

HÍRMONDÓ 2021/2

Siketvakok Országos Egyesülete



Kedves Olvasók!

Hírlevelünk jelen számában olvashatnak a rokkantsági járadék és a rokkantsági ellátás közötti különbségről, egyesületünk pszichológiai tanácsadásáról, a frissen elfogadott bolgár jelnyelvi törvényről, valamint további hírekről, érdekességekről.

Jó olvasást, kellemes időtöltést kívánunk!

Taskovics Adél, szerkesztő

TARTALOM

REHAB – HA RABJA AZ AKADÁLYOKNAK ELEMİ REHABILITÁCIÓS SZOLGÁLTATÁSAINKRŐL	2
Miben segít a pszichológus?	2
Rokkantsági járadék vs. rokkantsági ellátás	5
TÁRSSZERVEZETEINK HÍREI	6
Elfogadta a bolgár Parlament a jelnyelvről szóló törvényt.....	6
HÍR, ÉRDEKESSÉG	7
Felhívás kérdőív kitöltésére	7
Új fejlesztések a kormányablakokban a hallássérültek segítéséért	8
Magyarországnak valójában két koronája van.....	9
Mesterséges szaruhártya adta vissza egy 78 éves férfi látását	10
Megemelték a minimálbér és a garantált bérminimum összegét	11
Húsz ok, amiért érdemes citromos vízzel kezdeni a napot	12
A Nap fénye, a jövő gyógyszere	13
Törvényi védelem alá került a tücsökciripelés és a kakaskukorékolás Franciaországban.....	14
Egy gigantikus lény maradványaira találtak Patagóniában	15
Így működik az idős emberek agya	16
A HÓNAP VERSE	18

REHAB – HA RABJA AZ AKADÁLYOKNAK

ELEMI REHABILITÁCIÓS SZOLGÁLTATÁSAINKRÓL

Miben segít a pszichológus?

Fazekas-Pongor Balázs írása

A Siketvakok Országos Egyesületénél a pszichológiai támogatás is nagy hangsúlyt kap, ami a komplex rehabilitáció egyik választható modulja is egyben.

Mindenki, aki jelentkezik valamilyen elemi rehabilitációs igénnyel, szeretne új segédeszközt kipróbálni, megtanulná új telefonját használni, informatikát tanulni vagy közlekedést, Braille írást vagy új kommunikációs módszert, eszközt, először egy felmérő szakaszon megy keresztül. Ennek egyik eleme, hogy találkozik a pszichológussal, akivel megoszthatja gondolatait, érzéseit az állapotával, helyzetével kapcsolatban. Ha az egyetlen találkozás nem elegendő, lehetőség van több alkalmas konzultáción részt venni. Ha úgy érezzük, hogy a látás, vagy a hallás elvesztésének és pszichés következményeinek feldolgozása, a siketvak életmód kialakítása, vagy a minél nagyobb önállóság megteremtése, mind olyan kérdések, amikben segítségre van szükségünk, lehetőség van egy hosszabb, több alkalmas találkozásra a pszichológussal. Egyedül nem mindig tudjuk megtalálni a válaszokat, de együtt, iránymutatással rátalálhatunk arra az útra, amelyen jól érezzük magunkat.

A megváltozott élethelyzet rengeteg akadállyal, buktatóval, ismeretlen problémával jár, amiben a pszichológiai konzultáció fontos segítséget nyújthat. Mindig kitűzünk rövid- és hosszútávú életcélokat, amivel kapcsolatban válaszokat szeretnénk kapni. Ilyen cél lehet a megfelelő munka megtalálása, vagy a saját élettér kialakítása. Mindenkinél fontos téma a többi emberrel való kommunikáció nehézsége, vagy hiánya, és az ebből fakadó magányosság, egyedüllét, amin változtatni szeretnénk. Jelenleg gyakran a kijárási korlátozás miatt kialakult gondok állnak a konzultáció középpontjában. Az elszigetelődés, az emberektől való eltávolodás és a kapcsolatok fenntartásának nehézsége most még inkább felerősödik, amit a kikapcsolódási lehetőségek hiánya, a bezártság érzése vagy esetleg a munka elvesztése tovább fokoz. Ebben a helyzetben természetes, hogy lehangoltnak, szomorúnak, tehetetlennek érezzük magunkat, vagy erősen szorongunk és rossz a közérzetünk. Ha azonban túlságosan hosszú ideig vagyunk stresszesek, az kimerültséghez, alvásproblémákhoz, pszichés zavarokhoz és akár testi betegségekhez is

vezethet. Ezért rendkívül fontos, hogy ilyen megterhelő időszakban is tudjunk beszélni valakivel a kellemetlen érzéseinkről, valamint az, hogy megtanuljuk levezetni a feszültséget és mérsékelni a szorongást. Ebben pedig a pszichológus tud leginkább segítséget nyújtani, akár online formában is.

A pszichológiai tanácsadás fontos célja lehet a kommunikációs helyzetek elemzése, mások reakcióinak jobb megértése, a minél többféle helyzethez való alkalmazkodás elősegítése, és így lényegében az elmagányosodás visszafordítása. Ezzel egyben a siketvak közösséggel szemben megjelenő előítéletek is csökkenthetők, láthatóvá, jelenlévővé tehetők a siketvak emberek a többségi társadalom számára.

A pszichológiai konzultáció vagy tanácsadás segíthet az életben jelentkező nehézségek megoldásában, az elakadások felszámolásában vagy a problémát jelentő helyzetek kezelésében. A hétköznapi életben általában kellően elboldogulunk a mindennapi tevékenységeinkben: ápoljuk kapcsolatainkat, elvégezzük a munkánkat, feladatainkat. Ilyenkor a problémamegoldó képességeink segítenek minket. Bárki kerülhet olyan nehéz helyzetbe vagy konfliktusba, amikor a megszokott megoldási módok nem működnek, és sokkal több energiát kell befektetni a probléma kezelésébe. Ilyenkor úgy érezzük, mintha minden gond ránk szakadt volna, azt sem tudjuk, mivel kellene foglalkoznunk, és félelmet, dühöt, esetleg elkeseredettséget élünk át, mert kilátástalannak látjuk a helyzetünket. Ha sokáig fennáll ez a probléma, abból krízisállapot és szorongásos, vagy más mentális betegségek is kialakulhatnak. Ezekben a helyzetekben – amikor úgy érezzük, hogy egyedül már nem megy – szükség lehet egy pszichológus segítségére is. A pszichológiai ülés során először felmérjük és pontosan meghatározzuk az aktuális helyzetet, vagy nehézséget, mivel a változás felé vezető út első lépése a tisztánlátás, a tudatosítás. Ezután megfogalmazzuk egy elérni kívánt célt (valamint kisebb részcélokat határozzuk meg), majd ezeket a célokat különböző, jól kiválasztott, személyre szabott technikák és módszerek segítségével minél jobban megközelítjük.

Nem csak olyankor érdemes pszichológushoz fordulni, amikor valamilyen megoldhatatlannak tűnő problémával szembesülünk az életben, hanem akkor is, amikor valaki szeretné jobban megismerni önmagát, ismétlődő reakcióit, viselkedési szokásait, jellegzetes érzelmeit, amit úgy hívunk, hogy nagyobb önismeretet szeretne szerezni. Ezekben a helyzetekben a múlt fontosabb eseményeinek megbeszélése, az élettörténet elemzése is a konzultáció részét képezi. A mélyebb önismeret kiegyensúlyozottabb életvezetéshez, harmonikusabb kapcsolatokhoz és nagyobb elégedettséghez vezet.

A minél teljesebb önálló-önellátó életmód eléréséhez a legtöbb esetben a család, vagy a barátok támogatása is elengedhetetlen, ezért előfordul, hogy a családtagok bevonásával is tartunk pszichológiai üléseket. Ezeknek az a célja, hogy a hozzátartozók is pontosan lássák a rehabilitációban részt vevő személy lehetőségeit és személyes igényeit, szükségleteit, így ők is azt és olyan mértékű segítséget tudjanak nyújtani, amire ott és akkor szükség van. Az önállóság megteremtése nem könnyű feladat, ilyenkor a család természetesen minél többet szeretne segíteni, néha viszont sokkal hatékonyabb a segítségnyújtás, ha a családtagok egy kicsit „hátrébb lépnek.”

A jelenlegi, vírusos időszakban a pszichológiai konzultációk nagy része online felületre költözött, így a megsegítés is számítógépen vagy telefonon keresztül történik. Sokaknak ez kényelmesebb, hiszen otthonról tudnak kapcsolatba lépni a pszichológussal, de ebben az esetben is fontos a zavartalan környezet megteremtése, ahol bármiről lehet beszélni, pont úgy, mintha az illető eljönne a pszichológus szobájába. Bár az online kapcsolattartásnak nem része a személyes találkozás, az eddigi tapasztalatok alapján a pszichológiai megsegítés ugyanolyan hatékonynak bizonyul ilyen módon is, mint a hagyományos esetben.

Ennek a folyamatnak a legfontosabb része az együttműködés és az egyéni motiváció. Pszichológushoz legtöbbször – ha nem felmérésről, kötelező vizsgálatról van szó – önként, saját akaratából jelentkezik az ember, miután felismerte, hogy a nehézségeket egyedül nem tudja megoldani. Fontos tehát a változásra irányuló motiváció, vagyis az, hogy aki pszichológushoz jelentkezik, változtatni akarjon helyzetén vagy viselkedésén. A pszichológussal való együttműködés, a közös munka csak így jöhet létre; a fejlődésben, a változásban a kliensnek is fontos szerepe van, hiszen lényegében neki kell vállalnia a felelősséget saját életéért. A pszichológus sem varázsló, nem tudja egycsapásra megoldani a segítségkérő összes problémáját, a hosszantartó nehézségek esetén pedig általában egy alkalom nem is elegendő. Mivel mindenki különböző, nem felel meg mindenkinek ugyanaz a megoldás, nem lehet mindenkinek ugyanolyan eszközökkel segíteni, így nem lehet receptre megoldást találni, mint ahogy az orvos írja fel a megfelelő gyógyszert. A pszichológiai megsegítés ezért mindenki számára egyedi folyamat.

Fazekas-Pongor Balázs
klinikai szakpszichológus
telefon: 06 20 380 1421
email: fazekasbalazs@outlook.com

Rokkantsági járadék vs. rokkantsági ellátás

Tárkányi Edit írása

Kiknek érdemes megfontolni a váltást?

2021. január 01-től a kereseti korlát eltörlése miatt a rokkantsági ellátás melletti munkavégzés lehetőségessé vált olyanok számára is, akiknek jövedelme meghaladta korábban a kereseti korlátot. Számukra egyértelműen előnyös lehet igényelni az ellátást. De kik lehetnek azok, akik anyagilag jobban járhatnak? A magasabb fizetési kategóriába tartozó megváltozott munkaképességű munkavállalók, akik inkább a rokkantsági járadékot választották, mert ennél az ellátásnál nincs kereseti korlát. A rokkantsági járadék összege fix, jelenleg 38.670,- Ft. A rokkantsági ellátás nagyban függ a kereset nagyságától, de ennek a többszöröse is lehet. Ennek is van maximuma, ami függ a kategóriától, és az átlagkeresettől. A rokkantsági ellátásra való váltáson azoknak is célszerű elgondolkodni, akik a nyugdíj felé közelítenek, mert a nyugdíjkorhatár betöltését követően tovább lehet folyósíttatni, ha az öregségi nyugdíj összege kevesebb lenne. Ez a rokkantsági járadék esetében nem lehetséges.

Akinek felkeltettem az érdeklődését, keressen az alábbi elérhetőségek egyikén.

Tárkányi Edit
szociális munkás
tarkanyi.edit@siketvakrehab.hu
06304809185

TÁRSSZERVEZETEINK HÍREI

Elfogadta a bolgár Parlament a jelnyelvről szóló törvényt

2021. január 21-e fontos napként íródott be a bolgár hallássérültek, és siketvakok életébe. Ezen a napon ugyanis Bulgária Parlamentje elfogadta az ország jelnyelvi törvényét. Az érintettek régóta vártak már erre a döntésre.

A Bolgár Siketvakok Országos Szövetsége (NADbBg) 2014 óta dolgozott azért, hogy a jelnyelv és a speciális kommunikációs formák törvényi keretet kaphassanak. E cél eléréséért az Oktatásért és Tudományokért felelős Minisztérium és más, siketekért dolgozó érdekvédelmi szervezetek is szorosan együttműködtek az egyesülettel.

Az ügy előmozdításáért páratlan, nemzetközi összefogás indult.

A NADbBg közleményben köszönte meg a társszervezetek (például: az Európai Siketvak Unió, a spanyol siketvakokat tömörítő FASOCIDE, vagy egyesületünk, a SVOE) segítő közreműködését.

Köszönetüket fejezték ki azért, hogy rendelkezésükre bocsátottuk a magyar jelnyelvről és a magyar jelnyelv használatáról szóló 2009. évi CXXV. törvény angol nyelvű fordítását.

A törvény a bolgár jelnyelvet önálló, természetes nyelvként ismeri el, és tiszteletben tartja a siket, és siketvak személyek jogát, hogy ezen keresztül információkat közvetítsenek.

A szöveg definiálja a „siketvak személy”, valamint a „bolgár jelnyelv” fogalmát, és – több egyéb, hasznos intézkedés mellett – feljogosítja a jelnyelvet használó diákokat annak iskolai keretek közt történő alkalmazására (dolgozatok, vizsgák, stb.)

Forrás: a NADbBg tájékoztató levele,

angol nyelvről fordította: Taskovics Adél

HÍR, ÉRDEKESSÉG

Felhívás kérdőív kitöltésére

Kedves Érdeklődők!

Szeretnénk felmérni látás-, és hallássérült társaink igényeit a kulturális területeken, a minél szélesebb körű akadálymentesítés érdekében. Létrehoztunk egy kérdőívet, mely kitöltésének segítségével felmérhetjük, és megvalósíthatjuk a szükséges területek infokommunikációs akadálymentesítését.

Kérjük, segítsék munkánkat az alábbi linkeken található kérdőívek kitöltésével.

A válaszadás anonim, de hozzájárulása esetén nevével is elküldheti, amelyre később hivatkozhatunk.

Továbbá kérjük, ha a kérdőív kitöltésekor akadályba ütközött, akkor jelezze ezen az e-mail címen: info@narradivak.hu

A kitöltött kérdőív a „submit”-gomb lenyomásával küldhető el.

Látássérülteknek:

https://docs.google.com/forms/d/1KTty7_W1n7_jljJ6807a1VOsjhT_ErBqwFLDCK0Hdw/edit?usp=sharing&fbclid=IwAR1RF64myjMkMsql8VuSrYQzVmfaJ5w-040r5fRcvUhMh33XxSI3Mt5IM_g

Hallássérülteknek:

https://docs.google.com/forms/d/16hYYxh2Usf6kLEzONJB0jHn_mewwqGM9ScE8P8DJmsM/edit?usp=sharing

Baráti üdvözlettel,

Tóth Cili és a Narradívák csapata

.....

Új fejlesztések a kormányablakokban a hallássérültek segítéséért

Domokos Péter, a Miniszterelnökség kormányablakokért felelős miniszteri biztosa egy sajtótájékoztatón bejelentette: ezentúl arcpajzsot viselhetnek az ügyintézők. Ez pedig lehetővé teszi a könnyebb kommunikációt a siket és nagyothalló ügyfelekkel. Magyarországon jelenleg 305 kormányablak van, melyekben a tavalyi év során 10,6 millió ügyfél-találkozás történt, 8 perces átlagos időtartammal. Ezek minőségét a lehető legmagasabb szinten szeretnék tartani, ezért is fontosak számukra az ügyfelek visszajelzései.

A Siketek és Nagyothallók Országos Szövetsége hívta fel a figyelmüket arra, hogy a járványügyi intézkedések között bevezetett kötelező maszkhasználat nagy nehézséget okoz az érintettek számára. Így ugyanis nem tudnak az ügyintézők szájáról olvasni. Ezért beszereztek számukra 3000 arcpajzsot. Emellett 301 kormányablakban, és a kormányablakbuszokban rendelkezésre áll a Kontakt jelnyelvi szolgáltatás is, ami szintén egyszerűbbé teszi az ügyintézést.

Domokos Péter elmondta: nagy hangsúlyt fektetnek arra, hogy a kormányablakok mind akadálymentesebbé váljanak. Mára elmondható, hogy 99 százalékban akadálymentesek: rendelkeznek taktilis burkolattal, vezeték nélküli kapcsolatot biztosító indukciós hurokkal és hangostérkép-felolvasással. Arra is odafigyeltek, hogy még a fotófülkék is könnyen megközelíthetőek legyenek a kerekesszékesek számára is.

A 2011-es népszámlálás szerint 8570 siket és csaknem 60 ezer nagyothalló él Magyarországon. Ezeket az adatokat Kósa Ádám európai parlamenti képviselő, a SINOSZ elnöke ismertette. Ő is felhívta a figyelmet a maszkviselés által okozott, kommunikációs nehézségekre, és örömmel üdvözölte az akadálymentesítés irányába tett, újabb lépéseket.

Kósa Ádám elmondta: az elmúlt 7 évben több mint kétezren regisztráltak a Kontakt szolgáltatásra, havi szinten 3-5 ezer hívást fogad a rendszer, ami a koronavírus-járvány alatt havi 6-7 ezerre nőtt. Hozzátette, a Kontakt szolgáltatás korábban csak a SINOSZ tagjainak volt elérhető, de a kormány támogatásával – tekintettel arra, hogy a járvány alatt sokszor volt szükség a személyes találkozások mellőzésére – megnyitották azt minden siket és nagyothalló számára.

Forrás: www.rehabportal.hu

Magyarországnak valójában két koronája van

Talán kevesen tudják, hogy Magyarországnak nem egy, hanem két királyi koronája van: Szent István koronája, és a Bocskai-korona.

Szent István koronájával ellentétben - amelyet 1978-ban Jimmy Carter akkori amerikai elnök visszajuttatott hazánkban - a másik még mindig külföldön található. Ez az úgynevezett Bocskai-korona, amelyet I. Ahmed török szultán adományozott a hajdúk letelepítőjének, Várad főkapitányának, Erdély és Magyarország fejedelmének. A felségjelvényt 400 éve - és jelenleg is - Bécsben, a kincstárban őrzik. A történet eleje a Bocskai István által vezetett szabadságharc idejére nyúlik vissza. Az Erdélyt feldúló Basta generális véres tettein annyira felháborodott az erdélyi és magyarországi uradalmakkal bíró főnemes, hogy feladva korábbi "németes" kapcsolatait, a császári csapatok ellen fordult. Generálisukat, Belgiojosot 1604. október 15-én Álmosd határában tönkrevverte, egy hónap múlva Kelet-Magyarország kulcsát, Kassát is elfoglalta. Ez annyira felvillanyozta az akkori török szultánt, I. Ahmedet, hogy Bocskait Erdély fejedelmének és Magyarország királyának ismerte el. Ennek megerősítéseként fejedelmi jelvényt, zászlót, buzogányt, kardot és kaftánt adományozott neki. Bocskai 1605-ben további diadalokat aratott, fennhatóságát kiterjesztette a felvidéki bányavárosokra, a császári hadakat a Komárom – Érsekújvár - Pozsony vonalig vetette vissza. A székelyek még abban az évben Erdély fejedelmévé választották. Ettől kezdve viselte hivatalosan, a magyar törvények szerint is az Erdély és Magyarország fejedelme, és a székelyek ispánja címet. Bocskai nem tartotta irreálisnak, hogy ellenkirályként - akkortájt Habsburg Rudolf uralkodott - egy korona alatt egyesítse a törökök által meg nem szállt területeket. Ezért tárgyalta az őt királynak elismerő török szultánnal a korona adományozásáról. Ennek folyamodványaként 1605. november 11-12-én Rákosmezőn találkozott a török nagyvezírral, Lala Mehmed pasával, aki a budai pasával együtt bíborszínű, cobolyprémes, arany és ezüst szálakkal átszőtt palástot adott rá, és aranyhüvelyes karddal övezte fel. A koronát is átnyújtották, ám felülkerekedett a fejedelem realitásérzéke: a jelvényt csak figyelemre méltó ajándéknak tekintette, és nem gondolta komolyan, hogy annak birtokában ő lesz Magyarország királya.

Ma a bécsi Kunsthistorisches Museum (Szépművészeti Múzeum) kihelyezett részlegében, a kincstárban szemlélhetjük meg ezt a Szent Istvánéval is összemérhető koronát, amely 1,8 kilós, 23,5 cm magas fejék vert aranyból készült; szerkezetileg két részből áll, az alsó abroncs koronából és a kupolából.

Van rajta 32 kicsiny és nagy türkiz, 92 rubint, 64 smaragd, 22 rubin pallasz és 282 gyöngy. A tetején nagy smaragd.

A koronát ugyan Bocskai István fejére helyezték, de ő nem viselte, hanem a kassai fejedelmi udvarban helyezte el azzal, hogy az fejedelemségről fejedelemségre maradjon, és annak kezén tartassék, aki az Ország Ura. Bocskai az átadás utáni évben, 1606. december 29-én meghalt, örököse, Homonnai Drugeth Bálint, a hajdúhadak főkapitánya vette birtokba. Amikor 1610-ben ő is meghalt, egy korábbi rendelet alapján II. Mátyás osztrák császár és magyar király a birodalmi fővárosba, Bécsbe szállíttatta, mint a magyar királyt illető jószágot, templomi mise és nagy ünnepség kíséretében helyezték el az udvari kincstárban. Amikor a I. világháború után felbomlott az Osztrák-Magyar Monarchia, a románok kérték a koronát, arra hivatkozva, hogy Bocskai erdélyi fejedelem volt, Erdély pedig most már román fennhatóság alatt áll. A magyarok viszont azzal érveltek, hogy Bocskai nem, mint erdélyi fejedelem, hanem mint leendő magyar király kapta azt.

Az osztrákok salamoni döntése alapján egyik félnek sem adták ki a koronát.

Forrás: www.kulturpart.hu

Mesterséges szaruhártya adta vissza egy 78 éves férfi látását

A különleges szabadalom az izraeli CorNeat cég nevéhez kapcsolódik. A korábbiakhoz képest ezt jóval egyszerűbb a betegek szemébe ültetni. További előnye, hogy a beavatkozás után a gyógyulás is jóval rövidebb időt vesz igénybe.

A szaruhártyát (cornea) úgy határozhatjuk meg, mint a szemgolyó külső védőburkolatának az elülső, áttetsző része. Ha a felületén betegség, vagy valamilyen külső behatás (sérülés) nyomán heg keletkezik, ez jelentősen ronthatja látásunkat.

Neves kutatók, szakemberek sokasága dolgozik a világ minden táján azért, hogy visszaadhassák a vakok látását, avagy hathatós segítséget nyújthassanak a súlyosan látássérült embereknek. Ez utóbbira jelent egy

ígéretes példát a beavatkozás, melyről az „Israel Hayom” nevű lap számolt be.

Eszerint a CorNeat által fejlesztett mesterséges szaruhártya segítségével az orvosok képesek voltak helyreállítani egy 78 éves férfi súlyosan csökkent látóképességét. Az implantátum, melynek a KPro nevet adták, közvetlenül a szem falára erősíthető, így lehet lecserélni a páciens saját szaruhártyáját.

Hasonló típusú beavatkozásokat már korábban is végeztek orvosok, ám erre, mint utolsó lehetőségre tekintettek. Ennek az volt a magyarázata, hogy a korábban használt, mesterséges szaruhártyákat nagyon bonyolult volt a szembe helyezni. A KPro rögzítése azonban könnyedén, csupán néhány öltéssel megvalósítható. Mindezek mellett olyan biomimetikus anyagból állítják elő, ami a sejtek szaporodására ösztönzi a szervezetet. Így az eddigieknél gyorsabban épül be a szembe, valamint a vágások, öltések helye is hamarabb regenerálódik.

A beszámoló szerint a beteg közvetlenül a műtét után már fel tudta ismerni a családtagjait, sőt, a számokat is le tudta olvasni az elé tett tábláról.

A cég szerint hamarosan további 10 emberen tesztelik a technológiát Izraelben, emellett további kettőn Kanadában, haton pedig Franciaországban, az Egyesült Államokban és Hollandiában.

Forrás: www.hvg.hu

Megemelték a minimálbér és a garantált bérminimum összegét

Februártól négy százalékkal megemelték mind a minimálbért, mind a garantált bérminimumot. A hírről elsőként a Portfolio értesült, majd később az Innovációs és Technológiai Minisztérium (ITM) is megerősítette. Az egyeztetésen, melyen a munkáltatói szervezetek, és a munkaadói oldal egy része vett részt, az alábbiakról döntöttek:

A minimálbér bruttó 167 400 forintra emelkedik, a garantált bérminimum pedig 219 000 forintra nő. Ha a kormány az év során csökkenti a szociális hozzájárulási adót, további egy százalékos növekedésre lehet számítani. Ebben az esetben a minimálbér bruttó 169 000 forint, a garantált bérminimum pedig 221 000 forint lenne.

A négy százalékos emelés februártól lépett életbe, de az ezekhez a juttatásokhoz kötődő szociális ellátások esetében már más a helyzet. Perlusz László, a Vállalkozók és Munkáltatók Országos Szövetségének (VOSZ) főtitkára elmondta: van rá esély, azoknál a szociális juttatásoknál, amelyek összege a minimálbértől függhet (például GYED, álláskeresési ellátás), már januártól az emelt minimálbért veszik figyelembe. Az erre vonatkozó bérmegállapodás-kiegészítést a kormány részéről Palkovics László innovációs miniszter is aláírta.

Forrás: www.24.hu

Húsz ok, amiért érdemes citromos vízzel kezdeni a napot

Túl azon, hogy tökéletes szomjoltó, a citromos víz vitaminok, ásványi anyagok és nyomelemek forrásául is szolgálhat szervezetünk számára. Ráadásul a legjobb természetes energiabombaként is szokták emlegetni.

Íme húsz ok arra, hogy miért is érdemes ennek fogyasztásával indítani a napot:

A citrom olyan elektrolitokat tartalmaz, mint például a magnézium, a kalcium és a kálium. Ezek pedig hidratálják testünket.

Csökkenti az izmokban, ízületekben kialakuló fájdalmat.

Ha meleg vízzel készítjük, a gyümölcsben található citromsavak reakcióba lépnek más savakkal és enzimekkel, megkönnyítve az emésztést.

Hatására a máj sokkal több enzimet termel.

Májunkat tisztítja, így az könnyebben szabadul meg a felhalmozódott mérgeanyagoktól.

A citrom gyulladáscsökkentő hatásáról is ismert. Alkalmazásával hamarabb megküzdhetünk a légúti fertőzésekkel, a torokgyulladással és a mandulagyulladással.

Hathatós segítséget ad a bélműködés szabályozásában.

A benne található antioxidánsok védik immunrendszerünket, anyagcserénk szabályos működéséhez is hozzájárulnak.

A depresszió és a szorongás sokszor a vér alacsony káliumszintje miatt alakul ki, így az idegrendszernek szüksége van elegendő káliumra, ami a citromban meg is található.

A vért, az artériát és az ereket is tisztítja.

Napi egy citrom elfogyasztásával akár 10 százalékkal is csökkenhet a vérnyomás.

Ha étkezés előtt isszuk, fenntarthatjuk vele szervezetünk magasabb pH-értékét, ami nagyon fontos ahhoz, hogy sikeresen legyőzzük a betegségeket.

C-vitamint tartalmaz, ami fiatalítja a bőrt.

Hígítja a húgysavat, megszüntetheti, enyhítheti a köszvényt.

Sok C-vitamin van benne, így hozzájárul a vírusfertőzésekből való gyorsabb felépüléshez. Terhes nőknek is javallott, hiszen támogatja a magzat csontszövegeinek kialakulását, illetve a magas káliumtartalom miatt a baba agyszövegeinek és idegrendszerének kialakulását is.

Egy teáskanálnyi citromlé és fél pohár víz összekeverve: nagyszerű tipp a gyomorégés enyhítésére.

Az epekő, a vesekő és a kalciumlerakódások feloldását is megkönnyíti.

A benne levő pektin kissé elnyomja az éhségérzetet, így a fogyas is egyszerűbb.

Enyhíti a fogfájást és az ínygyulladás okozta panaszokat.

Megakadályozza a rák kialakulását: lúgosítja a szervezetet, és ebben a közegben a beteg sejtek nem tudnak osztódni.

Forrás: www.vizmegoldas.hu

A Nap fénye, a jövő gyógyszere

A napnézés során a Nap energiája, vagy a napsugarak fénye áthalad az emberi szemén és feltölti a hypothalamus traktust, amely a retina mögött, agyunkban található. Mivel a napfény hatására az agy megfelelő tápellátást kap ezen a pályán, aktiválja azt. Szemeink megkapják a napfény teljes spektrumát, és az agy szétosztja a különböző testrészek között a nekik szükséges alapon. Ha tartósan, rendszeresen nézzük

(felkelő, vagy lemenő állapotában), lassan megszabadulunk a betegségektől, most már a fény összes színe eléri az agyat, mely szabályozza a prána színek eljuttatását a létfontosságú szervekhez, például: vese piros, szív sárga, máj zöld stb. Ezek pedig képesek a hiányosságokat kezelni: egyfajta színterápiaként működik.

Hatására önbizalmunk lesz, szembe tudunk nézni az élet problémáival. Mindez a nap nézését követő 3 hónapon belül megtörténik. Mindnyájan jó és rossz tulajdonságokkal egyaránt rendelkezünk. A napfény hiányában a rosszakat fejlesztjük leginkább önmagunkban (elménkben sötét gondolatok keringenek). Amikor a napfény bejut az agyba, az a jó tulajdonságainkat hozza felszínre, és a rosszakat lecserélve egyensúlyt kap az elménk (jobb és bal agyfélteke egyensúlyban lesz;) és abba a helyzetbe kerülünk, hogy képesek leszünk megítélni az életünkben adódó helyzetekben a helyes válaszokat. A mentális betegség (depresszió) eltűnik. Pszichiáterek megjegyezték, hogy a napfény hiánya okozza ezt a kóros állapotot.

Ha a természetes színű köveket az ivóvizünkben tudjuk tartani, ez tovább siettet a gyógyulást. Hasonlóképpen, különböző színes üveg palackokban a Napon hagyhatjuk vizünket, 8 órán keresztül. A víz solar (nap) energiával való kezelése, tovább fokozza a betegségek gyógyulását. (fontos: műanyag palackot sose tegyünk ki a Napra, mert a benne lévő anyagok kioldódhatnak. Csak üveget használjunk erre a célra.)

Forrás: Raj Éva írása

Törvényi védelem alá került a tücsökciripelés és a kakaskukorékolás Franciaországban

Azt az érzékszervi örökséget, melyet a vidéki élet által keltett hangok és zajok alkotnak, törvényi védelem alá helyezték Franciaországban. Ide lehet sorolni többek között a békák brekegését, kakasok kukorékolását, vagy éppen a tehéntrágya, és a lócitrom szagát.

A vidéken vakációzók, illetve az állandó jelleggel ott élők között egyre gyakrabban képezték konfliktusok forrását a fentebb említett jelenségek. A törvény célja pedig éppen az, hogy megvédje a falusi élet mindennapi alkotóelemeit a békére és csendre vágyó, újonnan vidékre érkezőkkel szemben.

Joel Giraud vidékügyi miniszter úgy fogalmazott: „A vidéki élethez el kell fogadni néhány kellemetlenséget is.”

Franciaországban az elmúlt években nem voltak ritkák az olyan perek, amelyeket hangos állatok vagy templomharangok miatt indítottak.

Bíróságon kellett például megvédeni egy kakas jogát ahhoz, hogy tovább kukorékolhasson. A szárnyas tulajdonosa ellen két nyugdíjas emelt panaszt. A pár nyaralót vásárolt az Atlanti-óceánon fekvő Oléron-szigeten. A Maurice névre hallgató baromfi viszont reggeli kukorékolásával nem hagyta aludni őket.

A bíróság, miután alaposan kivizsgálta az ügyet, végül a panaszosok ellen döntött. Azon túl, hogy a perköltséget is nekik kell állniuk, még 1000 eurós kártérítést is kötelesek fizetni az állat tulajdonosának.

Az ügy egész Franciaországot megmozgatta. A gall kakas ugyanis nem csupán az ország címerállata, de mára a vidéki lakosság és a vidékre költözők közötti konfliktus szimbólumává is vált.

A Maurice-nak otthont adó Saint-Pierre-d’Oléron falu polgármestere indítványozta, hogy a vidéki zajokat helyezték védelem alá a nemzeti kulturális örökség részeként. Maurice támogatására több százezren írtak alá egy petíciót, és sokan pólókat is vásároltak, amelyeken a kakas látható „Hagyj kukorékolni!” felirattal.

Forrás: www.sokszinuvidek.24.hu

Egy gigantikus lény maradványaira találtak Patagóniában

A szakértők, akik a leletet felfedezték Argentínában, úgy gondolják, ez lehetett a Földön élő egyik legnagyobb lény.

Egy hatalmas méretű dinoszauruszról van szó, mely – fosszilizálódott maradványai alapján – 98 millió éves lehet.

24 farokcsigolyáját, valamint medencéjének és mellizmának elemeit tárták fel Patagóniában, Neuquén tartományban.

A titanoszauruszokszauropona dinoszauruszok sokszínű csoportjához tartoztak, hatalmas méret, hosszú nyak és farok jellemezte őket, négy lábon jártak.

A Cretaceous Research című tudományos lapban megjelent tanulmány szerzői úgy vélik, ez „a valaha talált egyik legnagyobb szauropoda”, nagyobb lehetett, mint egy patagotitán, egy 100-95 millió éve élt faj, amely akár 37,2 méteresre is megnőtt.

„Ez egy hatalmas dinoszaurusz, de úgy véljük, a jövőben a terepmunka során a csontváz még több részét tárhatjuk fel, és akkor nagy valószínűséggel még nagyobb magabiztossággal meg tudjuk állapítani, mekkora lehetett” – mondta Alejandro Otero, a La Plata-i Múzeum paleontológusa.

Az, hogy titanoszaurusztól származó maradványt találtak, önmagában még nem számít különlegességnek, hiszen az Antarktisz kivételével már minden kontinensen fedeztek fel ilyet. A legnagyobb egyedeket azonban többnyire Patagónia területén tárták fel. Amíg nem tudják elemezni a dinoszaurusz lábszárcsontját, addig azt sem lehet pontosan megmondani, mekkora lehetett a most felfedezett állat súlya.

A tudósok kiemelték, hogy bár nem hiszik, hogy a dinoszauruszok egy eddig ismeretlen fajának tagját fedezték fel, azt egyelőre nem tudták egyetlen ismert nembe sem besorolni.

Forrás: www.player.hu

Így működik az idős emberek agya

Gene Cohen, a George Washington Egyetem gerontológusa, több kutatás eredményeire támaszkodva azt állítja, hogy az idős emberek agya sokkal jobban, rugalmasabban, kreatívabban működik, mint azt korábban gondolták. Ennek oka az évek száma.

Amikor valaki elmúlt 60, 70, 80 éves, az agya rengeteg információt, tapasztalatot halmozott fel. Ebben a korban az agyi idegsejtek számtalan olyan külső ingert képesek kódolni, megfejteni, amit a fiatalabbak nem értenek még. A szakértők azt is megfigyelték, hogy az idősebb emberek jobb és bal agyféltekéje harmonikusabban együttműködik, jobban kiegészítik egymást, ezért sikeresebbek az intellektuális képességeket mérő teszteken.

Egy idős ember agya lehet, hogy nem képes olyan gyorsan kapcsolni, és felfogni a helyzetet, viszont a fontos döntések meghozatalakor átfogóbban gondolkodik, összefüggésekben látja a helyzetet, ezért születnek

bölcsebb, megfontoltabb gondolatok. Azt is megfigyelték, hogy az idős személyek agya kevésbé reagál a negatív gondolatokra, történetekre, ezért sokkal nyugodtabbak, mint a vehemens gondolkodású fiatalok.

Egy ember intellektuális kapacitásának csúcsára 70 éves korába jut el, hiszen ekkor termelődik a legtöbb mielin nevű anyag, aminek hatására az agyi idegsejtekben felgyorsul az információ áramlás, ezért akár 3000 százalékkal is javulhat a központi idegrendszer teljesítőképessége.

Az is érdekes, hogy 60 éves kor előtt a két agyfélteke nagyon elkülönülten működik, 60 éves kor után kezdik kiegészíteni egymást, ami azért csodás, mert így komplexebb feladatokat is képes az agy megoldani, amit kísérletekkel is igazoltak.

A Montreal-i Egyetem professzora, Monchi Oury szerint az idősebb emberek agya hatékonyan képes kiszűrni az információ áradatból a fontos tudnivalókat, a haszontalanokat meg egyszerűen nem veszi figyelembe.

Íme, pár sajátosság a 60-70 évesek agyműködésére vonatkozóan:

az agysejtek nem halnak el, hanem egyszerűen elvesztik információ-továbbító szerepüket, ha az illető nem dolgoztatja a szürke állományát;

a koncentráció, - és memóriazavarok a felhalmozódott információ mennyiségének tudhatók be;

ebben az életkorban az illető hatékonyabban tud dolgozni, jobban bírja a stresszt és racionálisabban is gondolkodik;

ha valaki odafigyel az egészségére, a mozgásra és agytornára, idősebb korára sokkal bölcsebben gondolkodik és szebbnek látja a világot.

Forrás: www.nyugdijasok.hu

A HÓNAP VERSE

Dsida Jenő: Február

A farsang dícsérete

Egy sarkon, hol a lámpa fénye halvány,
egymásratorlik két fura menet,
megállnak és hosszú farkasszemet
néznek, zászlójukat kissé lehajtván.

Az egyik bűnt sirat és bűnt temet,
gyertyásan, zsolozsmával mind az ajkán,
a másik csapat maskarába varrt fán
ördögfejet visz, táncol és nevet.

Vezérük, kit már lángos kárhozat nyal,
bűnbánon látja angyalok karát
s szemét lehúnyja méla áhitattal;

míg a zarándokfő, egy véri barát,
szíve mélyén, mely zárva hét lakattal,
idézi antik istenek nyarát.



Siketvakok Országos Egyesülete
Hungarian Deafblind Association

Székhely: 1146 Budapest, Ajtósi Dürer sor 39.
Levelezési cím: 1089 Budapest, Korányi Sándor u. 30.
Telefon: 06-1/361-2007
Fax: 06-1/209-5829
E-mail: siketvak@siketvak.hu
Adószám: 18061031-1-42

Összeállította, szerkesztette: Taskovics Adél