

# HÍRMONDÓ 2021/1

## Siketvakok Országos Egyesülete



Kedves Olvasók!

Hírlevelünk jelen számában olvashatnak az új évben érvénybe lépett, szociális ellátásokat érintő jogi változásokról, az online bankkártyás fizetés menetének módosulásáról, tájékozódhatnak a koronavírus elleni vakcinát érintő kérdésekről, valamint további hírekről, érdekességekről.

Jó olvasást, kellemes időtöltést kívánunk!

Taskovics Adél, szerkesztő

### TARTALOM

<b>REHAB – HA RABJA AZ AKADÁLYOKNAK: ELEMI REHABILITÁCIÓS SZOLGÁLTATÁSAINKRÓL</b> .....	2
Szociális ellátásokkal kapcsolatos információk 2021 januárjában .....	2
Ettől az évtől csak erős ügyfélhitelesítéssel használhatók bankkártyáink online fizetéskor!.....	3
<b>HÍR, ÉRDEKESSÉG</b> .....	5
Fehér Anna nővérrre emlékezünk.....	5
Február 1-jéig érvényben maradnak a korlátozó intézkedések.....	6
Narratívák: új kezdeményezés az infokommunikációs akadálymentesítés jegyében .....	6
Segítség a szemüvegeseknek: magyar találmány a maszk páratlanításáért .....	7
Nagy váltás jön a jótállásban, többé nem kell eltenni a csomagolást....	8
Ingyenes Braille konvertálási lehetőségek.....	9
Kérdések és válaszok a koronavírus elleni vakcinával kapcsolatban .	11
Belső szerveink működése.....	14
Róth Miksa, aki nélkül Budapest egészen másként festene .....	15
Egy régészeti lelet, mely felülírhatja a történelemről szóló eddigi tudásunkat.....	17
Hat természetes gyógymód influenza ellen .....	18
<b>A HÓNAP VERSE</b> .....	19

# **REHAB – HA RABJA AZ AKADÁLYOKNAK**

## **ELEMI REHABILITÁCIÓS SZOLGÁLTATÁSAINKRÓL**

### **Szociális ellátásokkal kapcsolatos információk 2021 januárjában**

Tárkányi Edit írása

#### **Kereseti korlát megszünése**

2021.01.01-től lépett hatályba az a rendelet, mely eltörli a komplex minősítéssel rendelkező rehabilitációs, illetve rokkantsági ellátásra jogosultságot szerettek kereseti korlátját. Fontos tudni, hogy akkor jogosult valaki ellátásra, ha:

a kérelem benyújtásakor 15. életévét betöltötte,

az egészségi állapota a komplex minősítés alapján 60 százalékos vagy kisebb mértékű,

a kérelem benyújtását megelőző 5 éven belül legalább 1095 napon át, 10 éven belül legalább 2555 napon át, vagy 15 éven belül 3650 napon át biztosított volt,

rendszeres pénzellátásban nem részesül,

igazolni tudja, hogy az ellátás megállapítás kezdő napján nem végez kereső tevékenységet.

Fennálló munkaviszony esetén fizetés nélküli szabadság kérésével lehet ezt megtenni. Az igényt az erre rendszeresített adatlapon lehet benyújtani a rehabilitációs hatóságként eljáró megyeszékhely szerinti járási hivatalnál, Pest megye és Budapest tekintetében a Budapest Főváros Kormányhivatal III. Kerületi Hivatalánál. Bármilyen felmerülő kérdés, adatlap kitöltés, benyújtással kapcsolatban szívesen állok rendelkezésre.

#### **Okmányok érvényességi idejének meghosszabbodása**

A november 4-e után lejáró igazolványok, beleértve a közgyógyigazolványt is, a jelenlegi veszélyhelyzet megszűnését követő 60 napig még használhatók maradnak. Ugyanez vonatkozik azokra az okmányokra is, amelyek a tavaszi veszélyhelyzet idején, 2020. március

11. és 2020. július 3. között jártak le, de akkor meghosszabbította a kormány az érvényességüket.

Bármilyen felmerülő kérdés, ügyintézési tájékoztatás segítése esetén szívesen állok rendelkezésre.

### Koronavírus oltás regisztráció

Megnyílt a regisztráció lehetősége az interneten a koronavírus elleni védőoltásra a [www.vakcinainfo.gov.hu](http://www.vakcinainfo.gov.hu) weboldalon. Mindenki jelezheti az oltás iránti igényét, egyben tájékozódhat a legfrissebb információkról. Az oltások akkor indulhatnak, amikor rendelkezésre áll a magyar hatóságok által jóváhagyott biztonságos vakcina, a folyamat egy oltási terv alapján zajlik majd. Az oltások sorrendjét a veszélyeztetettség mértéke határozza meg, elsőbbség illeti meg a védekezésben résztvevőket.

Bármilyen felmerülő kérdés esetén, illetve a regisztrációban szívesen állok rendelkezésre.

Elérhetőségeim:

Tárkányi Edit szociális munkás

[tarkanyi.edit@siketvakrehab.hu](mailto:tarkanyi.edit@siketvakrehab.hu)

+36 30 480 9185

## **Ettől az évtől csak erős ügyfélhitelesítéssel használhatók bankkártyáink online fizetéskor**

Csák Attila írása

Január 1-jétől minden hitelintézet bevezette az erős ügyfélhitelesítést internetes bankkártyás vásárláskor az uniós jogszabályokkal összhangban. Több pénzintézetnél már korábban életbe lépett ez a gyakorlat, ami azt jelenti, hogy az online fizetési felületeken a kártyaadatokon túl vagy egy további biztonsági kódot kell megadnunk, vagy applikáción kell megerősítenünk a vásárlási szándékunkat. Ezt a saját bankunknál kell beállítanunk ahhoz, hogy 2021. januártól bankkártyával fizethessünk interneten.

Legtöbbször internetes vásárláshoz használunk bankkártyát. Csekkbefizetés, előfizetések megrendelése, egyenlegfeltöltés - és még

számos ritkább felhasználási mód - esetén is szükség lesz az erős ügyfélhitelesítésre. Aki úgy gondolja, nem használja internetes vásárláshoz a bankkártyáját, az is jobb, ha túlesik a beállításokon, hogy ha a jövőben mégis szükség lesz rá, akkor ne érje kellemetlenség.

Általánosságban elmondható, hogy a bankok kétféle módot határoztak meg az internetes vásárlások jövőbeli biztonságosabb jóváhagyására. Az egyik jellemzően a mobilbank, mobilapplikáció segítségével történik. A másik mód pedig jellemzően egy változó SMS-kód vagy állandó jelszó segítségével - vagy ennek a kettőnek a kombinációjával történhet. Az appban jellemzően a push üzeneteket kell engedélyezni, az SMS-kód használatához a mobilszámot egyeztetni kell, az állandó jelszó megadására pedig több mód is van. Nem könnyíti meg a helyzetünket, hogy ennek az állandó jelszónak az elnevezése bankonként változik:

- Budapest Bank: internetes vásárlási jelszó
- CIB: -
- Erste Bank: netbank jelszó
- GRÁNIT Bank: online vásárlási jelszó
- K&H Bank: internetes vásárlási jelszó
- MagNet Bank: -
- MKB Bank: online PIN-kód
- OTP Bank: telekód
- Raiffeisen: -
- Sberbank: online fizetési jelszó
- Takarékbank: iPIN
- UniCredit: Telefonbank PIN-kód

Az erős ügyfélhitelesítés beállítása elengedhetetlen mindazok számára, akik továbbra is szeretnék használni bankkártyájukat online fizetésre. Az azonosítás bankonként eltérő, így ha valaki problémába ütközik, akkor keressen bizalommal a [csak.attila@siketvakrehab.hu](mailto:csak.attila@siketvakrehab.hu) e-mailcímen, vagy a +36 70 416 9599 telefonszámon. Fontos megjegyezni, hogy ha az azonosítás nem jár sikerrel, vagy nem történik meg, a bank elutasíthatja a tranzakció végrehajtását.

*Összeállította: Szerkesztő*

## HÍR, ÉRDEKESSÉG

### Fehér Anna nővérre emlékezünk

Fehér Anna nővér, aki a Vakok Batthyány-Strattmann László Gyermekotthonának vezetőjeként évtizedek óta gondozta a látássérült gyermekeket, 2021. január 13-án hajnalban hazatért megváltó Urához.

Az alábbiakban felidézzük életének legfontosabb állomásait.

Fehér M. Anna gyógypedagógus, szerzetes nővér 1947-ben született Vértesacsán, ahonnan 1959-ben a családjával együtt Budapestre költözött. Iskoláit – látássérültként – a Virányosi úti iskolában, majd a Táncsics Mihály Gimnáziumban végezte. A Bárczi Gusztáv Gyógypedagógiai Tanárképző Főiskolán tanult tovább, de egyházi kapcsolatai miatt kizárták, így diplomáját csak később, 1979-ben szerezhette meg. Pedagógusként hét évet dolgozott a Vakok Iskolájában, időközben titokban szerzetesi fogadalmat tett.

1977-ben indult el a Felsővízvárosi Szent Anna templomban a látássérültek lelki gondozása, melynek munkájába bekapcsolódott Fehér Anna is. Vezetésével 1982-ben alakult meg a látássérült gyermekek Szent Anna Otthona a Batthyány téren, azonban az alig száz négyzetméteres lakás hamarosan szűknek bizonyult. Az otthon 1989-ben költözött át a XII. kerület Mátyás király útja 29. szám alá. Itt alakult meg a Vakok Batthyány László Római Katolikus Gyermekotthona, amelyhez ma már óvoda és iskola is tartozik. Ide az országban egyedülálló módon mozgásszervi fogyatékossgal élő látássérült gyermekeket is befogadnak.

*Forrás: Facebook/Esztergom-Budapesti Főegyházmegye*

## **Február 1-jéig érvényben maradnak a korlátozó intézkedések**

A koronavírus járvány miatt elrendelt korlátozások érvényességét február 1-jéig meghosszabbították. Ezt Orbán Viktor miniszterelnök jelentette be a Kossuth rádió „Jó reggelt, Magyarország!” című műsorában.

Kiemelte: egyértelmű, hogy az emberek nem boldogok e szigorú intézkedésektől, ám a belátóképesség és az összefogásra való hajlandóság felülírja mindezt és segíti a fertőzés elleni védekezést.

A magyar orvosok, ápolók rengeteg ember életét mentették meg. És ki gondolta volna pár hónapja, hogy a magyar oktatási rendszer digitális oktatásra tud átállni? A tanárok kiválóan végzik munkájukat, az pedig általánosságban is elmondható, hogy fegyelmezettség szempontjából a magyarok jól teljesítenek. – fogalmazott.

*Forrás:* [https://www.webbeteg.hu/cikkek/fertozo\\_betegseg/26289/korlatoz-o-intezkedesek-meghosszabbitasa](https://www.webbeteg.hu/cikkek/fertozo_betegseg/26289/korlatoz-o-intezkedesek-meghosszabbitasa)

## **Narratívák: új kezdeményezés az infokommunikációs akadálymentesítés jegyében**

A kezdeményezés 2020-ban jött létre. A Narratívák csapatában képzett, nagy tapasztalattal rendelkező szakemberek dolgoznak. Céljuk, hogy a kultúrát – a maga teljességében – közelebb vigyék a hallás,- és a látássérült érdeklődőkhöz. Legyen szó filmekről, színházról, kiállításokról, táncról, koncertekről és egyéb rendezvényekről, segítséget tudnak nyújtani ahhoz, hogy az érzékszervi fogyatékosokkal élők is valódi művészi élményhez juthassanak.

Facebook-oldalukon így írnak küldetésükről:

„A művelődéshez való jog az egyik az alapvető emberi jogok közül, ahogyan a kultúrához való hozzáférés is az. Kezdeményezésünk – többek között – éppen ezeket a területeket foglalja magába, hogy a különböző kommunikációs hátránnyal élő embertársaink számára biztosítsuk a lehetőségek szerinti legteljesebb esélyű hozzáférést. Hiszünk abban, hogy frissülő szemléletváltással sok hasznos megoldást, új lehetőséget ismertethetünk meg és kínálhatunk látás, – és hallássérültek számára a felmerülő akadályok leküzdésére. A tapasztalataink azt mutatják, hogy amikor akadálymentesítésről beszélünk, sokan még mindig csak a fizikai

akadálymentesítésre gondolnak, noha az elmúlt évtized sok előremutató változást hozott az infokommunikációs akadálymentesítés területén is. Ténnyel azonban még mindig bőven akad, hiszen hiába a törvényi szabályozás, ha sokan csupán felesleges tevékenységként tekintenek ezekre a feladatokra.”

Akinek felkeltette érdeklődését a Narratívák tevékenysége, az alábbi linkeken megtalálja őket

Honlap: <https://www.narrativak.hu/>

Facebook:

<https://www.facebook.com/infokommunikacios.akadalymentesites/>

## **Segítség a szemüvegeseknek: magyar találmány a maszk páratlanításáért**

Aki szemüveget hord, az pontosan tudja, milyen mértékben nyomja rá az ember hangulatára, közérzetére a bélyegét a jelenség, mely során az arcmaszk alatt bepárasodnak a lencsék. A hideg idő beköszöntével csak romlott a helyzet: egy hosszabb séta alatt a maszkból kijutó pára (felfelé szálló meleg levegő) akár balesetveszélyes mértékben is elhomályosíthatja látómezőnket.

E probléma kiküszöbölésére számos ötlet, többé-kevésbé hasznos praktika kezdett terjedni az interneten.

Nem kis feladat kiválasztani, hogy ezek közül melyik a legmegfelelőbb a számunkra, ám a HVG csapata felhívta a figyelmet egyre, mely tapasztalataik szerint nagyon jól működik. A kis kiegészítő a NoPára névre hallgat, és a békéscsabai Kollabor Természettudományos Éléményközpont készíti, 3D-nyomtatással. Alapanyagként a PLA nevű bioműanyagot használják. Ezt kukoricakeményítőből állítják elő, tehát környezetbarát.

A NoPára használata nem túl bonyolult: szájmazskunk merevítőpálcikáját bele kell helyezni, s a védelmi rendszer ezzel már fel is állt.

Az alábbi YouTube videó szemlélteti ennek mikéntjét:

[https://www.youtube.com/watch?v=bOpRWikTdx8&feature=emb\\_title](https://www.youtube.com/watch?v=bOpRWikTdx8&feature=emb_title)

A varrott maszkok ugyanakkor nagyon sokfélék lehetnek. Előfordulhat, hogy némelyik kicsúszik a műanyagból, de olyan is, amelyik vastagságából fakadóan nem is illeszhető bele. Bár a terméket

hivatalosan a sebészi maszkhoz méretezték, a leírás szerint a textilmaszkok 90 százalékaival jól használható.

A fejre helyezés sem fog különösebb problémát okozni. A gyártó szerint fontos, hogy az eszköz az orrcimpára támaszkodjon és az arc felőli része arcunkhoz simuljon.

A tesztelő csapat valóban hasznosnak találta a békéscsabaiak találmányát, bár megjegyezték: a felcsapódó pára a szemüveg felső-külső szegleteiben azért időnként meglátszódhat. Ez azonban a korábbi állapotokhoz viszonyítva apróság, minimális mértékben zavaró.

A kiegészítőt 1200 forintért vásárolhatjuk meg. Kétféle méret létezik belőle. A Kollabor oldalán milliméterre pontos méretek is olvashatók, de röviden úgy összegezzük: az átlagos fej- és orrmérettel rendelkezőknek az M-es méret való, a kisebbeknek pedig az S-es.

*Forrás:*

[https://m.hvg.hu/tudomany/20201216\\_kollabor\\_nopara\\_arcmaszk\\_parav\\_edo\\_szemuveghez\\_teszt\\_velemeney](https://m.hvg.hu/tudomany/20201216_kollabor_nopara_arcmaszk_parav_edo_szemuveghez_teszt_velemeney)

## **Nagy váltás jön a jótállásban, többé nem kell eltenni a csomagolást**

A 2021-ben vásárolt termékek dobozát már nem kell megőrizni. Az új jótállási szabályok ugyanis egyértelműen előírják: ez irányú jogaink érvényesítéséhez nem lehet feltételül szabni az eredeti csomagolás meglétét.

További változások:

Bevezetik az elektronikus jótállási jegyet;

Bővül a kötelező jótállás alá eső termékek köre;

A 10-100 ezer forint értékű termékek kötelező jótállása egy év marad;

a 100-250 ezer forint értékűeké két év;

az ennél is drágábbaké pedig 3 évre módosul.

Az új évtől a csere és a javítás feltételei is változnak. A hibás termékkel fordulhatunk az azt értékesítő kereskedőhöz, de akár közvetlenül a szervizhez is. Ilyenkor alapesetben javítást várhatunk. Olykor azonban egyből kiderül, hogy az adott árucikk nem javítható. Az új előírás szerint ezeket a vállalkozás 8 napon belül köteles cserélni. Ha erre nincs



lehetőség, a vételárat vissza kell fizetni a vásárlónak, a fentiekkel azonos határidőn belül. Ha a felmerült probléma szervizben orvosolható, akkor a 15 napon belüli javításra kell törekedni.

Ha ez valamiért nem megvalósítható, legkésőbb a tizenötödik napon fel kell venni a kapcsolatot a vásárlóval és tájékoztatni kell róla, előreláthatóan mennyit kell még várnia. Ha a javítás még a harmincadik napon se valósult meg, nyolc napos határidővel ki kell cserélni vagy visszafizetni az árát. A kereskedő szintén cserélni köteles a terméket, ha azt a jótállási ideje alatt már háromszor javítani kellett. Ha a csere nem megvalósítható, például készlethiány miatt, itt is a pénzvisszafizetés az egyedüli megoldás.

*Forrás:* [www.startlap.hu/vasarlas/jotallas-csomagolas-online-vasarlas-2021/](http://www.startlap.hu/vasarlas/jotallas-csomagolas-online-vasarlas-2021/)

és

<https://www.startlap.hu/vasarlas/jotallas-garancia-csere-javitas-penzvisszafizetes/>

## **Ingyenes Braille konvertálási lehetőségek**

Ha írott szövegeinket Braille változatra szeretnénk konvertáltatni, erre ma már többféle lehetőség is létezik. Ebben a cikkben két, e célt szolgáló rendszer működéséről olvashatnak.

Küldjük el a pontírásra fordítandó szövegfájlt a [hungarian\\_braille@robobraille.org](mailto:hungarian_braille@robobraille.org) e-mail címre. Válaszúzenetben kapunk egy teljesírással átfordított fájlt, Euro Braille kódtáblával. Ezt megnyitás után elolvashatjuk Braille kijelzőnk segítségével, vagy ha módunk van rá, ki is nyomtathattatjuk.

Ez a szolgáltatás online is elérhető a <https://www.robobraille.org/> címen.

Az online szolgáltatás USA computer Braille-ba is át tudja konvertálni az anyagot.

A roboBraille.org használata:

Célszerű a weboldalon a gombok közül a magyar gombot kiválasztani, hogy magyarul jelenjen meg a felület.

A konvertálási folyamat négy lépésből áll

#### 1. lépés – Fájl feltöltése

Előbb a tallózással ki kell választani a saját számítógépünkön a konvertálni kívánt fájlt. Ha ez megtörtént, akkor – a feltöltés gombra entert nyomva – fel kell tölteni a fájlt a RoboBraille szerverére.

#### 2. lépés – A kimeneti formátum megadása

A Braille formátumot kell kiválasztani. Szóközzel kell kijelölni, amennyiben képernyőolvasó programot használunk.

#### 3. lépés – A Braille-beállítások megadása

Itt lehet megadni:

a, Milyen nyelvű a dokumentum, amit konvertálni kell.

b, A típusnál, hogy rövidírássú vagy teljesírássú konvertálást kérünk. (A magyar nyelvhez csak a teljesírást lehet megadni.)

c, A kimeneti formátumnál, hogy Euro vagy USA computer Braille kódtáblába fordítsa át a szerver a fájlnkat.

#### 4. lépés – A válasz e-mail cím megadása és küldés

Itt kell megadnunk az e-mail címünket. Mellékletben küldik majd a fájlt.

A Dex 2.7 verziója is képes a Braille konverzióra. Ez a program még több lehetőséget kínál, mint a RoboBraille.

- Teljes,- és rövidírássú magyar (Braille) fordítást tudunk vele készíteni.

- Angol, - és német nyelvű szövegeket is képes pontírássúra konvertálni.

- Euro és USA computer Braille kódba is konvertál.

- Nyomtatáshoz alkalmas fájlt is készíthetünk vele. Beállíthatjuk, hogy egy oldalon hány sor legyen, és soronként hány karakter.

*Forrás:* <https://jovokilatasai.mvgyosz.hu/2021/01/04/ingyenes-braille-konvertalasi-lehetosegek/?fbclid=IwAR36T-N18fw8Y0eWRk98eOS7pJNxKv2MGK5sFogxj-IX29dl9Rbhe8ldzGE>

## **Kérdések és válaszok a koronavírus elleni vakcinával kapcsolatban**

Több mint egy év telt el azóta, hogy a kínai hatóságok egy új, sebesen terjedő vírus felbukkanását jelentették a WHO-nak. Aligha akad azóta olyan ember a világon, aki ne hallotta volna a COVID–19 kifejezést. Mostanra elkészültek az oltások is, ami viszont nemcsak reményt, de ismét rengeteg kérdést is felvet, miközben a vírust nem hogy megállítani nem sikerült, de újabb mutációja is fenyeget.

Nagy reményekkel várja a koronavírus elleni védőoltások alkalmazását a Magyar Gyógyszerészi Kamara – derül ki az elnökség közleményéből. Sorolják is az oltás előnyeit: vakcinával megfékezhető a járvány, és akkor újra normális lehet az élet. Úgy vélik, hogy a védőoltások magyarországi használatát engedélyező hatóság (az Országos Gyógyszerészeti és Élelmezési-egészségügyi Intézet) eddigi tevékenysége megfelelő garancia arra, hogy hatásos és biztonságos legyen az engedélyezett oltás.

A Semmelweis Egyetem felkészült a COVID-19 elleni oltóanyag fogadására, tárolására és beadására: öt helyszínen kilenc oltópontot alakítottak ki az egyetem területén.

Elsőként azok a sürgősségi és COVID intenzív ellátásban résztvevő orvosok és egészségügyi szakdolgozók részesülhetnek az oltásból, akik a legnagyobb kockázatnak vannak kitéve. További oltóanyag-szállítmány érkezésekor az egyetem többi munkatársára is kiterjesztik az oltást, a későbbiekben pedig a fővárosi egészségügyi ellátóintézmények, majd a szociális szférában dolgozók vakcinációjában is szerepet vállal a Semmelweis Egyetem.

Az egyetemre érkező Pfizer koronavírus elleni vakcina speciális tárolást igényel. A 16 éven felüliek részére adható oltás nem fecskendőben, hanem ampullás kiszerezésben érkezik, egy ampulla öt adag vakcinát tartalmaz, így az oltást végző szakemberek készítik elő az injekciót a védőoltás beadása előtt. A felkarba kapott oltásból a teljes védettség kialakulásához szükséges egy ismétlő injekció is, melyet az első oltást követően a legoptimálisabb esetben a 21. napon – vagy ha ez nem lehetséges, akkor a 19-23. közötti napokon – kap meg a páciens. Az oltáshoz speciális ajánlásokat nem fogalmazott meg az európai törzskönyv, csak az egyébként is alkalmazott óvintézkedések javallottak, így például célszerű nem éhgyomorrra érkezni az injekció beadásához, melyet követően fél órás várakozás javasolt.

Milyen mellékhatásokkal számolhatunk, és mennyire gyakoriak? A COVID vakcina mellékhatásairól beszélt egy orvos.

A koronavírus elleni Moderna és a Pfizer gyártotta vakcina a vizsgált fertőzöttek 10-15%-ánál okozott mellékhatásokat. Ezt „számottevően látványosnak” nevezte Moncef Slaoui, a Fehér Ház vakcinaprogramjának vezetője.

Milyen mellékhatásai vannak a koronavírus vakcináknak?

A tapasztalatok szerint a legtöbb COVID fertőzött nem tapasztalt mellékhatást, de akik igen, azok az oltás helyén fájdalmat tapasztaltak, valamint fejfájásról, izomfájdalomról, lázról és hidegrázásról számoltak be. Ezen mellékhatásokat a két gyógyszerfejlesztő cég is közölte, miszerint keveseknél, de előfordultak a felsorolt mellékhatások.

A CNBC-nek nyilatkozó Slaoui elmondta azt is, hogy ezek a mellékhatások rövid- és középtávra vonatkoznak, és ugyan a koronavírus vakcinák hosszútávú mellékhatásai még nem ismertek, fontos, hogy a koronavírus vakcinák piacra kerüljenek, mert a magas napi halálozási számot egy 95%-os hatékonyságú vakcina is jelentősen csökkenteni tud.

Újabb kérdések és válaszok a vakcinával kapcsolatban:

*Mennyi ideig érezhetjük magunkat biztonságban az oltás után?*

Amíg nem telik el bizonyos idő a védőoltás a népesség egy jelentős részének történő beadása után és nem tudunk többet arról, hogy mennyire hatásos, addig nem fogjuk tudni, hogy milyen hosszú ideig tart a vakcina által kiváltott védettség.

*Hogyan segít a védőoltás az immunitás kialakulásában?*

A COVID-19 elleni védőoltás segít megvédeni bennünket azáltal, hogy antitestválaszt vált ki anélkül, hogy megbetegednénk. Tehát a fertőződést nem védi ki, de remélhetőleg a betegség kialakulását igen.

*Megbetegedhetünk-e a vakcinától?*

A COVID-19 elleni védőoltástól nem fogjuk elkapni a COVID-19 megbetegedést.

*Az oltottak is megbetegedhetnek?*

Ezt az érvet általában bizonyítékul szokták felhozni arra, hogy a védőoltások nem hatásosak. Az, hogy az oltottak néha megbetegedhetnek influenzában, önmagában igaz. Ez azonban nem

jelenti azt, hogy az oltás nem hatásos, ugyanis 100-ból 70-80 megbetegedést kivéd.

*Az oltási programok során tapasztaltak már valamiféle kockázatot a vírus által is veszélyeztetett személyek - pl.: idősek - vonatkozásában?*

A norvég gyógyszerengedélyezési hivatal arra hívta fel a figyelmet, hogy vannak kockázatai az oltásnak a 80 évnél idősebbeknél. Bár nem beszéltek konkrétan a Pfizer-BioNTech-vakcináról, az országban egyelőre csak ezzel oltanak. Sigurd Hortemo, a hivatal egyik főorvosa arról számolt be, hogy nagyjából harminc, 80 évesnél idősebb, súlyos betegnél mellékhatások jelentkeztek a vakcina beadását követően, közülük tizenhárman meg is haltak.

Steinar Madsen, a hivatal szakmai igazgatója ehhez hozzátette, hogy a helyzetet ennek ellenére nem tartják aggasztónak, mint mondta, az oltóanyagoknak rendkívül kicsi a kockázatuk, de a veszélyeztetettek alsó korhatárát 80-ról leszállították 75-re

*Forráslinkek:*

[https://hvg.hu/itthon/20201211\\_gyogyszeresz\\_kamara\\_koronavirus\\_vakcinat\\_mindenkinek](https://hvg.hu/itthon/20201211_gyogyszeresz_kamara_koronavirus_vakcinat_mindenkinek)

<https://semmelweis.hu/hirek/2020/12/26/beadtak-az-első-covid-19-elleni-vakcinat-a-semmelweis-egyetemen/>

<https://www.egeszsegkalauz.hu/betegsegek/fertozo-betegsegek/koronavirus-vakcinak-ezekkel-a-mellekhatasokkal-szamolhat/140jnx5>

[https://www.webbeteg.hu/cikkek/fertozo\\_betegseg/26196/tenyek-a-covid-19-elleni-vedooltasokrol](https://www.webbeteg.hu/cikkek/fertozo_betegseg/26196/tenyek-a-covid-19-elleni-vedooltasokrol)

<http://www.oek.hu/oek.web?nid=823&pid=1>

[https://hvg.hu/tudomany/20210117\\_Norvegiaban\\_vizsgaljak\\_biztonsago\\_se\\_a\\_Pfizer\\_vakcinaja\\_az\\_idos\\_sulyos\\_beteg\\_emberek\\_eseteben?fbclid=IwAR2zM-snn-3k43J4mvFFbBywy1aLax3gljknmoUMMESVbT60UHJsPBqA904](https://hvg.hu/tudomany/20210117_Norvegiaban_vizsgaljak_biztonsago_se_a_Pfizer_vakcinaja_az_idos_sulyos_beteg_emberek_eseteben?fbclid=IwAR2zM-snn-3k43J4mvFFbBywy1aLax3gljknmoUMMESVbT60UHJsPBqA904)

## Belső szerveink működése

Testünkben működik egyfajta energia körforgás, amit „belső órának” is nevezhetünk. Ennek köszönhetően nagyjából 2 óránként más-más testfunkciónk aktivizálódik. Ha az érintett szerv nem működik megfelelően, gyakorta lép fel rosszullét vagy alvászavar, ami időben jóval megelőzheti a betegség, vagy a fájdalom kialakulását. Mindenképpen árulkodó jel lehet, ha – látszólag – minden ok nélkül felébredünk az éjszaka ugyanazon órájában, esetleg a nappal azonos időszakában rossz a közérzetünk.

Az sem a pusztán véletlen műve, hogy a szívinfarktus és az egyéb, szívvel kapcsolatos problémák általában 12 óra körül jelentkeznek, míg az epegörccs inkább estfelé.

Annak érdekében, hogy tudjuk értelmezni a bensőnkől érkező figyelmeztetéseket, és céltudatosan tudjuk erősíteni magunkat, nézzük most át „szervóránk” működését!

1-3 óra között májunk méregtelenít, ne terheljük zsír, alkohol, kávé bevitelével és dohányzással sem. Agyunk oxigénellátása ilyenkor a leggyengébb és az epebántalmakban szenvedők is ekkor ébrednek fel.

3-5 óra között tüdők felkészül a napi munkára. Ez az az idő, amikor felébrednek a dohányosok, asztmások, hörghurutosok. Ebben a két órában uralkodik el rajtunk a félelem, és a szorongás.

5-7 óra között aktivizálódik a vastagbél. Ez a legalkalmasabb időszak a székletürítésre. Szabaduljunk meg a méreganyagoktól, hogy azok ne szívódhassanak vissza! A nap ezen korai szakaszában kerülendő a rohanás, a stressz. Lehetőség szerint folyamatosan ébredezzünk és igyunk sok folyadékot!

Gyomrunk 7-9 óra között a legterhelhetőbb. Fogyasszunk vitaminokban, ásványianyagokban gazdag ételeket, vegyük be táplálékkiegészítőinket.

9-11 óra között legnyugodtabb az idegrendszerünk, szellemi teljesítőképességünk is ilyenkor a legnagyobb.

11-13 óra között: a szív ciklus időpontja, a legmegfelelőbb időszak a sportoláshoz. Délben erősödik a gyomorsav és az epe termelődése, jöhet egy könnyű ebéd. Agyunk oxigénszintje kicsit leesik, praktikus beiktatni kis sétát vagy pihenést.

13-15 óra közt vérkeringésünk lassul, aktívabban kezdenek dolgozni a vékonybelek. Fizikai aktivitásunk fokozódik, fájdalomérzetünk pedig csökken.

15-17 óra között húgyhólyagunk a legintenzívebb. Annak érdekében, hogy szervezetünk mind hatékonyabban ürítse a méreganyagokat, igyunk sok, cukormentes folyadékot.

17-19 óra között következik a vese tisztító munkája, kerüljük a zsír, cukor, só és egyéb olyan anyagok bevitelét, melyek megterhelhetik.

19-21 óra között indul a szívburok és a vér munkaideje. Ha ilyenkor eszünk, azt már szervezetünk nem dolgozza fel, hanem elraktározza. Érzékeink kifinomulnak, menjünk színházba, olvassunk, hallgassunk zenét. Felkészül szervezetünk az éjszakai pihenésre.

21-23 óra között indul be az, amit a hármás melegítő tevékenységeként tartunk számon. Teljesítőképességünk lecsökken, testünk, lelkünk pihenni vágyik. A legpihentetőbb alvás ideje ez. Ekkor már ne együnk és ne is dohányozzunk.

23-01 óra között kezd el dolgozni az epehólyag. Ilyenkor kevésbé csillapítható a fájdalom.

*Forrás: Facebook/Tündérkezek masszázs kuckó*

## **Róth Miksa, aki nélkül Budapest egészen másként festene**

Az I. világháború előtti időszaknak, a millennium éveinek kiemelkedő üvegfestő,- és mozaikkészítő művésze volt. Fővárosunkban nagyon kevés olyan szecessziós vagy art deco épület található, mely ne viselné magán az ő munkáját.

Családtagjai között több generáción keresztül voltak üvegesmesterek, így nem különösebben meglepő, hogy már a gyermek Miksát is vonzotta az ezzel az anyaggal történő munka. Ekkoriban édesapja, Roth Zsigmond műhelyében figyelte az üvegfestés és az edzett üveg készítésének tudományát.

A Magyar Iparművészet 24. évfolyamának (1924) egyik számában így mesélt korai éveiről:

„Ahhoz az időhöz fűződnek gyermekkorom legkedvesebb maradandó emlékei, amelyet atyám – aki egyike volt az utolsó céhmestereknek – műhelyében töltöttem. Az ott készült, mesterségbelileg kifogástalan, de egyébként primitív ólomba foglalt színes üvegezések ragyogása és csillogása már serdülő gyermekkoromban nagy örömet szereztek nekem,

és misztikus varázsukkal egész életemre kiható mélységes benyomásokat váltottak ki belőlem.”

A Felső Iparrajziskola befejezése után Németországban, Belgiumban, Angliában és Franciaországban is tett tanulmányutat, ahol a gótikus katedrálisok üvegablakai tettek rá mély benyomást. Bár több stílusban is alkotott, élete végéig a gótizáló üvegfestményeket tartotta a legjobbnak.

Első műhelyét 1885-ben alapította. Az igazi ismertséget azonban az 1896-os Ezredévi Országos Kiállítás, majd az Országház üvegfestményeinek elkészítése hozta meg számára.

Nem csupán az Osztrák-Magyar Monarchiában, de külföldön is komoly sikereket ért el. Béke című mozaikja ezüstérmét nyert az 1900-as párizsi világkiállításon, az 1902-es torinói, valamint az 1904-es Saint Louis-i világkiállítás aranyérmét is megkapta, utóbbinál jelentős sikert ért el mozaikdíszítésű kandallóival. Később a világkiállítások zsűritagjának is felkérték, a pletykák szerint azért, hogy másoknak is legyen esélye nyerni.

A mozaikkészítés mesterségét Velencében sajátította el. Egy idő után nem csupán a hagyományos négyzet formából rakta ki műalkotásait, hanem a kialakítandó mintához igazította és vágta ki a darabokat. Ráadásul ő volt az első, aki hordozható mozaikképet alkotott.

Budapesten járva olyan fontos épületekben találkozhatunk üvegfestményeivel, mint az Országház, az Országos Levéltár, de a Városligeti fasor egyik legszebb villájában, a Kőrössy-villában is Róth Miksa-ablakok vannak.

Keze nyomát őrzi továbbá a Gresham-palota, a Zeneakadémia, a Széchenyi Gyógyfürdő, vagy a Deák-mauzóleum. A kutatások alapján külföldön mintegy 30 helyen dolgozott, templomok, királyi paloták, zsinagógák – bár zsidó vonatkozású műveit igyekezett nem említeni – őrzik műveit. Budapesttől legmesszebb a Maróti Gézával közös alkotása, a nyolc múzsát ábrázoló, szecessziós stílusú, mintegy 180 négyzetméteres üvegekupola és a színpadnyílás körüli mozaikok vannak, Mexikóváros egykori Nemzeti Színházában, amely ma Szépművészeti Palotaként működik.

*Forrás: <https://welovebudapest.com/cikk/2021/1/6/akik-nelkul-budapest-biztosan-maskent-festene-roth-miksa?fbclid=IwAR3ZeeLISHZP-rpCmLLSu2IUt0MrWLDNsFugDnYp7UafXvDyKDr5piVfu6c>*



## Egy régészeti lelet, mely felülírhatja a történelemről szóló eddigi tudásunkat

Kutatók olyan koptatókövet találtak Izraelben, a Karmel-hegy Tabun nevű barlangjában (Haifa mellett), melynek korát 350 ezer évre becsülik.

A lelet azt bizonyítja, hogy az eddig gondoltnál már sokkal hamarabb használtak kifinomult szerszámokat az anyagok koptatására, csiszolására.

A korai kőkorszak embere leginkább függőleges irányú mozgásokra (ütés, kalapálás) használta kezdetleges kőszerszámait. Azok pedig, amelyek szegélyei élesre voltak kiképezve, a vágás eszközeiként szolgálhattak.

A most felfedezett követ nem az elejtett állatok feldarabolására használták, hanem a lágy belső részeknél. Az is lehetséges, hogy az állati bőrök koptatásánál vették hasznát, tudható meg a rajta található anyagok elemzéséből. Ron Simelmitz, a Haifai Egyetem régészeti intézetének kutatója úgy nyilatkozott: eddig úgy vélték, ennél jóval később, mintegy 200 ezer évvel ezelőtt jelentek meg olyan tevékenységek, mint a csiszolás, a súrolás (kaporás), valamint a koptatás.

A kutatók mikroszkópos kopási elemzést végeztek a kövön, felületét összehasonlították más, természetesen elkopott kőfelszínekkel. Ebből pedig egyértelművé vált: a fent említett tárgy valóban a koptatás eszköze volt.

E tudomány megjelenése jelentős lépést jelentett a korai emberelődök számára, többek közt azért is, mert az elejtett vadak bundája a megnyúzás után jóval kényelmesebben volt viselhető, ha a bőrből kikoptatták a szerves maradványokat és megpuhították, mert elvesztette kellemetlen szagát és jobban illeszkedett testükre.

A vízszintes irányú mozdulatsor, mely a csiszolással, dörzsöléssel jár, előrevetíti az egyébként jóval később megjelenő gabonaőrlés munkafolyamatát.

*Forrás:* [https://player.hu/tech-3/olyan-regeszeti-felfedezest-tettek-ami-atirhatja-az-emberi-evoluciorol-valo-gondolkodast/?utm\\_medium=push&utm\\_source=pushpushgo&utm\\_campaign=CampaignName](https://player.hu/tech-3/olyan-regeszeti-felfedezest-tettek-ami-atirhatja-az-emberi-evoluciorol-valo-gondolkodast/?utm_medium=push&utm_source=pushpushgo&utm_campaign=CampaignName)

## Hat természetes gyógymód influenza ellen

Itt a tél, itt a szezon, hivatalosan is: jobb, ha felkészülünk az influenza, - és náthavírusok támadására. Ám, mivel a vírusoknak hatásos ellenszere nincs, csupán a tüneteket lehet enyhíteni, jó, ha tudjuk, a spájzban és a hűtőben is találhatunk erre alkalmas szereket.

### 1. Nátha

Gyorsan enyhíthetjük a megfázás tüneteit egy csésze forró mentateával. Adjunk hozzá 1 evőkanál mézet, kevés chiliport és 1 csepp eukaliptuszolajat. Keverjük jól össze az italt, közben szippantsuk be mélyen a fűszeres aromát. Fogyasszuk kortyonként.

### 2. Orrdugulás

Bár nem a legkellemesebb érzés, de rendkívül hatásos az alábbi módszer: reszeljük le egy kevéske tormát és közben lélegezzünk mélyeket. A torma ugyanis a leghatékonyabb orvosságok egyike. A növényben található olajok serkentik a vérkeringést az orr járataiban, ezáltal fellazítják a váladékot. Majd 1 teáskanálnyi frissen reszelt tormát keverjük némi almaecettel vagy mézzel, és egy szelet pirítóásra kenve fogyasszuk el.

### 3. Láz

A túl magas testhőmérséklet a szervezet természetes védekező reakciója a baktériumok és vírusok támadásakor, segíti a testet az ellenük való küzdelemben. Amikor csak hőemelkedésünk van, legjobb, ha lepihenünk. Takarózzunk be és kortyolgassunk meleg, pl. akácvirágból készült teát. A 38,5 °C feletti láz azonban kifárasztja a szívet, ezért azt már csillapítani kell. Ilyenkor a legjobb megoldás a hűtőfürdő. Ülünk egy kád langyos vízbe, majd hideg víz hozzáadásával fokozatosan hűtsük le. Ennél kicsit kellemesebb lehet a borogatás: a mellkasra és a karokra tegyünk hideg vizes lepedőt. Ha szükséges, cseréljük! Utána öltözzünk fel melegen, takarózzunk be, és fogyasszunk sok folyadékot.

### 4. Köhögés

Csillapítására öntsünk 1/2 l forrásban lévő vizet 5 dkg finomra vágott fokhagymára. Zárt edényben hagyjuk állni 10 órán át, majd adjunk hozzá annyi mézet, hogy szirup sűrűségűvé váljon. Naponta igyunk meg belőle háromszor 1-1 teáskanálnyit.

A currys, párolt hagymás rizs fogyasztása fellazítja a nyálkahártyára rakódott váladékot. Olívaolajon pároljunk meg 2 fej felszeletelt hagymát, és adjunk hozzá 1 teáskanálnyi curryport, majd keverjük a főtt rizshez.

## 5. Fejfájás

Masszírozzuk végig a kezünket: a balt a jobbal, azt követően a jobbot a ballal. Módszeresen, az ujjaink végétől a csuklóig. A köröm környékének, valamint az ujjbegyeknek a „gyúrása” különösen jól tesz. A mutató-, illetve a hüvelykujj közötti akupresszúrás pont nyomásával pedig sokféle fájdalmat megszüntethetünk.

## 6. Torokfájás

A hagymatea nem a kellemes íze miatt szerethető, hanem mert hamar enyhíthetjük vele az égő fájdalmat. Pucoljunk meg egy nagy fej vöröshagymát, vágjunk rajta egy keresztet, majd főzzük addig, míg ki nem nyílik, mint a rózsa. A hagymát vegyük ki, és igyuk meg a meleg főzőlevet. Állítólag finomabb kevés kakukkfű, illetve egy teafilter hozzáadásával.

*Forrás: <https://www.mindmegette.hu/6-termeszetes-gyogyszer-ha-ledont-az-influenza-vagy-a-natha-hagymatea-fokhagyma-csilipor-50122/>*

Összeállította: Szerkesztő

## A HÓNAP VERSE

Kosztolányi Dezső: Téli alkony

Aranylanak a halvány ablakok...  
Küzd a sugár a hamvazó sötéttel,  
fönn a tetőn sok vén kémény pöfékel,  
a hósík messze selymesen ragyog.

Beszélget a kályhánál a család,  
a téli alkony nesztelen leszállott.  
Mint áldozásra készülő leányok,  
csipkés ruhába állanak a fák.

A hazatérő félve, csöndesen lép,  
retteg zavarni az út szűzi csendjét,  
az ébredő nesz álmos, elhaló.

S az ónszin égből, a halk éjszakában  
táncolva, zengve és zenélve lágyan,  
fehér rózsákként hull alá a hó.



**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](mailto:siketvak@siketvak.hu)  
Adószám: 18061031-1-42

**Összeállította, szerkesztette:** Taskovics Adél