását is, melyek mind-mind hozzájárulhatnak a csontok rossz állapotához és sűrűségük csökkenéséhez.

Mivel a csonttritkulás során csökken a csontok szerves és ásványianyagtartalma pl. kalcium, érdemes megfelelő étrenddel szembeszállni a problémákkal. Szerencsére vannak olyan szuper ételek és tápanyagok, melyekkel támogathatjuk csontjaink egészségét.

8 étel csonttritkulás ellen!

1. Tojás

Tele van értékes fehérjével és D-vitaminnal. Ezek elengedhetetlenek a csontok számára a kalcium felszívódásához. Jöhet a rántotta, a főtt tojás és a tükörtojás is. Jó tudni, hogy a tojás héjának jelentőségét már a népi gyógyászatban is felismerték. Mivel gazdag fluorban és kalciumban, meggátolja a csonttritkulás kialakulását.

2. Édesburgonya

Sok magnéziumot, káliumot és kalciumot tartalmaz. Ezeknek köszönhetően részt vesz a csontok egészségének megőrzésében. Segít semlegesíteni a szervezetben az olyan savakat, melyek kioldhatják a csontokból a kalciumot.

3. Olajos magvak és diófélék

Szinte az összes dióféle tartalmaz kellő mennyiségű tápanyagot, melyekkel csontjaink egészségét biztosíthatjuk. Hozzájárulnak a csontok szilárdságához. Míg a diót a csonttritkulás természetes

elixírjeként tartják számon, addig a mandula kiváló a csonttörések kialakulásának csökkentésére. Ezen magok mindegyike tele van értékes rostokkal, melyek által támogatják az emésztést és az anyagcsere-folyamatokat.

4. Tejtermékek

Legfőbb csonterősítő anyaguk a kalcium, mely szervezetben történő hasznosulását követően felveszi a harcot az alacsony csontsűrűséggel. Rengeteg értékes A-, E-, K- és D-vitamin van bennük, melyek által szintén hozzájárulnak csontjaink egészséges állapotának fenntartásához. Egy csésze tej fedezi a napi kalciumszükséglet 30%-át. A sajtok, a túró és a joghurt is kiváló forrásai a csontjainkat építő kulcsfontosságú ásványi anyagoknak.

5. Gomba

A csonterősség növelésére az egyik legjobb élelmiszer a D-vitaminban gazdag gomba. Sok B-vitamint, foszfort és vasat is tartalmaz. Ezek által támogatja a vérerek, a csontok és az immunrendszer egészségét is.

6. Halak

A halak – különösképp a lazac és a tonhal – kiváló élelmiszerek csontjaink egészséges állapotának fenntartásához. D-vitamint és omega-3 zsírsavakat tartalmaznak. Hozzájárulnak a kalcium teljes hasznosulásához, védik a szív- és érrendszert, és az idegek állapotát is támogatják.

7. Leveles zöldek

A kelkáposzta, a spenót, a saláta és társaik ugyanis tele vannak magnéziummal, kalciummal és K-vitaminnal, amik szembe szállnak csonttritkulással, csökkentik a szervezet gyulladásait, erősítik az immunrendszert és védik a szívet. Érdekes kettősség azonban, hogy egyes források szerint a leveles zöldek, nagy mennyiségű fogyasztásuk esetén megkötik a többi élelmiszerben lévő kalciumot.

8. Szója

Igen ellentmondásos élelmiszer, hiszen sokan negatív hatást tulajdonítanak neki. Tanulmányok szerint a szója kedvezően befolyásolja a menopauza környékén lévő nők csontrendszerének egészségét. Elősegíti a csontok egységes szerkezetének kialakulását, és csökkenti a csonttritkulás veszélyét is – hála a benne lévő izoflavonoidoknak.

Forrás: msn.com

Reggeli nélkül nem is fog jól aludni

A jól megválasztott korai étkezés kiegyensúlyozott napközbeni táplálkozással, jó vas- és energiaszinttel jár. Az már csak pluszöröm, hogy hozzájárul az éberséghez, javítja a memóriát és a koncentrációt.

A reggeliző gyerekek jobban tudnak figyelni az iskolában, és jobb az emlékezőképességük is. Fontos, mert a napközbeni kimerültség éjszakai hánykolódáshoz vezethet. Ebben a vashiány is szerepet játszhat, főleg ha csecsemőkről, kisgyerekekről, reproduktív korú nőkről, állapotosokról, sportolókról, vegánokról vagy gyakori véradókról van szó. Vérszegények lesznek, ami krónikus fáradtságot, nyugtalanságot, éjszakai ébrenlétet okoz.

Ha gyakran ásítunk, érdemes megnézetni a hemoglobinszintünket. Lehet, hogy több húst, halat és tojást kellene fogyasztanunk.

Több diót, kevesebb chipset!

Azok a felnőttek, akik növelik a gyümölcs- és zöldségbevitelt, jobban alszanak, mint a gyorséttermi menün élők. A mediterrán diéta kultiválói, vagyis az alacsony zsírtartalmú tejtermékek, a zöldségek, gyümölcsök, diófélék, hüvelyesek, teljes kiőrlésű gabonák kedvelői mindenkinél jobban alszanak. De jobban durmolnak az elegendő mennyiségű cinket, szelént, foszfort és magnéziumot fogyasztók is.

Fiatál svéd férfiak bevonásával készült tanulmány mutatta ki, hogy ha magas zsír- és cukortartalmú étrendet követtek, agyhullámaik megváltoztak alvás közben. Romlott a mélyalvás minősége.

Amikor egészségesebb, zsírszegény és alacsony cukortartalmú étrendre váltottak, mélyalvásuk javult.

Egy másik vizsgálatban gyerekek vettek részt. Az eredmények szerint, ha olyan diétát folytattak, amely során hetente ötször ettek zöld zöldséget, kipihentebbek voltak. Emellett jobban aludtak, mint előtte. Ez a zöldek magas A- és C-vitamin-szintjének köszönhető. Ezek más, az alvást elősegítő ásványi anyagok, például éppen a vas felszívódását is segítik.

Az alváshoz túl közeli étkezések akadályozhatják a nyugodt pihenést. Fontos, hogy az utolsó étkezést követően legalább 2 óra teljen el. Táplálékunk ilyenkor legyen könnyű, fehérjedús, vagy tartalmazzon egészséges szénhidrátot.

A cukros, fűszeres ételek puffadást, vércukorszint-ingadozást és éjszakai hánykolódást okoznak. Az sem mindegy, mit iszunk. A rendszeres alkoholizálás is álmatlansággal jár. Noha egy pohár bortól esetleg gyorsabban elalszunk, a nagyobb mennyiségű alkohol nem ringat mély álomba. Az éjszaka második felében többször ébredünk fel. Az alkohol csökkenti a teljes alvásmennyiséget, és súlyosbíthatja a légzéssel kapcsolatos alvászavarokat, például az alvási apnoét.

A kevesebb alvás nappal rossz minőségű élelmiszerek felé terelhet a fáradtság és az alacsony vércukorszint miatt.

Nagy kérdés még, lehet-e mozogni szundítás előtt.

A passzivitásnál mindenképp jobb a mozgás. Közvetlenül ágyba bújás előtt azonban érdemes kerülni a nagy intenzitású edzéseket. Lefekvés előtt 2 órával már nem ajánlott a sport, főleg ha megerőltető.

A vizsgálatok szerint már heti háromszori, kellemes kis séta is javítja az alvás minőségét. Akár napi 10 perc edzés is változást hozhat.

Forrás: index.hu/tudomany

Így jelzi a bőr, ha leesett a vércukorszint: 4 tünet, amiben megmutatkozik a hipoglikémia

A vércukorszint csökkenése, más néven hipoglikémia, súlyos következményekkel járhat, ha nem kezelik időben. Bár ez az állapot leggyakrabban cukorbetegéknél fordul elő, az egészséges embereket is érintheti bizonyos körülmények között.

Tünetei sokfélék lehetnek, ezek a bőrön is megmutatkozhatnak.

Amikor a vércukorszint 70 mg/dl, vagy 3,9 millimol/liter alá csökken, a szervezet stresszreakcióval válaszol. Ez a bőrön is jól észrevehető.

- **Sápadt bőr**

Az alacsony vércukorszint csökkenti a bőr vérellátását, ami sápadtságot okozhat.

- **Hideg verejtékezés**

A hipoglikémia hatására a szervezet adrenalinszintje megemelkedik. Ez túlzott izzadáshoz vezet, különösen a homlokon és a tenyéren.

- **Kiszáradt ajkak**

Bár ez nem mindig jelenik meg azonnal, a hosszabb ideig fennálló hipoglikémia során az ajkak kirepedezhetnek.

- **Hűvös tapintású bőr**

A vércukorszint esésével a vérkeringés lelassulhat, ami miatt a bőr hűvössé válik.

A bőrtüneteken túl a hipoglikémiának számos egyéb tünete is lehet. Ezek a központi idegrendszert és az anyagcserét érintik.

- **Gyengeség és remegés**

A test sejtjei cukor híján nem jutnak elegendő energiához.

- **Éhség és hányinger**

A szervezet azonnali glükózpótlást igényel, amit erős éhségérzet jelez.

- Fejfájás és szédülés

Az agy nem kapja meg a szükséges mennyiségű cukrot, ezért koncentrációzavar, fejfájás és bizonytalanságérzet léphet fel.

- Gyors szívverés

A hipoglikémia hatására az adrenalin szintje megemelkedik, ami szívdobogást okoz.

- Látászavarok

Homályos látás vagy kettős látás is jelentkezhet.

Súlyosabb esetben a hipoglikémia zavartságot, koordinációs nehézséget, sőt akár ájulást is okozhat. Ha ilyesmi történik, azonnali orvosi segítségre van szükség.

Az alacsony vércukorszint leggyakoribb oka cukorbetegknél az inzulin túladagolása vagy az étkezési szokások megváltoztatása, például kihagyott étkezések. Nem cukorbeteg esetében is előfordulhat, például:

- Túlzott alkoholfogyasztás esetén. Az alkohol csökkenti a máj glükóztermelési képességét. Különösen igaz ez akkor, ha az alkoholt éhgyomorra fogyasztja az ember. Ilyenkor a szervezet a máj glikogénraktáira támaszkodik a vércukorszint fenntartásához.
- Hosszabb koplalás esetén. Az elégtelen glikogénkészletek a vércukorszint csökkenéséhez vezethetnek.
- Hirtelen fizikai aktivitás esetén. A szokatlanul intenzív mozgás felgyorsítja a cukor felhasználását.
- Hőség esetén. A szervezet anyagcseréje kánikulában és párás időben magasabb. A megnövekedett inzulinfelhasználás miatt pedig lezuhanhat a vércukorszint.

A hipoglikémiát gyorsan kell kezelni. Az úgynevezett „15-15 szabály” segíthet enyhébb esetekben. Fogyassz 15 gramm gyorsan felszívódó szénhidrátot, például gyümölcslevet, cukrot vagy glükóztáblétát, majd 15 perc múlva ellenőrizd a vércukorszintedet.

Súlyosabb helyzetben az eszméletlen betegnek nem szabad ételt adni. Ilyenkor glükagon injekcióval lehet megemelni a vércukorszintet.

Mikor fordulj orvoshoz?

Ha gyakran tapasztalsz hipoglikémiás tüneteket, vagy a vércukorszinted nem stabil, érdemes orvoshoz fordulni. A probléma hosszabb távon szívritmuszavarhoz, idegkárosodáshoz vagy akár maradandó agykárosodáshoz is vezethet, ha nem kezelik időben.

Forrás: femina.hu/egeszseg

Ez a világ 5 legveszélyesebb helye, ahonnan nem jutsz ki élve

A világ legveszélyesebb helyeit gyakran szélsőséges természeti viszonyok és az emberi életet veszélyeztető tényezők határozzák meg. Ezek a helyek lehetnek olyan területek, ahol mérgező állatok, szélsőséges időjárási körülmények, vagy vad bennszülöttek élnek. Egy biztos, jobb, ha nem mész a közelükbe.

1. Kígyósziget, Brazília
2. Brazília partjainál, az Atlanti-óceánban található. Ez a terület ad otthont a világ egyik legpusztítóbb kígyófajának, az arany lándzsakígyónak. Ezek az állatok felelősek a sziget magas halálozási arányáért. A becsült populáció négyzetméterenként egy kígyó.
3. A sziget kicsi, mindössze 106 hektár. Enyhe, kellemes éghajlatú. A domborzat a csupasz sziklától az esőerdőig terjed. A kígyók több ezer évvel ezelőtt estek itt csapdába. Az utolsó jégkorszak végeztével az emelkedő tengerszint elvágta a szigetet a szárazföldtől.
4. Az ebből eredő evolúciós nyomás eredményeképp a kígyók alkalmazkodtak új környezetükhöz. Így gyorsan növekedett a populáció, és veszélyessé tette a szigetet a nyilvános látogatásokra.
5. Csak a brazil haditengerészet és Brazília szövetségi természetvédelmi ügynöksége által jóváhagyott kutatók számára érhető el.
6. 2. Északi Sentinel-sziget, India
7. Elszigetelt bennszülött lakosságáról, a szentineleiekről ismert, akik ellenállnak a kívülállókval való érintkezésnek.
8. Alattomos vizek veszik körül, és gyakran zord tengeri viszonyok uralkodnak arrafelé. Ez megnehezíti az ide történő bejutást.
9. A sentinel bennszülöttek köztudottan ellenségesek a betolakodókkal szemben. Ez a tény növeli annak a veszélyét, hogy bárki közéjük merészkedjen.
10. Többen még is kísérletet tettek rá, és nem is kerültek elő élve.
11. Maga a természeti környezet is veszélyes, sűrű erdővel és korlátozott túlélési erőforrásokkal. Az elszigeteltség, az ellenségesség és a kihívásokkal teli földrajz kombinációja az Északi Sentinel-szigetet a Föld egyik legveszélyesebb helyévé teszi a kívülállók számára.
12. Skeleton Coast, Namíbia A namíbiai Skeleton Coast zord környezetéről hírhedt. Ezt az elhagyatott partszakaszt köd, erős áramlatok és változó homok jellemzi. Ezek az évek során számos hajótöréshez vezettek.
13. A régió veszélyes vadon élő állatoknak is otthont ad, az oroszlánokat és a hiénákat is beleértve. A zord éghajlat, az extrém hőmérsékletek és korlátozott édesvízforrások megnehezítik a túlélést. A természeti

veszélyek és a Skeleton Coast távoli fekvése együttesen hozzájárul a Föld egyik legveszélyesebb helyének hírnevéhez.

Ojmjakon, Oroszország

14. A Föld egyik leghidegebb lakott helyeként ismert Szibériában található Ojmjakon. A szélsőséges szubarktikus hőmérsékletéről híres, amely télen -50 Celsius-fok alá süllyedhet.
 15. Ez a távoli szibériai falu nemcsak fagyos éghajlatáról híres, hanem a túlélési kihívásokról is. A kemény telek olyan környezetet teremtenek, ahol a fagyhalál és a hipotermia állandó veszélyt jelent.
 16. A talaj az év nagy részében fagyos marad, ami szinte lehetetlenné teszi a mezőgazdaságot. Arra kényszeríti a lakosokat, hogy a korlátozott ételmiszer-ellátásra támaszkodjanak.
 17. A szélsőséges hideg az infrastruktúrát is érinti. A csövek befagyhatnak, az utak pedig járhatatlanná válhatnak. E tényezők kombinációja teszi Ojmjakont egyedülállóan veszélyes helyé az emberi tartózkodásra, de ez az itt élő jakut népet nem tántorítja el.
- i. Danakil-sivatag, Kelet-Afrika
18. Az Afar-háromszögben, azaz Etiópia északkeleti része, Eritrea déli része és Dzsibuti északnyugati része között található a Danakil-sivatag vagy Afar-sivatag. Ez a Föld egyik legforróbb és legbarátságtalanabb helye. Az Afar-háromszög 136 956 négyzetkilométernyi szárazföldet fed le. Egy kis afar közösségnek ad otthont, amely sót bányászik.
 19. A területet vulkánok és mérgező gázok veszik körül. Így az emberek és a vadon élő állatok számára is kihívást jelent az életben maradás. Az Afar-háromszög a világ egyik legforróbb és legszárazabb régiója. Napközben a hőmérséklet meghaladja az 50 Celsius fokot, és évente csupán kevesebb, mint 25 mm csapadék esik.

Forrás: travelo.hu

KEDVENC RECEPTJEIM

Rovatunk következő receptje: a farsangi fánk, ami nagyon aktuális ebben a hónapban.

Hozzávalók:

- 30 dkg liszt
- 1 tojás
- 2 dkg élesztő
- 1,5 dkg margarin
- 1 dl tej

Elkészítése:

Az élesztőt megfuttatjuk. A tésztát összegyúrjuk, majd hagyjuk kelni kb. egy órán át. Állaga olyan legyen, mint a keményebb nokedli tésztáé, mert csak ezt tudjuk meghajtogatni.

Ennek menete a következő: félbe hajtjuk (lehetőleg balról jobbra), utána magunk felől kezdve még egyszer. Ha ezzel készen vagyunk, ismét hagyjuk pihenni, nagyjából 30 percet. Ezután kinyújtjuk, kb. két ujjnyi vastagságúra. Tetszőleges nagyságú darabokra szaggatjuk, és forró olajban kisütjük.

Porcukorral megszórva, vagy lekvárral megtöltve tálaljuk. Ez utóbbihoz arra van szükség, hogy sütés előtt benyomjuk a közepét.

A HÓNAP VERSE

Kányádi Sándor: Február hónapja

Február hónapja
azért olyan kurta,
fogyatéknán már a
kolbász meg a hurka.

Márpedig a télnek,
azt mindenki tudja,
nemcsak kívül, bévül
is kell a jó bunda.

Addig tart tehát, míg
akad a padláson,
minek jó étvággyal
a nyakára hágjon.

De ha már se gömböc,
se kolbász, se hurka,
február hónapja
magát összehúzza.

Mintsem hogy tengődjék
spenóton, salátán,
inkább egy-két nappal
hamarabb odébbáll.

Fölül az utolsó
ródlira, szánkóra,
nehogy még a hó is
kifogyjon alóla.



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