

# HÍRMONDÓ 2026/2

---

## Siketvakok Országos Egyesülete



Kedves Olvasók!

Hírlevelünk jelen számában először az elmúlt hónap egyesületi programjait tekintjük át.

Társ szervezetek hírei között összefoglaljuk az "Esély" magazin riportját, mely a legújabb Országos Fogyatékoságügyi Program céljait összegezte. Hírt adunk egy egész Európát átfogó közös fellépésről, mely a nonprofit szervezetek határokon átnyúló együttműködését hivatott támogatni. Folytatjuk a korábban megkezdett beszámoló cikksorozatot az Európai Akadálymentességi Csúcstalálkozóról.

A hírek, érdekességek között egyebek mellett ismertetjük a siketvak személyeket érintő legfontosabb ellátások összegét, tájékoztatást adunk az április 12-ei választásokhoz. Hallássérülést, fülzúgást és a makuladegenerációt érintő, nemzetközi hírekből szemezgetünk, de a világ különleges szólásmondásait is tanulmányozzuk.

Magazinunk oldalain még ezen felül is találhatnak további híreket, érdekességeket.

Jó olvasást, kellemes időtöltést kívánunk!

Taskovics Adél, szerkesztő

### TARTALOM

<b>HÁZUNK TÁJÁRÓL – EGYESÜLETI HÍREK.....</b>	<b>3</b>
Januári szabadidős klub: mesedélután tartottunk .....	3
Három a magyar igazság–a fiatalok már hazajárnak a Mentőpalotába ..	6
Januári SMART Klub: középpontban az elmúlt 6 hónap informatikai újdonságai.....	8

Februári szabadidős klub: gyöngyből fűzött ajándékok készültek önkénteseinknek .....	11
<b>TÁRSSZERVEZETEINK HÍREI .....</b>	<b>12</b>
A legújabb Országos Fogymatékosságügyi Program céljait összegezte az „Esély” magazin.....	12
Több mint 250 civil szervezet szólítja fel az Európai Bizottságot, hogy engedélyezze a nonprofit szervezetek határokon átnyúló együttműködését.....	14
Európai Akadálymentességi Csúcstalálkozó – konferencia az EDF és a Microsoft szervezésében (4. rész).....	15
<b>HÍR, ÉRDEKESSÉG .....</b>	<b>17</b>
A siketvak személyeket érintő legfontosabb ellátások összege 2026-ban .....	17
Tájékoztató az április 12-ei választásokhoz .....	19
Betekintés egy, a hallássérülés gyógyítását célzó stanfordi kezdeményezésbe (angol rövidítése: SIHL): csúcstechnológias tudomány és innováció .....	21
Nemzetközi Tinnitus Hét .....	22
Visszafordíthatatlan folyamatok visszafordítása? Az első emberen végzett kísérletek szerint az őssejtek visszaállíthatják a korral összefüggő makuladegenerációval érintettek elvesztett látását .....	23
7 legjobb gyógynövény cukorbetegség ellen .....	24
10 furcsa szólásmondás a nagyvilágból.....	27
Új felfedezés írja át azt, amit eddig a Neandervölgyi emberről tudtunk .....	29
Rejtélyes, elsüllyedt világ Nagy-Britannia partjainál: végzetes cunami okozta lakóinak vesztét 8 ezer éve.....	30
A középkori királyok néha egy ágyban aludtak, hogy így pecsételjenek meg egy békekötést .....	32
Elképesztő érdekességek a tehénről, a legszelídebb haszonállatról ....	33
<b>KEDVENC RECEPTJEIM .....</b>	<b>35</b>
<b>A HÓNAP VERSE.....</b>	<b>37</b>

# HÁZUNK TÁJÁRÓL – EGYESÜLETI HÍREK

## Januári szabadidős klub: mesedélután tartottunk

2026. január 21-én, szerdán szabadidős klub volt egyesületünk nagy, közösségi termében. A vidám, mesemondós, éneklős foglalkozást Miklós Csilla vezette.

Csilla teát főzött, egy egyesületi tagunk pedig saját készítésű vaníliás-csokis süteményt hozott. Így jóízű falatozással, teázással kezdődött a program. Ahogyan azt ilyenkor szoktuk, a terem lenti részében, körben elhelyezett székeken foglaltunk helyet.

Miután befejeztük az evés-ivást, tettünk egy bemutatkozó kört. Csilla körbe adta a korábbi alkalmakról már ismert plüss figurát, melynek kilétéről konkrét megállapodás nincs, legtöbben malackának gondoljuk. Akinek a kezében volt, elmondta a nevét. Ezen felül mindenki, aki szeretne volna, megnevezte a kedvenc gyerekkori meséjét. Aki meg tudta indokolni, hogy miért, azt is megoszthatta a többiekkel. A bemutatkozásból kiderült: a klubon 12 fő (7 egyesületi tag és 5 munkatárs/segítő) vett részt.

Kedvelt meséink:

- Fésűs Éva: „A kismókus fél diója”.

Aki megnevezte, azért szereti, mert a jószívűségről és a kedvességről szól.

- „Tom és Jerry” rajzfilmsorozat: szituációs jelenetek vannak benne, melyekben a kicsi kiszúr a naggyal.

- Mézga család filmsorozat: nagyon viccesen ábrázolta a családi kapcsolatokat.

- Akadt köztünk, aki a tanulságos népmeséket szereti, például: „Kutya szeretne lenni”.

- „Fuj és Pfuj”: két struccfiókáról szól, akik minden ételre ezt mondják, bármivel is kínálja őket az anyukájuk. Azért tetszett az adott résztvevőnek, mert válogatós gyerek volt, kicsit önmagát is látta a történetben.

- „No, megállj csak”! : régi, szovjet rajzfilmsorozat a nyúlról és a farkasról. Hasonló a szituáció benne, mint Tom és Jerry történetében.

- Volt köztünk, aki bevallotta, hogy 2 kedvenc meséje is van. Az egyik a „101 kiskutya”, a másik a Pöttyös Panni. Mikor angol tanfolyamra járt, mesét kellett kitalálni, és az utóbbit saját verziójára írta át.

- „A megfagyott gyermek”.

- A klub egyik vendégének szívéhez a királylány története állt a legközelebb, aki mindenkivel jót tesz. Legfőképp az előzékenység miatt szerette nagyon.

- Babszem Jankó története. Aki ezt nevezte meg, annak az tetszett, amilyen furfangos kissrác volt Babszem Jankó. Ahogyan csak tudott, kitolt a környezetében levőkkel.

- „János Vitéz”, mert egy igazi tündérmese. Nem véletlen, hogy sok feldolgozásban szerepel, közkedvelt.

- Csilla elmondta, neki is sok kedvenc meséje van, de talán a „Végtelen történet” címűt emelné ki. Azt üzeni: mindig van változás. A legnagyobb nehézségben sem szabad feladni, tovább kell menni. Fontos a rossz dolgok elfogadása, legyenek azok önmagunkban vagy környezetünkben.

Hárman jelentkeztek arra, hogy elmondják kedvenc meséjüket.

Az aktuális mesemondó mindig a kör közepére helyezett székre ült.

Csilla speciális hangszert készített egy tanfolyamon. Ez egy réz rúd, amit egy fa ütővel megütve szép hangot ad. Ez volt a jelzés a történet elkezdésére.

Először a „Kutya szeretne lenni” című népmesét hallgattuk meg).

Főszereplője egy gazdaember, akinek van egy kamasz fia. Mindnyájan kimentek a földekre dolgozni, ám a kamasz fiú megirigyelte a gazda kutyáját, aki az árnyékban heverészett. Elmondta a fiú az édesapjának, ő is szeretne kutya lenni.

A legény oda is feküdt a kutya mellé a bokor alá. Ebéd felé aztán csak csontot és kenyérhéjat dobtak neki, mint a kutyának. Közel se engedték a tálhoz. Estére, mire már nagyon megéhezett, elege lett a kutyaságból, mert „a kutyának mégiscsak kutyául van dolga”.

„Az ember legyen ember, a kutya legyen kutya” – szól a mese tanulsága.

Másodiknak Pöttyös Panni meséjét hallgattuk meg).

A történet,(melyet annak mesélője az angol tanfolyamon írt át saját verziójára, egy családról, Kovácsékról szólt. Egy kisfiuk és egy kislányuk volt. A kislány volt a fiatalabb, őt Pankának hívták, a bátyját Jóskának.

Panka egész reggel a tükör előtt állt, feltartotta a családot. Órákon át nézte magát a tükörben, senki sem haladt miatta. Gondolt Jóska egy nagyot: megtréfálja a húgát. Rajzolt egy csomó pöttyöt a tükörré. Mikor Panka másnap reggel megint ment és belenézett, azt látta: tele van pöttyökkel. Szomorkodott, nagyon szégyellte magát amiatt, hogy sebhelyes az egész teste. Testvére eleinte egy sarokban kuncogott, de egy idő után megsajnálta és letörölte a tükörről a pöttyöket. Panka megnyugodott és

rájött, hogy a jövőben gyorsabban el kell készülnie. A neve viszont maradt Pöttyös Panka.

A harmadik mesemondó 3 éves volt, amikor megnézte a moziban a „Mégfagyott gyermek” című filmet. A történet főszereplője egy gyermek, aki elvesztette az édesanyját. Az anyai szeretetet senki sem tudja pótolni a számára. Télidőben kimegy az édesanyja sírjához és ott fagy meg, a sírra borulva. Kap a kezébe egy szép nagy, ezüst fonal-gombolyagot. Ezt elkezd csavarni, és ahogy gombolyítja, egyre közelebb jut az édesanyjához az égbe.

Neki (a mesemondónak) pedig az volt a vágya, hogy ő is kaphasson egy ilyen gombolyagot. A nagymamájához vágyott közel kerülni. Ha bárki kérdezte tőle, hogy mit szeretne ajándékba, ő csak ezt a gombolyagot kérte. Aztán ugyanez volt a kívánsága az égbe vezető létrával is.

Mindig azzal szeretett volna találkozni, aki már az égben van. Akiről tudta: ha itt lenne a Földön, nagyon szeretné őt.

Egyik jó kedélyű tagunk mese dalt énekelt, melyben Pók uram sétára indult, de elkapta a zápor. Paraj levelet vett magához esernyőként. Pók anyó addig várta haza, míg az általa főzött leves ki nem futott, így a parajlevéllel lakott jól a család.

A mese vége, „csattanója” arra biztatja az embereket, hogy legyenek óvatosak: vigyázzanak, nehogy ők meg a spenót helyett ernyőt egyenek.

Csilla Csipkerózsika jól ismert történetét mesélte el.

Ezután közös meseírás következett. Elindítottunk egy kört egy kis történettel, amihez mindenki egy-két mondatot tett hozzá.

A csoportunk meséje így hangzott:

„Egyszer volt, nagyon régen volt, még én is kicsi voltam (pedig már nagyon öreg vagyok), volt egy nagyon szép baba. Annyira szép volt, hogy a Napra lehetett nézni, de rá nem. A baba cseperedett, már kislány lett, 4-5-6 éves, és sokat játszott. Az anyukája nagy szeretettel nevelte őt. Egy szép napon a csodaszép kislány találkozott egy elvarázsolt békával. Mivel a békán volt egy korona, azt gondolta a kislány, hogy ez egy elvarázsolt királyfi.

Megcsókolta tehát a békát, abban a reményben, hogy az királyfivá változik, összeházasodnak, és boldogan élnek, amíg meg nem halnak. Ám nem így történt. A kislánynak balszerencsés napja volt, így aztán ő is egy csúnya zöld, varangyos békává változott.

Hát mit volt mit tenni, a két béka valahogy mégis összeszokott. Telt-múlt az idő, szépen eléldégéltek, míg egyszer csak csoda történt. A két békának ebihala született. Egyszer aztán arra járt egy hegyes süveges varázsló. Rájuk nézett és visszavarázsolta őket emberré. Az édesanya

nagyon-nagyon örült, hogy az ő nagylányát újra a karjában tarthatja. Mivel a másik békát is visszavarázsolták, és közben már felnőttek, össze is házasodtak, és már a kis ebihal is megszületett, aki visszaváltozott gyermekké. Így egy boldog, szerető család született meg, mindenki örömeire”.

A közös mese után egy újabb ének hangzott el, „Budapesten nehéz tejet kapni” kezdettel. Főszereplője egy tehén, akiről csak a tréfás kis történet végén derül ki: azért nem ad tejet, mert bika.

A másik kacagtató, énekelt történet két gyerek sétatéri beszélgetését meséli el. Az egyik mackónadrág, a másikon szoknya van. Ha megnő, ígéri egyik a másiknak, elveszi feleségül. A végén kiderül, hogy nem lehet, mert mindketten kisfiúk.

Erre már egy másik résztvevőnek is megjött a kedve az énekléshez. Póni Panni történetét osztotta meg velünk, akinek folyton a csínytevésen járt az esze. A boltos bácsitól cipőt kért, mert bálba akart menni. Végül mégse mehetett, mert csak két lakkcipőt kapott, de neki négy lába van.

A foglalkozás végeztével még megettük a maradék édességet (kekszet és sütit), miközben kötetlenül elbeszélgettünk.

A rendezvény végén meghallgathattunk még egy vicces kis mesét:

„Volt egyszer egy nagy asztal. Nagy asztalban kis asztal. Kis asztalban nagy levél, nagy levélben kis levél. Mi volt írva a kis levélbe, na, találjátok ki!

Volt egyszer egy nagy asztal. Nagy asztalban kis asztal... És így tovább”!  
(A cikket írta: Taskovics Adél)

\*\*\*

## **Három a magyar igazság – a fiatalok már hazajárnak a Mentőpalotába**

„Nagyon örülök, hogy ezt a titkos világot is meg tudom Nektek mutatni.” – így kezdte a Mentőműzeum vezetője a tárlatvezetést, mikor az Országos Mentőszolgálat (OMSZ) egyik irányító központjához értünk. 2026 január 21-én az év első fiatalok klubján immár harmadik alkalommal tettünk látogatást a Markó utcai Mentőpalotában. Csapatunkat ezúttal öt egyesületi tag, kettő fő a SVOE rehab központjában tanuló fiatal kliens, valamint két kísérő alkotta.

A bejáratnál megtudtuk, hogy a terem, ahová betekintést nyerünk, „Vészhelyzet irányító központ”-ként funkcionál. Az OMSZ központi irányító csoportja a Róbert Károly körúton dolgozik. Amennyiben ott bármilyen műszaki hiba, vagy egyéb esemény akadályozná a munkát, kidolgozott

forgatókönyv szerint a létező legrövidebb idő alatt átszállítanak az embereket a Mentőpalotába, közben pedig mobil rádiókészülékek használatával fogadják a segélyhívásokat.

Csoportvezetőnk azt is kifejtette, mi történik, ha valaki a 112-es telefonszámot tárcsázza. Ezt az egységes segélyhívó számot a Miskolci vagy a Szombathelyi hívásfogadó központban veszik fel, majd a beérkező adatok alapján értesítik az illetékes szerveket (mentő, tűzoltóság, rendőrség). Baleset esetén nagyon fontos, hogy minél több információt kapjanak az operátorok, pontosan hol és mi történt. Ezt követően továbbítják a segélykérést az adott megye irányító köz-pontjának, ahol szakképzett ápolók, mentőtisztek ülnek és már a bejelentésből tudják, hogy nagyjából milyen ellátásra lesz szükség, majd a páciens állapotától függően a megfelelő egységet indítják. Kisebb rosszulletekhez, sérülésekhez mentőgépkocsit küldenek, míg súlyos, életveszélyes beteghez rohamkocsi, rendkívül válságos helyzetekben pedig mentőhelikopter érkezik.

Magyarországon az Országos Mentőszolgálat hét régióra osztva végzi a mentésirányítást. Jelenleg hazánkban 19 irányító központ, 255 mentőállomás és hét légimentő bázis működik.

A rövid, de tartalmas bevezető után beléphettünk az irányító központba. Tekintettel a helyszükére, kettesével jártuk végig a termet, amely első pillantásra egy átlagos, nagyobb méretű irodahelységekre hasonlít, azonban közelebb lépve rögtön rájöttünk, itt bizony fontos munka zajlik. Egy számítógéphez négy monitor tartozik, valamint klaviatúra, mikrofon, telefon és rádiókészülék is található az asztalon. Az irányító szakemberek mindennel el vannak látva, rengeteg apró részletre kell figyelniük.

A munkaasztalokon kívül két mágnestábla is el van helyezve a szobában. Korábban ezeken a táblákon követték nyomon, hogy éppen hol tartózkodnak a mentőautók. Az irányítók kis mágnes csíkokat helyeztek a megfelelő területre. Természetesen manapság már korszerű informatikai rendszerrel figyelik az autók helyzetét, de szükség esetén a mágnestáblákat is használhatják.

Miután klubfoglalkozásunk valamennyi résztvevője megcsodálta az irányító termet, a csoportvezető felajánlotta, újra körbe kalauzol minket a Múzeumon, azok kedvéért, akik első alkalommal nem tudtak jelen lenni. Így senkinek nem maradt hiányérzete, elégedetten, élményekkel gazdagodva mondtunk búcsút a Mentőpalotának.

(A cikket írta: Scsúr Anikó)

\*\*\*

## **Januári SMART Klub: középpontban az elmúlt 6 hónap informatikai újdonságai**

2026. január 28-án, szerdán SMART Klubot tartottunk egyesületünk nagy, közösségi termében.

Az informatikai témájú foglalkozást Csák Attila vezette.

Egy bemutatkozó körrel kezdtünk. Ebből kiderült, hogy a programon 9 fő (6 egyesületi tag és 3 munkatárs) vett részt.

Először mindenki elmondhatta, ki mit élt meg informatikai újdonságként az elmúlt fél évben. Így kerültek szóba többek között a JAWS új funkciói (beépített sűgő, mesterséges intelligenciával ötvözve).

A Windows 11 is újítás. Emellett folyamatosan jobba váló mesterséges intelligenciás fejlesztésekkel is találkozhatunk.

A változások oka a technológia fejlődésében keresendő. Olyan léptékben kezdett az fejlődni, ami egyre nagyobb erőforrásokat vesz igénybe. Ahhoz, hogy az okostelefonok kezelni tudják a mostani technológiát, erősebb hardverre van szükség. Magyarul: nagyobb tároló kapacitást és belső memóriát igényelnek készülékeink. Telefonjainkban olyan memória van, mint amilyen egy számítógépben volt mondjuk a 2010-es évekig.

Döbbenetes belegondolni, hogy a kis készüléket, amit a kezünkben fogunk, egy ilyen hardver működteti. Mindezt annak érdekében, hogy a megjelenő újdonságokat le tudja kezelni. Gondolhatunk itt a különféle vizuális tartalmakra, melyek csillognak-villognak, megjelennek és vibrálnak. A jelenkori filmekben és videóknak szinte 2 másodpercenként új képkockát kapunk. A régi filmekben egy percig néztük ugyanazt a képet. A csillogó-vibráló tartalom nem a készülékünkön van, hanem egy online szerverről töltődik le. Az egy dolog, hogy odajön az adat, de ezt az adatmennyiséget valaminek le is kell kezelnie.

Az elmúlt évben érkezett a hír, hogy megszűnik a Windows 10.

Nagy felháborodás lett belőle, mert a Windows 11-nek már más hardveres igényei vannak. Sokan nem engedhetik meg maguknak, hogy egy új gépparkot szerezzenek be és üzemeltessenek emiatt.

A felháborodás nyomán megszületett egy félmegoldás.

Ennek értelmében a működést Microsoft fiókhoz kötötték. Ez hasonlít ahhoz az e-mail címhez, amivel az iOS felhasználók az Apple ID-t és az ott levő App Store-t tudják üzemeltetni. Az Androidosok pedig a Play áruházat, a Google szolgáltatásait érik el hasonló módon.

Ilyen a Microsoft fiók is, amiben szintén van egy Windows áruház. Innen le lehet tölteni programokat.

Mi a különbség aközött, hogy valami rajta van a gépemen vagy letöltöm egy áruházból?

Ha online érek el egy programot, az üzemeltetői bármikor dönthetnek úgy, hogy az holnaptól megszűnik.

Példa: van az iPhone készülékemen egy banki alkalmazás, ami nagyon jól működik. Ha a bank úgy dönt, holnaptól egy újat jelenít meg teljesen más kinézettel, akkor a régi felől elveszi a működtetési jogot. Ha nekem (látássérült szempontból) az előző jobban bevált és az új nem tetszik, akkor sem tudok ellene mit tenni.

Ha a számítógéphez volt egy régi Winampom (médi lejátszó program), ha megvan a fizikai telepítő, bármikor feltelepíthetem. Persze csak akkor, ha az operációs rendszeres körülmények ezt megengedik.

A technika fejlődik, ráadásul gyorsan. Vannak rosszindulatú emberek is, akik ezt a saját hasznukra akarják fordítani. Azon igyekeznek, hogy a nem túl tájékozott vagy kevés ismerettel rendelkező felhasználóktól érzékeny adatokat szerezzenek.

Elsőkörben mindenki a bankkártya adatokra, a pénzre gondol, de van itt még más is. Az e-mail címünk, a telefonszámunk is adat. Így, ha valahová regisztrálunk, következőleg lehet, hogy az e-mail címre jön levél egy linkkel. Erre jóhiszeműen rákattintunk és már kész is a baj.

Nemcsak a magánszemélyek, de az állami szektor is megpróbálja üzeneteit eljuttatni a saját közönségéhez (és nemcsak Magyarországon). Ilyenkor nem feltétlenül az a cél, hogy a pénzünket szerezzék meg, hanem egyfajta üzenetet szándékoznak átadni. Épp ezért nem nyitunk meg olyan e-mailt, amiről nem tudjuk, hogy ki küldte.

Vannak, akik az Elmű nevében írnak levelet. Ilyenkor ez a feladó neve. Az e-mail címet kell alaposan megnézni. Ha az nem hiteles, tilos megnyitni a levelet.

A pénzügyi szektorban tevékenykedő szolgáltatók, az államigazgatásban levők alapvetően nem egy egyszerű e-mailen keresztül tájékoztatnak. Nagyrésztük Ügyfélkapuhoz kötött, ott küldik el az adatokat, esetleg hivatalos levélben.

A Facebook felületeken meghirdetett bizonyos dolgok is lehetnek csalások. Sokan pénzt ígérnek, például azzal, hogy „rád hagyom a vagyonomat”, amihez adatokat is kérnek. Az ilyesminek soha nem szabad hinni. Vannak az „Ön nyert” típusú levelek is. Itt az első kérdés egyből az kell, hogy legyen: „Miért is? Tettem én ezért valamit vagy csak úgy jött”?

SMS-ben is lehet kapni olyan tartalmú üzenetet, hogy csomagunk érkezett. Nem tudják a címet, amit egy linkre kattintva meg kell adni, hogy ki tudják szállítani a küldeményt. Ilyenkor érdemes gondolkodni, nemcsak azon, hogy rendeltünk-e online valamit. Ám ha tényleg rendelünk, mi az,

amit először kérnek? A cím. Addig jóvá se hagyják a rendelést, míg ezt nem adtuk meg.

Az Androidos új frissítéseknél kiírja a készülék, hogy „Spam-gyanús szám”. Amikor frissítenek bizonyos rendszereket, vannak olyan háttér biztonsági információk, akár számítógépen, akár telefonon, amelyek megpróbálnak alapvető dolgokat megakadályozni. Számítógépen ilyen a tűzfal, vagy a beépített vírusirtó, a Defender. Ez egy magánszemély számára elegendő.

Az iOS esetén 18.2-ből 26 lett. De miért ez a nagy ugrás?

Felvették az iPhone-ok is az aktuális évszámot. Sok mindennél megfigyelhető, hogy a frissítés verzióját a jelenlegi évszámhoz kötik.

A következő nagyobb frissítés valószínű 27 lesz iPhone készülékek esetén.

Beszéltünk a Windows 10 megszűnéséről is. Ha van Microsoft fiókunk, egy évet nyerhetünk vele, megkapjuk a különböző biztonsági frissítéseket.

A Windows 11-hez az Infoalap megjelentetett egy tananyagot, kifejezetten látássérültek számára. Aki érdeklődik, letöltheti. Ennek kétféle változata szokott lenni. Egyik az mp3 verzió, amit csak hallgatni lehet, illetve van a szöveges verzió.

Az Androidon, iOS készüléken túl BlindShell készüléket is sokan használnak. A BlindShell 3 kapott egy frissítést, ami egy kicsit felbolygatta a használatot.

A Lazarillo pl. a klub idején nem működött rajta. Ez egy olyan navigációs alkalmazás, ami közlekedés közben elmondja, hogy mi van körülöttünk (pl. boltok, buszmegállók, éttermek, amit beállítunk).

A YouTube sem volt ekkortájt elérhető a BlindShell 3-as készülékeken.

Napjainkban a legnépszerűbb téma a mesterséges intelligencia.

Ebből is több van a piacon, van pl. Gemini, vagy az OpenAi-féle ChatGPT, stb. Ma már egyre több mindenben van mesterséges intelligencia. Még a JAWS-ban is. Tavaly még „csak” képleírásokat tudott adni, illetve volt egy belső AI is. A szoftverekben levő sűgókat nem úgy alakították át, hogy keresni lehetett benne. Inkább úgy, hogy kérdezni lehetett: ennek vagy annak mi a billentyűparancsa.

Nagyon leegyszerűsítve ez az AI. Megfogalmazunk neki hétköznapi módon valamit, felteszünk egy kérdést, és ő ad rá valamilyen választ.

A kérdés viszont, hogy azt adja-e, amire szükségünk volt.

Emellett az sem mindegy, hogy elhihetjük-e, amit mond. Akik ezt használjuk, jelentős mértékben járulunk hozzá ahhoz, ami ebből lesz.

A következőkben a gyakorlatban is megnéztük, hogy mit tud iPhone készüléken az OpenAI ChatGPT-je. Ezzel már beszélgetni lehet.

Az 5.2-es verzióban az történik, hogy egy élő kép jelenik meg a telefon kameráján a mesterséges intelligencia előtt. Ezt elemzi a rendszer. Kicsit úgy működik, mint a Be My Eyes.

Ha Attila mozdított a kamerán, mindig kérni kellett a ChatGPT-től: „Mondd el, mi változott!” kérésre szépen ismertette, amit látott.

Az ablak felé fordított kamera mellett elmondta: esős idő van kint. Ezt onnan tudta, hogy nedves volt a járda, a háztető.

Biztonsággal navigálta is Attilát a teremben. Körbe hordozva a kamerát kérésre szólt, amikor lépcsőt látott. Jelezte, hogy hat lépcsőfok vezet lefelé, baloldalon található a korlát.

Folyamatok ábrázolására is képes. Megosztotta a résztvevőkkel, amikor egy hölgyet látott maga előtt, aki a telefonját nézte, azt is tudta, hogy lapozgatott a telefonon. Mellette valaki más figyelte, mintha segítene a társának olvasni, értelmezni valamit. „Ez egy jó csapatmunka” – tette hozzá a ChatGPT nagyon is emberi módon.

A foglalkozás végén Attila megmutatta a BlindShell készülékben levő Luna nevű mesterséges intelligenciát is.

Lassan válaszolt, hosszú gondolkodási idővel. Megmondta, hogy a Kékestető Magyarország legmagasabb pontja, kb. 1015 méter. Keresett hókifli receptet. Ez utóbbit automatikusan fel is olvasta, anélkül, hogy Attilának a készülékhez kellett volna érnie.

A szövegben utána a nyilak segítségével is mozoghatunk, kereshetünk.

Ő még úgy dolgozik, hogy a különböző kereső oldalakról (pl.: Google) kutatja fel a kérdéseinkre a választ.

(A cikket írta: Taskovics Adél)

\*\*\*

## **Februári szabadidős klub: gyöngyből fűzött ajándékok készültek önkénteseinknek**

Egyesületünk február 11-i szabadidős klubján önkéntes segítőknek készítettünk ajándékot, Meghívott vendégünk Wondrák Györgyi (aki egyesületünk tagja is) tanított gyöngyfűzést, hasznos útmutatásai alapján lehetett elsajátítani akár vakon is a gyöngyfűzés rejtelseit. Angyal és szív volt a két forma, amit csináltunk. Az Angyálnak szép, fehér ruhája és térhatású szárnyai is voltak. Nagyon szépek lettek az elkészült alkotások. Mindebben segítséget nyújtottak munkatársaink, önkéntesek és

gyógypedagógus hallgatók. Köszönjük szépen nekik is és Györgyinek is a nagyon alapos bemutatót, amely jó hangulatban telt.

Itt ragadom meg az alkalmat és röviden írnék arról, hogyan segítenek nekünk az önkéntesek. Ők olyan emberek, akik általában a munkájuk mellett vállalják, hogy szabadságot vesznek ki, vagy valamilyen más lehetőség által el tudnak jönni a munkahelyükről és bekapcsolódnak a programjainkba. Emiatt változó, hogy mikor melyik alkalmon tudnak részt venni. Általában a kísérésben és a helyszínen nyújtanak segítséget. Vannak, akik rendszeresen jönnek, ha idejük engedi és olyan is van, aki egy évben csak egyszer tud eljönni.

Mivel ezért semmilyen ellenszolgáltatást nem kapnak, úgy gondoltuk, valamilyen kézzel készített tárgy szép ajándék lenne számukra.

(A cikket írta: Miklós Csilla)

\*\*\*

## **TÁRSSZERVEZETEINK HÍREI**

### **A legújabb Országos Fogyatékosügy Program céljait összegezte az „Esély” magazin**

A cikkünk témáját adó bejátszás a műsor 2026. január 24-i adásában volt látható.

A program 10 évre előre jelöli ki az irányt a fogyatékosügyben, illetve hosszútávú célokat is megfogalmaz. Kidolgozásában a kormány mellett az országos érdekvédelmi szervezetek is aktív szerepet vállaltak.

A részleteket Dr. Kósa Ádám, a Belügyminisztérium fogyatékosügyi államtitkára osztotta meg a nézőkkel.

A dokumentum meghatározza azokat a célokat, melyek előírják, hogy 10 év múlva hol kell tartanunk. Legyen szó akár az oktatásról, a befogadó munkahelyekről, a mindennapi életvitelről vagy az akadálymentességről.

Dr. Nagy Sándor, a Magyar Vakok és Gyengénlátók Országos Szövetsége (MVGYOSZ) elnöke hangsúlyozta a "Semmit rólunk nélkülünk" elvet, mely a programnak is fontos része. A döntéseket úgy kell meghozni, hogy azokba a fogyatékosággal élő emberek érdekképviselői szervezeteit is bevonják. A végrehajtásba ennek értelmében a MVGYOSZ is bekapcsolódik.

Gyene Piroska, az Értelmi Fogyatékosággal Élők és Segítőik Országos Érdekvédelmi Szövetsége (ÉFOÉSZ) elnöke arról beszélt, hogy a saját területükön oroslánrészük van ebben a munkában. A kormányzat, a

minisztérium a segítségüket kérte, hiszen 45 éves tapasztalat áll mögöttük. Ennek köszönhetően tudásuk, gyakorlatuk van abban, hogy miként lehet a legjobban segíteni az értelmi fogyatékossgal élő emberek életét. A program azt is meghatározza, milyen elvek mentén kell a fogyatékossgal élő emberek életminőségén javítani, társadalmi beilleszkedésüket elősegíteni.

Dr. Nagy Sándor elmondta, hogy ezek közül mindegyikben érintett a Vakok Szövetsége és az általa képviselt látássérült emberek. Így a végrehajtást minden területen figyelemmel kell kísérni.

Az összeállításnak kulcsfontosságú eleme volt az a ténymegállapítás, hogy a programot a Magyar Országgyűlés egyhangúlag támogatta.

Dr. Kósa Ádám úgy fogalmazott: a fogyatékossgügy nem jobb-vagy baloldaliság kérdése. A fogyatékossgal élő emberek helyzetének rendezése minden politikus számára kötelesség.

"A megvalósítás egy intézkedési terv formájában még inkább az adott érdekvédelmi szervezetekre és érintettjeikre irányítja majd a figyelmet, néhány számukra fontos témát pedig kiemelten kezelnek majd".

- hallhattuk a narrátor hangját.

Királyhidi Dorottya, egyesületünk főtitkára elmondta: a siketvak emberek szempontjából kifejezetten fontos a megelőzés, például a cukorbetegségé. Ez ugyanis a súlyos fokú látássérülés kialakulásának vezető oka.

Kifejtette: a szervezetek egy jó alapot, "polcokat" állítottak össze a megvalósításhoz. Ezek konkrét tartalommal való feltöltése azonban egy nagyon komoly, folyamatos közös munka lesz. Ha ez megvalósul, rendkívül eredményes munkát végezhetnek majd ezen a területen.

Az összeállítás végén a narrátor a múltat és a jövőt is vizsgálta. Zárásként felidézte, hogy a fogyatékossgal élők állami támogatása háromszorosára nőtt az elmúlt 15 évben. Ezt erősíti az elkövetkező 10 évre szóló Országos Fogyatékossgügyi Program. Ennek célja, hogy az érdekképviselői szervezetek és a kormányzat közös munkájával egyre jobbra tegye az érintettek mindennapjait.

(A cikket írta: Taskovics Adél)

\*\*\*

## **Több mint 250 civil szervezet szólítja fel az Európai Bizottságot, hogy engedélyezze a nonprofit szervezetek határokon átnyúló együttműködését**

A nonprofit szervezeteknek lehetőséget kell biztosítani a határokon átnyúló működésre. Az Európai Határokon Átnyúló Egyesületekről (angol rövidítése: ECBA) szóló irányelv pontosan ezt tenné lehetővé. Az egész Európában tagokkal rendelkező nonprofit szervezeteket elismernék, és minden tagállamban működhetnének. Az irányelv elősegítené új egyesületek létrehozását, új munkahelyek létrejöttét és a GDP növekedését, erősítve kontinensünk versenyképességét. Mindeközben támogatná azt a szektort, amely kritikus társadalmi szolgáltatásokat nyújt. Ezenkívül ez lenne az első alkalom, hogy az ágazatot elismerik az uniós jogszabályokban.

Miért akarja az Európai Bizottság megszüntetni ezt, miután a civil társadalom évtizedek óta küzdött megvalósításáért?

A Tanácsban folynak a megbeszélések, és az Európai Parlament határozottan támogatta a javaslatot. Eközben a Bizottság 2026-os munkaprogramjában javasolta az irányelv eltörlését. Ez annak ellenére történt, hogy nem volt nyilvános felhívás a visszavonására. Nem szerepelt a Tanács által fontolóra vett lehetőségek között sem.

Több mint 250 európai civil szervezet fogott össze azért, hogy felszólítsa a Bizottságot döntésének visszavonására. (A fordító megjegyzése: az egész kontinensen átívelő megmozduláshoz az Európai Fogyatékos-ságügyi Fórum (EDF) is csatlakozott).

- Határokon átnyúló polgári védelmi egységek,
- közös mobil gondozó egységek a határon átnyúló régiókban,
- országok közötti fesztiválok és kulturális rendezvények,
- közös ökoszisztémák együttes kezelése és megőrzése,
- ritka betegségekben szenvedő embereket összefogó közösségek,
- az európai polgári kezdeményezéseket támogató és népszerűsítő polgári társulások.

A fentiek csak néhány példa az ECBA-irányelv által kínált lehetőségek közül.

(Forrás: [Civilsocietyeurope.eu](http://Civilsocietyeurope.eu), angol nyelvről fordította: Taskovics Adél)

\*\*\*

## **Európai Akadálymentességi Csúcstalálkozó – konferencia az EDF és a Microsoft szervezésében (4. rész)**

Az ebédszünet előtt egy rövid, mindössze 5 perces előadást hallgattunk meg. Ezt David Banes, az Equitable AI Alliance elnöke tartotta.

Az alábbiakban az ő prezentációjának magyar nyelvű fordítását teszem közzé.

Címe: „Friss hírek az Equitable AI Alliance kapcsán”

(Szerkesztői megjegyzés: Az Equitable AI Alliance magyarul talán leginkább Méltányos Mesterséges Intelligencia Szövetségnek fordítható. Egy speciális nemzetközi kezdeményezés, ezért leginkább eredeti, angol nyelven szokás hivatkozni rá).

Legtöbbet a mesterséges intelligencia (MI) alkalmazásának és előnyeinek három főbb területéről hallunk.

- MI használata és előnyei a segítő technológiákban;
- Ismert a generatív MI, amitől kérdezzünk és információkat kérünk;
- A harmadik terület pedig az, ahol egyre több probléma tűnik fel. Ez az ún. szűk/gyenge mesterséges intelligencia (amelyet egyetlen feladat elvégzésére „képeztek ki”), ahol gyakorlatilag arra kérjük a mesterséges intelligenciát, hogy egyfajta ítéletet hozzon. Ez a disz-krimináció magas kockázatát hordozza magában.

Ezeket a problémákat jelentősen felerősítik az átláthatósággal kapcsolatos kérdések. Fontos lenne, hogy az adatok, amiket ezekben a rendszerekben használunk, átláthatók és sokfélék legyenek.

De mégis, mi erre a garancia?

Az adatokat, a biztonság érdekében, mindig anonim módon gyűjtik. Honnan tudhatjuk akkor, hogy az adatbázis a fogyatékossgal élő emberek adatait is tartalmazza? Különösen súlyos a kérdés akkor, ha nem elemeztünk és gyűjtöttünk a fogyatékossgág témájában adatokat a folyamat legelejétől kezdve.

A gondolatmenet-láncolat esetén is előtérbe kerül ugyanez a probléma. (Szerkesztői megjegyzés: ez egy olyan technikai megoldás a mesterséges intelligencia használatában, ahol a modell nemcsak rávágja a választ, hanem lépésről lépésre levezeti a megoldáshoz vezető logikai utat.) Mennyire átláthatók azok a gondolatmenet-láncolatok, amelyeket az algoritmusok használnak?

A korábbi megszólalók közül valaki említést tett a felhő-illetve az eszközalapú számítástechnika ellentétpárjáról is. Adatvédelmi szempontból ez megint csak egy nagyon erős dilemma. Az eszközalapú

számítástechnika gyakran nem „tanítja” a tőle fejlettebb modellt. Amikor ilyen környezetben mesterséges intelligenciát használunk, az a környezet nem feltétlenül javítja annak minőségét. Nem szolgál számára visszajelzéssel.

Nekünk, embereknek saját kulturális és társadalmi sokféleségünket is szem előtt kell tartanunk. De honnan tudjuk, hogy a mesterséges intelligencia épp ezek alapján nem diszkriminál-e bennünket?

Vegyünk alapul valakit, akinek nincs munkája. Az álláskereséshez egy mesterséges intelligencia alapú applikációt használ. Honnan tudhatjuk, hogy nem szűri ki éppen őt a fogyatékosága miatt a rendszer, hogy ne is kaphassa meg az adott munkát?

Hasonló a helyzet az akadálymentességgel is. Mit jelent ez a kifejezés a generatív MI számára? Egy olyan rendszer számára, amely dinamikus tartalmat állít elő. Erre hozott is David egy nagyszerű példát.

Arra kérjük a generatív mesterséges intelligenciát, hogy alkosson egy képet, amelyen egy fiú egy csónak ülésén ül, és lefelé csónakázik egy folyón. Négy képet is készít nekünk.

És itt jön a nehéz kérdés.

Elvárjuk a mesterséges intelligenciától, hogy olyan szöveges leírást készítsen minden egyes képhez, melyek alapján különbséget tudunk tenni közöttük? Máskülönben honnan tudhatja egy látássérült ember, hogy a négy közül melyiket fogadja el?

A mesterséges intelligencia tekintetében alapvetően kell megváltoztatnunk az akadálymentesség természetét. Ezek mind olyan kérdések és kihívások, melyekkel az Equitable AI Alliance küzd.

Az Alliance a Zero Project egyik kezdeményezése. (Szerkesztői megjegyzés: a Zero Project egy nemzetközi nonprofit kezdeményezés, melyet az osztrák ESSL Alapítvány hívott életre 2008-ban. Fő célja egy akadálymentes világ megteremtése a fogyatékosággal élő személyek számára). Azért találták ki, hogy egyedülálló módon betekintést nyújtson a fentebb már tárgyalt kérdésekbe, illetve olyan témákba, mint a fogyatékosággal élők befogadásának sokfélesége, innováció, és maga a mesterséges intelligencia. Szeretnének befolyást gyakorolni a döntéshozókra, és a mesterséges intelligencia fejlesztéséről szóló párbeszédre. Ez ugyanis mára jelentősen megváltoztatta az életünket. Beépült a technológiába, amit nap, mint nap használunk.

Az Alliance keresi annak a lehetőségét, hogy felerősítse a fogyatékosággal élő személyek hangját, és juttassa azt túl az érintettek közösségén. Mert jelen esetben nem ők adják azt a célcsoportot, akikhez beszélni szeretnének. Azokat a startupokat és vállalkozásokat igyekeznek

megszólítani, akik új technológiák fejlesztésén dolgoznak a jelen pillanatban is. Hogyan próbálják ezt a hatást elérni?

Elsősorban úgy, hogy olyan embereket visznek ezekre az eseményekre, akik saját élettapasztalataikat tudják elmondani a podcast adásokban, webináriumokon, konferenciákon.

David kitért a mesterséges intelligencia alapú termékekben rejlő kockázatokra is.

Ha ezeknek a dizájnya nem inkluzív, akkor a fogyatékossgal élők számára használatuk a kívül rekedés kockázatával jár. Vonatkozik ez a munkahelyekre, oktatásra, és az élet minden egyéb területére.

A mesterséges intelligenciában hatalmas lehetőség rejlik arra nézve, hogy inkluzív és elkötelezett tartalmakat hozzon létre a fogyatékossgal élők számára. Ezek közül néhányról hallhattunk is ma. De a kockázatok és a lehetőségek közötti egyensúly megtalálása kiemelten fontos.

Van egy kérdés, amit fel kell, hogy tegyen. Ugyanazt jelenti ez az egyensúly a fogyatékossgal élők számára, mint amit a társadalom szélesebb rétegeinek?

Amit a ma eddig hallott információkból leszűrt, hogy az előnyök mellett jelentkező kockázatok jóval nagyobbak a fogyatékossgal élők számára, mint azok, amelyekkel a többségi társadalom tagjainak kell számolniuk.

A Zero Project honlapján jelentős információmennyiség érhető el MI témakörében. Ezeket szabadon fel lehet használni arra, hogy ki-ki informálja saját közösségét, miként lehet a mesterséges intelligenciáról előrelátással beszélni.

David az elmúlt évben több konferencián is jelen volt. Ezeken a rendezvényeken pedig sok ember beszélt a mesterséges intelligenciáról anélkül, hogy valóban megértette volna annak komplexitását.

Ez pedig hatalmas kihívást jelent az ő közössége számára. Hiszen nem várhatnak igazi meghallgatást, figyelmet akkor, ha úgy beszélnek valamiről, hogy közben ők maguk sem értik annak lényegét.

(Angol nyelvről fordította, összegezte: Taskovics Adél)

\*\*\*

## **HÍR, ÉRDEKESSÉG**

### **A siketvak személyeket érintő legfontosabb ellátások összege 2026-ban**

A januári 3,6 százalékos nyugdíjemelésnek köszönhetően az ellátások összege is magasabb.

Mennyi pénz érkezik egy hónapban 2026-ban? (az összegek kerekítve)

- Rokkantsági járadék: 63 000 forint
- Rokkantsági ellátás: változó, maximum 230 000 forint, függ a jogosultsági feltételektől
- Fogyatékosági támogatás: alap összeg: 38 000 forint  
emelt összeg: 47 000 forint
- Vakok személyi járadéka: 31 000 forint
- Magasabb összegű családi pótlék: 20 300 forint

### **13. és 14. havi nyugdíj**

Februárban 13. és 14. havi nyugdíj is érkezik, ami azon személyeknek jár, akik olyan ellátást kapnak, amelynek összege évente a nyugdíjakkal azonos módon emelkedik. Siketvak személyek esetén ezek lehetnek:

- Fogyatékosági támogatás
- Rokkantsági járadék
- Rokkantsági ellátás
- Vakok személyi járadéka

Minden ellátás után külön-külön jár a 13. és 14. havi összeg. Ezekre átutalással február 12-én és 13-án számíthatunk.

1. A 13. havi nyugdíj teljes, egyhavi összeg
2. A 14. havi nyugdíj a havi járandóság egynegyede

### **Adókedvezmény**

A súlyos fogyatékoság esetén igénybe vehető adókedvezmények a következőképpen alakulnak:

1. A személyi kedvezmény havi maximális összege kerekítve 16 ezer forint
2. A családi adókedvezmény havi összege maximum 40 ezer forint, amennyiben saját jogon, a fogyatékosági támogatás, emelt összegű családi pótlék vagy rokkantsági járadék alapján vesszük igénybe.

### **Ki tud segíteni az igénylésben?**

Jónás Eszter, szociális munkás

Telefon: +36 30480 9185

E-mail: [jonas.eszter@siketvakrehab.hu](mailto:jonas.eszter@siketvakrehab.hu)

Kőrösiné dr. Babinszki Vera, jogász

Telefon: +36 20808 1448

E-mail: [babinszki.vera@siketvak.hu](mailto:babinszki.vera@siketvak.hu)

(A tájékoztatót írta: Kőrösiné dr. Babinszki Vera)

\*\*\*

## **Tájékoztató az április 12-ei választásokhoz**

Április 12-én ismét élhetünk választójogainkkal, ezúttal országgyűlési képviselő választás lesz. A szavazással kapcsolatos akadálymentesítési lehetőségekről adunk most tájékoztatást.

A fogyatékossgal élő választópolgár:

- akadálymentes szavazóhelyiséget,
- Braille-írással szavazósablont,
- könnyen érthető tájékoztatót, vagy
- Braille-írással értesítőt igényelhet.

Látássérültként azt is választhatjuk, hogy egy családtagot kérünk meg, akiben megbízunk, hogy a számunkra megfelelő rubrikát jelölje. A másik, hasonló megoldás, hogy a szavazóbizottság tagját kérjük ugyanerre, ekkor a bizottság másik tagja ellenőrzi, hogy tényleg oda húzták az X-et, ahová szerettük volna. Ezek is teljesen szabályos megoldások.

Mit kell tenni az igényléshez?

Kérelmet kell benyújtani. Más dokumentum nem szükséges. Hogyan lehet leadni a kérelmet?

1. Személyesen vagy kézbesítési meghatalmazott útján, papír alapon a választási irodában.
2. Elektronikus úton a magyarorszag.hu ügyintézési felületén. A felület képernyőolvasó szoftverrel használható, azonban akinek segítségre van szüksége a kérelmek kitöltéséhez, fordulhat egyesületünkhöz.

Az ügyfélkapun benyújtható kérelem linkje az akadálymentes választáshoz itt található:

[https://magyarorszag.hu/szuf\\_ugyleiras?id=9ce7c838-c5e1-4536-81d7-2a763e5e7baf&n=szavazasi\\_segitsegeg\\_iranti\\_kerelem\\_fogyatekossgal\\_elok\\_szavazasahoz](https://magyarorszag.hu/szuf_ugyleiras?id=9ce7c838-c5e1-4536-81d7-2a763e5e7baf&n=szavazasi_segitsegeg_iranti_kerelem_fogyatekossgal_elok_szavazasahoz)

Fontos! A kérelemben szereplő személyes adatoknak meg kell egyezniük a személyi igazolványunkban szereplő adatokkal. Valamint a személyi igazolványnak és lakcímkártyának érvényesnek kell lennie!

A kérelmet a választási iroda vizsgálja meg és döntést hoz, amiről értesítik a választópolgárt.

Hogyan értesítenek?

1. A döntést elektronikusan az ügyfélkapu tárhelyére küldik.

2. E-mail-ben vagy postai úton. Ha így szeretnénk kérni az értesítést, akkor be kell jelölni a kérelem nyomtatványán.

Bármelyik segítséget igényeljük, a kérelmet elég egyszer beküldeni. A választási iroda már tud az igényünkről, ezért a későbbi választások előtt nem kell új kérelmet beküldeni. Automatikusan megkapjuk a kért segítséget. A kérelem bármikor visszavonható.

Határidők:

- Braille-írással készült értesítő igénylése 2026 február 3. 16 óra
- Könnyen érthető tájékoztató igénylése 2026 február 3. 16 óra
- Braille írással ellátott szavazósablon igénylése 2026 április 2. 16 óra
- akadálymentes szavazóhelyiség igénylése 2026 április 9. 16 óra

## **Mozgóurna**

Amennyiben egészségi állapotunk, fogyatékoságunk miatt az otthonunkban kívánunk szavazni, mozgóurnát kérhetünk.

A mozgóurna igényléséről szóló kérelemben meg kell adni, miért kérünk mozgóurnát. Továbbá meg kell adni azt a pontos címet, lehetőleg kapucsengővel együtt, ahová a mozgóurnát várjuk.

Fontos! A mozgóurnát minden választás előtt újra kell igényelni.

A mozgóurnával kapcsolatos kérelem linkje:

[https://magyarorszag.hu/szuf\\_ugyleiras?id=7edcadfb-0404-4382-80b4-07f93ab4949b&\\_n=mozgourna\\_igenylese\\_az\\_idokozi\\_helyi\\_onkormanyzati\\_valasztason\\_az\\_idokozi\\_nemzetisegi\\_valasztason\\_az\\_idokozi\\_orszaggyulesi\\_valasztason\\_a\\_helyi\\_nepszavazason](https://magyarorszag.hu/szuf_ugyleiras?id=7edcadfb-0404-4382-80b4-07f93ab4949b&_n=mozgourna_igenylese_az_idokozi_helyi_onkormanyzati_valasztason_az_idokozi_nemzetisegi_valasztason_az_idokozi_orszaggyulesi_valasztason_a_helyi_nepszavazason)

Határidő: a kérelmet 2026 február 5-étől adhatjuk le, a fent leírt módokon.

A végső határidő április 9-e.

## **Ki tud segíteni az igénylésben?**

Jónás Eszter, szociális munkás

Telefon:+36 30480 9185

E-mail: [jonas.eszter@siketvakrehab.hu](mailto:jonas.eszter@siketvakrehab.hu)

Kőrösiné dr. Babinszki Vera, jogász

Telefon: +36 20808 1448

E-mail: [babinszki.vera@siketvak.hu](mailto:babinszki.vera@siketvak.hu)

(A tájékoztatót írta: Kőrösiné dr. Babinszki Vera)

\*\*\*

## **Betekintés egy, a hallássérülés gyógyítását célzó stanfordi kezdeményezésbe (angol rövidítése: SIHL): csúcstechnológiás tudomány és innováció**

A hallássérülés világszerte több millió embert érint. Vajon van-e rá elérhető gyógymód?

A Stanford SIHL kutatói jelentős előrelépéseket tesznek az öngyógyító- és az újszerű terápiák terén, hogy megoldást találjanak az egyik leggyakoribb érzékszervi sérülésre.

Dr. Tina Stankovic, a Stanford Egyetem fül-orr-gégészeti tanszékének vezetője beszélt a hallássérülés kutatásának legújabb eredményeiről és a SIHL együttműködésen alapuló megközelítéséről. Ezek célja a felfedezések felgyorsítása.

Kiemelte a csiga komplexitását. Ez egy apró, de bonyolult szerv. Mélyen a koponyában helyezkedik el, ami megnehezíti a hagyományos kezeléseket. Az új technológiák és a tudományágakon átívelő szakértelem segítségével a kutatók jelentős mértékben haladtak olyan megoldások felé, amelyek egy napon visszaállíthatják a hallást.

Dr. Stankovic kiemelte a SIHL együttműködésen alapuló kutatási modelljét. Ez különböző területek szakértőit hozza össze, többek között a fizika, a genetika, a mérnöki tudományok és az idegtudományok területéről. Bemutatta a legfontosabb áttöréseket, mint például az emberi belső fül vizsgálatára tervezett nagy felbontású képalkotó szondákat, a cochlea (csiga) szövetében felfedezett új öngyógyító reakciókat, valamint az egyes antibiotikumok módosítására irányuló erőfeszítéseket. Ez utóbbiak célja a hallásra gyakorolt toxikus hatások csökkentése.

Emellett kiemelte Paul Simon zenész támogató munkáját, akinek segítségével nőtt a halláskutatás iránti tudatosság és a finanszírozás.

A jövőre nézve Dr. Stankovic hangsúlyozta a megelőzés és az ismeretterjesztés fontosságát a hallás egészségével kapcsolatban.

A SIHL továbbra is a kezelés határait feszegeti. A doktornő pedig arra ösztönzi az embereket, hogy tegyenek lépéseket aktív, előrelátó módon, például védjék hallásukat, kezeljék az alapbetegségeket és támogassák a kutatási kezdeményezéseket. Mivel a hallássérülés továbbra is az egyik legtöbbször előforduló, de gyakran figyelmen kívül hagyott fogyatékoság, a folyamatos innováció és együttműködés kulcsfontosságú a jövőbeli terápiák kifejlesztéséhez.

(Forrás: Hearinghealthmatters.org, angol nyelvről fordította: Taskovics Adél)

\*\*\*

## Nemzetközi Tinnitus Hét

A Tinnitus (fülzúgás) Nemzetközi Hetét február első hetében rendezik meg évről évre. Célja a fülzúgással, azaz a fülben hallott zajjal vagy csengéssel kapcsolatos tudatosság növelése.

A tinnitus olyan állapot, amelyben a fülben csengés vagy zúgás érzékelhető, miközben külső hang nem hallható.

A hét célja, hogy tájékoztassa a közvéleményt a fülzúgás okairól, a mindennapi életre gyakorolt hatásáról és a rendelkezésre álló kezelési stratégiákról.

A fülzúgás világszerte több millió embert érint. A nemzetközi hét alkalmat kínál arra, hogy felhívja a figyelmet erre a gyakran félreértett állapotra, és elősegítse a jobb megértést és támogatást az érintettek számára.

A kezdeményezés arra ösztönzi az embereket, hogy kérjenek segítséget, ha tüneteket tapasztalnak. Platformot biztosít, hogy megosszák tapasztalataikat, megismerjék a legújabb kutatások eredményeit és megvitassák a kezelés stratégiáit.

Ez a hét kiemeli a hallás egészségének fontosságát, védelmének szükségességét, különösen zajos környezetben. A korai intervenció és a kezelési lehetőségek, beleértve a hangterápiát, a kognitív viselkedésterápiát és az életmódváltást, segíthetnek a fülzúgás kezelésében és csökkenthetik annak életminőségre gyakorolt hatását.

Mi az a fülzúgás?

Fülzúgásnak azt nevezzük, amikor külső hang hiányában hallunk hangokat. Különböző típusú hangok lehetnek ezek, például csengés, zümmögés, süvítés. Tapasztalhatjuk állandó jelleggel vagy időszakosan.

Úgy tűnhet, mintha az egyik fülben vagy mindkettőben lenne, a fej közepén, vagy akár nehéz is lehet pontosan meghatározni. Néhányan azt gondolhatják, hogy a zaj kívülről jön. Addig keresik, amíg rájönnek, hogy valójában a forrása belül van!

Néha olyan fülzúgás jelentkezik, amelynek zenei jellege van, és ismerős dallamnak vagy dalnak tűnhet. Ez általában idősebb embereknél fordul elő, akiknek hallássérülésük és erős zenei érdeklődésük van. Ez a fajta fülzúgás "zenei fülzúgás" néven ismert.

Kiknél jelentkezik a fülzúgás?

A tinnitus nagyon gyakori, és minden korosztályban előfordul, még kisgyermekeknél is. Az emberek körülbelül 30%-a tapasztal fülzúgást életének valamelyik szakaszában. A tartós fülzúgással élők száma körülbelül 14%, vagyis hétből egy személyt érint.

Gyakrabban fordul elő hallássérüléssel vagy más fülproblémával élőknel, de normál hallással rendelkezőket is érinthet. Az ebből fakadó tapasztalatok egyénenként eltérnek. A legtöbben úgy találják, hogy emellett is képesek folytatni a normális mindennapi tevékenységeiket.

A fülzúgással élők kis hányada azonban arról számol be, hogy ez az állapot súlyosan befolyásolja őket a mindennapokban.

(Forrás: Lighthousegrouppractice.nhs.uk, angol nyelvről fordította: Taskovics Adél)

\*\*\*

## **Visszafordíthatatlan folyamatok visszafordítása? Az első emberen végzett kísérletek szerint az őssejtek visszaállíthatják a korrall összefüggő makuladegenerációval érintettek elvesztett látását**

Az első emberen végzett klinikai vizsgálatban felnőtt retinális őssejteket használtak az előrehaladott száraz makuladegeneráció kezelésére. Ez kimutatta, hogy a kezelés biztonságos és javította a látást.

Az első emberen végzett klinikai vizsgálatban a kutatók felnőtt őssejteket használtak az életkorral összefüggő makuladegenerációval érintettek látásának helyreállítására.

Az Egyesült Államokban az életkorral összefüggő makuladegeneráció (AMD) az egyik fő oka a 60 év feletti felnőttek végleges látásvesztésének. A betegség a makulát, a retina központi régióját érinti, amely éles, részletes és színes látást tesz lehetővé. Amikor ez a terület károsodik, a központi látás elmosódottá válik vagy elveszik, míg a perifériás látás sértetlen marad.

Az Egyesült Államokban becslések szerint 20 millió felnőtt él valamilyen formájú AMD-vel. Bár a betegség nem befolyásolja a perifériás látást, súlyosan korlátozza azt, ahogyan a közvetlenül előttünk lévő tárgyakat látjuk. A jelenlegi terápiák lassíthatják a betegség előrehaladását, de nem képesek helyreállítani az elvesztett látást.

A Cell Stem Cell folyóiratban publikált kutatásban a tudósok felnőtt korban elhunyt személyek szemszövetéből nyert retinális pigmentepiteliális (RPE) őssejteket teszteltek. Ezek a korai vizsgálatok elsősorban az új kezelés biztonságosságának megállapítására összpontosítanak.

Az AMD két fő formában fordul elő: száraz és nedves.

A betegek több mint 90%-át a száraz forma érinti, amely az RPE sejtek diszfunkciójából és végül elhalásából ered.

Az AMD korai stádiumaiban ezek a sejtek nem működnek megfelelően. A késői stádiumokban elhalnak és nem regenerálódnak.

A betegség előrehaladtával a szem központi részében több területen is elvesznek ezek a sejtek.

Az előrehaladott száraz AMD-vel érintett betegek álltak a jelenlegi tanulmány központjában. Szembanki szövetekből izolált őssejteket kaptak transzplantáció útján. Ezek a felnőtt őssejtek specializáltak voltak, és csak retinális pigmentepiteliális sejtekké tudtak fejlődni.

Hat beteg kapott a legalacsonyabb dózisú őssejt-transzplantációt (50 000 sejtet) egy szemészeti műtéti beavatkozás során.

A kezelés mindegyikükénél biztonságos volt, és nem okozott súlyos gyulladást vagy daganatképződést.

A résztvevők látása is javult a transzplantált szemben. A nem transzplantált szemnél nem tapasztaltak ilyen javulást. Ez arra utal, hogy a megközelítés új terápiás lehetőségeket nyújthat.

„Bár elégedettek voltunk a biztonsági szempontokkal, az igazán izgalmas az volt, hogy a betegek látása is javult” – mondta Rajesh C. Rao, M.D., szemészeti és látástudományi professzor, a patológia és humángenetika docense.

A szemvizsgálati táblával végzett teszt során az alacsony dózisú csoport résztvevői egy év után 21 betűvel többet láttak.

Az orvosi csoport jelenleg a 12 másik beteget követi nyomon.

Ők 150 000 és 250 000 sejtet tartalmazó közepes- és magas dózisú kezelést kaptak. Ha nem merül fel biztonsági aggály, a kutatócsoport folytatja a klinikai vizsgálat következő fázisait.

„Hálásak vagyunk minden résztvevőnknek, akik lehetővé teszik, hogy jobban megértsük, ez a beavatkozás elég biztonságos-e ahhoz, hogy jövőbeli terápiaként alkalmazható legyen” – mondta Rao.

(Forrás: Scitechdaily.com, angol nyelvről fordította: Taskovics Adél)

\*\*\*

## **7 legjobb gyógynövény cukorbetegség ellen**

A természetben sok olyan gyógynövény található, amelyek segítenek a cukorbetegeknek. Ezek szabályozzák az anyagcsere folyamatokat.

Napi folyadékszükségletünk egy részét, megelőzés céljából, vagy kiegészítő terápiaként fedezhetjük ezekre ható gyógyteákkal is.

A teákat készíthetjük egy-egy növényből, vagy egymással összekeverve is. A teakeverékek alkotói kölcsönösen fokozzák egymás gyógyító

tulajdonságait. Összeállításuknál szem előtt kell tartani egyéni állapotunkat, életmódunkat és tüneteinket. Dr. Csókáné Török Orsolyától, a Budai Endokrinközpont fitoterapeutájától megtudhatjuk, melyek a legjobb gyógynövények cukorbetegségekre, és hogy miként érdemes őket felhasználni.

### Gyógynövényekből teakészítés

Egy csapott evőkanál gyógynövényt leforrázunk 2 dl vízzel, lefedve állni hagyjuk, majd leszűrjük

- a gyökereket lassú tűzön 3 percig kel főzni,
- fémmel nem érintkezhet a tea (kanál, szűrő),
- az emésztésjavító teákat nem szabad édesíteni,
- emésztésjavításra, vércukorszint csökkentésre mindig főétkezés után 15 perccel javasolt napi egy csésze teát fogyasztani, 12 mmol/l feletti értéknél napi két csészével.

### 1. Fahéj

A fahéj az egész világon az egyik legkedveltebb fűszer. Nem csak különleges aromája miatt értékes, hanem az egészségre gyakorolt hatása miatt is. Remek méregtelenítő és melegítő hírében áll. Kutatások szerint a cukorbetegség esetén is érdemes fogyasztani, mivel csökkenti a vércukorszintet és javítja az inzulinérzékenységet.

Mindemellett csökkenti a "rossz" koleszterin mennyiségét is. Arra nem árt ügyelni, hogy erősen allergizálhat!

Kapható tinktúra és kapszula formájában is.

### 2. Pongyola pitypang

Sokan gyomnövényként tartják számon. Ez a szapora virág valójában igen értékes gyógynövény, így kár irtani! Teaként és salátákhoz, sőt, szirupokhoz is kitűnő választás. Felhasználása igen széleskörű! Virágzás előtt a levele kétszer annyi C-vitamint tartalmaz, mint a citrom!

Gyökere magas inulintartalma miatt természetes édesítőszer. Szabályozza a szénhidrát- és a cukoranyagcserét, valamint nem emeli meg hirtelen a vércukorszintet.

Serkenti az emésztést, az epetermelést, könnyíti a májműködést. Csökkenti a koleszterinszintet és remek vizelethajtó. Hatékony puffadásra és gyomorrontásra is.

Felhasználási javaslat: gyökeréből 1 teáskanálnyi mennyiséget 4-5 percig főzzünk 2 dl vízben, majd szűrjük le. Az egész növényből 1 csapott evőkanálnyi mennyiséget forrázunk le 2 dl vízzel és 15 percig hagyjuk állni, majd szűrjük le. 4 hétig tartó fogyasztása után tartsunk 2 hét szünetet.

### **3. Görögszéna mag**

A cukorbetegség és az inzulinrezisztencia elleni gyógynövények Szent Gráljaként is emlegetik. Fő hatása, hogy késlelteti a cukor felszívódását, így csökkenti a vércukorszintet és az inzulinnal szembeni rezisztenciát. Mindemellett aminosav tartalmának köszönhetően a diabétesz okozta szövődmények ellen is hatásosnak bizonyult. Külön jó oldala, hogy íze és illata kifejezetten kellemes!

Felhasználási javaslat:

1 teáskanálnyi magot áztassunk 5 percig 2 dl hideg vízben, majd főzzük 10 percig. Méhösszehúzó hatása miatt fogyasztása kismamáknak nem ajánlott! Viszont szülés után fokozza a tejtermelést. Tabletta formájában is kapható.

### **4. Erdei szederlevél**

Az erdei szederlevél leginkább a reumás fájdalmak és a köszvény hatékony gyógynövényeként ismert (húgysavcsökkentő). A diabétesz ellen is felveszi a harcot. Csökkenti a vércukorszintet.

A cukorbetegséget megelőző állapotok ellen is hatásos, így inzulinrezisztenciában, prediabéteszben szenvedőknek kifejezetten ajánlják. Kismamák is fogyaszthatják, a terhesség alatt fellépő cukorbetegség esetén is bátran iható!

Felhasználási javaslat:

2 kávéskanálnyi mennyiséget 2 dl vízzel forrázunk, 15 percig állni hagyjuk, majd leszűrjük.

### **5. Gymnema sylvestre**

Az Indiában honos gyógynövény hazánkban kevésbé ismert. Számtalan pozitív egészségügyi hatása miatt valódi elixírként tartják számon. Antibakteriális hatással bír és segít a súlyfelesleg leadásában. A cukorbetegség ellen is felveszi a harcot. Ezért hívják a népi gyógyászatban cukorgyilkosnak.

Leveleit rágcsálva elnyomja a cukor édes ízét, így megszünteti az édességek utáni vágyat. A benne lévő gimneimsav normalizálja a vércukorszintet és fokozza az inzulinhatást úgy, hogy megakadályozza a glükóz gyors felszívódását.

Tabletta formájában kapható.

### **6. Csalán**

Sok vitamint és ásványi anyagot (vasat) tartalmaz. Teája élénkítő, erősítő hatású. Népszerű növény a reumatikus panaszok csökkentésére és vizelethajtóként. Nemcsak a tisztító teák, hanem a vércukorszintet csökkentő teakeverékek állandó komponense is.

Felhasználási javaslat:

1 evőkanálnyi mennyiséget 3 dl vízzel leforrázzunk, 15 percig állni hagyjuk, majd leszűrjük. Naponta egy csészével ajánlatos fogyasztani. 6 hétnél tovább nem alkalmazható, utána be kell iktatni egy 6 hetes szünetet!

## **7. Kapor**

Közkedvelt fűszernövény, főként savanyúságokhoz használjuk, de jónéhány ételnek is kiváló kiegészítője. Az egyik legjobb vércukorszint csökkentő gyógynövény.

A kapor vércukorszint csökkentő hatását a benne lévő vanádiumnak köszönheti. Ez szabályozza az inzulin termelődését és megakadályozza a zsír elraktározódását. Így az elfogyasztott szénhidrát nem raktározódik el, mint zsír, hanem egyenesen az izomsejtekbe jut és energiává alakul át.

A vanádiumnak koleszterinszint-csökkentő hatása is van. Emellett előszeretettel alkalmazzák erős fogak, csontok, izmok növelésére.

Felhasználása:

Száritott formában adjuk ételekhez, salátákhoz. Tabletta formájában szedve igen hatékony. Csírája is fogyasztható, drasztikus vércukorszint csökkenés érhető el vele, ezért csak keveset fogyasszunk belőle egyszerre. Tehető salátakeverékekbe, szendvicsekre.

Olajos kivonata is létezik, ezért cseppek formájában is szedhető.

Forrás: Egeszsegter.hu

\*\*\*

## **10 furcsa szólásmondás a nagyvilágból**

A különböző nyelvek gyakran árulkodnak arról, hogyan gondolkodnak az azt beszélő emberek. Elég megemlíteni a pénzt: a spanyol azt mondja, „ganar dinero”, azaz pénzt nyerni, mintha nem is kéne megdolgozni érte. Ezzel szemben mi, magyarok, pedig egyszerűen és szomorkásan csak „keressük a pénzt”, és a kutya nem garantálja nekünk, hogy találunk is valamennyit.

Egy nép szokásairól, hiedelemrendszeréről, kultúrájáról és földrajzi, fizikai környezetéről a régi és az újabb keletű szólásmondások, közmondások is sokat elárulnak. Mi azt mondjuk, a lónak négy lába van, mégis megbotlik. Japánban úgy tartják, a majom is leesik a fáról...

Íme a jelenség 10 szép és időnként szórakoztató, de mindenképp elgondolkodtató példája:

## Angol

- Aki utoljára nevet, nem értette a poént, szól Humor Harold az angolszász kultúrkörből. Mind érezzük, hogy vicces, mert más, közhelyes befejezésre számítunk, amit mindenki ismer. Erre meglepnek azzal, ami amúgy simán igaz is lehet. Mit nekünk erkölcsi győztes, meg whatsoever, tényleg lehet, hogy az illető egyáltalán nem vágja, mi van.

- Hülyébb, mint a második réteg festék, mondja az amerikai. Hogy szobafestőtől vagy festőművésztől származik-e ez a kis nyelvi szösszenet, nem tudhatjuk. Mindenesetre elgondolkodtató...

- Egy olyan helyen, mint az Egyesült Királyság, mit kell azon csodálkozni, ha esik? Miért kell azt mondani az igen hevesen zuhogó esőre, hogy macskákat és kutyákat potyogtat az eső? Mondjuk, ha ez igaz, jobb komolyan venni, és esőkabát helyett masszív teherbírású esernyővel közlekedni.

## Német

- Azt mondja a német: mindennek egy vége van, kivéve a kolbásznak, annak kettő. Micsoda gyönyörű példája ez annak, hogy a nyelv hűen kifejezi, kinek min jár az esze? Az angoloknak az esőn, a németeknek a kolbászukon.

- Egy másik német mondás annyit tesz: láttam én már lovakat a gyógyszertár előtt hányni. Azt akarja mondani, láttam én már karón varjút. Valószínűleg azért ritkább látvány a gyógyszertár előtt hányó paripa, mint a karón káromgó varjú. A németekkel, akik még olyat is láttak, nem jó packázni.

## Francia

- A francia is a hasára gondol: ha omlettet akarsz csinálni, fel kell hozzá törni a tojásokat.

- Önbizalomból szerencsére nincs hiány. Nem egyszerűen az a mondás, hogy nincs lehetetlen. Egyenesen azt jelentik ki, hogy a lehetetlen az nem francia, ja, bocs! Erre mondjuk mi, hogy: én kérek elnézést.

## Spanyol

- Mi néha azt mondjuk: úgy hiányzott ez, mint mókusnak az erdőtűz. Mert a mi földrajzi koordinátáinkon és klimatikus viszonyaink között mókusok vannak meg erdők, peches esetben erdőtűz. Na már most, spanyol nyelvterületen lehet polip, ez teljesen normális. De ha a polip a kocsibeállóban van, akkor jogos a hasonlat: annyira elveszett, mint polip a garázsban.

- Nem csak a humorról, a több generáció együttéléséről is sűg a kissé cinikus mondás: már eleve sokan voltunk, erre még a nagy is lebabázott,

vagyis gyereket szült. Mi hasonló helyzetben szenvedve csak mélabúsan úgy fogalmazunk: szegény embert még az ág is húzza.

## **Olasz**

- Miközben a mi almánk nem esik messze a fájától, a kutyánkból meg nem lesz szalonna, addig az olasz macska sem fog másra vadászni, mint egérre.

Forrás: Divany.hu

\*\*\*

## **Új felfedezés írja át azt, amit eddig a Neander-völgyi emberről tudtunk**

A neandervölgyi volt az első kihalt emberi faj, amelyet a tudomány felfedezett 1856-ban.

A gazdag fosszilis anyag révén sokat tudunk biológiájukról, ökológiájukról és viselkedésükről. Hasonlítottak ránk. Robusztusabb testfelépítésű, nagyobb agytérfogatú, fejlett anyagi kultúrával és bizonyos fokú szimbolikus gondolkodással rendelkező emberek voltak.

A miénktől eltérő koponyaformájuk volt: alacsony, hátranyúló koponyaboltozat, csapott homlok, széles, előreugró arc, markáns szemöldökerezés és nagy orr.

Testük robusztus, végtagjaik rövidek voltak, ami egyértelműen a hideghez és a jégkorszaki környezethez való alkalmazkodást mutatja.

Ez a zömök testfelépítés a nagyvadak közeli, erőigényes vadászatában is előnyt jelenthetett.

Az új vizsgálat a nyaki gerinc, a koponyaalap és az arc jellegzetességeire összpontosított. A kutatók szerint a nyaki traktus változásai jelentek meg elsőként az evolúció során. Ezek befolyásolták a koponya és az arc későbbi fejlődését. A rövid, robusztus nyak és az erősen a törzshöz illeszkedő koponya egyszerre szolgálta a rágás, a légzés és a testtartás biomechanikai igényeit. A fogászat és a testtartás kutatásai szintén segítettek a döntő tényezők azonosításában.

Lengyel kutatók egy ősi Neandervölgyi műhelyt tártak fel Mazóvia tartományban, amely 70 000 évvel ezelőttre datálható. Ez a lelet új fejezetet nyit az emberiség őstörténetének megértésében.

A Varsói Állami Régészeti Múzeum, a Varsói Egyetem és a Wroclawi Egyetem kutatócsapata a Zwolenka folyó völgyében bukkant rá erre a rendkívüli lelőhelyre. A műhely a legészakibb szabadtéri Neandervölgyi lelőhely Lengyelországban.

Ez az egyetlen olyan lelőhely Lengyelországban, ahol jelenleg kutatás folyik. Az említett időszak a jégkorszak kellős közepére esik, amikor Európa nagy részét még zord klímaviszonyok jellemezték. Az embereknek különleges alkalmazkodókészségre volt szüksége az életben maradáshoz. A régészeti ásatások során több száz kőszerszámot és töredéket találtak, köztük késeket és kaparókat. Ezeket mamutok, lovak és orrszarvúk tetemének feldolgozásához használták.

A Varsói Egyetem kutatója, Katarzyna Pyzewicz elmondta:

„A kutatásokból tudjuk, hogy már kész szerszámokat hoztak a helyszínre, amelyeket itt javítottak. Ezek ugyanis elkoptak a tetemek feldolgozása közben.”

A felfedezés rámutatott, hogy a Neandervölgyi emberek speciális kőszerszámokat használtak különböző feladatok elvégzésére. Gondosan választották ki a helyszínt műhelyeik számára, valamint nagy méretű állatokat dolgoztak fel szakszerűen.

Egy korábbi sztereotípiát primitívnek tartotta ezeket az embereket. Ma már a kutatások előrehaladtával egyre fejlettebbnek és a modern emberhez közelebb állónak gondolják őket.

Az újabb eredmények már azt is megmutatták, hogy művészi alkotásokat is létrehoztak. Keveredtek a Homo sapiensekkel, hozzájárulva az ember mai genetikai összetételének kialakulásához.

A kutatásokból kiderült, hogy komplex társadalmi struktúrákban éltek. Szimbolikus gondolkodásra voltak képesek, új eszközöket alkottak. Emellett kulturális hagyományokat is örökítettek utódaikra.

A lelőhely értékes információkat tesz hozzá az emberiség fejlődésének történetéhez, betekintést nyújtva a Neandervölgyi emberek jégkorszaki mindennapjaiba. A friss kutatási eredmény megerősíti, hogy őseink sokkal fejlettebbek és alkalmazkodóképesebbek voltak, mint azt korábban gondoltuk.

(Források: [Mult-kor.hu](http://Mult-kor.hu) és [Index.hu/tudomany](http://Index.hu/tudomany))

\*\*\*

## **Rejtélyes, elsüllyedt világ Nagy-Britannia partjainál: végzetes cunami okozta lakóinak vesztét 8 ezer éve**

Doggerland, azaz Dogger-föld néven emlegetik az elveszett világot.

A híd Európa és Nagy-Britannia között. Így is definiálják geológuskörökben azt az egykori szárazföldi területet, mely

Nagy-Britannia ma már különálló szigetét és Európát összekötötte.

Doggerland vagy Dogger-föld ma már elsüllyedt világának sorsa 8200 évvel ezelőtt pecsételődött meg végleg, amikor örökre maga alá parancsolta a mélység. Az egykori híd lakói mezolitikumi, vagyis középső kőkorszaki emberek voltak, akik vadászó-gyűjtögető életmódot folytattak. Mint ilyenek, területről területre vándoroltak, miután kiaknázták épp aktuális lakóhelyük lehetőségeit. Bizonyos, hogy maguk is aggodalommal figyelték, ahogy körülbelül 9 ezer évvel ezelőtt a tengerszint fokozatosan emelkedni kezdett, kisebb szigetekre osztva azelőtt terebélyes földjüket. Dogger-föld lakói ezekre a parányi szárazföldi részekre szorultak vissza. Bár akkor még nem tudták, de mindez a klímaváltozásnak volt köszönhető.

Az utolsó jégkorszak utáni olvadás következtében nőtt meg a tenger vízszintje.

Sajnos a baljós események csúnya katasztrófával zárultak.

8200-ban ugyanis bekövetkezett a végzetes katasztrófa. Egy óriási erejű cunami volt ez. Az utolsó fáig lesöpörte, majd bekebelezte, és a tengerszint alá parancsolta Dogger-föld még kikandikáló szigeteinek nagy részét. Csak egy-egy aprócska darabot hagyott belőle a felszínen.

Emberek ezrei veszítették életüket azon a tragikus napon. A többiek pedig a száraz területeken próbálták folytatni életüket.

A hely kapacitásai persze nem szóltak örökre. A szigetvilág túlélői mintegy 6 ezer évvel ezelőtt átvándoroltak a karnyújtásra elhelyezkedő Nagy-Britanniába. Fontos alapköveit tették le az ottani kultúrának. Ezek az emberek ugyanis az elsők közt lehettek, akik valaha brit földre léptek.

Arról, hogy Dogger-föld létezett, sokáig mit sem sejtettek a tudomány emberei. Ám 1931-ben egy érdekes lelet felhívta a figyelmet a területre. Egy halászhajó dolgozott az Északi-tenger érintett részén, mely felhúzott egy szarvasagancsot a mélyből. Ezután mamut- és oroszláncsonatok, történelem előtti eszközök és fegyverek is előkerültek.

A fantasztikus felfedezés izgalmas kutatásokat vont maga után. Bár a következő évtizedek során egyre több információ derült ki arról, mit is találtak a mélyben, az elsüllyedt világ csak közel hatvan év múlva, 1990-ben kapott nevet. Azért keresztelték Doggerlandre, mert az említett halászhajók dogger típusúak voltak.

Forrás: [Femina.hu/terasz](http://Femina.hu/terasz)

\*\*\*

## **A középkori királyok néha egy ágyban aludtak, hogy így pecsételjenek meg egy békekötést**

Manapság az államközi egyezményeket nagyszabású sajtótájékoztatókon jelentik be, amin mindkét fél magas beosztású képviselője magabiztosan mosolyog a kamerákba. Gyakran bárki, a bolygó bármely pontjáról élőben követheti az eseményeket. Maga a formátum nem új. Évezredek óta írtak alá emberek egyszerre, egy helyen egyezményeket. Talán csak az élő közvetítés számít történelmi léptékben újdonságnak.

De voltak más módjai is annak, hogy vezetők közös nevezőre jussanak, és hogy ezt az egyetértést megmutassák a világnak. A középkorban például nem volt ritka, hogy királyok, főnemesek egy ágyban aludtak, hogy így szimbolizálják az egymásba vetett bizalmukat.

Itt persze azonnal felmerülhet az emberben, hogy persze, persze bizalom, és nagyon jó barátok is voltak! A mondat, amiről a filmekből, sorozatokból megtanultuk már, hogy annyit jelent, szeretők voltak. Ezt sok esetben sem cáfolni, sem megerősíteni nem tudjuk 100 százalékos bizonyossággal. Azt azért érdemes figyelembe venni, hogy régen máshogy mentek a dolgok. Az emberek akkoriban ritkán aludtak egyedül. Az egész otthonuk egy légtérű volt, amit jó esetben vászondarabokkal választottak szét.

Sok király és nemes szerette, ha leghűségesebb szolgálk az ágyuk lábánál aludtak.

Egy kézfogás, egy mosoly vagy akár egy hivatalos vacsora ültetési rendje is tele van diplomáciai jelentésekkel. Épp így az is erős bizalomról tesz tanúbizonyságot, hogy, mondjuk, két király egy ágyban alszik. Főleg, hogy a hírek akkoriban nem a sajtón vagy a közösségi médián át terjedtek, hanem szóbeszéd útján.

Talán a leghíresebb példa erre Oroszlánszívű Richárd angol király, aki francia kollégájával, II. Fülöppel bújt ágyba. Richárd ekkor még csak herceg volt. 1187-ben azért találkozott Fülöppel, hogy lezárják a legutóbbi, Észak-Franciaországért folyó konfliktust. Krónikások feljegyzései szerint remek barátok voltak, és Richárd tovább maradt, mint apja ezt szerette volna. A herceg és II. Fülöp sok időt töltöttek együtt, gyakran egy tálból ettek, és leírások szerint sokszor egy ágyban aludtak. Több 20. századi történész ebből arra következtetett, hogy az uralkodók melegek voltak, de ez nem egy általánosan elfogadott elmélet – még ha Az oroszlán télen című filmben az Anthony Hopkins által alakított Richard karakterét is ez alapján alkották meg.

A két király viszonya hamar megromlott. Leginkább azért, mert míg Richárd dicsőséges hősként tért vissza a harmadik keresztes hadjáratból, Fülöp közel sem volt ilyen sikeres. Sok összeszólalkozásuk volt. Az egyik

legnagyobb sértés az volt, amikor Richárd visszautasította Fülöp hűgának kezét. 1193-ban Fülöp megtámadta az akkor

épp német-római fogságban ülő Richárd normandiai területét, és a következő évben szabaduló Richárd 300 hajóval megindult Normandiába.

Ezt több év csatákkal, fosztogatással, ármánnyal és köpönyegforgatással teli háború követte. Oroszlánszívű Richárd 1198-ra visszaszerezte az 1193-ban elvesztett terület nagy részét. Egy kicsit billegős békekötés után Richárd 1199 áprilisában még megtámadta Châlust, ahol halálos sebet kapott.

Ennyi évszázad távlatából nem lehet egyértelműen megállapítani valaki szexuális irányultságát. Az biztos, hogy az egy ágyban alvás közel sem számított olyan bensőséges tevékenységnek a középkorban vagy akár a 20. század elején, mint most. Ami biztos, hogy a feltétlen bizalom jele volt.

Forrás: Telex.hu/eszcombajn

\*\*\*

## **Elképesztő érdekességek a tehénről, a legszelídebb haszonállatról**

Amikor egy békésen legelésző tehenet látunk a mezőn, hajlamosak vagyunk azt gondolni, hogy mindent tudunk róla. Egy nagy, szelíd állat, amely tejet ad, és a vidék idilli képéhez tartozik. Pedig a tehen ennél sokkal többet rejt!

Ez a cikk elkalauzol minket a legszelídebb haszonállat elképesztő anatómiájába, viselkedésébe és a természettel való harmonikus kapcsolatába.

Nem egy, hanem négy gyomra van! Így képes a számunkra emészthetetlen, rostban gazdag növényi táplálékot maximálisan feldolgozni és energiává alakítani.

A tehen, mint minden kérődző, egy rendkívül specializált emésztőrendszerrel rendelkezik. Ez nem csupán egy hatalmas szerv, hanem négy különálló, mégis szorosan együttműködő részből áll. Mindegyiknek megvan a maga egyedi feladata. Ez az evolúciós csoda teszi lehetővé számunkra, hogy olyan táplálékforrásokat is hasznosítsanak, amelyeket más állatok képtelenek lennének.

1. A Bendő: Ez az első és egyben legnagyobb gyomor. Felőtt teheneknél akár 100-200 liter űrtartalommal is rendelkezhet! Feladata a frissen lenyelt takarmány előemésztése.

Itt kezdődik meg a cellulóz, a fű fő alkotóelemének lebontása. A tehén gyorsan lenyeli a füvet, szinte alig rágva. Ekkor ez a takarmány ide kerül. Egy mikroorganizmus-populáció teszi lehetővé, hogy a legelőn gyűjtött zöldből létfontosságú tápanyagok, például illózsírsavak, fehérjék és vitaminok képződjenek. Ez egy igazi biokémiai csoda!

2. A Recés Gyomor: A recés gyomor a bendővel közvetlen kapcsolatban áll. A neve is utal a belső felületére, amely méhsejtekhez hasonló redőket mutat. Dolga a lenyelt takarmány szelektálása. A finomra rágott és kellően előemésztett részeket tovább engedi a következő gyomrok felé. A durvább, még emésztetlen falatokat visszaküldi a szájba újra rágásra. Ez a kérődzés folyamata, amikor a tehén nyugalmi állapotban ismét felöklendezi a takarmányt. Alaposan megrágja, és ismét lenyeli. Ezért látjuk őket gyakran órákon át „rágógumizni” a legelőn!

3. A Leveles, vagy százzrétű gyomor. Sok redővel, lamellával rendelkezik, amelyek egy könyv lapjaihoz hasonlítanak. Ennek a szervnek az egyik fő feladata a víz és az ásványi anyagok felszívása az előző gyomrokból érkező emésztett anyagból. Gondoljunk rá úgy, mint egy présre, amely további nedvességet von el. Koncentrálja a takarmányt, mielőtt az a valódi emésztés helyszínére kerülne. Ez optimalizálja a tápanyagok hasznosulását és segít fenntartani a szervezet vízháztartását.

4. Az Oltó Gyomor. Ez az, amit sokan az „igazi” gyomornak neveznek. Működése a mi gyomrunkhoz a leginkább hasonlít. Itt már nem mikroorganizmusok, hanem saját enzimek és sósav végzi az emésztést. A fehérjék lebontása itt kezdődik meg intenzíven, mielőtt a táplálék továbbjutna a vékonybélbe, ahol a tápanyagok döntő többsége felszívódik. Ez a négy kamrás rendszer valóban egy mestermű. Lehetővé teszi a tehén számára, hogy hihetetlen hatékonysággal élje ki a környezet adta lehetőségeket.

Ezek az állatok nemcsak emésztési szempontból különlegesek. Érzékszerveik és kognitív képességeik is lenyűgözőek. Gyakran alulértékeljük intelligenciájukat és érzékenységüket.

Szemeik a fejük oldalán helyezkednek el. Ez lehetővé teszi számukra, hogy szinte mindent lássanak anélkül, hogy elfordítanák a fejüket. Ez a ragadozók elleni védekezés evolúciós vívmánya. Bár a színlátásuk korlátozottabb, mint az emberé, kiválóan érzékelik a mozgást. Hallásuk is figyelemre méltó: képesek az ultrahangtartományban is hallani. Sokkal szélesebb spektrumon, mint mi. Ezért reagálhatnak érzékenyen olyan zajokra, amelyeket mi nem is hallunk, például a magas frekvenciájú géphangokra. Ezenfelül, a szaglásuk is rendkívül fejlett. Segíti őket a takarmány kiválasztásában és a csordatagok felismerésében.

A tehenek rendkívül szociális állatok. Kommunikációjuk sokrétű. Nemcsak a jól ismert bőgéssel fejezik ki magukat, hanem testbeszéddel, fülmozgásokkal és testtartással is üzennek egymásnak. Egy tehén bőgése lehet elégedettség jele, figyelmeztetés, vagy a borja utáni vágy. Tudományos kutatások bizonyítják, hogy képesek felismerni és emlékezni más tehenekre, sőt, még az emberekre is, akikkel rendszeresen érintkeznek. Erős kötődéseket alakíthatnak ki, és stresszesen reagálnak, ha elszakítják őket barátaiktól vagy borjaiktól.

A tejtermelés az, amiért a tehenek a legfontosabb haszonállatok közé tartoznak az emberiség számára. De hogyan történik ez a csoda?

Egy tehén, miután ellik, elkezd tejet termelni. Ez természetesen a borja táplálására szolgál. A modern fajták szelektív tenyésztése révén a tehenek ma már sokkal több tejet adnak, mint amennyire egy borjúnak szüksége lenne. A tej a tehén vérből képződik, a tőgyben található mirigyekben. A vérből kivont tápanyagok, mint a fehérjék, zsírok, szénhidrátok (laktóz) és ásványi anyagok, tejé alakulnak. Egy átlagos holstein fríz tehén naponta 20-40 liter tejet is adhat. Vannak rekordtartó egyedek, amelyek ennél sokkal többet is. Ez a folyamat rendkívül energiaigényes, ami jól mutatja, miért olyan fontos a tehenek megfelelő takarmányozása és a négy gyomor hatékony működése. A tej nem csupán tápláló, hanem a mezőgazdaság egyik sarokköve is. A tejtermékek – sajtok, joghurtok, vaj – étrendünk fontos részét képezik, és világszerte emberek millióinak biztosítanak megélhetést.

Az a képességük, hogy az ember számára emészthetetlen fűvet értékes táplálékká alakítsák, teszi őket pótolhatatlanná.

A tehenek évezredek óta az emberi civilizáció részét képezik. Sok kultúrában szent állatként tisztelik őket. Az anyaság, a bőség és a táplálék szimbólumai.

Nemcsak tejük és húsup fontos számunkra, hanem trágyájuk kiváló természetes műtrágyaként szolgálja a földet, hozzájárulva a körforgásos gazdálkodáshoz.

A legeltetésük segít a gyepek fenntartásában. Megakadályozza az invazív fajok elterjedését, és hozzájárul a biológiai sokféleség megőrzéséhez bizonyos ökoszisztémákban.

Forrás: Farmvilag.hu

\*\*\*

## **KEDVENC RECEPTJEIM**

Rovatunk következő finomsága: a zserbó.

Hozzávalók:

Tészta:

- 700 g finomliszt
- 2 dl tej (langyos)
- 1 tasak (7 gr) instant élesztő
- 1 tk só
- 120 g porcukor
- 400 g vaj
- 1 g tojás
- 2 g tojássárgája (lekenéshez)

Töltelék:

- 500 g dió
- 300 g porcukor
- 800 g sárgabaracklekvár (2 üveg Mayer)
- 2 citromból nyert citromhéj
- 1 csipet só
- 1 ek rum
- 2 teáskanál vaníliaaroma

Csokoládémáz:

- 300 g étcsokoládé (felaprítva)
- 50 g vaj
- 1 dl habtejszín

Elkészítés

Tészta:

Egy nagy keverőtálba tesszük a lisztet, a tejet, az élesztőt, a sót, a porcukrot, a puha vaját és az egy darab tojást, majd kézzel vagy robotgéppel (dagasztókkal) alaposan összekeverjük. Amikor kellően kidolgoztuk, és összeállt a tészta, bucit formázunk belőle. Ezután becsomagoljuk folpackba, és hűtőbe tesszük pihenni kb. egy órára.

A pihentetett tésztát négy egyforma, kb. 30-35 dkg-os bucira osztjuk.

Egy gyűrődészkára helyezünk egy akkora sütőpapírdarabot, amekkora a tepsi (sztenderd gáztepsi, 44,5 x 37,5 x 4 cm), majd ezen nyújtjuk ki az első tésztaalapot

(ez lesz a zserbó alja). Nagyjából fedje be a sütőpapírt, majd ezt az egészet papíroston helyezük át a tepsire.

Az első réteg tésztát megkenjük a töltelék (lásd: Töltelék) egyharmadával, majd megismételjük ugyanezt mindegyik réteggel.

A tésztákat vékonyra, 2-3 milliméterre kell nyújtani lisztezett deszkán. Ezután a sodrófára tekerjük, és annak segítségével ráhelyezzük a töltelékkel megkent lapokra.

Négy tészta- és három töltelék-rétegünk lesz. Az utolsó réteg lapra már nem kerül töltelék, erre jön majd a csokimáz.

Sütés előtt a zserbó tetejét megszurkáljuk villával, és megkenjük tojássárgájával.

Előmelegített, 180 °C-os sütőben nagyjából 70 percig sütjük, amíg a teteje kissé megbarnul. Ha nagyon pirulna, fedjük le alufóliával.

Miután elkészült, hagyjuk teljesen kihűlni.

Töltelék:

A diót ledaráljuk, és egy nagy tálban összekeverjük a porcukorral és a lekvárral. Adunk hozzá egy csipet sót, és beleszeljük két citrom héját.

Csokoládémáz:

A csokoládémázhoz gőz fölött összeolvasztjuk a csokoládédarabokat a tejszínnel és vajjal. A kész mázat kissé lehűtjük, hogy némiképp megszilárduljon, és ne folyjon szét.

A kisült/kihűlt zserbóalapra öntjük a csokoládémázot, és hosszú nyelvű fémspatula segítségével elegyengetjük. Hűtőbe tesszük, hogy a máz is kellően megdermedjen.

\*\*\*

## A HÓNAP VERSE

Áprily Lajos: Mennék eléd

Mennék eléd, mert itt vagy már közel.

A déli oldalon leselkedel.

Gyökerek hallják könnyű léptedet,

átküldesz egy-egy halk leheletet,

mely szűzies még és illattalan,

de sejtető, jó langyossága van.

Csak arcom érzi még, nem sejti más,

varázs van benne, keltető varázs.

Ahol jársz, néma éberség fogad,

keresed a rügyes sombokrokat,

hogy langyosságoddal rájuk lehelj  
s kipattanjon a sárga kis kehely.  
Feljössz az éltre, melyet hó erez,  
íj válladon, a hátadon tegez,  
benne az arany nyilakat hozod,  
melyekkel a telet megnyilazod.  
Mennék eléd, s mint fényváró anyám,  
még utoljára elkiáltanám  
nevedet, melyből napfény sugaraz:  
Tavaszz, tavasz! Tavasz, tavasz, tavasz!



## **Siketvakok Országos Egyesülete**

HungarianDeafblindAssociation

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](mailto:siketvak@siketvak.hu)

Adószám: 18061031-1-42

Összeállította, szerkesztette: Taskovics Adél