

HÍRMONDÓ 2026/3

Siketvakok Országos Egyesülete



Kedves Olvasók!

Hírlevelünk jelen számában először a márciusi szabadidős klubunkról számolunk be. A programon az Aviva tornával ismerkedhettek meg a résztvevők.

Társ szervezetek hírei között összefoglaljuk az "Esély" magazin riportját, mely a még formálódó, de a fogyatékossgal élőkre is külön figyelmet fordító KRESZ-ről szól.

Hírt adunk az európai fogyatékossgal élők mozgalmának közleményéről, mely szerint a következő hosszú távú uniós költségvetésben kevés forrás juthat az érintetteknek.

Folytatjuk a korábban megkezdett beszámoló cikksorozatot az Európai Akadálymentességi Csúcstalálkozóról.

A hírek, érdekességek között egyebek mellett kitérünk arra, hogy a siketvak személyek is kaphatnak fogyatékossgai támogatást. Tájékoztatást adunk egy újabb, SMS-ben terjedő csalásról, melyben a NEAK nevével élnek vissza. Olvashatnak egy különleges, érintésen alapuló nyelvről, melyet siketvak emberek dolgoztak ki. Áttekintjük az olajfalevél és a citrom egészségre gyakorolt hatásait, de a világ hat legbizarrabb szigetére is elkalandozunk.

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

Jó olvasást, kellemes időtöltést kívánunk!

Taskovics Adél, szerkesztő

TARTALOM

HÁZUNK TÁJÁRÓL – EGYESÜLETI HÍREK.....	3
---	----------

Márciusi szabadidős klub: egy kevésbé ismert mozgásforma, az Aviva torna kipróbálása	3
TÁRSSZERVEZETEINK HÍREI	7
Az újonnan formálódó, fogyatékossgal élők is figyelembe vevő KRESZ-ről az „Esély” magazin is beszámolt	7
Európai Akadálymentességi Csúcstalálkozó – konferencia az EDF és a Microsoft szervezésében (5. rész)	8
Az európai fogyatékossgal élők mozgalma figyelmezteti az EU kohéziós és reformokért felelős alelnökét: a következő uniós költségvetés kizárhatja a fogyatékossgal élőköt	13
HÍR, ÉRDEKESSÉG	15
A siketvak személyek is kaphatnak fogyatékossgai támogatást	15
Üzenetet kapott a TAJ-kártyájával kapcsolatban? Erre nagyon vigyázzon!	16
Tanító érintés: úttörő kutatás hozza össze a siketvak felnőtteket és gyermekeket.....	16
Az olajfalevél – az időtálló gyógyító ereje	18
Fagyaszd le a citromot és mondj búcsút a cukorbetegségnek, a daganatoknak és az elhízásnak!	20
Szenzáció! Időkapszulát rejtettek Gábriel arkangyal budapesti szobrába	22
Debrecenben épül fel a Magyar Természettudományi Múzeum új központja.....	23
A világ 6 legbizarrabb szigete, amelyekről el sem hinnéd, hogy léteznek.....	24
A világ egyik legszárazabb sivataga is virágba borulhat.....	25
Atlantisz nem mítosz többé? Ősi civilizáció nyomaira bukkantak a tengerfenéken	26
A Végzet Lándzsája	27
Megfejtették a Föld mélyének egyik legnagyobb rejtélyét.....	29
Hamarosan Kínában is függőleges erdő fog zöldellni.....	30
A szájköltő hal rejtélye: a nílusi tilápia különleges szaporodása	31
A hihetetlen polip, amely megtanult zongorázni.....	33

KEDVENC RECEPTJEIM.....	34
A HÓNAP VERSE	35

HÁZUNK TÁJÁRÓL – EGYESÜLETI HÍREK

Márciusi szabadidős klub: egy kevésbé ismert mozgásforma, az Aviva torna kipróbálása

2026. március 11-én, szerdán szabadidős klub volt egyesületünk nagy, közösségi termében.

Elsőként Molnárné Katona Eszter köszöntötte a résztvevőket, majd megtettük a szokásos bemutatkozó körünket. Eszter kézzől kézre adott a körben ülők között egy plüss macit, és akinél éppen az állatka volt, az elmondta a nevét. Ebből kiderült, hogy a klub összesen 14 fő

(7 egyesületi tag, 6 munkatárs/önkéntes segítő és 1 vendégelőadó) részvételével zajlott.

Ez az alkalom kifejezetten az egészségtudatos, mozgást szerető embereknek szólt, azaz Aviva torna volt a program.

A tornát vezető vendégelőadó, Matok Eleonóra (Nóri) elmondta: amit hozott nekünk, az egy, a hormonrendszerre ható mozgásforma. Különlegessége, hogy nagyon sok mindenben tud segíteni, férfiaknak és nőknek egyaránt.

A hölgynek, aki ezt kidolgozta, 26 évbe telt ennek a megalkotása. Ő volt Aviva. Budapesten született, majd 16 évesen Izraelbe költözött, miután a szülei a háborúban meghaltak.

Nagyon szerette a sportot: gyógytornát, balettet tanult. Izraelben hivatásos balerina volt. Végül eldöntötte, hogy mégis ezzel a tornával foglalkozik. Kislány korától tudta, hogy segíteni akar az embereknek ezzel a mozgásformával, ami sok mindent meggyógyít.

Kidolgozott egy tornasort, ami a hormonokra hat. Mind a 18 gyakorlat az alhasi részt mozgatja meg. Ez a fajta mozgás vérbőséget okoz. Ennek köszönhetően több oxigén jut az adott régióba, több salakanyagot tudunk elszállítani. A nyirokrendszer is így tud jobban aktivizálódni, több tápanyagot kap.

Nóri is egészségügyi problémákkal küzdött, amikor kereste a gyógyulás módját, így találkozott a tornával. Ennek köszönhetően sikerült elkerülnie egy műtétet.

Valahol ösztönösen, belül tisztában vagyunk azzal, hogy egy bizonyos mértékig képesek vagyunk irányítani a testünket és tudunk hatni a saját egészségünkre.

Férfiak esetében prosztatata megnagyobbodás, heresérv, stresszes inkontinencia esetén is megoldást ad. Nőknél segít olyan esetekben is, mint a fájdalmas menstruáció. Miómák, polipok, PCOS esetén is javulást lehet elérni a tornával, életmód váltás mellett.

Az endometriózis esetén vannak esetek, mikor lehet tornázni, és vannak esetek, mikor nem. Itt orvossal kell konzultálni.

Ez a torna a hormonrendszerünket kiegyensúlyozza, így hat a közérzetünkre is. A változó kor tüneteire, mint az izzadás, a fájdalom, alhasi görcsök, hőhullámok, szintén megoldás lehet. Vagy teljesen megszűnnek, vagy enyhülnek a klimax tünetei.

Milyen rendszerességgel javasolt a torna?

Ez attól függ, hogy milyen problémára keresünk megoldást. Lehet csinálni állapotfenntartó, szintfenntartó, közérzetjavító céllal is.

Végezhetjük kúraszerűen is. Ebben az esetben 2 hónapig minden nap tornázzunk és utána nem.

Ha ez alatt az idő alatt valaki elmegy nőgyógyászhoz, és ultrahangot csináltat, egy ciszta vagy mióma esetén lehet látni a különbséget az „előtte-utána” képeken. Van, akinél teljesen eltűnnek, míg másoknál csökken a méretük.

Ha két hónapig minden nap tornázzunk, gyorsabb hatást érhetünk el. Lassabb hatás érdekében heti 2-3 alkalommal elegendő.

Nem az a fontos, hogy gyorsak legyünk, hogy megizzadjunk, hanem az, hogy helyesen végezzük. A vérbőséget úgy lehet elérni, hogy az alhasban lazítás és szorítás váltakozik.

A férfiak esetén nem az alhas, inkább a végbél és a fenék szorítása és lazítása a cél. A gyakorlatok szinte ugyanazok, a hatás ugyanaz, csak ők egy kicsit máshol és másként szorítanak.

Végezhetjük párban, egyedül, társaságban, kinek hogy esik jól. Nincs napszakhoz kötve.

Várandósság alatt is lehet csinálni, mert növeli az oxigén mennyiségét a vérben. Ez pedig fontos, főleg a baba agyának fejlődése szempontjából.

Ma már ún. Aviva babákról is beszélhetünk. Komoly különbségek vannak az olyan szülések, olyan anyák között, akik végeztek Avivát a várandósság alatt, azokkal szemben, akik nem. Sőt, a babák között is komoly különbségek tapasztalhatók.

A terhesség első pár, kritikus hetében nem szabad tornázni, de utána már igen. A megfelelő módon és időben alkalmazva a magzat megtapadását is segíti.

Hormonkezelés esetén lehet tornázni?

Most már erre vonatkozóan is van kutatás. Egy magyar nőgyógyász diplomamunkát írt erről, miközben több, mint száz nővel konzultált.

Az derült ki, hogy ha valaki hormongyógyszert vagy fogamzásgátlót szed, a hormonkészítmény (nemi hormon) mindig felülírja a torna hatását. Különleges energiákat, rezgéseket ad a testünknek. Épp ezért aznap este, mikor tornázunk, nem is ajánlott letusolni. Inkább csak nedves törülkövel töröljük le magunkat és másnap reggel zuhanyozzunk.

A torna után javasolt inni egy csésze meleg teát. Takarózzunk be, pihenjünk, olvassunk, ne csináljunk semmi megterhelőt.

Aviva Izraelben élt. Ott két évre mindenki bevonul katonának, a nők is és a férfiak is. Amikor egy nő katonának áll, abbamarad a menstruációja.

A 2 év leteltével a női szervezet nem áll vissza, akár évekig sincs menstruáció. Sok esetben még hormongyógyszerekkel sem. Avivát ez nagyon zavarta. Úgy döntött, hogy segíteni akar ezeken a nőkön.

Hastáncot, balettet, gyógytornát is tanult. Mindent, amit csak tudott, összerakott az alhasi részre, hogy átmozgassa ezeket a testrészeket.

Az egyik órán, ahol 30 és 70 év közötti nők voltak jelen, csináltak egy tornagyakorlatot. Azt vette észre, hogy a következő alkalomra senki nem ment el tornázni, csak a kettő 70 éves hölgy. A többiek menstruáltak, ezért maradtak távol. Először fel se fogta, hogy mi történik, csak nagyjából a harmadik ilyen alkalom után. Ekkor próbálta ki saját magán a gyakorlatot, és nála is ezt a hatást váltotta ki.

Amikor ráérezett, hogy melyik izomról is van szó, hogy milyen szorítást kell, hogy érezzen a kívánt hatás érdekében, elindult ezen a kutatói úton. Majdnem 2000 gyakorlatot állított össze. A leghatásosabb tizennyolcat könyvben adta ki.

Aviva 2022-ben halt meg, 90 évesen. Nem hagyta ránk mind a 2000 gyakorlatot. A fent említett esetet követően még 16 évig finomította a gyakorlatokat.

Mit értünk „hatásos gyakorlaton”?

Egy gyakorlatot elég maximum egy percen keresztül csinálni ahhoz, hogy hatásos legyen. Ugyanakkor fontos tudni, hogy a tornának nagyon erős hatása van a hormonrendszerre, és a jóból is néha megárt a sok. Fél óra elég a tornára, nem kell erőltetni. Az se gond, ha valakinek nincs napi 30 perce. Kedvenc gyakorlatai előbb-utóbb mindenkinek lesznek. Azokat lehet csinálni takarítás, főzés közben is, stb. Még mindig jobb, ha

megcsinálunk három vagy öt gyakorlatot, mintha nem végeznénk egyet sem. A 18 gyakorlat egyébként nagyjából fél órát vesz igénybe, de akkor, ha már begyakoroltuk.

A nőknél az alhasi részen az izomtónus is feszesebb lesz, így megvéd az időskori vizelet-visszatartási problémáktól is.

Aviva a táplálkozásra is próbált hatni.

Nem arra összpontosít a módszere, hogy mit nem eszünk, hanem arra, hogy miből érdemes minél többet fogyasztani.

Csak néhány példa: nyers gyümölcsök és zöldségek, teljesértékű gabonák, mint köles vagy hajdina, ezeket iktassuk be. Épp így nagyon fontos a csicseriborsó, a lencse, a bab. Ha ilyeneket eszünk, az a hormonrendszerünknek olyan, mint egy svédasztal. A szervezetünk tud „csemegézni”. Ezekből állítja elő a fontos hormonokat. Ez nők és férfiak esetében is egyformán fontos.

Húsból minél kevesebbet együnk. Az a hús ugyanis, amit ma eszünk, már nem az a tiszta forrás, ami régen volt. Rengeteg adalékanyagot tartalmaz. A nagy ipari termelésben ráadásul sok antibiotikumot és gyulladáscsökkentőt is adnak az állatoknak. Rengeteg növekedési hormonnal is stimulálják azokat, hogy minél rövidebb idő alatt minél többet lehessen termelni. Ezek pedig ránk is hatnak és nem tesznek jót. Ezért érdemes őket minél inkább csökkenteni. Ha húst is eszünk, igyekezzünk minél tisztább forrásból szerezni, ha tehetjük.

A nemi rendszerünk, a hormonháztartásunk nagyon érzékeny. Minden, ami kívülről bejut a szervezetünkbe, hat rá. Amit megeszünk, a közérzetünkre, fáradtságunkra, összpontosítási képességünkre is hat. Röviden: hatással van az étel arra, ahogyan a napjainkat éljük. Ezért fontos ezekre odafigyelni. Enélkül a torna se lesz hatásos.

Nóri többször hangsúlyozta: a mozdulatok pontos betanulása kizárólag szakképzett oktató közreműködésével lehetséges. Ezért, bár kipróbáltunk több gyakorlatot is, ezeket nem ismertetem ebben a cikkben.

Aki érdeklődik az Aviva torna után, keresse bizalommal Miklós Csillát.

Telefon: +3620/960-74-09

E-mail: miklos.csilla@siketvak.hu

(A cikket írta: Taskovics Adél)

TÁRSSZERVEZETEINK HÍREI

Az újonnan formálódó, fogyatékosággal élőket is figyelembe vevő KRESZ-ről az „Esély” magazin is beszámolt

"Lázár János építési és közlekedési miniszter internetes oldalán tette közzé a közlekedés új szabályozásának tervezetét" -adta hírül az "Esély" magazin 2026. március 7-én sugárzott adása.

A most formálódó KRESZ-t különféle társadalmi csoportokkal egyeztetve véglegesítik. A szabályozás megalkotóival a fogyatékosággal élő embereket képviselő szervezetek is találkoztak.

Dr. Kósa Ádám, a Belügyminisztérium fogyatékoságügyi államtitkára megkereste az Építési és Közlekedési Minisztériumot (ÉKM). Javasolta, hogy tartsanak egy külön egyeztetést az Országos Fogyatékoságügyi Tanács tagjaival. Felvetését teljes nyitottsággal fogadták, meg is valósult egy workshop témában.

Ez azért bizonyult rendkívül hasznosnak, mert a különböző fogyatékosági csoportok meg tudták mutatni a számukra fontos szempontokat.

Laki Tamás, a MEOSZ INOTEK igazgatója kifejtette: az egyeztetés lényege az volt, hogy az érdekelt felek kölcsönösen megértsék egymást. A fogyatékosággal élők szervezetei szerették volna elmagyarázni a minisztériumoknak, hogy miért fontos a számukra egy-egy adott szempont. A minisztérium pedig őket segítette annak megértésében, hogy miként működik a jogi szabályozás rendszere. Így már tudják, mi az, amit lehet a KRESZ keretében szabályozni és mi az, amit nem.

Az összeállításban Királyhidi Dorottya, egyesületünk szakmai vezetője is nyilatkozott. Elmondta: a jogalkotók nyitottan állnak egy olyan szabályozás kialakításához, ami az egyetemes tervezés jegyében készül, de a fogyatékosággal élők számára is megoldásokat jelent. Olyan változásokat hozhat, melyek pozitív irányba változtatják meg a hétköznapi életet.

A gyengébbek védelme alapvető rendelkezésben is megjelenik az új szabályozásban - nyilatkozta Berta Tamás, a KTI közlekedésért felelős igazgatóhelyettese. A tervezet az ún. "különös figyelmet igénylő közlekedőket" is azonosítja.

Pócsik Gabriella, a MEOSZ jogászának szavaiból kiderült, hogy a KRESZ alapvetően egy viselkedést szabályozó normarendszer. Fontos, hogy mindenki azzal a belátással közlekedjen: az úton vannak nála gyengébbek is. A fogyatékosággal élőktől pedig az várható el, hogy körültekintően legyenek és speciális helyzetükről jelzést adjanak a többi közlekedő felé.

Így lehet biztosítani, hogy mind a saját, mind mások testi épségét megóvják.

A kerekesszékesek számára a parkolók kérdése a legérzékenyebb terület. Fontos, hogy ezek megközelíthetősége könnyen biztosított legyen. Közel helyezkedjenek el az épületek bejáratához. Ugyanitt azt is javasolták, hogy azokban az esetekben, amikor az egyén kéri a kijelölést, kerülhessen felfestésre a kocsik rendszáma, jelöljenek ki számára dedikált parkolóhelyet.

A Magyar Vakok és Gyengénlátók Országos Szövetsége (MVGYOSZ) képviselői három főbb témát vetettek fel.

Ollé-Németh Orsolya, a MVGYOSZ szakmai vezetője arról beszélt, ami a látássérültek számára a legfontosabb. Ez pedig a mikromobilitás szabályozása, vagyis az elektromos rollerek használata. Annak kérdése, hogy ezek a jövőben közlekedhetnek-e a járdán.

Figyelemre méltó volt hallani, hogy a szabályozás létrehozói fogyatékossgal élők szervezeteitől tanulták meg, hogy a taktilis jeleket nem elég telepíteni, használhatóvá is kell azokat tenni. Az ezeken való mozgást senki nem korlátozhatja.

Ollé-Németh Orsolya is megerősítette ezt: számukra az a fontos, hogy a KRESZ tartalmazza: a taktilis jelzéseken parkolni, vagy ezek használatát bármilyen módon gátolni szabálysértés.

Királyhidi Dorottya életszerűen világított rá arra, miért vannak nehéz helyzetben a sietők közlekedők. Előfordulhat, hogy hiába van felszerelve hangos lámpa egy útkereszteződéshez, mert a kettős érzékszervi sérüléssel élő személy nem hallja azt. Ilyenkor lehet célszerű taktilis jelzések bevezetése, amelyek a lámpa zöldre váltását vagy az irányba állást tapintható módon jelzik egy oszlopon.

"A magyar kormányzat számára kiemelten fontos a fogyatékossgal élő emberekkel kialakított partneri viszony. A készülő, új közlekedési szabályozást a "Semmit rólunk nélkülünk" elv alapján, az érintettekkel együttműködve alakítják ki". - zárta az összeállítást a narrátor.

(A cikket írta: Taskovics Adél)

Európai Akadálymentességi Csúcstalálkozó – konferencia az EDF és a Microsoft szervezésében (5. rész)

Az ebédszünet utáni első előadást Dr. Cecily Morrison, a Microsoft Cambridge-i Kutatási Központjának vezető kutatási menedzsere tartotta.

Prezentációjának címe ez volt: „

"Beszélgetés Cecily Morrisonnal a fogyatékoságról és az egyes egyének igényeit is figyelembe vevő mesterséges intelligencia tervezéséről".

Cecily a bemutatkozását azzal kezdte, hogy ő és csapata a Microsoftnál nem tesznek mást a munkájuk során, mint hogy a jövőbe tekintenek. Ez azonban nagyon érdekes, mert a jövő időnként olyan, mintha már tegnap érkezett volna. Azt, hogy ő mit is csinál pontosan, hétéves gyermeke úgy szokta megfogalmazni: „Az anyukám feltalálja a jövőt”.

Nagy valószínűséggel mindenkinek a fejében élnek képek arról, hogy kik lehetnek azok, akik feltalálják a közös jövőnket.

A valóságban egy nagyon is realiztikus irodában dolgozik a kollégáival. Ők olyan emberek, akik a szóban forgó munka legkülönbözőbb aspektusait végzik, és fogyatékosággal élőkkel, illetve egyéb más, kisebbségi csoportokkal dolgoznak együtt. Mindeközben mérlegelik, hogyan is néz ki az a befogadó jövő, amelyet fel szeretnének építeni.

Ezen a rendezvényen arra kapott felkérést, hogy saját élettapasztalatáról beszéljen. Mindezt fogyatékosággal élő személyként, illetve két, szintén fogyatékosággal élő gyermek édesanyjaként. Közülük az egyik szemek nélkül él, a másik pedig számítógép segítségével tud csak beszélni.

Történetét nagyjából 10 évvel korábbról indította. Ekkoriban még a technika nagyon máshol tartott, mint napjainkban. Nekik szegezték a kérdést, hogy miként tud a számítógépi látás a vak emberek segítségére lenni. Nagyjából 15 kutató tartózkodott abban a teremben. Voltak köztük, akik a gépi tanulásra specializálódtak, míg mások kifejezetten a számítógép látásával foglalkoztak. Akadtak olyanok is, akik emberközpontú háttérrel rendelkeztek. Röviden: mindnyájan másfajta látásmódot képviseltek. Elkezdtek különféle forgatókönyveket gyártani erre. Jegyzeteket készítettek arról, hogy mire képes a technológia. Leírták, hogy milyen blokkoló tényezők lehetnek, hogyan lehet elkezdni „összefésülni” a már meglévő ismereteket, stb.

Ebből egy eredményes párbeszéd alakult ki. Megalkottak egy 30 perces videós anyagot is, melyet a különböző területeken dolgozó szakemberek oldaláról hoztak össze. Minden szakembernek voltak ismeretei arról, hogy miként „működik” a fogyatékoság. Teszteket készítettek, melyek arra irányultak, hogy a vak emberek számára hozzanak létre valamit. Ez akkor, abban az időben még nem igazán tűnt lehetségesnek. A vak emberek közössége ugyanis nagyon sokszínű. Egymás után jöttek a kérdések, hogy akkor hogyan tudjuk ezt vagy azt a problémát megoldani. Volt olyan nehézség, amivel az érintettek többsége küzdött, ám az akkor rendelkezésre álló technológia segítségével még nem tudtak rá megfelelő megoldást találni. Volt egy pillanat, amikor mindnyájan pánikban ültek és azt kérdezték: „Mit tudunk tenni”? „Milyen irányban kutassunk tovább”? „Mi lesz ennek az egésznek a jövője”?

Az egyik nagyon jó képességű kutatójuk egyszerre csak boldogan felkiáltott, hogy rájött a megoldásra. Ők izgatottan kérdezték tőle, hogy mi jutott az eszébe. Azzal az ötlettel állt elő, hogy hat különböző mesterséges intelligencia rendszert kell kiépíteniük.

Cecily nagyon élénken emlékszik arra a pillanatra. Nézett a többi kollégájára, mint aki azt kérdezi: „Jól értettem? Hat különböző rendszert”?

Benne pedig akkor fogalmazódott meg a gondolat: olyan rendszereket kell kialakítani, amelyekben az emberek saját maguknak tudnak munkafolyamatokat készíteni. Ami szerinte leginkább meghatározza a fogyatékosággal élő személyek csoportját, az nem más, mint a sokféleség. Cecily minden estéje úgy telik, hogy felteszi magának a kérdést: „Tudok valami használhatót készíteni a saját családom számára”? A legnagyobb kihívást a technológia szempontjából a fia jelenti, aki nem beszél és nem is lát. A vak emberek legnagyobb része ugyanis a beszéd útján működtethető technológiákra bízta magát, míg a nem beszélő emberek a látásukra támaszkodnak.

Elkezdtek bejárni egy utat. Először egy olyan alkalmazást dolgoztak ki, melynek a neve „Find My Things” (Találd meg a dolgaimat) volt.

Olyan gépi tanulást szerettek volna ezzel létrehozni, amihez az emberek alkalmazkodhatnak. Saját maguknak képesek munkafolyamatokat létrehozni, függetlenül az állapotuktól. Ez abban volt segítségére a vak és látássérült embereknek, hogy megtalálják személyes tárgyaikat.

Ez lehet például a televízió távirányítója, amit valahová elraktak a gyerekek. Lehet egy pénztárca, ami kiesett a táskánkból, miközben a kulcsunk után kutattunk. A felhasználóknak négy különböző videót kell készíteniük ahhoz, hogy „megtanítsák” egy új eszköz felismerését a telefonjuknak. Ez már be van építve a SeeingAI applikációba.

Viszont ő most nem is magáról a rendszerről akart beszélni, sokkal inkább arról, hogyan jutottak el odáig, hogy a mesterséges intelligenciát mindenkire közel tudják vinni és hogyan áll mögöttük ebben egyfajta közösségi támogatás. Ehhez pedig öt évet kell visszautazni az időben. Ekkoriban a számítógépi látás még főként képeken, fotókon alapult. Arra hasznos volt, hogy valaki megtalálja, hol van az ajtó a helyiségben, ahol tartózkodik, vagy meglelje a kulcsosomóját. A pontosabb megfogalmazás inkább az, hogy volt, aki számára jól működött. Ám nem mindenki tudta jól használni.

Le akarták tenni a gépi tanulás alapjait. Olyan rendszert szerettek volna kidolgozni, amit nagyon könnyű tanítani. Ami mindenki számára hasznos lehet. Tipikusan valahol 100 és 1000 között van azoknak a példának a száma, amiket be kell táplálni a gépi tanulás rendszerébe. Ez szükséges ahhoz, hogy meg is tanulja, amit várunk tőle. Azon igyekeztek, hogy ez

kb. öt példából megvalósuljon. A felhasználó türelme nagyjából eddig terjed. Cecily élettapasztalata nem azonos azzal, ami tipikus irányzatnak számít a mesterséges intelligenciával kapcsolatos munkában. Sok minden abba az irányba visz, hogy: „A nagyobb a jobb”! Szerinte a mesterséges intelligencia kell, hogy megfeleljen az embereknek, ahelyett, hogy az embereket próbálnák „megfeleltetni” a mesterséges intelligenciának. Ehhez elengedhetetlen, hogy válaszoljanak arra a sokféleségre, ami létezik a fogyatékosokkal élő közösségében.

Első lépésként egy nem professzionális tervezői csapatot állítottak össze. Kifejezetten vak tervezőket szeretett volna. Tisztában volt azzal, hogy sok vak embernek nincs lehetősége, hozzáférése annak gyökereihez, hogy miként is lehet kialakítani egy ilyesfajta technológiát. Így tehát 8 fiatal, 16 és 25 év közötti személyt választottak ki a feladatra. Ők csatlakoztak is Cecily tervezői csapatához. Az összes dizájn módszert megtanították nekik, az alapoktól kezdve. Az összes ehhez használatos képet elkészítették számukra tapintható változatban.

A kezdetek után pedig a készülőben levő termékek tesztelése is nagyon fontos. Minden projektben, amibe csak belefognak, van egy csapat velük, akik támogatják, segítik őket a munkájuk során.

Nagyon sok mesterséges intelligencia rendszer esetében a felhasználók tapasztalatai nem elegendők. Emellett adatokra is szükség van.

Ezért vak és látássérült adatgyűjtők segítségével egy adatbázist építettek ki. 67 személy közreműködésével 2,5 millió képet gyűjtöttek be. A folyamat először az Egyesült Királyságban és Kanadában kezdődött, majd utána Indiára is kiterjedt. Mindezt annak biztosítására, hogy a rendszerek, körülmények, földrajzi adottságok lehető legszélesebb körét vonják be a kutatásba. A kutatók számára az volt a legérdekesebb, hogy megtudják, az emberek mire akarják használni a telefonjaikat. Ezt az adatbázist rengetegszer, kb. ötezer alkalommal töltötték le. Azért, hogy az iparágban dolgozó emberek ezt a technológiát valóban a ma emberére tudják szabni. Vizsgálták, hogyan lehet felhasználni a technológia tanítására, vagy annak tesztelésére.

A legnagyobb kihívás ebben az, hogy a betanítás folyamatát mindenki a számára legmegfelelőbb módon végezhesse. Nagyon keményen dolgoznak azon, hogy ez zökkenőmentes és gyors legyen.

Feltették maguknak a kérdést: mi lenne, ha olyan csoportok, akiknek ugyanarra van szükségük, együtt dolgoznának. Erre is rá lehet húzni a jól ismert jelszót: „Semmit a nekünk való mesterséges intelligenciáról nélkülünk”!

Röviden kitért a mesterséges intelligenciával történő fotókészítésre. Nagyon gyorsan elkezdtek használni vállalkozások, de az egyes egyének

is világszerte. Ez egy rendkívül költséghatékony, engedélyektől független képalkotási lehetőség. Cecily meglepődve olvasta a statisztikát, miszerint 2024 végére 15 billió képet készítették az emberek a csupán néhány éves múltra visszatekintő technológiával.

A Cosmopolitan volt az első olyan, főbb magazin, amely mesterséges intelligenciával készített művészi alkotásokat közölt hasábjain.

Cecily csapatának gyümölcsöző együttműködése van az Amerika kis embereit tömörítő szervezettel (LPA) is, akik képeket ajánlanak fel nekik. Teszik ezt annak érdekében, hogy csökkentsék a fogyatékoság misztifikálását (erről egy korábbi előadásban is volt már szó).

Hasonló a helyzet a vak emberek esetében is, akik szintén szeretnék megváltoztatni a róluk szóló téves elképzeléseket. A helyzet javulóban van, de még mindig nem mondható ideálisnak.

A mesterséges intelligencia egy olyan technológia, ami nagyon gyorsan fejlődik. Ha megfelelő lesz a technológia, akkor az a mostanra történelminek mondható hagyomány, hogy a fogyatékosággal élő emberek kevésbé vannak jelen a médiában, nagyon gyorsan megváltozhat. Ehhez hozzájárulhatnak a mesterséges intelligencia által készített képek is. Ha megvan a megfelelő ábrázolás, az elhozhatja a vágyott változást.

Van itt egy kulcsfontosságú kérdés:

Kik azok az emberek, akik meghatározzák, hogy mi a jó?

Láthatjuk, hogy a kutatók és a technológiai vállalatok megpróbálják betölteni a réseket, hiányosságokat. Ám ez nem mindig a megfelelő módon történik. A szakértők ebben az esetben a fogyatékosággal élők közösségei. Hogyan lehet elmozdulni ebben a helyzetben egy pozitívabb irányba? A válasz röviden: „Semmit rólunk nélkülünk”!

Maguk a közösségek tudják a legjobban, hogy mi számukra a lehető legjobb megjelenítés.

A mesterséges intelligenciás rendszerek megváltoztatása ugyanakkor nem kizárólag az adatokon múlik, de azok megfelelő formátumán is. Semmiképp nem építenek be modelljeikbe adatot addig, amíg nem tudják, hogyan fogják azt kiértékelni. Éppen ezért létrehoztak egy rendszert, ami egy közösségi könyvtárhoz hasonlóan működik.

A különböző közösségek önmaguk tudják meghatározni, hogy mi számukra a megfelelő ábrázolás.

Cecily és csapata egy mesterséges intelligencia alapú felületet alkotott, melyben értékelési szempontok vannak. Az érintettek mesterséges intelligencia által készített képeket látnak. Ezen keresztül tudják jelezni,

hogy milyen módon javítható ábrázolásuk. Egy rövid betekintést is adott ennek a „közösségi könyvtárnak” a technikai részleteibe.

A példa szerint képet szeretnénk készíttetni egy vak professzorról, aki az íróasztalánál ül. Ekkor lehet „fellapozni” ezt a könyvtárat, a megfelelő képi megjelenítések után kutatva.

Feltesszük a kérdést: mit használnak ezek az emberek.

Lehet, hogy valamiféle Braille eszközzel dolgoznak?

Az köztudott, hogy a Braille eszközök, sok más segítő technológiával együtt, egyfajta ismeretbeli hiányosságnak számítanak. Ehhez a könyvtárhoz viszont hozzá lehet adni ezeket ábrázoló képeket.

Mutatott is két képet a szóban forgó vak professzorról. Az egyik egy őszes hajú, európai kinézetű idős úr, akinek a kezei a laptopján vannak. A másik kép pedig egy kenyainak kinéző ember, ingben, nyakkendővel, aki éppen egy Braille kijelzőt használ az irodájában.

Hihetetlenül nagy különbségeket láthatunk, amikor elkezdünk új információkat betáplálni ezekbe a modellekbe.

Az előadó őszintén bevallotta, hogy ha elgondolkodik saját élettapasztalatán, azt egy valami biztosan meghatározza. Ez pedig az, hogy milyen keveset tudott kezdetben arról, hogy miként kell az egyes közösségeket jól megjeleníteni. A vakokról sokat tudott, de a nembeszélők és az autisták csoportjáról is volt némi információja. Ám a többiekről szinte egyáltalán nem volt tudomása. Ez még akkor is így van, ha azt gondolta magáról, hogy jóval többet tud a fogyatékossgal élőkről, mint a kollégáinak a többsége. Személyes tapasztalatának egy jó része tehát annak felismerése volt, hogy milyen komoly kötöttségei is vannak az ismeretszerzés terén. Emellett az, hogy ki kell menni a nagyvilágba, kérdezni. Röviden: foglalkozni kell ezekkel az emberekkel.

Azoktól a szervezetektől, akikkel együtt dolgoznak, megtanulták: a változtatás ideje most van.

(Angol nyelvről fordította, összegezte: Taskovics Adél)

**Az európai fogyatékossgal élők mozgalma figyelmezteti
az EU kohéziós és reformokért felelős alelnökét:
a következő uniós költségvetés kizárhatja a
fogyatékossgal élőket**

Az Európai Fogyatékossgügyi Fórum (EDF) küldöttsége február 18-án találkozott Raffaele Fito-val, az Európai Bizottság kohéziós és reformokért felelős alelnökével. Céljuk az volt, hogy a következő hosszú távú

uniós költségvetésben több támogatást kérjenek a fogyatékossgal élők számára.

A találkozó középpontjában az európai fogyatékossgal élők mozgalmának aggodalmai álltak a 2028–2034-es többéves pénzügyi keretről folyó tárgyalásokkal kapcsolatban. Ezek határozzák majd meg az uniós finanszírozás felhasználásának módját.

Yannis Vardakastanis, az EDF elnöke kifejtette, hogy a jelenlegi javaslatok visszalépésnek számítanak a jelenlegi költségvetés feltételeihez képest. Kevesebb biztosítékot és forrást tartalmaznak a fogyatékossgal élők integrációjára.

A delegáció több problémára is rámutatott, többek között a következőkre:

1. A javaslat eltörli a fogyatékossgal élők jogait védő biztosítékokat a jelenlegi kerethez képest. Nevezetesen, a fogyatékossgal élők jogairól szóló ENSZ-egyezmény betartásának kötelezettségét a források kifizetését szabályozó „horizontális elvek” közül.
2. A következő uniós költségvetésben hiányzik a társadalmi befogadásra szánt célzott finanszírozás.
3. Hiányzik az arra vonatkozó követelmény, hogy az EU-alapok ne finanszírozzák tovább a szegregáló, bentlakásos intézményeket.

Felkérték az ügyvezető alelnököt, hogy a tárgyalások során erősítse meg a Bizottság javaslatát az alábbiak révén:

1. Az ENSZ fogyatékossgal élő személyek jogairól szóló egyezményére való hivatkozások visszaállítása a következő többéves pénzügyi keret „horizontális elveiben”.
2. A nemzeti partnerségi tervekre fordított szociális kiadások körének szűkítése, nevezetesen az infrastrukturális beruházások kizárásával ebből a meghatározásból.
3. A szociális kiadások 25%-ának elkülönítése, a társadalmi befogadásra fordított kiadások céljából.

Yannis Vardakastanis, az EDF elnöke kijelentette:

„A következő hosszú távú uniós költségvetésre vonatkozó javaslat visszalépés a jelenlegi, már amúgy is messze nem tökéletes feltételekhez képest. Olyan Európára van szükségünk, amely többet fektet a társadalmi kohézióba, ezért kértem Fitto alelnököt, hogy támogassa e finanszírozás megerősítését a tárgyalások során.”

Forrás: Edf-feph.org, angol nyelvről fordította: Taskovics Adél)

HÍR, ÉRDEKESSÉG

A siketvak személyek is kaphatnak fogyatékosági támogatást

Mi a fogyatékosági támogatás?

Havonta rendszeresen járó pénzösszeg, amit súlyos fogyatékoság esetén lehet igényelni.

Ki számít súlyosan fogyatékosnak?

Többféle szempontot vizsgálnak. Kettős sérülés önmagában nem jelenti azt, hogy jogosult valaki erre az ellátásra. A teljes vakság vagy teljes siketség elegendő lehet, de sokat számít a megítéléskor a beszédértés és a saját beszéd érthetősége, és az önellátási képesség.

18 éves kor betöltése szükséges az ellátás igényléséhez, de nem feltétel, hogy a fogyatékoság 18 éves kor alatt alakuljon ki.

Hogyan igényelhető?

Elektronikus úton Ügyfélkapun keresztül, postai úton, vagy személyesen a kormányablakokban.

Kizáró okok:

Aki emelt összegű családi pótlékot és / vagy vakok személyi járadékát kap, nem igényelhet fogyatékosági támogatást. Valamelyikről le kell mondani.

Mennyi a fogyatékosági támogatás összege?

Az alap összeg 2026-ban kerekítve 38 ezer forint. A magasabb összeg kerekítve 47 ezer forint. Határozatban írják le, hogy ki melyik összegre jogosult.

Ki tud segíteni az igénylésben?

Jónás Eszter szociális munkás

Telefon: +36 30 480 9185

E-mail: jonas.eszter@siketvakrehab.hu

Kőrösiné dr. Babinszki Vera jogász

Telefon: +36208081448

E-mail: Babinszki.vera@siketvak.hu

Tájékoztató oldalunk további ellátásokról

<https://siketvak.hu/szolgaltatasaink/informacio-es-erdekvedelem/tamogatasokrol-kozerthetoen/>

(A cikket írta: Kőrösiné dr. Babinszki Vera)

Üzenetet kapott a TAJ-kártyájával kapcsolatban? Erre nagyon vigyázzon!

Adathalász SMS-ekben élnek vissza a Nemzeti Egészségbiztosítási Alapkezelő (NEAK) nevével. Az üzenetekben azt állítják, hogy lejártak az ügyfelek TAJ-kártyái – írja közleményében a szervezet. A NEAK hangsúlyozza, hogy csalásról van szó!

Az elmúlt időszakban ismételten több bejelentés érkezett arról, hogy a Nemzeti Egészségbiztosítási Alapkezelő nevében "NEAK TAJ kártya megerősítése" tárgyában sms-ek kerültek kézbesítésre.

Az sms-ben TAJ-kártyáról és annak megújításáról értesítik a fogadó felet. Ebben egy - vélhetően adathalász -webhely felkeresését kérik.

Kérjük, hogy az üzenetet ne nyissa meg, az félrevezető spam-üzenet, nem a Nemzeti Egészségbiztosítási Alapkezelőtől származik! – közölte a szervezet.

A NEAK semmilyen formában nem küld sms-t ügyfeleinek, főleg nem lejárt TAJ-kártyáról.

A tb azonosítójelet tartalmazó hatósági igazolvány olyan okmány, ami nem jár le. A szükséges intézkedéseket megtettük!

Ahhoz, hogy ne váljunk hasonló csalások áldozatává, megjegyezzük, hogy hivatalos szervek - köztük a NEAK- soha nem kérnek sms-ben bankkártyaadatot vagy verifikációs díjat – zárják közleményüket.

Forrás: Portfolio.hu

Tanító érintés: úttörő kutatás hozza össze a siketvak felnőtteket és gyermekeket

Az úttörő projektet Deanna Gagne egyetemi docens és Hayley Broadway vezeti. Arra törekednek, hogy megértsék, amikor siketvak felnőttek protactile nyelven kommunikálnak siketvak gyermekekkel.

(Szerkesztői megjegyzés: ez egyfajta tapintáson alapuló jelnyelvi rendszer. Több, mint a hagyományos taktilis jelnyelv, mivel nem csak a kezekre, hanem a test más pontjaira is épít. A szakirodalom és a nemzetközi közösség gyakran magyarul is az eredeti elnevezést használja. Rövidítése: PT). Ez a nyelv az érintésen, a helymeghatározáson, a mozgáson és a nyomáson alapul.

A nyelv, amelyet siketvak felnőttek fejlesztettek ki az elmúlt 20 évben, a siketvak kultúra kulcsfontosságú elemévé vált.

„Ezen a találkozón mindannyian egy általunk létrehozott PT-térben leszünk” – jegyezte meg Broadway, siketvak kutató, oktató és protactile szakértő a 2025. szeptemberében tartott találkozón. A PTKids, amelyet a Nemzeti Egészségügyi Intézet 2,5 millió dolláros támogatással finanszíroz, éppen most kezdi meg öt éves tervének negyedik évét.

Két csoport siketvak gyermeket toboroztak – két gyermek Texasban van, ahol Broadway is él, és további kilenc gyermek Arizonában. Mindkét helyszínt siketvak PT szakértők vezetik, akik rendszeresen játszanak és kommunikálnak a gyermekekkel.

A siketvakok korábban elsősorban tolmácsok segítségével kommunikáltak, még egymás között is. Két siketvak közötti beszélgetéshez két tolmácsra volt szükség, akik bonyolult láncolatán keresztül továbbították az információkat. Broadway ezt „kódon keresztüli kommunikációnak” nevezi. Úgy érzi, hogy ez „személytelen és kényelmetlen” volt.

2007-ben a közösség úgy döntött, hogy szó szerint kapcsolatba lépnek egymással, hogy szabadon kommunikálhassanak. „Így alakult ki a protactile: érintés és fizikai kontaktus révén.

Ez egy fizikai kapcsolat. Nincs szükség látásra vagy hallásra. A protactile segítségével mindent megérthetünk, amit közölnek velünk. Hihetetlenül hatékony” – mondja Broadway.

Broadway bemutatja, hogyan lehet a fa fogalmát tapinthatóbb módon közvetíteni.

Példaként amerikai jelnyelven (ASL) jeleli a TREE (FA) szót, jobb karjával a törzset, öt ujjával pedig az ágakat ábrázolva. „Az ASL, a térben történő jelelés, vizuális. Nem taktilis.

Ezután az interjú készítőjének karját vezeti, hogy a fát megformázza. Majd ujjáival jelzi, hogy valaki felmászik rá és levágja. „Ez több, tapintás útján érzékelhető információt közvetít, ami az amerikai jelnyelvben nem elérhető” – magyarázza. Ellentétben azzal, mikor valaki az angol nyelvű beszédet hallgatja, vagy a jelelést nézi, a protactile azt igényli, hogy két ember megérintse egymást.

Az érintés ereje

Az amerikai jelnyelv (ASL) mihamarabbi megtanulása előnyös a siket gyermekek számára. Épp így a protactile bevezetése a siketvak gyermekek életébe segítheti őket a fejlődés mérföldköveinek elérésében és hozzájárulhat életminőségük hosszú távú javulásához.

„Amikor a siketvak felnőttek korán megtanítják a protactile-t a siketvak gyermekeknek, az kritikus fontosságú a fiatalok identitásának kialakulása szempontjából” – mondja Broadway.

Akár szándékos, akár véletlen, a legismertebb fejlesztési módszerek általában a hallás és a látás normáit részesítik előnyben. Ezáltal elszigetelik a siketvak gyermekeket, magyarázza Broadway.

„A siketvak gyermekek tapasztalatok révén fejlődnek. Ez azt jelenti, hogy lehetővé kell tenni a protactile-t, az érintést és a felfedezést, hogy másokkal együtt tapasztalhassák meg a dolgokat” – mondja.

Arra ösztönzi a szülőket, hogy tanulják meg a protactile-t, és kérjenek támogatást siketvak felnőttektől. „Van egy siketvak közösség, amely közvetlen kommunikáció révén aktívan részt vehet a gyermekek fejlődésében” – teszi hozzá.

A PTKids csapata forrásokat biztosít minden siketvak gyermeket nevelő család számára. Átalakítják a deafblindkids.org weboldalt, amelyen több, a protactile-t bemutató videó is található. (Egy másik tananyag, melyet szintén hamarosan elérhetővé tesznek, a Youtube-on lesz fellelhető.) Egy mélyre ható interjúsorozat is készül a siketvak gyermekek szüleivel.

A PTKids projekt hihetetlen lehetőséget kínál a protactile fejlesztésére.

„A protactile-lel kapcsolatos kutatások többsége siketvak felnőttekkel foglalkozik. Hiányoznak a siketvak gyermekekkel kapcsolatos kutatások” – mondja Broadway.

Gagne magyarázata szerint a legtöbb nyelvet mélyen befolyásolták és formálták a fiatalok, akik ösztönösen játszanak vele.

Eddig azonban a protactile-t kizárólag felnőttek használták, akik általában ismerik az ASL-t és az angolt is. A felnőtt protactile-használók alkalmanként támaszkodhatnak erre a tudásra bizonyos ötletek közvetítéséhez, de a gyerekeknél ez nem lehetséges. Ez azt jelenti, hogy a tanulmányban részt vevő siketvak szakértők játék közben feszegetik a PT határait. „Protactile-ban kell kommunikálniuk a csecsemőkkel, ezért innovatívnak kell lenniük” – mondja Gagne.

(Forrás: Gallaudet.edu, angol nyelvről fordította: Taskovics Adél)

Az olajfalevél – az időtálló gyógyító ereje

Az olajfa nem véletlenül vált a béke, a hosszú élet és a kitartás jelképévé. Ez a fa nem siet sehová, nem kapkod. Mégis évszázadokon át megmarad, ellenáll az aszálynak, a szélnek, a kíméletlen napsütésnek.

A legtöbben az olívaolajat ismerik és használják nap, mint nap. Az olajfa valódi kincse, a levele sokáig háttérben maradt.

Az olajfalevél az egyik legősibb természetes gyógynövény. Már az ókori kultúrák is tisztelettel kezelték. Napjainkban újra visszanyeri méltó helyét a természetes gyógyításban.

Az ókori Egyiptomban az olajfalevelet a gyógyulás és a védelem növényének tartották. Nemcsak belsőleg, hanem külsőleg is alkalmazták, sebek tisztítására, fertőzések megelőzésére. A görögök és rómaiak szintén ismerték, különösen lázas állapotok, kimerültség és általános gyengeség esetén.

A régi idők embere nem laboratóriumi vizsgálatokra hagyatkozott, hanem tapasztalatra. Ez pedig azt mutatta, hogy az olajfalevél „összerakja” az embert, amikor az kibillen az egyensúlyából.

Az olajfalevél egyik legértékesebb hatóanyaga az oleuropein, amely rendkívül erős antioxidáns és természetes védekező mechanizmusokat támogató vegyület. Ez az anyag védi magát a fát is a kórokozóktól. Így nem meglepő, hogy az emberi szervezetben is hasonló módon működik. A hagyományos gyógyászat szerint az olajfalevél segíti a testet abban, hogy felismerje és hatékonyabban kezelje a belső egyensúlyt zavaró tényezőket.

A régi falusi gyógyítók úgy tartották, hogy „tisztítja a vért”. Ma ezt úgy mondanánk, hogy támogatja a keringést, segíti az érrendszer rugalmasságát, és hozzájárul a szív egészségéhez.

Rendszeres fogyasztása hagyományosan azoknak volt ajánlott, akik fáradékonyak, gyakran szédülnek, vagy azt érzik, hogy „nem kering bennük rendesen az élet”. Ez a megfogalmazás talán költői, de meglepően pontos.

A természetes gyógyászatban az olajfalevél fontos szerepet kapott a fertőzések idején is. Nem véletlen, hogy régen járványos időszakokban különösen nagy becsben tartották. Úgy hitték, hogy erősíti a test ellenálló képességét, segít „kordában tartani” azokat a folyamatokat, amelyek legyengítik a szervezetet. A mai ember ezt immunrendszeri támogatásként írná le, de a lényeg nem változott. Az olajfalevél nem támad, hanem megerősít.

Hatása nem hirtelen és nem látványos. Nem olyan, mint egy gyors hatású szer, amely azonnali eredményt ígér. Inkább csendben, következetesen dolgozik. A hagyományos szemlélet ezt mindig nagyra értékelte. A lassú, de tartós hatás sokkal közelebb áll a természet rendjéhez, mint a hirtelen beavatkozások.

Az emésztésre gyakorolt hatása szintén ismert volt a régi időkben. Gyomortáji diszkomfort, puffadás, nehéz emésztés esetén gyakran

alkalmazták, főként teák formájában. Úgy tartották, hogy segít „lenyugtatni a belső tüzet”, és támogatja a szervezet természetes méregtelenítő folyamatait. Nem erőltet, nem hajt, hanem segít helyreállítani a rendet.

A népi megfigyelések szerint a vércukor-egyensúly támogatásában is szerepet kapott. Régen nem beszéltek inzulinrezisztenciáról vagy anyagcsere zavarról. Azt viszont pontosan tudták, hogy vannak állapotok, amikor az ember túl gyakran fáradt, szomjas, vagy ingadozik az energiája. Ilyenkor az olajfalevél teát rendszeresen fogyasztották, és sokan számoltak be javulásról.

Az elkészítés hagyományosan egyszerű volt.

A friss vagy szárított levelet forró, de nem lobogó vízzel leöntötték, majd állni hagyták. A türelem itt is fontos volt, hiszen a természet nem szereti a sietséget. Az íze kissé kesernyés, amit a régi emberek nemhogy nem kerültek, hanem kifejezetten gyógyítónak tartottak. Úgy vélték, hogy ami enyhén keserű, az „megtisztít”.

Ma már kivonatok, kapszulák és alkoholos tinktúrák formájában is elérhető. A hagyományos teázásnak azonban továbbra is megvan a maga ereje. Nemcsak a hatóanyagok miatt, hanem a rituálé miatt is. Leülni, inni egy csésze meleg teát, megállni egy pillanatra – ez önmagában is gyógyító hatású.

Az olajfalevél nem csodaszer. Nem ígér azonnali megoldást minden problémára. Maga az olajfa is lassan nő, mély gyökerekkel kapaszkodik a földbe. Épp így az olajfalevél hatása is mélyről indul, és hosszú távon érezteti erejét. Talán éppen ezért aktuálisabb ma, mint valaha. Egy olyan világban, ahol minden gyors és zajos, az olajfalevél csendesen emlékeztet arra, hogy a valódi gyógyulás nem siet. Csak teszi a dolgát, ahogyan azt mindig is tette.

Forrás: Egeszsegter.hu

Fagyaszd le a citromot és mondj búcsút a cukorbetegségnek, a daganatoknak és az elhízásnak!

A citrom az egyik legegészségesebb gyümölcs. Az egész világon számtalan egészségügyi problémára alkalmazzák. Helyet kap a konyhában különleges íze és illata miatt. Gyakran használjuk a fürdőszobában is.

Szervezetünk méregtelenítésére is kiválóan alkalmas. Azonban tudnunk kell, hogy ha limonádét készítünk, vagy teánkat ízesítjük vele, akkor a legegészségesebb részét nem használjuk fel. Ez a rész nem más, mint a citromhéj.

A héj 10-szer több vitamint tartalmaz, mint a citrom belső része. Itt azonban eszünkbe juthat az a tény, mely szerint a héj a hosszú szállítás miatt rengeteg mérget, tartósítószeret tartalmazhat, ezért csak a bio citromot használd!

A citromot bármilyen felhasználás előtt alaposan mossuk meg mosogatószerrel, majd áztassuk legalább fél órán keresztül almaecetben. Felhasználásának legjobb módja, ha lefagyasztjuk. Fagyasztás előtt végezzük el a tisztítási műveletet! Töröljük ezután szárazra és tegyük a fagyasztóba.

A citrom egészségügyi előnyei

- szabályozza a koleszterin szintet,
- megakadályozza a rákos megbetegedéseket,
- kivédi a bakteriális fertőzéseket, legyőzi a gyulladásokat,
- megelőzi az asztmát,
- méregteleníti a veséket és a májat,
- helyreállítja a magas vérnyomást,
- depresszió és a stressz ellen hatásos gyógy-szer,
- hatékony a fogyókúrában, felgyorsítja az anyagcserét,
- csillapítja a megfázás tüneteit.

Az egész gyümölcs gazdag A-vitaminban, C-vitaminban, B6-vitaminban, E-vitaminban, riboflavinban, foszforban, vasban, kalciumban, folsavban, káliumban, magnéziumban és fehérjében. A citrom héjával készült turmixok sokkal egészségesebbek, mint ha csak a gyümölcs levét fogyasztanánk.

Tudjuk, hogy ha csak simán megennénk a citrom héját, az nagyon keserű lenne. Így kitűnő megoldás, ha lefagyasztjuk és egyben reszeljük le az egész gyümölcsöt, beleértve a héját, a húsát, és a magvakat is. A fagyasztott reszelt citromot adhatjuk különböző ételekhez, turmixokhoz, teához, süteményekhez, desszertekhez, és levesekhez is.

Megfázásos időszakban nagyon finom és gyógyító ital készíthető belőle az alábbi módon:

Reszeljük le a fagyasztott citromot és tegyük 3 dl vízbe. Adjunk hozzá ízlés szerint mézet és keverjük össze. A citrom darabkák a víz tetejére feljönnek, könnyen fogyasztható és nagyon-nagyon finom.

Forrás: Egeszsegter.hu

Szenzáció! Időkapszulát rejtettek Gábriel arkangyal budapesti szobrába

Feltárult a földre szállt angyal titka. Több mint 120 éven keresztül őrzött egy időkapszulát Gábriel arkangyal szobra.

A szobor alapzatában egy borosüveget rejtettek el, benne egy összehengerelt papírdarabbal és nyolc korabeli pénzérmével.

A Hősök tere jellegzetes szobrát restaurálás miatt emelték le a helyéről.

Az 5 méter magas bronzszobor állapota drasztikusan leromlott, felújítása elkerülhetetlenné vált. Az ikonikus szobrot leemelni sem volt egyszerű. A 36 méter magas oszlop köré egy állványrendszert építettek és Magyarország legnagyobb mobildaruját használták.

A Millenniumi Emlékmű oszlopfőjének restaurálása közben szenzációs felfedezés történt. A szakemberek egy időkapszulát találtak, amit a szobor alapzatában rejtettek el 120 évvel ezelőtt. Az oszlopfő legfelső kőeleme alatti kibetonozásban, két lehorgonyzó vas között egy borosüveget rejtettek el 120 évvel ezelőtt. Ebben egy összehengerelt papírdarab és nyolc korabeli pénzérme kapott helyet.

Az üveg az eredeti beépítés során eltörhetett, így a papír a beton száradása közben felszívódó nedvesség hatására mára sajnos teljesen olvashatatlaná vált. A gondosan elhelyezett érmék azonban megőrizték történelmi értéküket

A "Magyarország őrangyala. A Hősök tere Gábriel szobra" címmel látványos élménytér nyílt a Városliget Látogatóközpontban. Ide költözött be Gábriel arkangyal szobrának az eredeti mérettel megegyező másolata.

Az érdeklődők így testközelből is megismerkedhetnek az egyébként 36 méter magasán látható alkotással, sőt közös képet is készíthetnek vele. A tárlatot, amely ingyenesen látogatható, látványos vetítések is színesítik. Ezeken keresztül renthagyó időutazáson vehetnek részt az érdeklődők, ízelítőt kapva a főváros történelmének egy különösen izgalmas időszakából.

A Millenniumi Emlékmű megalkotása az 1896-os magyar honfoglalás ezeréves jubileuma kapcsán született meg. Az 1894-ben kijelölt helyszín, az Andrássy út városligeti torkolata ma a Hősök tereként ismert. A Schickedanz Albert építész által megálmodott oszlopcsarnok és a Zala György szobrász keze alól kikerült szoborcsoport egy művészeti remekmű. Egyaránt szimbolizálja a magyar államiság fénykorát és a Habsburg-dinasztiával kötött kiegyezést. Az emlékmű központi eleme az a 36 m magas kőoszlopon álló, ötméteres Gábriel arkangyal szobor, amely a magyar apostoli kettős keresztet és a Szent Koronát tartja.

Az alkotás az 1900-as párizsi világkiállításon nagydíjat nyert.

Forrás: Ripost.hu

Debrecenben épül fel a Magyar Természettudományi Múzeum új központja

A Magyar Természettudományi Múzeum Debrecenbe költözésével több, mint 100 év után saját igényeire szabott, önálló épületegyüttest kap az intézmény. A beruházás két különálló helyszínen valósul meg:

- A látogatókat fogadó, 23 000 négyzetméteres kiállítóépület a Nagyerdőben, az egykori Oláh Gábor utcai stadion helyén épül fel.

- A tudományos háttérmunka a Science Parkba kerül.

A projekt célja a Kárpát-medence legnagyobb, 11 millió objektumból és 360 ezer fajból álló természetrajzi és embertani gyűjteményének korszerű elhelyezése és digitalizációja.

A Science Park területén egy 43 000 négyzetméteres Gyűjteményi Központ létesül. Ez lesz Közép-Európa egyik legnagyobb zöldmezős múzeumi beruházása. A téglalap alaprajzú épület világszínvonalú látványraktáraknak, kutatóműhelyeknek és laboroknak ad otthont. Ez a központ biztosítja a gyűjtemény kontrollált tárolását és a tudományos kutatások infrastrukturális hátterét, szoros együttműködésben a Debreceni Egyetem szakmai közösségével. A nagyerdei kiállítóépület tervpályázatát a dán Bjarke Ingels Group (BIG) és a magyar Vikár és Lukács Építész Stúdió nyerte meg. Az ikonikus, tájba illeszkedő épület jelentős része belső kertként funkcionál, zöldtetővel borított, és a fenntarthatósági szempontok mentén valósul meg.

Az új intézmény nemcsak hazai, hanem regionális szinten is meghatározó kulturális-tudományos bázisként működik majd. Kiszolgálja a Partium, Kárpátalja és Kelet-Szlovákia közönségét is.

A terv egyetlen, tömör, határozott téglalap alakú tömegként jelenik meg. Racionális belső térszervezéssel és rétegezett, masszív homlokzattal rendelkezik. Ezzel a régió geológiai adottságaira reflektál.

Forrás: Top-hirek.hu

A világ 6 legbizarrabb szigete, amelyekről el sem hinnéd, hogy léteznek

A világ tele van különleges helyekkel. Vannak szigetek, amelyek első hallásra inkább tűnnek egy fantasy-regény fejezeteinek, mint valóságos földrajzi helyeknek. Nemcsak földrajzi érdekességek, hanem kulturális, történelmi és néha egészen hátborzongató jelenségek otthonai.

A következő összeállításban hat olyan szigetet mutatok be, amelyek garantáltan felkeltik az olvasó kíváncsiságát.

1. A finn sziget, ahová férfiak nem léphetnek – A női paradicsom titkai
Finnországban található egy különleges sziget, amelyet kizárólag nők látogathatnak. Ez a privát, luxus wellness-sziget egyfajta „női menedék”. Itt a látogatók teljes testi-lelki feltöltődést élhetnek át.

Célja, hogy a nők megszabadulhassanak a mindennapi stressztől, és teljesen önmagukra koncentrálhassanak.

A hely koncepciója tökéletesen illeszkedik a wellness turizmus, a mentális egészség, a női közösségek és a luxusutazás trendjeihez.

2. A mexikói sziget, ahol több száz creepy baba figyel

Mexikó egyik leghátborzongatóbb látványossága az Isla de las Muñecas, vagyis a „Babák szigete”. Fáiról több száz, időjárás által megviselt, hiányos, sokszor torz babafej és babatest lóg.

A legenda szerint a sziget egykori gondnoka egy kislány szellemének akart kedveskedni, miután a gyerek a közelben fulladt a vízbe. A férfi babákat kezdett gyűjteni, hogy megnyugtassa a kislány lelkét. A hagyomány azóta is folytatódik.

A sziget ma népszerű turisztikai célpont. Különösen azok körében, akik kedvelik a horror tematikájú helyeket, a paranormális jelenségeket és a kultikus látványosságokat.

3. Tashirojima – A japán sziget, ahol több macska él, mint ember

Japánban található a híres Tashirojima, amelyet sokan egyszerűen csak „Macskaszigetként” emlegetnek. A szigeten ugyanis több macska él, mint ember – és ez nem véletlen.

A helyiek évszázadok óta úgy tartják, hogy a macskák szerencsét hoznak, különösen a halászatra. A sziget gazdasága régen nagyrészt a halászatra épült. Így a macskák védelme és tisztelete természetes része lett a kultúrának. A szigeten még macska alakú házak is találhatóak, amelyek tovább erősítik a hely egyedi hangulatát.

4. Hawaii 2 – A Cards Against Humanity által megvásárolt sziget

Az amerikai humoráról és provokatív stílusáról ismert társasjáték, a Cards Against Humanity egyszer megvásárolt egy kis szigetet az USA területén – majd elnevezte Hawaii 2-nek.

A vásárlás eredetileg egy karácsonyi kampány része volt. Ebben a játék rajongói „egy darab földet” kaptak ajándékba. A projekt egyszerre volt marketingfogás, társadalmi kísérlet és humoros gesztus.

Hawaii 2 ma is létezik, bár nem egy trópusi paradicsom. Az egyik legfurcsább példája annak, hogyan válhat egy sziget a popkultúra, a marketing és a közösségi élmények részévé.

5. Kanada rejtélyes „sziget a szigeten, a szigeten” jelensége

Kanadában található a világ egyik legkülönösebb földrajzi érdekessége. Ez egy sziget, amely egy tóban fekszik, amely egy másik szigeten található, amely egy másik tóban van, amely egy újabb szigeten helyezkedik el.

Ez a többszörös „sziget a szigeten” jelenség a geográfia egyik legkülönlegesebb példája. Gyakran emlegetik a világ legösszetettebb természetes szigetstruktúrájaként. A helyszín tökéletes példa arra, milyen elképesztő formákat képes létrehozni a természet – és miért olyan izgalmas a földrajz, a természeti csodák és a térképek világa.

6. Bouvet-sziget – A világ legmagányosabb szigete

A norvég fennhatóság alatt álló Bouvet-sziget a Déli-óceánban, az Antarktisz közelében található. Gyakran nevezik a világ legelszigeteltebb szigetének. Jégtakaró borítja, az időjárás extrém, és a megközelítése rendkívül nehéz. Nincsenek állandó lakosai, és csak ritkán látogatják kutatók vagy expedíciók.

A Bouvet-sziget tökéletes példája annak, milyen szélsőséges körülmények között is létezhet szárazföld a bolygónkon. A helyszín különösen érdekes a kutatók, a túlélési szakértők, és a sarkvidéki expedíciók iránt érdeklődők számára.

Forrás: Kep-vilag.hu

A világ egyik legszárazabb sivataga is virágba borulhat

Ugyan az Atacama a bolygó egyik legszárazabb nem sarkvidéki sivataga, időnként ez a kopár táj is lélegzetelállító színekbe borul.

A szupervirágzásnak nevezett jelenség legutóbb 2025 októberében érte el csúcspontját.

A gyönyörű virágszőnyegért az ideális hőmérséklet, napfénymennyiség és csapadék ritka kombinációja felelős. A szükséges esőzések általában az

El Niño-Déli Oszcilláció (ENSO) nevű természetes éghajlati ciklushoz kötődnek.

Az Atacamában az átlagos éves csapadékmennyiség mindössze 2 milliméter. Ritka esetekben havazás is megfigyelhető a térségben.

Néhány magasabban fekvő régióban tavaly júliusban és augusztusban akár 60 milliméter is eshetett.

Ana María Mujica, a Chilei Pápai Katolikus Egyetem munkatársa szerint a jelenség egybeesik az El Niño áramlataival. Ezen periódusokban a hőmérséklet magasabb, ami több párolgást és így módon több csapadékot eredményez.

Az elmúlt 40 évben körülbelül tizenöt ilyen esemény történt - tette hozzá.

A szupervirágzáshoz szükséges környezeti feltételek egyszerre való teljesülése meglehetősen ritka. Az Atacama területén általában csak 5–7 évente fordul elő. Jellemzően szeptember és november, vagyis a chilei tavasz során történik meg.

A viszonylagos rendszeresség mostanában felborulni látszik. Legutóbb 2015-ben, 2017-ben, majd 2022-ben következett be hasonló. Utóbbi érdekes módon épp a La Niña alatt.

Kisebb virágzások ezen nagyobb események között is előfordulhatnak.

Mivel a sivatag ilyenkor páratlan szépségű, az esemény jellemzően rengeteg turistát vonz a régióba.

Forrás: 24.hu/tudomany

Atlantisz nem mítosz többé? Ósi civilizáció nyomaira bukkantak a tengerfenéken

Számos legenda és mítosz kering Atlantisz víz alá süllyedt, elveszett városáról. Most úgy tűnik, tudósok valóban megtalálták egy ősi civilizáció nyomait az indonéz partok térségében, az óceán fenekén.

A szakemberek még 2011-ben bukkantak egy 140 ezer éves emberi koponyára. Emellett 36 különböző faj 6 ezer állati fossziliáját is megtalálták a Madura-szorosban. A korukat és a fajukat pedig mostanra sikerült megállapítani.

A koponya például egy Homo erectus elnevezésű ősünk maradványa. Erről a fajról úgy hitték, hogy sokáig elszigetelten élt Jáván. Az új leletek azonban azt mutatják, hogy az alacsonyabb tengerszintű időszakokban szétszóródtak Sundaland alföldjén.

Sundaland Délkelet-Ázsia egy nagyobb szárazföldi területnek megfelelő régiója. A tengerszint emelkedésével elsüllyedt. A tudósok szerint a feltárt leletek nemcsak a Homo erectus elterjedését, de ennek a földnek a létezését is bizonyítják.

A környezetéről és a tájairól sokat elárulnak a megtalált szarvaskövek. A szarvasok ugyanis a nyílt területeket, legelőket kedvelik. Más, üledékes fossziliák arra utalnak, hogy az ősi városban virágzó folyami ökoszisztéma volt.

Ahogy a víz alatti technológia egyre fejlettebbé válik, a kutatók remélik, hogy még több mindent felfedezhetnek és megtudhatnak az előttünk élt ősi civilizációkról, és visszahozhatják ezeket a víz alá merült területeket a történelembe.

Forrás: Msn.com

A Végzet Lándzsája

A Szent Lándzsa (Végzet Lándzsája) vagy Longinuszlándzsa a legenda szerint az a lándzsa, amely állítólag átszúrta a keresztre feszített Jézus oldalát.

A kereszténység bizonyos egyházaiban az egyik legnagyobb ereklye.

A történelem során több lándzsáról (vagy annak részeiről) is állították, hogy azzal döfték át Krisztust. A lándzsáról egyedül János evangéliumában esik szó. Máté, Márk és Lukács nem tesz említést róla. A történet szerint a rómaiak arra készültek, hogy eltörjék Jézus lábát. Bevett szokás volt akkoriban ez a módszer, és a kereszthalál meggyorsítására szolgált. Ám mire a kereszthez értek, hogy eltörjék a lábát, Jézus már meghalt. Hogy megbizonyosodjanak erről, egy római centurio, akit Longinusnak neveztek, és aki Poncius Pilátus proconsul hivatalos képviselőjeként volt jelen, oldalba szúrta lándzsájával.

„Hanem egy a vitézek közül dárdával dőfé meg az ő oldalát, és azonnal vér és víz jöve ki abból.” – János evangéliuma 19:31 - 37

A Jézust oldalba szűrő katona nevét a Biblia nem említi. A legrégebbi ismert forrás szerint a név egy negyedik században íródott apokrif iratból, a Nicodémus Evangéliumból származik.

A név szintén feltűnik a Rabula Evangéliumban. Jelenleg ez a legkorábbi írásos utalás a névre.

A katolikus vallás szerint a vér és a víz jelképezi a keresztséget és az eucharisziát, avagy úrvacsorát.

A bécsi Hofburg Kincstárában gondosan őriznek egy különös lándzsahegyet. A 23 centiméter hosszú, 14. századi aranyhüvelyben őrzött tárgyának csodálatos erőt tulajdonítottak.

Az uralkodók úgy gondolták, hogy a lándzsát birtokolva mind a családi életben, mind a csatamezőn sikeresek lesznek.

Későbbi legendák szerint azért volt varázsereje a lándzsának, mert amikor az Jézus testébe fúródott, kifogyhatatlan természeti energiával ruházta fel a tárgyat.

Éppen azért az uralkodók többsége magával vitte az ereklyét a csatába, annak ellenére, hogy fogalmuk sem volt az eredetéről (a 18. századig).

A Schatzkammerben található a „Longinus lándzsája”. Ebben a kincstárban még fellelhető többek közt a Habsburg korona és a koronázási kellékek. I. Henrik volt az a császár, aki ezzel a különleges ereklyével gyarapította királyságának kincstárát. Utána hosszú évszázadokig a királyok birtokában volt.

A 20. század elején négy európai múzeumban is őriztek egy végzett lándzsájának hívott tárgyat. Ám a történészek szerint a leghitelesebb a Habsburg lándzsahegy (volt).

Hitler mindig is vonzódott a különös, legendás és nagyhatalommal bíró tárgyak iránt. A Szent Grál és a Frigyláda különös története is ide tartozik. Éppen ezért a végzet lándzsájának a története is rabul ejtette. Először 1908-ban ismerkedett meg a lándzsával. Ekkor a hideg téli utcáról a menedéket nyújtó Hofburg Múzeumba menekült. Lenyűgözte a lándzsa. Fogékony volt a legendákra, ráadásul egy ilyen történettel rendelkező tárgy elképesztő volt a számára.

Elhatározta, hogy meg fogja szerezni. Rövidesen a lándzsa megszállottja lett. Meg volt győződve arról, hogy neki teljesítenie kell egy küldetést. Saját elmondása szerint ez egy látomás képében világosodott meg előtte, bár már azelőtt is tudta, hogy a lándzsának hatalmas ereje van. Elbeszéléseiben utalgatott arra, hogy 25 évvel később (1938-ban) a Hofburg előtt fog beszédet mondani a zavarodott bécsi polgároknak az Anschluss után.

1938-ban elrendelte a Habsburg koronázási ékszerek és a Szent Lándzsa Németországba szállítását. Az utóbbi „lakhelye” a nagyváros Nürnberg lett, kicsit tovább, mint hat évig.

Az értékes, Hofburgból elszállított tárgyak aztán a Szent-Katalin templomban kaptak helyet. Hitler itt szerette volna megnyitni a náci hadimúzeumot. Az ereklye megszerzése után legyőzhetetlennek hitte magát. A tárgy Németországba szállítása után már teljes mértékben „készen állt” a háború elindítására.

A háború utolsó éveiben elkezdtek bombázni a német városokat, köztük Nürnberget is. A szövetséges bombázásnak köszönhetően romba dőlt, a fontosabb épületek a föld színével lettek egyenlőek. A Szent-Katalin templom sorsa is ez lett. Az értékes kincseket sikerült kimenekíteni és egy bombabiztos óvóhelyre szállítani.

A várost a szövetséges erők 1945 április 20-án foglalták el. Az amerikai csapatok bevonultak a városba.

A hadvezetés rögtön előállított egy különítményt, amit megbíztak a Habsburg-kincsek felkutatásával. Az óvóhely egy lebombázott ház alatt rejtőzött, és a különítmény egy furcsa véletlennek köszönhetően megtalálta azt egy befalazott rejtekajtó mögött. A megbízott vezető, William Horn ezután az Amerikai Egyesült Államok nevében birtokba vette az ereklyéket.

Hitler azt gondolta, hogy a birodalma akkor kezdődött, amikor övé lett a lándzsa. Az élete pedig ugyanazon a napon ért véget, mint amikor a szövetségesek visszavették a lándzsát... Véletlen lett volna?

Források: Hu.wikipedia.org és Utazasielmenyek.hu

Megfejtették a Föld mélyének egyik legnagyobb rejtélyét

Évtizedek óta fejtörést okoz a tudósoknak két, a Föld magja felett lebegő anyagtömeg. Méretük, mint egy kontinensé, sűrűségük pedig nagy. Egy friss kutatás szerint azonban végre megvan a magyarázat. Ezek a gigantikus „pacák” nem egy idegen égitest maradványai. Sokkal inkább bolygónk legkorábbi időszakából származó, a magból kiszivárgott és a köpennyel elkeveredett anyagok. Ezek kulcsszerepet játszhattak abban, hogy a Föld lakhatóvá válhatott.

A tudományos körökben csak LLSVP-ként (nagy, alacsony nyírési sebességű tartományokként) emlegetett struktúrák létezésére az 1980-as években derült fény. A földrengések által keltett szeizmikus hullámok ugyanis gyanúsan lelassulnak, amikor áthaladnak a Föld mélyének bizonyos pontjain. Az adatok kirajzolták a képet: két hatalmas, a környezetétől eltérő összetételű régió rejtőzik mintegy 2900 kilométerrel a talpuk alatt. Az egyik Afrika, a másik a Csendes-óceán mélyén.

A jelenségre számos elmélet született az évek során. Egyesek szerint ősi tektonikus lemezek „temetőjéről” van szó. Mások úgy vélték, egy ősi magmaóceán maradványai. A legizgalmasabb teória azonban talán az volt, hogy ezek a tömbök a Theia nevű, Mars-méretű égitest darabjai, amely a Földnek ütközve létrehozta a Holdat.

A Rutgers Egyetem kutatói által vezetett és a Nature Geoscience-ben publikált új tanulmány azonban más irányba mutat. Yoshinori Miyazaki geodinamikus és csapata szerint a megoldás a Föld születésének kaotikus időszakában keresendő – írja a Science Alert.

A korábbi modellekkel volt egy kis bökkenő. Ha a Földet egykor borító magmaóceán egyszerűen csak lehűlt és kikristályosodott volna, a mélyben található kőzetek összetétele nem egyezne azzal, amit ma a mérések mutatnak. Hiányzott egy „titkos összetevő”.

A kutatók új szimulációi szerint ez az összetevő maga a bolygó magja volt. Amikor a fiatal Föld még egy „folyékony, képlékeny golyó” volt, a mag húlni és zsugorodni kezdett a nyomás alatt. A modell szerint a könnyebb elemek – mint a magnézium-oxid és a szilícium-dioxid – gyorsabban kristályosodtak ki, mint a vas. A felhajtóerőnek köszönhetően felfelé áramlottak. Ez az anyag „kiszivárgott” a magból, és elkeveredett a felette lévő magmaóceánnal.

Ez a kémiai szennyezés olyan ásványok (például bridgmanit és seifertit) képződésének kedvezett, amelyek ma is dominálják ezeket a mélybeli régiókat. Magyarazatot adnak a szeizmikus hullámok lassulására.

Bár mindez 4,5 milliárd éve történt, a következményei a mai napig érezhetők. A mélyben zajló áramlások lassan kupacokba rendezték ezeket az ősi maradványokat, létrehozva a ma ismert óriási struktúrákat. „Ezek nem véletlenszerű furcsaságok. Ezek a Föld legkorábbi történelmének ujjlenyomatai” – mondta Miyazaki.

A felfedezésnek óriási jelentősége van. Az Afrika alatti tömböt már összefüggésbe hozták az Atlanti-óceán felett tapasztalható mágneses mező gyengülésével. Feltételezhetően a lemeztektonika beindulásában is szerepet játszottak. Márpedig a lemeztektonika és a mágneses mező nélkül a Föld valószínűleg nem lenne alkalmas az élet fenntartására.

Ahogy a kutató fogalmazott: „Ez a tanulmány egy kicsit több bizonyosságot ad arról, hogyan fejlődött a Föld, és miért ennyire különleges hely a világűrben.”

Forrás: Index.hu/tudomany

Hamarosan Kínában is függőleges erdő fog zöldellni

Már épül Ázsia első “függőleges erdeje” a kínai Nanking városában. A Stefano Boeri olasz építész által tervezett felhőkarcolók igazán különleges látványt nyújtanak majd. Ráadásul csökkentik a lég-szennyezettséget a nyüzsgő nagyvárosban, ahol már hosszú évek óta nagy gondot okoz a szmog. Egy 107 méteres és 199 méter magas toronyházat építenek fel.

Míg előbbiben a Hyatt hotel fog helyet kapni, addig a magasabb épületben irodák, valamint egy múzeum és egy építészeti iskola lesz. A Nanking Tornyonon 1100 fa és 2500 bokor fog zöldellni. Az első Függőleges Erdő Milánóban épült fel Stefano Boeri tervei alapján. A lenyűgöző toronyházak abszolút beváltották a hozzájuk fűzött reményeket. A fák hozzájárulnak az olasz nagyváros erdősítéséhez, a környezet regenerálódásához. Csökkentik a légszennyezettséget és növelik a páratartalmat is. A dús növényzet megszűri a szálló port, védi a lakókat a zajszennyezéstől. Emellett hűsíti a lakásokat nyári kánikula idején, ezáltal csökkenti az energiafogyasztást is.

Milánó zöld ikertornyaira 490 közepes, és több mint 250 kisebb méretű fát ültettek. 5000 bokor és 11 000 évelő növény borítja a teraszokat. A Bosco Verticale megtervezésénél a legtöbb időt a fák és növények fajtáinak kiválasztása jelentette. A botanikusoknak közel két évükbe telt, amíg megtervezték a megfelelő flórát. Nemcsak Nanking városában, hanem svájci Lausanne-ban is hasonló toronyház magasodhat majd. A Lausanne városába tervezett épületben luxusapartmanok, boltok, irodák, valamint egy edzőterem és egy tetőétterem is lesz.

A 117 méter magas épület teraszain a tervek szerint több mint 100 örökzöld cédrust ültetnek. 6000 bokor és több mint 10 000 évelő növény zöldell majd az épületen, melyet a Cédrusok tornya néven emlegetnek.

Forrás: Erdekesvilag.hu

A szájköltő hal rejtélye: a nílusi tilápia különleges szaporodása

A tilápia nem csupán egy közönséges édesvízi hal, amely világszerte az asztalunkra kerül. A felszín alatt egy olyan mélyreható és elkötelezett szülői gondoskodást mutat be, amely a legodaadóbb emlősökkel is felveszi a versenyt.

Az utódgondozásnak ez a formája, a szájköltés a nílusi tilápia esetében különösen látványos és hatékony. A születendő utódok nem fészekben, nem a víz alatti növényzet között bújnak meg. Az egyik szülő, jellemzően a nőstény szájúregében találnak menedéket a világra jövetelük pillanatáig, és még azon túl is. Ez az elképesztő stratégia nem csupán a túlélési esélyeket növeli drámaian, hanem egyedülálló betekintést nyújt az evolúciós alkalmazkodás és az önfeláldozás mélységeibe.

A szájköltés lényege, hogy a megtermékenyített ikrákat, majd a kikelő lárvákat, sőt még a fiatal ivadékokat is az egyik szülő hal a szájúregében tartja. Így megvédi őket a ragadozóktól és a környezeti veszélyektől. Ez

idő alatt a szülő nem vagy alig táplálkozik. Energiaforrásait kizárólag az utódok védelmére és inkubációjára fordítja.

Az evolúciós biológusok szerint a szájköltés a ragadozók elleni védekezés egyik leghatékonyabb formája. A vízi környezet tele van veszélyekkel, az ikrák és a frissen kikelt lárvák pedig különösen sebezhetők. Egy szájúreg biztonságában sokkal nagyobb eséllyel élnek túl a kritikus első heteket, mint bármilyen más, a környezetbe kihelyezett utód.

Ez a stratégia lehetővé teszi, hogy kevesebb ikrával is magasabb túlélési arányt érjenek el. Ez hosszú távon sokkal hatékonyabb a faj fennmaradása szempontjából.

A nílusi tilápia szaporodási tánca egy bonyolult és precízen összehangolt rituálé, amely a párválasztással kezdődik, és az ivadékok önállósodásával ér véget. Nézzük meg részletesebben ezt a lenyűgöző folyamatot:

1. Udvarlás és fészkelés: A hím tilápia először egy sekély, homokos vagy iszapos medencében épít fészket. Ez a fészkek egy kör alakú mélyedés, amelyet a hím a farkával és a testével váj ki, hogy odavonzza a nőstényeket. A fészkek nemcsak a párválasztás helyszíne, hanem a lerakott ikrák első menedéke is.

2. Párzás és ikrázás. Amikor egy nőstény belép a hím fészkebe, udvarlási rituálék kezdődnek. Ezek során a hím igyekszik elnyerni a nőstény bizalmát. Miután a nőstény lerakta az ikráit a fészkek aljára, a hím azonnal megtermékenyíti azokat.

3. Az ikrák begyűjtése: És itt jön a legizgalmasabb rész! A nőstény, miután megtermékenyültek az ikrák, azonnal a szájúregébe gyűjti mindet. Ez a kritikus pillanat, amikor az anyai gondoskodás fizikai terhe elkezdődik. Akár több száz ikrát is képes befogadni a szájúrege, ami lenyűgöző látvány.

4. Inkubáció és védelem: A nőstény a következő 2-4 hétben (a hőmérséklettől függően) a szájában tartja az ikrákat. Ez idő alatt folyamatosan „forgatja” őket, enyhén rágcsáló mozdulatokkal. Így biztosítja az oxigénellátást és megakadályozza a penészedést. Ebben az időszakban a nőstény alig vagy egyáltalán nem táplálkozik, szájúrege tele van. Ez hatalmas fizikai megterhelés és önfeláldozás az anya részéről.

5. Ivadékok kelése és első szabadulás: Amint az ikrák kikelnek és az apró ivadékok eléggé fejlettek, a nőstény óvatosan kiengedi őket a szájából a környező vízbe. Ekkor még nagyon kicsik és sebezhetők.

6. Vissza a szájba! – Anyai védelem folytatása: A legcsodálatosabb aspektus talán az, hogy az ivadékok nem teljesen önállóak még ekkor. Bármilyen veszély észlelésekor – legyen az egy ragadozó hal, vagy akár egy hirtelen árnyék – a nőstény kinyitja a száját, és az ivadékok ösztönösen, villámgyorsan visszaúsznak anyjuk biztonságos

menedékébe. Ez a viselkedés még hetekig eltarthat, amíg az ivadékok eléggé megnőnek ahhoz, hogy önállóan boldoguljanak.

A tilápia „anyai szeretete” talán nem tudatos érzelem, mint a miénk. De a végeredmény, az utódok védelme és életben tartása ugyanazt az odaadást sugározza. Ez a példa arra ösztönöz bennünket, hogy nagyobb tisztelettel és csodálattal tekintsünk a minket körülvevő természeti világra.

Forrás: Farmvilag.hu

A hihetetlen polip, amely megtanult zongorázni

A svájci zenész, Mattias Krantz egy 3D nyomtatott zongorát tervezett, amelyet az állat akváriumához igazítottak. Ezt az egyedülálló főszereplőt úgy hívják, Takoyaki. Egy polip, amely fogságban él egy nagy otthoni akváriumban. Több hónapos képzés után képes egy felismerhető dallamot lejátszani nyolc csápjával.

A szakértők évek óta tudják, hogy a polipok a legintelligensebb gerinctelenek közé tartoznak. Idegrendszerük a csápjaik nagy részén oszlik el. Ez teszi lehetővé számukra, hogy összetett döntéseket hozzanak, és olyan viselkedést mutassanak, amely bizonyos szempontból az emlősökére hasonlít.

Ebbe a kontextusba illik Takoyaki kalandja, aki viszonylag névtelen háziállatból igazi sztárrá vált. A történet főszereplője nem egy laboratóriumból vagy kutatóközpontból érkezett.

Mattias Krantz egy portugál halárustól vásárolta meg Takoyakit. Úgy döntött, hazaviszi, hogy egy nagy akváriumban tartsa. Az első néhány napban Takoyaki kevés érdeklődést mutatott az étel vagy az üveg melletti emberi jelenlét iránt.

Idővel, a következetes táplálkozási rutinnak köszönhetően a polip jobban reagált gondozója jelenlétére. Ekkor kezdte a zenész komolyan fontolóra venni annak lehetőségét, hogy próbálkozzon egy ambiciózusabb kísérlettel. Takoyakiban egyedülálló lehetőséget látott kísérleti ötleteinek továbbfejlesztésére. A zenész iróniával és ámulattal vegyes hangon írta le az élményt. Azt is mondta, hogy ez volt a "legrosszabb és legmenőbb dolog", amit valaha tett. Ezzel világossá téve, hogy ő maga sem számított arra, hogy idáig eljutnak.

A történet egyik legérdekesebb aspektusa maga a hangszer. Krantz alkotott egy különleges zongorát 3D nyomtatással.

A hangszert úgy alakították ki, hogy az akváriumban vagy annak közelében elhelyezhető legyen, és ellenálljon a páratartalomnak.

Takoyakinak pontosan kellett tudnia lenyomni a különböző billentyűket, nem csak véletlenszerűen. Idővel, miután megszokta a zongora jelenlétét a környezetében, egyre gyakrabban kezdett foglalkozni a billentyűkkel. Ez pedig lehetővé tette az igazi zenei képzés megkezdését. Minden alkalommal, amikor Takoyaki lenyomott egy billentyűt, amely a kívánt sorozat része volt, jutalmat kapott étel formájában. Általában egy kis rákot vagy más olyan falatot, ami különösen vonzó számára.

Így a polip elkezdett különbséget tenni az egyszerű, véletlenszerű koppintások és a jutalomhoz közelebb vivő hangok között. A folyamat nem volt azonnali, és ismételt tanórákat igényelt. Korlátozott ideig tartott egy-egy foglalkozás, hogy ne terhelje túl az állatot.

A zenész szerint a legbonyolultabb rész az volt, hogy rávegye Takoyakit, hogy másszon fel a zongorára. Épp így kihívást jelentett az is, hogy elég sokáig maradjon is ott, hogy összefűzze a hangjegyeket.

Miután ezt a fázist leküzdötték, a fejlődés láthatóbbá vált. A polip ismétlődő mozgásmintákat kezdett mutatni a megfelelő billentyűkön.

Kevesebb, mint hat hónapnyi szakaszos munka után a polip képes volt reprodukálni a kívánt dallamot.

Krantz maga irányítja a folyamat egy részét, és gesztusokkal, valamint jutalmazással tartja fenn az állat figyelmét.

Egy polipnak talán kevesebb, mint fél évre volt szüksége ahhoz, ami egy embernek két évbe telhet.

Forrás: hu.infoanimales.net

KEDVENC RECEPTJEIM

Rovatunk következő finomsága: a vendégváró.

Hozzávalók:

- 35 dkg liszt;
- 1db tojás;
- 6 evőkanál olaj;
- 6 evőkanál tej;
- 2,5 dkg élesztő;
- 10 dkg margarin;
- 1 kávéskanál cukor;
- 1 kávéskanál só.
- 1 pohár kefir.

Elkészítése:

A margarint habosra keverjük a sóval. Felfuttatjuk az élesztőt a tejjel és cukorral. A lisztet tálba tesszük, majd bele a felfuttatott élesztőt, a kefirt, az olajat, a tojást. Ebből egy rugalmas tésztát kell kapnunk.

Négy egyenlő részre osztjuk, majd minden negyedét további 3 részre.

Az így kapott részekből egyet kerekre nyújtunk, megkenjük sós margarinnal, majd rátesszük a tölteléket.

Készíthetjük sósan vagy édesen. Ha sósan szeretnénk, akkor tegyünk rá füstölt Edami vagy Trappista sajtot. Nem reszelve, hanem durvára darabolva. Ha édesen fogyasztanánk, kenjük meg sütőlekvárral.

Töltés után beborítjuk egy, az előzőhöz hasonló, kerekre nyújtott tésztával. Szorosán tekerjük fel és rakjuk tepsibe. Ezt a műveletet addig kell folytatnunk, míg el nem fogy a tészta.

A tetejét megkenjük tojással, majd 1 órán át pihenni hagyjuk.

Nem előmelegített sütőben 200 fokon sütjük. Sütési ideje kb. 25-30 perc.

Ezzel a finomságunk elkészült, jó étvágyat kívánok hozzá.

A HÓNAP VERSE

Ernest Hemingway: Soha ne légy szomorú

Soha ne légy szomorú, ha a valóság túl rideg,
s ne keseredj el, ha nem találod helyed.

A valós élet olyan, mint a csörgedező patak,
előfordul néha, hogy nehezebben halad.

Ha nem találod céljaid, ne gyötörd magad,
idővel majd alakul, mi e percben csak gondolat.

Kérdezhetnéd, miért élünk, de senki nincs, ki választ ad,
minden napunk küzdelem, mely mindhalálíg megmarad.

Ha csalódott vagy, s úgy érzed, hogy minden hullám összecsap,
gondolj bele, mennyi ember vállalná sorsodat.

Mindig csak a jóra figyelj, s hibáidat elfeledd,
ha önmagadat elfogadod, könnyebb lesz az életed.

Ha nem látod a fényt, a Napot, nyisd ki jobban a szemed,

gondjaid közt tartogat még csodákat az életed.
Mindig csak a mának élj, s az örök szabályt ne feledd:
A holnap mindig tiszta, mivel nem szennyezi semmi tett.



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
Adószám: 18061031-1-42

Összeállította, szerkesztette: Taskovics Adél