

HÍRMONDÓ 2021/12

Siketvakok Országos Egyesülete



Kedves Olvasók!

Hírlevelünk jelen számában információt adunk egyesületünk híreiről, egy, a megváltozott munkaképességűeket érintő, stratégiai megállapodásról, bepillantást nyerhetnek Cziffra György életébe, olvashatnak az óriás kristályok barlangjáról, a fahéjas méz egészségmegőrző hatásairól, valamint további hírekről, érdekességekről.

Jó olvasást, kellemes időtöltést kívánunk!

Taskovics Adél, szerkesztő

TARTALOM

HÁZUNK TÁJÁRÓL – EGYESÜLETI HÍREK	2
Újra kötelező a maszkviselés szolgáltatásaink igénybevételekor	2
„Nincs mindenre időm, ami érdekel” – interjú Kardos Norberttel	2
TÁRSSZERVEZETEINK HÍREI	6
Stratégiai megállapodás a megváltozott munkaképességűek foglalkoztatásáért.....	6
Egy történet bátorságról, elszántságról, erős akaratról - Žiga Fele önvallomása.....	9
HÍR, ÉRDEKESSÉG	11
Fogyatékoság alapján járó ellátások és a munkavállalás	11
Cziffra Györgyre emlékezünk	14
Dobos C. József, a halhatatlan cukrász	16
A fahéjas méz gyógyító ereje.....	18
Öt tévhit a szürkehályogról.....	19
Föld alatti ékszerdoboz: az óriás kristályok barlangja.....	21
Kiderült, mi okozta az egyik ősi kultúra hirtelen megsemmisülését	22
A kutyáknál is létezik időskori szelektív hallás?.....	23
Elkészült a világ első holdjáró motorja	24
A HÓNAP VERSE	25

HÁZUNK TÁJÁRÓL – EGYESÜLETI HÍREK

Újra kötelező a maszkviselés szolgáltatásaink igénybevételekor

A jelenlegi járványhelyzet miatt a SVOE vezetősége újra előírja az összes egyesületi szolgáltatás igénybevételekor a kötelező maszkhasználatot. Ez a kísérszolgálat igénybevételére is vonatkozik.

A maszkviselési szabály december 2-től érvényes.

„Nincs mindenre időm, ami érdekel” – interjú Kardos Norberttel

Kardos Norbert Miskolcon élő egyesületi tagunk. Eredetileg azért hívtam fel, mert azt hallottam róla: sok egyéb téma mellett a napelem pályázatról is mély ismeretekkel rendelkezik, erről pedig többen is érdeklődtek mostanság nálunk. Aztán a „kötelező” információk átadása után érdekes, mozgalmas életéről is mesélni kezdett.

Az alábbiakban a vele készített interjút olvashatják.

- Mit fontos tudni azoknak, akik szeretnének belevágni a napelem pályázatba?
- Azért szeretnék napelemet, hogy ami elektromosan működik a házban, azt ellássuk árammal és ne kelljen a szolgáltatótól vásárolni. Ebben az a jó, hogy később ez bővíthető és többféle elektromos dolgot tudok működtetni vele. (Elektromos kazán, klíma)

A jelenlegi törvény szerint, ha ezt önerőből megcsináltatom, nem csupán magamnak termelek áramot, hanem adok a szolgáltatónak is. Ezt a téli időszakban visszakapom, így nem kell villanyszámlát fizetni. Aki még bővebb tájékoztatást szeretne a témában, az interneten minden fontos információt megtalál. Érdemes időt fordítani ezen anyagok alapos áttanulmányozására!

- Most beszéljünk egy kicsit az életedről! Mi a foglalkozásod?
- A Búzavirág alapítványnál dolgozom, szőnyegszövő vagyok.
- Mióta dolgozol itt?
- Tíz éve, de húsz esztendeje folyamatos munkaviszonyban vagyok. Előtte 10 évig cipészként dolgoztam, Miskolc déli részén, amikor még láttam. Aztán előjöttek a problémák, akkor mentem ehhez az alapítványhoz.
- Milyen szakmákat tanultál?
- A szakmám cipész és bőrdíszműves. A kezdetekkor különböző dísz tárgyakat készítettem, például tükröt, hőmérőt, zsebkendőtartót, szalvétatartót. Különböző gyúrási technikát alkalmazva mutatós, egyedi ajándéktárgyak készültek.
- A látásod romlása miatt kellett bezárni a műhelyt?
- Így igaz. Eljött az az idő, amikor tudatosítanom kellett magamban: vakként a cipészkedést nem tudom majd csinálni. Gondolkodtam, hogy mit kellene megtanulnom, amivel, ha elvesztem a látásomat, akkor is tudok boldogulni. Ekkor jött a lehetőség, az alapítvány, ahol jelenleg is dolgozom. Ez a lakhelyemtől hatvan kilométerre van. Kosarat fonnak, szőnyeget szőnek, illetve kerámiáznak. Először én a kosárfonókhoz kerültem, vesszőből készítettem bevásárló-, piknik-, vagy épp kenyérkosarakat, stb. Amikor már nem tudtam kijárni, a szőnyegkészítést sajátítottam el, teljesen vakon.
- Mikor jött el az a pont, mikor már úgy érezted: nem tudsz eljutni a munkahelyedre?
- Rendszeresen jártam munkába, napi szinten. 2013-ban aztán egyik reggel leszálltam a vonatról, mentem a főúton, és egyszerre csak eltűnt előttem az út, nem érttem, hogy miért. Nem is jött vissza, úgyhogy telefonálnom kellett a munkahelyemre, hogy itt vagyok az út szélén, de nem látok semmit. Visszajött egy kicsit később, de ez következő nap megint előfordult. Akkor már tudtuk, hogy gond lesz. Kérdeztem a főnökömet, hogy dolgozhatnék-e itthonról. Ő pedig felajánlotta a távmunka lehetőségét.
- Hogyan jutnak el a kész szőnyegek az alapítványhoz?
- A kész termékeket a Miskolci Látásrehabilitációs Központban leadom. Amikor tudják elviszük, és itt várnak az új alapanyagok is.
- Szereted a munkádat?

- Szeretem csinálni. Nekünk is szükségünk van munkára, mint mindenkinek. Valamennyien a társadalom hasznos tagjai akarunk lenni. Jó, hogy van ez az életemben. Nem tétlenkedem: dolgozom, tanulok.

- Mit tanulsz?

- Angolt és informatikát. Meg kellett tanulnom a számítógépet használni vakon, az alapoktól kezdve. Gondolok itt arra, hogy melyik betű hol található a klaviatúrán, internet használata, stb. Most már hanganyagokat is tudok vágni, de videós tartalmakkal is szeretnék foglalkozni. Lehet, kicsit furcsán hangzik, de nincs mindenre időm, ami érdekel. Emellett aktív vagyok a ház körül is. Segítek a szüleimnek amiben tudok. A munkámban is sikeres vagyok. Sokan nem értik, hogy tudok szőnyeget készíteni ilyen mintázattal, ilyen színösszeállítással.

- Milyen technikával dolgozol?

- Memória kérdése az egész. Megbeszélem édesapámmal, hogy melyik ládában milyen szín van. Nem csupán ezt jegyzem meg, de még azt is, hogy milyen árnyalatok vannak. Előre eltervezem a fejemben, hogy hogy nézzen ki egy 2 méter hosszúságú szőnyeg, milyen mintázatú legyen, és melyik színek hol legyenek. A gombolyagok alapján, amit a kezemmel kitapogatok, meg tudom ítélni, hogy az adott szín elegendő nekem egy 20-30 cm-re. Meghatározom, hogy azt hová teszem a szőnyegbe, mert most csak ennyi áll belőle a rendelkezésemre, tehát elosztom. Kitalálom, utána a kezemmel kivitelezem fizikailag.

- A nyelvtanuláshoz mi a legfőbb motivációd?

- Az angol tanulásba azért kezdtem bele, mert tudomásomra jutott, hogy fognak tudni segíteni rajtam. Megvan a szembetegségemre a gyógymód, de még csak külföldön. Nagy az esélye, hogy visszakaphatom a látásomat. Mikor én ezt meghallottam, elhatároztam: megtanulok angolul. Fontos számomra, hogy ha azt mondják majd: „Üljön le!”, „Nézzen előre!” vagy: „Jöjjön velem!”, ezeket az alapvető dolgokat megértsem.

- Roska Botond professzor úrék módszerében bízol?

- Igen, ők is foglalkoznak vele, de más kutatóintézetek is, csak lehet, hogy az nem került nyilvánosságra. Lehet, hogy a segítségükkel gyógyulhatok meg, de ugyanakkor mások is dolgoznak azon, hogy gyógyítsák ezt a fajta betegséget. Máshol is jelentettek már be eredményeket, sokféleképpen próbálkoznak, nemcsak azzal a módszerrel, amivel Roska Botondék, és ezekről is egyre többet hallani.

- Mikor kezdett el romlani a látásod?

- 14 éves koromban vették észre. Amikor egy gyerek általános iskolából középiskolába megy, van előtte egy nagy, orvosi felülvizsgálat. Ott vették először észre. Bár én ezt megelőzően is éreztem magamon, hogy sötétben nem látok jól. A farkasvakság jelentkezett először, erre figyeltünk fel.

- Mi volt a diagnózis?

- Retinitispigmentosa, de úgy is nevezik: Usher-szindróma. Azt a kétezres évek elején tudtam meg, hogy annál, aki hallássérült is és ugyanez a szembetegsége van, mint nekem, összefüggés mutatkozhat a kettő között. Ez egy genetikai hiba.

- Korábban is tudtad, hogy a hallásoddal is van gond, vagy az mikor derült ki?

- Igen, korábban is, gyerekkorom óta probléma volt a hallásommal. 2020-ban voltam a Mária Utcai Szemklinikán egy genetikai vizsgálaton. Azt vizsgálják, hogy születésemtől fogva hallássérült vagyok, vagy ez csak később alakult ki. Ezen adatok alapján fog eldőlni, hogy melyik csoportba kerülhetek. Már azt közölték, hogy rajtam a közeljövőben fognak tudni segíteni. Ehhez viszont szükség van a megfelelő információkra. A családommal nem tudtuk megmondani, hogy mikor kezdődtek a hallásproblémáim. Még akkor, a hetvenes években nem volt annyira fejlett ez a technika. Édesanyámék azt mondják, babakoromban is észrevették, hogy nem figyelek jól a hangokra, én viszont abban a hiszemben éltem, hogy ötéves korom óta vagyok hallássérült.

- Mikor kaptad az első hallókészülékedet?

- Általános iskolás koromban még nem hordtam hallókészüléket, kisgyerekként zavart, hogy csúfolnak miatta. Így sokszor kivettem a fülemből, viszont emiatt nem hallottam jól az iskolában, nehezen tanultam.

Középiskolás koromban már hordtam a készüléket, így ismertek meg az iskolatársak, elfogadták. Ekkor jöttem arra rá, hogy milyen jó hallani, mert ezáltal megnyílik a világ. Hallottam a körülöttem lévő zajokat, emberi beszélgetéseket, ettől kezdve mai napig hordom.

(Az interjút készítette: Taskovics Adél)

TÁRSSZERVEZETEINK HÍREI

Stratégiai megállapodás a megváltozott munkaképességűek foglalkoztatásáért

2021. december 3-án délelőtt online sajtóesemény keretében írt alá stratégiai megállapodást az euJobs HR-Group cégcsoport (euDiákok, euJobs), a Nem Adom Fel Alapítvány és a Vakok és Gyengénlátók Közép-Magyarországi Regionális Egyesülete.

„Európában hazánkban legnagyobb a különbség a nem megváltozott munkaképességű- és a megváltozott munkaképességű emberek foglalkoztatási arányában, valamint Írországból, Romániából, Bulgáriából és Magyarországon a legnagyobb a fogyatékossgal élő emberek gazdasági inaktivitása, ami azt jelenti, hogy ők meg sem jelennek a munkaerőpiacon.” – írták rendkívüli hírlevelükben, mely az esemény meghívóját tartalmazta. A szóban forgó megállapodásnak éppen az a célja, hogy ezen az arányon változtasson – tették még hozzá. Az itt megadott, YouTube-os linken az eredetileg meghirdetett, reggel fél 9-es időpontban az élő közvetítés végül nem indult el. Ennek egy komoly, technikai probléma volt az oka. Az eseményt azonban rögzítették, és visszanezhető az interneten (a VGYKE YouTube csatornáján is fellelhető).

Az ünnepélyes, karácsonyi hangulat már rögtön a program elején magával ragadta a résztvevőket, amiről Domoszlai János gondoskodott. Gitáron játszott és énekelt is hozzá: egy perui karácsonyi dalt adott elő. Ezt követően Kollárszky Boglárka moderátor köszöntötte a jelenlévő szervezetek képviselőit, az online bekapcsolódó partnereket, sajtómunkatársakat, újságírókat, érdeklődőket.

A következő napirendi pont a három szervezet képviselőinek felszólalása volt.

Fodor Ágnes, a VGYKE elnöke örömét fejezte ki afölött, hogy az egyesület székhelyén üdvözölheti a megjelent partnereket és képviselőiket. Erős szövetség, stratégiai megállapodás köttetik, ami mögött nagyon fontos kommunikáció, közös elköteleződés és akarat működik.

A VGYKE küldetése, hogy a látássérült embereknek minél több munkahelyet teremtsen, javítsa életkörülményeiket, és minél több embert hozzásegítsen, hogy szakmai tudásuknak, képességeiknek megfelelő munkahelyet találjanak.

Az elmúlt 10-15 évben hihetetlenül nagy változások történtek. Tapasztalataik szerint a munkáltatói oldal egyre befogadóbb, nyitottabb, egyre inkább hallja a látássérültek kommunikációját és egyre több lehetőséget biztosít számukra. Talán kevesen tudják, hogy mekkora lépést jelentett a rehabilitáció, a digitális technika, az internet annak irányába, hogy ezeket a kihívásokat a célcsoport tagjai tudják kezelni.

Gyakran elhangzik, hogy a látássérült embereknek a vizuális világban felmerülő nehézségek milyen komoly akadályokat jelentenek. Közülük azonban – mindezen munka eredményeként – egyre több leomlik. A digitalizáció a legfontosabb szövetségünké vált ebben. El kell azt a sztereotípiát engednünk, hogy fogyatékosággal élő emberek meghatározott munkakörökben tudnak csak dolgozni. A lehetőségek határtalanok, sokkal kevesebb dolog választ el minket az ép társadalom tagjaitól, mint ahogyan azt elsőre gondolnánk.

Az egyesület komoly kutatást végzett, hogy felmérjék a látássérült emberek munkaerőpiaci státuszát. Készül egy könyv az év végére, amibe ötven olyan munkakört gyűjtöttek össze, melyben ma is dolgoznak vakok, gyengénlátók. A kiadvány címe ez lesz: „Vakok a munka kapujában”.

360 céggel a háta mögött, az euJobs HR-Group komoly lépést fog tudni tenni annak érdekében, hogy a fogyatékosággal élő személyek kilépjenek a nyílt munkaerőpiacra.

Külön köszönetet mondott Földesi Erzsébet fogyatékosügyi szakértőnek, aki személyesen közreműködött annak érdekében, hogy az együttműködés megszülessen. Fontos megjegyezni, hogy ez nem egy egyszerű papír. Ágnes határozottan kijelentette: a dokumentum már most meg van töltve tartalommal, hiszen maga az együttműködés kezdetét vette. A három szervezet egy online érzékenyítő programot indított el, mely nagyon sikeres volt.

Papp Szabolcs, a Nem Adom Fel Alapítvány szóvivője kitért arra, hogy 1992-ben az ENSZ úgy döntött, december 3-át jelöli ki a fogyatékosággal élők világnapjának.

Fontos, hogy higgyünk magunkban, elengedhetetlen, hogy megtaláljuk egymásban az értéket, függetlenül attól, hogy valaki fogyatékosággal él-e vagy nem. Igenis merni kell boldognak lenni és dolgozni.

Ezt az együttműködést azért látja fontosnak mind az alapítvány, mind személy szerint ő, mert három területen is hiánypótló. Egyrészt: a sorstársainknak még messze nincs olyan lehetősége dolgozni, mint az épeknek. Másik oldalról viszont nagyon sok cég, munkahely küzd azzal a problémával: nincs elegendő munkavállaló. Harmadrészt pedig: ha a megváltozott munkaképességűek dolgoznak, az nem csupán nekik és a munkáltatónak jó, de az országnak is, mert ők is adót fizetnek.

Megosztotta velünk: ő öthónapos kora óta mozgássérült. Mindig vágyott arra, hogy saját életet élhessen. Ne kelljen senkitől egy szelet kenyeret kérnie, hanem ő maga dolgozhasson meg azért, hogy jól tudjon lakni. Amikor munkába állt, megkapta élete első fizetését és látta, hogy abból levonták az adót, mérhetetlen boldogságot érzett. Ilyenkor az ember azt kell mondja magának: „Hozzáteszek én is valamit az államhoz”.

Pataki Zoltán, az euJobs HR-Group alapító-társtulajdonosa felszólalásának kezdetén megköszönte Ágnesnek, Szabolcsnak és az összes kollégának, aki lehetővé tette a stratégiai együttműködés létrejöttét. Félreértés az, hogy a fogyatékossgal élőknek más jár, mint a többieknek. A Földön minden hetedik ember él valamilyen sérültséggel. Közöttük világszerte több a munkanélküli, mint az ép emberek között. Igenis legyenek befogadók a munkaadók és adjanak lehetőséget nekik. Ők is szeretnék adót fizetni és hozzájárulni egy jobb világ létrejöttéhez. Röviden: vágnak ők is aktívak lenni. Ez pedig a munka világán keresztül valósítható meg.

Az ENSZ közgyűlése 2006 decemberében elfogadta a fogyatékossgal élő emberek jogairól szóló egyezményt, 27. cikkelyében éppen erről van szó.

A szép, inspiráló gondolatok után megtörtént a megállapodás ünnepélyes aláírása.

Zárásként a Nem Adom Fel Alapítvány tapasztalati szakértője, Muhari Soma kedveskedett a jelenlévőknek Aranyosi Ervin „A szeretetről” című versével.

Szívhez szóló, adventi meglepetés volt ez! Utána még hosszú ideig mondogattam magamban a költemény első négy sorát:

"Szeretni annyi: – elfogadni,

kitárt szívedből többet adni!

Másokban meglátni a szépet,

s örökre hinni: szép az élet!"

Szívből kívánom, hogy legyen gyümölcsöző ez a december 3-án megkötött stratégiai megállapodás, hozza el sok, fogyatékossgal élő embertársunknak az öröm, függetlenség, s a jól elvégzett munka pozitív élményét!

(A cikket írta: Taskovics Adél)

Egy történet bátorságról, elszántságról, erős akaratról - Žiga Fele önvallomása

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

Žiga teljesen egészséges újszülöttként látta meg a napvilágot. Mára felcseperedett és egy nagyon értelmes, intelligens fiatalember vált belőle. II-es típusú neurofibromatózissal él. Ez egy ritka, örökletes betegség, mely sok akadályt gördít elé, ám ő elszántan megküzd valamennyivel. Szeméből bátorság, melegség és merészség sugárzik. Aki beszélgetésbe elegyedik vele, érezheti belső tartását, erős akarátát. Egészségi állapota életének kezdeti szakaszától nem kielégítő. Általános iskolás korától komoly problémákat kellett leküzdenie. Lúdtalpa miatt például sok orvosi beavatkozáson esett át, ez azonban nem vette el a kedvét a sportolástól. Sokféle mozgásformát kipróbált. Minden hétvégén együtt biciklizett nagybátyjával. Diákéveinek legszívesebben visszaidézett emlékei a nyári szünetekhez kötődnek. Ilyenkor szívesen időzött nagynénjénél, aki több macskát tartott, Žiga pedig nagyon szerette ezeket a kis állatokat.

Mindezek mellett az idegen nyelvek (angol, német) tanulása is kedves elfoglaltsága volt. Szépen hegedült, szülővárosában, de Szlovénia-szerte többfelé fellépett a zenekarral, melynek tagja volt. Általános iskolai tanulmányainak utolsó évében észlelte hallásának romlását. Először csak két százalékot veszített hallásteljesítményéből, ami nem jelentett valódi problémát mindennapi életében. Épp úgy tudott kommunikálni környezetével, mint korábban, ám a zenei előmenetelével már más volt a helyzet. Addig mutatott fejlődése meglassult, ezért letette a hegedűt és elkezdett gitározni. Ezt azonban már otthon, a saját kedve szerint tette, így a precizitás és technikájának fejlődése nem volt annyira fontos.

Nagyjából abban az időben, mikor gimnáziumba ment, komolyan megbetegedett. Mandulagyulladás lett, elvesztette a hangját, ami teljesen azóta sem tért vissza. Szülei orvostól orvosig vitték. A végső diagnózist egy neurológustól kapta meg: állapotáért a fejében és a nyakában keletkezett jóindulatú daganatok a felelősek, halláscsökkenését is ezek okozták. El kellett fogadnia: élete, amit idáig minden szempontból normálisnak érzett, már soha nem lesz olyan, mint korábban. Ennek ellenére minden erejével azon volt, hogy pozitív maradjon, élvezze az életet.

Ezidőben történt, hogy örökbefogadott egy fehér macskát, aki egyáltalán nem hallott. Szerette házikedvencének a társaságát, úgy érezte,

valamilyen szinten közös a sorsuk. A barátaival is szívesen volt együtt, akik ha rövid időre is, de el tudták feledtetni vele minden baját, bánatát. Állapota évről évre romlott. Eljött az az idő, amikor hallókészülékre lett szüksége. Nem szívesen hordta társaságban, kellemetlen volt számára mutatni, hogy speciális szükségletei vannak. Mindezek ellenére befejezte a középiskolát, sőt, még jogosítványt is szerzett. Ez utóbbi pedig nagyon fontos volt a számára.

„Ezek voltak életem legszebb évei. Azok az évek, mikor szabadnak éreztem magam és igazán én irányítottam az életemet”. – mondja.

Egyetemre ment, tetszett neki, hogy kollégiumban lakhat a barátaival. Kemoterápiát kapott, ám egészségi állapota tovább romlott. Idegrendszerén nőtt a daganatok által kifejtett nyomás, betegsége miatt ott kellett hagynia az iskolát. Egyre rosszabbul hallott, látásának romlása miatt pedig mind közelebb került ahhoz, hogy elvegyék jogosítványát. Lassanként a járás, de még a nyelés is nehezebbé esett. Úgy nézett ki, egy, a neurofibromatózisra specializálódott intézményben, a németországi Tübingenben megoperálják. A tumorok ekkorra már az életét veszélyeztették. Kitűzték a műtét dátumát, ám halasztani kellett, mert időközben tüdőgyulladást kapott.

Felépült, de hallását teljesen elvesztette. Látása még tovább romlott: a bal szemével már egyáltalán nem tudott olvasni.

Németországban operációk sorozata várt rá. Az első után bal karját nem érezte, nyelni sem tudott, orrszondán keresztül táplálták. A második beavatkozás után, amikor a fejéből távolítottak el egy tumort, arca is érzéketlenné vált. Ekkoriban járni is csak segítséggel volt képes.

Szlovéniában több hetes rehabilitációt követően elkezdett hagyományos módon étkezni és karjába, arcába is visszatértek az érzetek. Megerősödött annyira, hogy Németországban elvégezhetnék rajta a kezelések fennmaradó részét. A kommunikáció is valamivel könnyebbé vált számára, a szájról olvasást felváltotta egy tábla, amire, ha elég nagy betűkkel írtak neki, el tudta olvasni.

A második műtetre már jóval felkészültebben érkezett, mind mentálisan, mind fizikálisan. Egy ideget átültettek a lábából az arcába, a varrat sokáig zavarta járás közben, ennek ellenére igyekezett formában maradni. Szülőhazájába visszatérve elküldték egy szanatóriumba, ahová azóta is rendszeresen jár.

Állapota jelenleg stabilnak mondható. További műtétek várnak rá, melyek után könnyebb lesz az élete, például jobban tudja majd használni a karját. Hisz abban, hogy egy napon újra elmondhatja: minden rendben van körülötte. Barátaival a kórházban is tartja majd a kapcsolatot, a hosszadalmas, fájdalmas felépülés során ők tartják benne a lelket.

(A magyar nyelvű fordítást és összefoglalót készítette: Taskovics Adél)

HÍR, ÉRDEKESSÉG

Fogyatékoság alapján járó ellátások és a munkavállalás

A munkavállalók kedvezményei

Azok a munkavállalók, akik fogyatékossgal élőként, megváltozott munkaképességüként folytatnak kereső tevékenységet és állapotuk alapján valamilyen ellátásra is jogosultak, elsősorban a személyi jövedelemadóhoz kapcsolódó családi, illetve személyi kedvezményre, továbbá a családi járulék kedvezményre tarthatnak igényt. Fontos azonban hangsúlyozni, hogy akik adófizetési kötelezettségüknek – akár főállásúként, akár nem főállásúként – a kisadózó vállalkozások tételes adójára vonatkozó rendelkezések alapján tesznek eleget (KATA), azok a most tárgyalt kedvezményekre nem jogosultak akkor sem, ha fogyatékosnak vagy megváltozott munkaképességűnek minősülnek. E kedvezményeket ők legfeljebb akkor érvényesíthetik, ha a KATA-s vállalkozás mellett egyéb kereső tevékenységet is folytatnak, mellyel kapcsolatban személyi jövedelemadót fizetnek.

Családi kedvezmény

A családi kedvezményt – a gyermeket nevelő adózók mellett – az ellátásra jogosultak közül azok is érvényesíthetik, akik rokkantsági járadékban vagy saját jogon magasabb összegű családi pótlékban részesülnek és valamilyen jogviszonyban (munkaviszony, egyéni, társas vállalkozás, megbízás stb.) személyi jövedelemadó köteles jövedelemre tesznek szert. A kedvezményt ezekben az esetekben akár maga az ellátásban részesülő adózó, akár a vele közös háztartásban együtt élő, szintén adóköteles tevékenységet folytató hozzátartozó (például szülő, házastárs stb.) érvényesítheti; ilyenkor az érintetteknek kell nyilatkozniuk arról, hogy melyikük lesz a kedvezményre jogosult személy. Ez akkor is igaz, ha például a rokkantsági járadékos személy saját maga nem folytat kereső tevékenységet, de valamelyik fent említett hozzátartozója igen, ekkor a családi kedvezményt ez a hozzátartozó is érvényesítheti.

A családi kedvezménnyel az arra jogosult az összevont adóalapját tudja csökkenteni.

A kedvezmény mértéke az adott családban eltartottnak minősülők számától függ. Ez gyakorlatilag annyit jelent, hogy ha például a rokkantsági járadékban vagy családi pótlékban részesülő személy

egyedül él, vagy nincs más a családban, aki után a kedvezmény igénybe vehető lenne, akkor ő havonta hozzávetőlegesen 10.000,-Ft adókedvezményre jogosult; ha viszont van egy eltartottnak minősülő gyermeke is, akkor kettőjük után már közel 40.000, – Ft adókedvezmény érvényesíthető havonta.

Ha az adózó jövedelme alapján nem tudja az őt megillető családi kedvezményt teljes egészében igénybe venni, lehetőség van arra is, hogy – erre irányuló közös nyilatkozat alapján – a kedvezményt megossza. Kedvezményt megosztani viszont nem bármilyen közös háztartásban élő hozzátartozóval lehet, csak házastárssal vagy élettárssal. Ha az adóelőleget a munkáltató vonja le, a közös nyilatkozatot a munkáltató felé kell megtenni, amelyen fel kell tüntetni mindkét nyilatkozó fél adóazonosító jelét és azt, hogy a kedvezményt milyen arányban kívánják megosztani. Ha az adóelőleget nem a munkáltató vonja le, akkor a fenti nyilatkozatot az adóbevallásnak kell tartalmaznia.

A családi kedvezményhez kapcsolódó, jelenleg aktuális adó visszaigénylés kérdéséről 2021. november 4-én hírt adtunk, erről itt olvashatnak bővebben.

Családi járulékkedvezmény

Ha az adózónak nincs annyi adóköteles jövedelme, hogy az őt megillető családi kedvezményt a személyi jövedelemadóból érvényesíteni tudja, lehetősége van arra, hogy az általa fizetendő adó és járulék terheket csökkentse legfeljebb az általa fizetendő társadalombiztosítási járulék (jelenleg 18,5 százalék) összegével.

A családi kedvezménnyel szemben a járulékkedvezményt tehát csak az veheti igénybe, aki maga is biztosítottnak minősül, azaz például munkaviszonyban, illetve azzal egy tekintet alá eső jogviszonyban áll vagy kiegészítő tevékenységet folytatónak nem minősülő egyéni vállalkozó, társasvállalkozás tagja stb. Ez a kedvezmény is megosztható együtt élő házastárssal, élettárssal, de csak akkor, ha ő maga is biztosítottnak minősül.

Személyi kedvezmény

Ezt a kedvezményt azok vehetik igénybe, akik súlyosan fogyatékos munkavállalóként kötelesek személyi jövedelemadó fizetésére. Bár a 2019 március 29-i írásunkban már utaltunk rá, itt is felhívjuk a figyelmet arra, hogy a személyi kedvezményt nem csak azok érvényesíthetik, akik a Fot (1998. évi XXVI. törvény) alapján minősülnek súlyosan

fogyatékosnak, hanem mindazok, akik érintettek a 335/2009. (XII. 29.) kormányrendeletben felsorolt betegségek valamelyikében.

A most tárgyalt ellátások közül a fogyatékosági támogatás és a rokkantsági járadék az, amelyekben részesülő adózók élhetnek a személyi kedvezménnyel; azaz aki például csak rokkantsági ellátás mellett folytat kereső tevékenységet, az erre a kedvezményre nem jogosult, ha csak a súlyos fogyatékoság fenn álltát valamilyen módon nem tudja igazolni.

A jelenleg hatályos rendelkezések alapján – a családi kedvezményhez hasonlóan – a személyi kedvezménnyel is csökkentheti az adóalapját az arra jogosult adózó (korábban ez az összevont adóalap adóját csökkentő kedvezmény volt.)

A kedvezmény az adott évre érvényes minimálbér egyharmada, ami az idei évre vonatkozóan annyit jelent, hogy havonta 8370 forinttal kevesebb adót fizetnek az érintettek.

Foglalkoztatókat megillető kedvezmények

Itt azokról a munkáltatókat megillető, foglalkoztatást ösztönző kedvezményekről lehet szót ejteni, amelyek a fogyatékos, illetve a megváltozott munkaképességű munkavállalók foglalkoztatásához kapcsolódnak. Ezek közül most a nyílt munkaerőpiaci foglalkoztatás ösztönzésére hivatott szociális hozzájárulási adókedvezményt, illetve a rehabilitációs hozzájárulás megfizetése alóli mentességre vonatkozó szabályokat emeljük ki.

Szociális hozzájárulási adókedvezmény

A szociális hozzájárulási adóból kedvezmény illeti meg azt a foglalkoztatót legyen az munkáltató, egyéni vállalkozó vagy társas vállalkozás –, amely megváltozott munkaképességűnek minősülő személyt foglalkoztat. A kedvezményt a foglalkoztató az őt a megváltozott munkaképességű személy foglalkoztatásával összefüggésben terhelő szociális hozzájárulási adóval, az egyéni vállalkozót a saját maga, a társasvállalkozást pedig a vállalkozás tagja után fizetendő adóval – kapcsolatban illeti meg.

Ebből a szempontból az a személy minősül megváltozott munkaképességűnek, akinek az egészségi állapota a komplex minősítés alapján 60 %-os, vagy kisebb mértékű, vagy aki – akár komplex minősítés nélkül is – mint korábbi rokkantsági nyugdíjban részesülő személy jelenleg rokkantsági vagy rehabilitációs ellátásra jogosult.

Ennek kapcsán fontos hangsúlyozni, hogy aki nem a most említett ellátások valamelyikében részesül, annak célszerű komplex minősítést beszereznie, hogy munkáltatója igénybe vehesse vele kapcsolatban is a most tárgyalt adókedvezményt.

Kedvezményként a megállapított adóalap, de legfeljebb a minimálbér kétszerese után számított (jelenleg 15,5 százalékos mértékű) adó összege érvényesíthető.

Rehabilitációs hozzájárulás megfizetése alóli mentesülés

A 25 főnél több munkavállalót foglalkoztató munkaadók rehabilitációs hozzájárulás fizetésére kötelezettek, ha az általuk foglalkoztatott megváltozott munkaképességű személyek száma a létszám 5 %-át nem éri el.

A kötelező foglalkoztatási szint elérése, ennek folytán a rehabilitációs hozzájárulás megfizetése alóli mentesülés szempontjából az a munkavállaló vehető figyelembe, aki a rehabilitációs hatóság komplex minősítése alapján megváltozott munkaképességűnek minősül akkor is, ha ezzel kapcsolatban ellátást nem vesz igénybe, továbbá akinek az egészségkárosodása az ezt tanúsító okirat alapján a 40 %-ot eléri, illetve, aki fogyatékosági támogatásban vagy vakok személyi járadékában részesül.

Forrás: Mvgyosz.hu

Cziffra Györgyre emlékezünk

November 5-én volt száz éve, hogy Cziffra György világhírű magyar zongoravirtuóz megszületett, és huszonhét éve már, hogy nincs közöttünk. A Balázs János Kossuth-díjas zongoraművész vezetésével februárban útjára indított Cziffra György Emlékév alatt több mint 100 koncert, 15 ország, 40 városa szerepel a világ legkiemelkedőbb zenekaraival, leghíresebb művészeivel. A zeneprogramok mellett kiállításokat, konferenciákat, versenyeket és kurzusokat is szerveznek, amelyek mind a Cziffra örökségét hivatottak továbbadni

Döbbenetes nyomorból indult a világ zeneszínpadainak meghódítására. Angyalföld Tripolisz elnevezésű negyedében látta meg a napvilágot, egy fabarakkokból álló telepen. A család külföldről tért vissza ide, először a cimbalmos cigányzenész édesapa nélkül, akit az első világháborúban internálótáborba vittek, és csak később térhetett vissza az akkor már Budapesten élő családjához.

A már szinte József Attilát idéző körülmények között nevelkedő és sokat betegeskedő kisfiú ágyából fekvé figyelte, hogy nővére hogyan gyakorol a pianón, melyet a mosogatásból megkeresett jövedelméből vásárolt. Az öreg, sovány hegedűs társaságában ujjgyakorlatokat a kisebb testvér is próbálgatni kezdte. Édesapjuk nagyon nehezen talált munkát, erre így emlékezett:

„Egy, akin nemcsak lógott a ruha, de meglehetősen rongyos is volt, megszépítette egy Pest elővárosában lévő csehó vendégeinek estéit, megnemesítvén az ott kapható vinkót a zongora hangjával.”

Amikor Cziffra maga ült a zongorához, hamar kiderült, hogy igazi csodagyerek, akinek „elasztikus keze van”, ahogyan az elhangzik a róla A virtuóz címmel 2016-ban Kékesi Attila rendezésében készült filmben, amelyben a fiatal művészt Balázs János alakítja rendkívül hitelesen.

Édesanyja agilitásának köszönhetően Dohnányi Ernő 8 évesen vette fel a Zeneakadémiára, ahol ekkor még nem létezett a ma már működő, különleges tehetségek osztálya. Tizenhárom évesen koncertet adott, lenyűgöző az a róla fennmaradt régi felvétel, amelyen matrózblúzban játssza Schubert egy impromptu-jét.

Korán megnősült, a történelem nem kímélte őt sem, a szovjet fogságból többször is sikerült megszöknie. Zenei pályáját a háborús körülmények és megélhetési gondok miatt bárókban kezdte, a pesti éjszakai élet ismert zenésze lett. Az Arizona és a Kedves elnevezésű bárókban nem csak a műkedvelők, de profi zenészek is csodájára jártak.

Vásáry Tamás zongoraművész-karmester visszaemlékezése szerint, amikor első alkalommal hallotta, de még nem látta játszani, azt gondolta, hogy két zongorista ül a hangszer mögött. Bravúros játékával mindenkit lenyűgözött és sokan értetlenkedve fogadták azt, hogy miért az éjszakában zenél. 1950-es balul sikerült disszidálási kísérlete után kemény időszak várt rá. Miután elfogták, három évig kényszermunkatáborba került, Recskre. Kezét nem tudta kímélni, a sokéves, embertelen körülmények között végzett munka rányomta bélyegét a „munkaeszközére”, még sok-sok évvel szabadulása után sem tudott megválni a csuklószorítótól, amelyet azért kellett viselnie, hogy játszani tudjon. Szabadulása után Ferenczy György segítségével tudott visszakérülni a Zeneakadémiára, ahol folytatta tanulmányait és meghallgatásokon vett részt. Támogatói és felesége biztatására életmódot váltott, és minden erejével zenei pályájára koncentrált. Az éjszakai zenélésből hazatérve csupán néhány óra alvást engedélyezve magának hosszú órákon át gyakorolt minden nap. 1956. október 22-én Bartók II. zongoraversenyét adta elő az Erkel Színházban, és úgy tartják, ezzel hozzájárult a forradalmi események kirobbanásához. Szenvedélye, energiája a közönségre is átsugárzott, és magával ragadta

hallgatóságát. Itthoni negatív fogadtatását érzékelve felesége bátorítására kihasználva a határok átmeneti megnyitását, Ausztria felé indultak el, és ott rövid ideig egy táborban tartózkodtak. Itt szembesült azzal a ténnyel, hogy híre már megelőzte, lemezei kaphatók és keresettek voltak a boltokban, a korabeli zenészek ismerték és örömmel, támogatólag fogadták, ezért gyorsan jelentős hírnévre tudott szert tenni. Azt tanácsolták neki, hogy inkább Franciaországban telepedjen le, mert játékstílusa iránt a francia közönség a befogadóbb. Improvizációs készsége minden országban lenyűgözte a koncerttermek látogatóit, játékát Liszt Ferencéhez hasonlítják. Tehetségét és virtuozitását Kodály is elismerte. Úgy tartják, hogy akármilyen jól is ment a sora Franciaországban, bármilyen elegáns körülmények között is lakott, mindig önazonos maradt, sokszobás kastély-szerű házában csak két szobáját lakta feleségével és fiával, akihez nem csak családi, de komoly zenei kapcsolatok fűzték. A végül a karmesteri pályát választó fiúval közös koncertek, együttes zenei gondolkodás kísérte útjukat.

Amikor fia egy tűzesetben halálát lelte, éppen egy olyan filmszerepre készült, amelyben apját alakította volna, ezért komoly fogyókúrát tartott, szervezete le volt gyengülve, és lakásában a kandalló mellett összeesett. Cziffra György a fiú halálát sosem tudta kiheverni, innentől kezdve nem koncertezett zenekarral és lemezfelvételt sem készített. Ebben hazájával, Magyarországgal kivételt tett, fia halála után két héttel minden erejét összeszedve az első Budapesti Tavaszi Fesztiválon a magyar közönség kedvéért lépett színpadra. A tehetségek segítése mindig szívügye volt, nem csak zenészeket, de képzőművészeket is támogatott alapítványával. Franciaországi lakóhelyén megvásárolta az előtte autójavító műhelyként szolgáló Saint-Frambourg kápolnát, amely koncertekre és kiállításokra adott lehetőséget a fiatal művészek számára. A magára fönixmadárként tekintő zseni, akinek életeszmenye és művészi krédója az ember és a zene szabadsága volt, 72 évesen egy Párizs környéki klinikán halt meg.

Forrás: Librarius.hu

Dobos C. József, a halhatatlan cukrász

127 éve, hogy a magyar szakács- és cukrászművészet halhatatlan alakja, Dobos C. József megalkotta híres, mai napig létező tortáját.

1847. január 18-án született Pesten. Egy valódi szakácsdinasztia leszármazottja. Apja és családja minden tagja generációkon keresztül ezt a mesterséget űzte. Alig 7-8 éves korában apja mellett kuktáskodott, hallgatta anekdotáit. 16 évesen tanulmányozta a különböző

kávéházakat, vendéglők életét, étlapjait, felépítését. Felnőttként több idegen nyelvet beszélt, írt, olvasott franciául és németül. Egy havas téli napon 1878-ban nyílt meg csemegekereskedése a Kecskeméti utca 12-ben. Rövid időn belül Pest egyik legfelkapottabb cukrászdája lett az övé. Kitanult szakács-cukrászmester volt, szerelmese a mesterségének, és anyagot, fáradságot nem kímélve készítette remek cukrászműveit. Szorgalommal, tudással küzdötte fel magát. A fiatal cukrász nem csak a magas minőségű, különleges édességek készítésében volt tehetséges, hanem az üzleti reklámhoz is értett. A kiváló édességek híre messze földre eljutott. Dobos kirakata mai szemmel is látványosság számba menne, a legkülönlegesebb finomságokkal töltötte fel raktárát, polcait. Megírta az első „modern” magyar nyelvű szakácskönyvet. Dobos állandóan kísérletezett – többek között célja az volt, hogy olyan tortát készítsen, amely a kor kissé elmaradott hűtési technikái mellett is hosszú ideig fogyasztható és élvezhető marad. Egyes feltételezések szerint így született meg 1884 végén az a torta, amely azután 1885-től boltja legnagyobb nevezetessége lett, s mely „feltalálóját” halhatatlanná tette, az országban és külföldön egyaránt. Mint minden találmánynak, ennek is megszületett a legendája, miszerint Dobos mester vaját köpülő inasa véletlenül porított süveg-cukrot tett a vajba só helyett. Ugyanis a kor szokásai szerint így tartósították a vajat. De Dobos ahelyett, hogy kidobta volna az „elrontott” vajat, megkóstolta, és igen ízletesnek találta, kísérletezni kezdett vele, majd így megalkotta az akkor hatalmas újdonságnak számító vajás krémet, amit ma már mindenki szerte a világban előszeretettel használ. A dobos torta 5 réteg habkönnyű piskóta lapból, vajás csokoládé krémből, és a tetején roppanós karamellből áll „mindösszesen”.

Nem csak ezzel kísérletezett, hanem rengeteg mással is. Cége számos kiváló konzervet készített, így például konzervált spárgát, cukorborsót, szarvasgombát, lúdmáját, balatoni fogast. A nevéhez fűződik az első „modern” magyar nyelvű szakácskönyv, amit a mai napig változatlan tartalommal nyomnak újra. Dobos mester a magyar vendéglátás (tehát nemcsak a cukrászipar) történetében az elsők, a legnagyobbak között szerepel. A dobostorta lázba hozta Pest és Buda ínyenceit, s a cukrászokat is. Utóbbiak kísérleteztek, de reménytelenül. Nagyúri házaknál, kastélyokban sikk volt Dobossal rendeztetni a fogadásokat. Egész Európát beutazta, és minden jelentős városba eljuttatta a különleges süteményt. Egy speciálisan a mester által kifejlesztett fadobozban szállították, hogy ne sérüljön és társzekereken, szózott jég között utaztatták Dobos műhelyéből Nyugat-Európa városaiba. Gyakran rendeltek belőle Bécsbe, Berlinbe, Párizsba.

Inasai akkor sem adták ki egyetlen titkát sem, mikor rivális cukrászok pénzt és jólétet ajánlottak nekik. A torta receptjét évtizedekig nem fejtette

meg senki. 1906-ban Dobos megunta a sokat bosszankodó cukrászok silány utánezatait, s átadta a fővárosi Cukrászok és Háziasszonyok Ipartestületének az eredeti dobostorta receptjét azzal a kikötéssel, hogy bármikor, bárhol, bárki által szabadon felhasználható legyen. Abban az évben feladta üzletét is. Nem keresett utódot, és egyszerűen lehúzza a rolót.

Az első világháborúban érte az első szélütés. A másodikonál tüdőgyulladást is kapott. 1924. október 10-én, a János-kórházban meghalt. A legnagyobb csendben temették el a Farkasréti temetőben. Dobos C. József sírját 1959-ben védetté nyilvánították.

Az emberi mű olykor jelentéktelennek látszik, társadalmi megbecsülése mégis óriási. A dobostorta mai készítőinek nevét nem tudom, de tudom Dobosét, aki az elsőt alkotta.

Forrás: gradsubotica.co.rs

A fahéjas méz gyógyító ereje

A természet e két ajándéka külön-külön is jótékony hatással van az emberi szervezetre, ám együttes alkalmazásuk is széleskörben elterjedt – nem véletlenül. Megihatjuk teába vagy vízbe téve, ám reggelire vagy tízóraitra is fogyaszthatjuk, kenyérre kenve.

A mézet tört fahéjjal kell összekeverni.

Adjunk 2 evőkanál mézet és 3 teáskanál fahéjat egy nagy csésze teába. Elfogyasztása után mindössze 2 órával 10 százalékos csökkenés mérhető koleszterinszintünkben.

A fahéjas méz csökkenti az infarktus kialakulásának lehetőségét. Azoknál pedig, akik már átestek rajta, jóval kisebb eséllyel alakul ki újabb roham, ha rendszeresen fogyasztják ezt a keveréket. Pozitív hatásai közé sorolható továbbá, hogy könnyíti a légzést és segíti a szív munkáját. Visszaadja az erek rugalmasságát. Épp ezért van, hogy Kanadában és Amerikában ezzel kezelik azokat az idős betegeket, akiknek gondjaik vannak érfalaik rugalmasságával.

Igyunk meg naponta, reggel és este egy-egy csésze forró vizet, benne két teáskanál mézzel és egy kis teáskanál fahéjjal. Ezzel az ízületi gyulladás, annak még krónikus változata is kezelhető.

Megfázás esetén 1 teáskanál mézet és negyed teáskanál fahéjat kell összekeverni és három napon keresztül minden reggel bevenni.

Segítségével megszabadulhatunk az orrdugulástól és a köhögéstől. Szükség esetén a kúra 1-2 nappal meghosszabbítható.

Amennyiben napi szinten veszünk magunkhoz kevés fahéjjal ízesített mézet, immunrendszerünk erősödik, kivédhetjük a vírusok, baktériumok támadását.

Abban az orvosok is egyetértenek, hogy a méz olyan természetes anyagokat tartalmaz, melyek az influenza elleni védelemben is hatékonyan működnek. Egy-két evőkanálnyi, fahéjjal ízesített méz segít, hogy mielőbb kilábalhassunk a betegségből.

Húgyhólyagfertőzés esetén két evőkanál fahéj és egy teáskanál méz elkeverése javallott egy pohár langyos vízben. Ha ezt megisszuk, elpusztulnak a baktériumok a hólyagunkban.

Egy kanál fahéj 2 kanál mézzel keverve megakadályozza a gyomorsav túlzott termelődését. Puffadás ellen is jó, a gyomor mentesül a gázoktól.

Étkezés előtt együnk meg egy kanál fahéjat 2 kanál mézzel. Hatása: Enyhíti a savasságot és segít megemésztetni a legnehezebb ételeket is.

Bőrünkön külsőleg is alkalmazhatjuk: ha összekeverünk 3 evőkanál mézet és egy teáskanál fahéjat és lefekvés előtt a pattanásokra tesszük, két hét alatt gyökerestül elmúlnak.

A keverék ekcéma, sömör és bőrfertőzések esetén is hatásos.

A testi erőt legjobban a mézben lévő cukor regenerálja. Ha délután három óra körül fogyasztunk el ilyen italt, egy héten belül helyreáll a szervezet vitalitása.

Forrás: blikkruzs.blikk.hu és testunk.e-goes.com

Öt tévhit a szürkehályogról

Ez az egyik leggyakoribb szembetegség, ami a világ azon országaiban, ahol nincs mód felismerésére és megoperálására, a látásromlás egyik vezető oka. Hazánkban is gyakori, sokan hallottak már róla, mégis számos tévhit kering vele kapcsolatban. Prof. Dr. Holló Gábor, a Szemészeti Központ szemész szakorvosa, glaukóma specialistája ezeket a félreértéseket tisztázza.

1. "Csak az idősebbeket érinti"

Való igaz, a legtöbb műtetre alkalmas eset az idősebb korosztály tagjain fordul elő. Ez azonban nem jelenti azt, hogy a látást zavaró mértékű

elváltozás fiatalabbaknál ne léphetne fel. Amikor fiatal vagy középkorú személyen észlelik, a háttérben örökletes és életmód miatti (szerzett) hajlamosító tényezők állnak. Ha több hajlamosító tényező is jelen van, ezek hatása összeadódik, ami fiatalabb korban megjelenő és gyorsabban fokozódó szürkehályogot eredményez. Az életmódbeli és a szemet ért hajlamosító tényezők közül gyakori a szemet ért trauma, a cukorbetegség (diabetes), a dohányzás, bizonyos gyógyszerek szedése és a táplálkozás egyoldalúságából eredő vitaminhiány. Nagyon ritkán előfordulhat, hogy valaki szürkehályoggal születik. Ilyenkor vagy örökletes a szemlencse anyagcserezavara, vagy az embrionális életben bekövetkező fertőzés zavarta meg a fejlődést.

2. "Gyógyszerrel, szemcseppel kezelhető, elmulasztható"

A műtéten kívül nincs olyan módszer jelenleg, amivel kezelni lehetne a már kialakult kataraktát. Nincs olyan gyógyszer/szemcsepp, amivel a lencse elszürkülése visszafordíthatóvá válna. Ha valaki mindenképp szeretne tenni a kialakulása ellen, akkor a vitaminokban gazdag ételek fogyasztása (külön tekintettel a C-A vitaminok, cink, folsav és a B12 vitamin megfelelő bevitelére), az erős napsugárzás (UV sugárzás) kerülése (megfelelő minőségű UV-szűrős napszemüveg viselésével már gyermekkortól) elengedhetetlen. Emellett a dohányzás és a rendszeres alkoholfogyasztás elkerülése a teendő.

3. "Az időskori szürkehályog kialakulása megelőzhető"

Ez a kor előrehaladtával bekövetkező természetes folyamatok eredménye, idős korban történő kialakulása nem megelőzhető. A természetes öregedést megállítani nem lehet. A látásélesség szempontjából jelentős mértékű szürkehályog 75 éves kor felett már legalább minden második embert érint. Mindez azt jelenti, hogy a fent részletezett egészséges életmód egyértelműen késlelteti létrejöttét, ám ha valaki sokáig él, nem kerülheti el.

4. "A szürkehályog katarakta műtét után kiújulhat"

A beavatkozás során a szemlencse tokján belüli, elszürkült anyagot eltávolítják, és a helyére megfelelő dioptriájú műlencsét ültetnek be. Ez az egész élet során a szemben marad, átlátszósága nem csökken. Így a kezelt probléma a későbbiekben nem képes kiújulásra. Azonban egyes szemeken a műtét során a bent hagyott eredeti szemlencsetok idővel megvastagodik, ami a látást rontja. Ezt nevezik szaknyelven utóhályognak. Ilyenkor a megvastagodott hátsó lencsetok egy egyszerű ambuláns kezelés során lézerrel átlóhető, és a látás műtét utáni élessége azonnal helyreáll. A meglézerezett hátsó lencsetok nem forr össze, azaz a későbbiekben újratekezésre nincs szükség.

5. "A szürkehályog egyetlen tünete a romló látásélesség"

Sokan úgy gondolják, hogy kizárólag szemlencsének a pupilla területében látható elszürkülése és a homályos (rossz) látás hívja fel rá a figyelmet. Ez azonban nem helytálló, és a fenti szubjektív tünetek más szembetegségek esetében is megjelennek. Szürkehályog esetén (az elszürkülés jellegének megfelelően) mind az erős fényben, mind a sötétben való rossz látás is jellemző lehet, emellett a színlátás megváltozása, a káprázás, szem fénytörésének (dioptria értékének) rövidlátó irányba való fokozatos eltolódása is gyakori. Így, ha valaki ilyen tüneteket tapasztal, mindenképp szemorvosi vizsgálat javasolt. A megfelelően részletes szemorvos vizsgálat szükségességét és jelentőségét aláhúzza az is, hogy a fenti tünetek nem kizárólag a jól operálható szürkehályog következtében jelentkezhetnek. Egyes tüneteket gyulladás, másokat glaukóma (zöldhályog) vagy makula degeneráció is okozhat, melyek kezelése a szürkehályogénál sürgősebb és nehezebb.

E szembetegség latin neve cataracta, ami vízesést jelent. Ez az ilyenkor bekövetkező látásromlásra utal. Azt az érzetet kelti, mintha egy vízfüggönyön keresztül látná a beteg a világot. A magyar nevét a pupillán megjelenő szürke elszíneződésről kapta, ami a folyamat előrehaladtával jelenik meg. A szürkehályog a szemlencse olyan mértékű elhomályosodását, elszürkülését jelenti, ami már akadályozza, hogy éles kép alakuljon ki a retinán.

Forrás: Szemeszetikozpont.hu

Föld alatti ékszerdoboz: az óriás kristályok barlangja

A mexikói Chihuahua sivatagban, több méteres mélységben különös helyet rejt a Föld. Több méteres kristály obeliszkok és ékkövek „lakóhelye” ez, ahol a hőmérséklet 55-58 Celsius fok, a páratartalom pedig 90százalékos. Nem meglepő módon idáig csak nagyon kevesen vállalkoztak arra, hogy ellátogassanak e különös birodalomba, nekik is speciális védő ruházatra volt szükségük. Ennek hiányában maximum 10 percet bírt volna ki a szervezetük ezek között a szélsőséges körülmények között.

A terület a Kristálybarlang (Cueva de los Cristales) néven vált ismertté és a Naica bányarendszer része. Még 2000-ben fedezte fel egy bányász

testvérpár, Eloy és Javier Delgado. Történt egyszer, hogy munkájuk közben 300 méternél is mélyebbre fúrtak a Naica-hegy ólomban, ezüstben és cinkben leginkább bővelkedő bányájában. Itt és ekkor tárult fel szemük előtt a Kristályok barlangja, mely 10 m széles és 30 m hosszú. Itt található az a kristályképződmény, mely impozáns méretével – 11 méteres hossz és 55 tonnás súly – mai ismereteink szerint a világ legnagyobbjának számít. A kalcium szilikátból és egyéb ásványokból kikristályosodott csodálatos alakzatok több százezer év alatt alakulhattak ki, ahogy a magma fokozatosan kihűlt a földfelszín alatt.

Egy újabb felfedezés 2008 óta tartja lázban az itt dolgozó tudósokat. 13 évvel ezelőtt egy expedíció tagjai egy repedést találtak, melynek túlsó végén újabb, csodálatos termet sejtenek a geológusok.

Forrás: Impress Magazin

Kiderült, mi okozta az egyik ősi kultúra hirtelen megsemmisülését

A kőkorszak kínai Velencéjeként emlegetett Liangcsu-kultúra hirtelen összeomlása rendkívüli monszunesőzés okozta hatalmas áradások miatt következett be - állapította meg az Innsbrucki Egyetemen készült tanulmány.

A kelet-kínai Liangcsu-kultúra a fejlett korai kínai civilizáció egy példája volt. A város több mint 5000 évvel ezelőtt már komoly vízgazdálkodási rendszerrel rendelkezett. Mindaddig vitatott volt, hogy mi okozhatta a hirtelen összeomlását. Christoph Spötl innsbrucki geológus és klímakutató a Science Advances folyóiratban publikált tanulmányában helyezte új megvilágításba a kérdést.

Liangcsu maradványai Shanghajtól 160 kilométerre délnyugatra, a Jangce-folyó deltájánál találhatóak. Ebben a térségben 5300 évvel ezelőtt egy rendkívül fejlett kultúra virágzott, amelyet a monumentális vízi kultúrák egyik legkorábbi bizonyítékának tekintenek. A fallal körülvett város hajózható csatornák, gátak és víztározók bonyolult rendszerével rendelkezett. Ez a rendszer lehetővé tette, hogy egész évben jókora mezőgazdasági területeket műveljenek. A fémeket viszont még nem ismerték. Az ásatásokon több ezer, bonyolultan megmunkált jade temetkezési tárgyat találtak. Liangcsut 2019-ben a világörökség részévé nyilvánították - írta a phys.org tudományos ismeretterjesztő portál.

A majdnem ezer évig lakott város fejlett civilizációja azonban hirtelen véget ért. Az ásatásokon a fennmaradt romokon vékony agyagréteget

találtak, ami arra utalt, hogy a fejlett civilizáció pusztulása és a Jangce-folyó áradásai vagy a Kelet-kínai-tengerből érkező áradások között lehetséges kapcsolat áll fenn. Ember okozta pusztításra, például háborúra utaló nyomokat viszont nem találtak - fejtette ki Christoph Spötl.

A kutató és csoportja a cseppkőbarlangokban kereste a magyarázatot, mivel a cseppkövekből rekonstruálni lehet az éghajlati változásokat akár több százezer évre visszamenőleg. A hsziáni CsiaoTong Egyetemről az Innsbrucki Egyetemre érkezett geológus vendégkutató Hajvej Csang 2017-ben két barlangból vitt cseppkőmintákat arról a környékről, amelyet a délkelet-ázsiai monszun hasonlóan érintett, mint a Jangce deltáját.

Ha hiányzó képleírásokat szeretne lekérni, nyissa meg a helyi menüt.

FORRÁS: HAIWEI ZHANG

A cseppkövek elemzéséből kiderült, hogy 4345-4324 évvel ezelőtt rendkívül csapadékos időszak volt abban a térségben. Az Innsbrucki Egyetemen készített szénizotópos vizsgálat, valamint a hsziáni egyetemen végzett urán-tórium elemzések alapján rendkívül pontosan tudták megállapítani a rendkívüli esőzések idejét. "A hatalmas monszunesőzések valószínűleg olyan súlyos áradásokhoz vezettek a Jangcén és mellékágain, hogy még a jól megépített gátak és csatornák sem tudtak ellenállni a víztömegnek, amely elpusztította Liangcsut és menekülésre készítette a lakóit" - írták a kutatók.

A nagyon csapadékos éghajlati viszonyok még 300 évig időszakosan fennmaradtak, amint azt a geológusok a barlangi adatokból kimutatták.

Forrás: Origo.hu

A kutyáknál is létezik időskori szelektív hallás?

Kutatási eredmények azt bizonyítják: ahogyan idősödünk, memóriánk, figyelmünk egyre inkább a pozitív érzelmek felé összpontosul. A negatív események közül egyre kevesebbet érzékelünk. Ennek következtében hajlamosabbak vagyunk meghallani a jó híreket és figyelmen kívül hagyni a kellemetlenségeket. A korosabbak így kevesebb negatív érzelmet élnek meg, mint a fiatalok. Ugyanakkor ez nem csupán ránk, emberekre igaz, hanem négylábú barátainkra, a kutyákra is. Az ELTE Etológiai Tanszékének tudományos munkatársai az öregedés és a különböző hangokra adott reakciók közötti összefüggést vizsgálták az ebeknél.

Háromféle emberi hangot játszottak le az állatoknak. Ezek közül egy negatív (sírás), egy semleges (csuklás vagy köhögés) és egy pozitív (nevetés) volt. Azt figyelték, hogy az eltérő hanghatásra milyen reakciókat adnak a különböző életszakaszban lévő házikedvencek. A szakemberek 21 fiatal (1-5 év közötti), valamint 19 idősebb (10 év feletti) példánnyal dolgoztak együtt. Fontos tudni, hogy a folyamat során a gazdik is jelen voltak. Ők azonban olyan tevékenységet végeztek, mely elvonta figyelmüket a hangokról, például: olvastak vagy zenét hallgattak. Az eredményekből kiderül: a pozitív, valamint a semleges hanghatásokra minden egyed nagyjából ugyanúgy reagált. A különbség a negatív effekteknél volt szembeutó: a korosabb jószágok ezekre jóval lassabban emelték fel a fejüket, mint fiatalabb társaik.

„Az eredmények alapján elmondható, hogy a kor előrehaladtával az agy érzelem-feldolgozó képessége hasonló változásokon megy keresztül a kutyákban és az emberekben. Ez megerősíti, hogy a kutya vizsgálata segíthet megválaszolni az emberi öregedéssel kapcsolatos nyitott kérdéseket is” – mondta el dr. Kubinyi Enikő, a kutatócsoport vezetője.

Forrás: Victofon.hu

Elkészült a világ első holdjáró motorja

A különös járgánynak az a rendeltetése, hogy az asztronauták bejárassák vele a Holdat. A NASA nagy erővel dolgozik azon, hogy ismét embert juttasson az égitest felszínére. A nagy eseményre várhatóan 2024-ben kerül majd sor.

Ebből a gondolatból kiindulva, és Andrew Fabishevskiy digitális rajzait felhasználva a német Hookie cég különleges lépésre szánta el magát. A csoport egyedi kerékpárok tervezésére specializálódott. Mivel az Apollo–15-ös, Apollo–16-os és Apollo–17-es holdjárós expedíciói óta tudható, hogy négykerekűvel is lehet közlekedni a bolygón, így aztán megalkották az elektromos holdmotor prototípusát.

A Tardigrade maximális sebessége 15 km/óra, tehát nem sokkal gyorsabb az őt megelőző, hasonló rendeltetésű szerkezeteknél, ám mintegy háromszor kisebb és könnyebb náluk. Súlya 210 kg-os „testvéreihez” képest csak 140 kg, tehát költségkímélőbb is náluk. Hajtásláncát olyan anyaggal borították be, mely a hideggel, a világűr sugárzásával és a kisebb ütődésekkel szemben is ellenállóvá teszi azt.

A NASA természetesen tud a projektről, de egyelőre még nem kötött szerződést a Hookie-val.

Forrás: Player.hu

A HÓNAP VERSE

Baja Mihály – Karácsonyest otthon

A mi kisfalunkban,
egy kis fehér házra,
Leszállt a karácsony
Simogató szárnya.
Majd a házigazda
Letéve pipáját
Kinyitja a család
Öreg Bibliáját
Ahogy elköltik az
Ünnepi kalácsot:
Énekelnek egyet...
Így szokás ez náluk
S míg olvas belőle
Mind ügyelnek rája,
Áhitattal nézik
Hogy mozog a szája?
Majd kopogás hallik,
A szomszédok jönnek
Szép jóestét s boldog

Ünneplést köszönnek
Egyszer csak elhallgat,
Becsukja a könyvet
S azt monda, mig titkon
Letörül egy könnyet:
S a beszélgetésnek
Se vége, se hossza,
Nincs, ki idejüket
Megszabja, megossza.
„Hát ez a mi fiunk
Hol-merre jár mostan?”
Édes anyám szíve
Erre nagyot dobban.



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