

HÍRMONDÓ 2026/9

Siketvakok Országos Egyesülete



Kedves Olvasók!

Hírlevelünk jelen számában, egyesületi híreink rovatában többek között áttekintjük a siketvak emberekről szóló, frissen publikált KSH-adatokat. Emellett sárkányhajózni megyünk fiatal tagjainkkal, és szeptemberi szabadidős klubunkról is hírt adunk. Egyesületünk jogászának köszönhetően azt is megtudhatjuk, hogyan működik az érintőképernyős bankkártya terminál.

Társszervezeteink híreinél a CSUN-ról, a világ legjelentősebb digitális akadálymentesítési és segítő technológiai konferenciájáról olvashatnak beszámolót.

A hírek, érdekességek között felhívjuk a figyelmet arra, hogyan változtak a segítőkutyák közterületi vezetésének szabályai. Rövid információt teszünk közzé a megváltozott munkaképességű emberek ellátásaival kapcsolatos 2027-es tervekről. Szót ejtünk egy figyelemre méltó új szemcseprőről is, melyet eddig még csak egereken teszteltek.

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

Jó olvasást, kellemes időtöltést kívánunk!

Taskovics Adél, szerkesztő

TARTALOM

HÁZUNK TÁJÁRÓL – EGYESÜLETI HÍREK.....	3
Újabb KSH-adatok kerültek napvilágra a siketvak emberekről a népszámlálás kapcsán	3
Nyári táborunkba nyerhet bepillantást legújabb videónkból	3
Sárkányhajózás a fiatalok klubján!	4

Érintőképernyős bankkártya terminál használata látás- és hallássérültként	5
Szeptemberi szabadidős klub: középpontban az „agytorna”, és a nyári élmények	6
TÁRSSZERVEZETEINK HÍREI	10
CSUN 2026 egy siketvak felhasználó szemével: új utak felfedezése és a meglévő akadálymentesítési lehetőségek újragondolása (1. rész) ..	10
HÍR, ÉRDEKESSÉG	16
Változtak a segítőkutyák közterületi vezetésének szabályai	16
Információk a megváltozott munkaképességű emberek ellátásaival kapcsolatos 2027-es tervekről	16
Európai fogyatékosági kártya és európai parkolási kártya	16
Vak egereknek adták be az új szemcseppet, újra látni kezdtek	17
Régi vásárlói kívánság teljesül: kérésre javítható lesz a kütyü, nem kell újat vásárolni	18
Lisztérzékenység – ezek a tévhitek sokak egészségébe kerülnek	20
Felejtsd el a citromot! Ebben a magyar zöldségben ötször annyi C-vitamin van	22
Az élet sója – ismerjük alaposan, szeressük jól!	23
24 napig élt ketchupon a Karib-tengeren rekedt hajótörött	26
A tömjén szerepe a kultúrában és a mindennapokban	28
Egy görög barlang mélyén bukkantak rá az emberi történelem egyik legkülönösebb leletére	29
10 tény a pattogatott kukorica múltjáról	31
Mikor volt a vérszerződés?	32
10 érdekesség a tetoválások múltjáról.....	34
KEDVENC RECEPTJEIM.....	35
A HÓNAP VERSE	35

HÁZUNK TÁJÁRÓL – EGYESÜLETI HÍREK

Újabb KSH-adatok kerültek napvilágra a siketvak emberekről a népszámlálás kapcsán

Az alábbi letölthető táblázatban a 2022-es népszámlálás alapján készült adatokat találhatjuk a siketvak (látás- és hallássérült) emberekkel kapcsolatosan vármegyékre lebontva. Ez alapján láthatjuk, hogy országunkban mindenhol élnek érintettek. Ezen a táblázaton kívül a statisztikák oldalunkon megtalálható még a nemek szerinti megoszlás adatainak táblázata, illetve a 2011-es népszámlálás táblázata is.

A számok egyértelműen azt mutatják, hogy az egyidejűleg hallás és látássérüléssel érintett személyek száma nőtt a 2011-es népszámlálási adatokhoz képest, viszont a siketvakságot, mint identitást, az érintettek töredék része vállalta fel.

Nemzetközileg elfogadott értelmezés szerint siketvak személynek tekintünk minden olyan személyt, akinek látás- és hallássérülése egyidejűleg fennáll.

A táblázat letöltési linkje:

https://siketvak.hu/wp-content/uploads/2026/09/Latas-es-hallasproblemak_varmegyenkent_NSZ2022.xlsx

(A cikket írta: Horváthné Dunaveczi Leona, forrás: Siketvak.hu)

Nyári táborunkba nyerhet bepillantást legújabb videónkból

A rövid összeállításban pár résztvevő is megszólal, miközben a tábor helyszínén készült videófelvételek és képek illusztrálják az elmondottakat. A stáblista után a videó lejátszási lehetőségét találja, majd alatta lesz az a link, melyen keresztül a részletes képleírás tölthető le azoknak a látássérült személyeknek, akik szeretnék tudni, mi látható az elhangzó szövegrészek közben. Végül az írásos beszámolónak linkjét is megosztjuk, mely egy interjú formájában adja át az ott szerzett élményeket.

Stáblista:

Szereplők:

- Kimlei Gábor,
- Nagy Istvánné,
- Nagy István,

- Hegyi Ádám

Narrátor és szerkesztő: Scsúr Anikó

A felvételeket készítették: Scsúr Anikó, SVOE munkatársak

A videó itt tekinthető meg:

<https://www.youtube.com/watch?v=CpmMxjUoy8I>

A képleírást készítette: Scsúr Anikó

Az alábbi linkről tölthető le:

<https://siketvak.hu/wp-content/uploads/2026/09/Videoleiras-SVOE-nyari-tabor-2026.docx>

Így zajlott a ceglédi SVOE-tábor – Interjú Kimlei Gáborral

<https://siketvak.hu/igy-zajlott-a-cegledi-svoe-tabor-interju-kimlei-gaborral/>

(A cikket írta: Horváthné Dunaveczi Leona, forrás: Siketvak.hu)

Sárkányhajózás a fiatalok klubján!

Egy augusztusi meleg nyári napon a fiatalok klubja önszerveződő csapata sárkányhajózni indult a Dunán. Természetesen önkéntes segítők is részt vettek a programon. Összesen 11 fő vett részt, így kényelmesen elfértünk a hajóban. Vácra vonattal utaztunk, ahol jó hangulat, beszélgetések alakultak ki. Átöltözés, evező- és mentőmellény kiosztás után megnézhattuk a hajónk sárkány díszítését. Részletesen elmondták mindenkinek, hogyan szálljon be. Megbeszéltük, ki melyik irányban tud jobban evezni, de azért meg is mutatta a túravezető mindenkinek a mozdulatokat.

A váci kompkikötőből indultunk egy kb. 5 km-es túrára. Onnan a Szentendrei-sziget csúcsa felé, a Nagytorda-szigetre eveztünk, majd egy olyan részen kikötöttünk, ahol fürdeni is lehetett.

A csapat lelkesen hűtötte magát a (sajnos) alacsony vízállású Dunában. A visszaút már egyenesen a kikötőbe vezetett.

Kellemesen elfáradva, az elvesztett energiákat pótolva egy fagyizóba is betértünk. Mindenki nagyon jól érezte magát, remélhetőleg lesz még lehetőség hasonló élményeket szerezni máskor is.

(A cikket írta: Kőrösiné dr. Babinszki Vera)

Érintőképernyős bankkártya terminál használata látás- és hallássérültként

Bizonyára sokan találkozhatunk néhány éve azzal a jelenséggel, hogy ha bankkártyával vásárolunk, és PIN kódot kér a kártyaterminál, nehezen tudjuk beütni azt, mert érintőképernyős felület áll csak rendelkezésre. Tehát, nincsenek számgombok, amiket le tudnánk nyomni, nincs az 5-ös számnál pötty jelzés, csak egy sík felület. Persze, megoldás lehet, ha okostelefonunkba regisztráljuk a kártyánkat és azzal fizetünk, de ez sok esetben nem jelent megoldást. Pl. a Blindshell telefonok nem támogatják a digitális fizetést.

Az OTP fizetési termináljának idén nyár elején megjelent egy új verziója, amiben elérhető egy felolvasó funkció, ami segíthet a fizetés folyamatában, beleértve a PIN kód beírását.

Az egyesület jogászaként és érintettként (vak és hallókészülék használó vagyok), lehetőséget kaptam az Informatika a Látássérültekért Alapítvány közreműködésével teljesen biztonságos módon tesztelni ezt a funkciót. Ebben a cikkben összefoglalom a működését, és tanácsokat adok a használatához.

A terminál felolvasó, "beszélő" funkcióját még azelőtt kell aktiválni, hogy a pénztáros beüti a fizetendő összeget. Így azt javasoljuk, hogy amint sorra kerülünk, azonnal jelezzük, hogy szeretnénk bekapcsoltatni ezt a funkciót. Ezt a készülék jobb felső sarkában található "szem" ikon megnyomásával teheti meg nekünk az eladó. Ezt követően egy hosszú szöveget hallhatunk, amelynek az elején a fizetendő összeg is elhangzik. A szöveget nem szükséges végighallgatni. A PIN kód beírásának folyamatát mondja el nekünk a tájékoztató.

Innentől kezdve aktív a készülék felületén található érintőképernyő. A készülék oldalán fizikai hangerőgombok találhatók, amelyekkel magunk, vásárlóként is csökkenthetjük vagy növelhetjük a készülék hangerejét. A teljes hangerő bizonyára szükséges lesz egy zsúfolt, zajos boltban. Amint elkezdjük tapogatni az érintőképernyőt, elhallgat a tájékoztató szöveg, nem fog többé zavarni.

A PIN kód beírásához képzeljük el a normál számbillentyűzetet. A képernyő felülete szélesebb, mint amennyi területet a számbillentyűzethez használ. Ahogy egy ujjunkat lent tartjuk a képernyőn, és húzzuk a felületen, egy számhoz érve ugyanazt az egyfajta csilingelő hangot fogjuk hallani. Ez egy elég magas frekvenciájú hang. Számomra meglepően kifejező, hallható volt, de csendes környezetben próbáltam. A számokon haladva, amikor a PIN kódunknak megfelelő számhoz érünk,

duplán koppintsunk rá. Ekkor elhangzik egy üzenet, hogy aktiváltuk az adott számjegyet, pl. "első számjegy aktiválva".

Ezt követően tovább simítsuk a képernyőt egy ujjal, és a következő számjegy megtalálásakor ismét duplán koppintsunk a képernyőre.

Amikor kiérünk a számbillentyűzet területéről, ezt is beszéddel jelzi nekünk a rendszer, tehát ekkor nem a csilingelő hangot fogjuk hallani, beljebb kell ilyenkor húzni az ujjunkat, hogy ismét rátaláljunk a számokra.

Az összes számjegy beírása után a jobb alsó sarokban keressük meg az "OK" gombot. Erre is koppintsunk duplán egy ujjal.

Egy számjegy visszatörlésére nincs lehetőség! A bal alsó sarokban található "mégse" gomb az egész tranzakciót megszakítja! Ha úgy érezzük, elrontottuk a PIN kódot, szakítsuk meg a tranzakciót és kezdjük előlről a kód beírását.

Az "OK" gomb aktiválása után kétféle üzenet fogadhat minket, "a tranzakció sikeres" vagy "a tranzakció sikertelen". Utóbbi esetben ismét előlről kell kezdeni a fizetést.

Tisztában vagyunk vele, hogy a folyamat leírása bonyolult, és éles helyzetben is nehézséget jelenthet. A legbiztonságosabb a telefonon történő fizetés, ha támogatja a telefonunk, mert olyankor a telefonunk azonosít minket és nem kell kódot beírni. Önkiszolgáló, diszkont üzletekben nem ajánljuk a terminál ezen "beszélő" funkcióját, elkerülve a zaj és az esetleges feltorlódó sor okozta kellemetlenségeket.

Kisebb üzletekben, ha szeretnénk kísérletezni, akkor is saját felelősségre tesszük.

(A cikket írta: Körösiné dr. Babinszki Vera)

Szeptemberi szabadidős klub: középpontban az „agytorna”, és a nyári élmények

2026. szeptember 9-én szabadidős klub volt egyesületünk nagy, közösségi termében. A foglalkozás témája ez volt:

„Agytornával” egybekötött játékos nyári élménybeszámolók.

Először – a szabadidős klubokon már megszokott módon – a plüss maci körbe adásával egyidőben megtettük bemutatkozó körünket: akinek épp a kezében volt a bájos kis figura, elmondta a nevét.

Ebből kiderült: a klub, melyet Miklós Csilla és Molnárné Katona Eszter vezetett, 14 fő (8 egyesületi tag és 6 munkatárs/segítő) részvételével zajlott.

Csilla elmondta: A találkozásunk célja, hogy megoszthassuk egymással a nyaralással kapcsolatos élményeket. Miután ez megtörtént, a végén lesz egy kis játék, amihez figyelni kell arra, hogy ki mit mondott. Ehhez azonban „be kell kapcsolni” az agyunkat, játékos feladatok segítségével.

Első „agyat bekapcsoló” gyakorlat az volt, hogy ittunk egy pohár vizet. Ha fáradtak vagyunk, nem érezzük jól magunkat, érdemes inni egy kis vizet, garantáltan jól fog tenni.

Röviden összefoglalta számunkra a gyakorlatok elméleti háttérét is. Neve: Brain Gym (Agytorna). Egy Paul Dennison nevű férfi dolgozta ki, elsősorban gyerekeknek.

Végül arra jutott, hogy egyes gyerekek nem „butábbak”, vagy „rosszabb képességűek” másoknál. Sokkal inkább arról van szó, hogy mindnyájan más képességűek, készségűek vagyunk. Mindenkihez meg kell találni azt a módszert, amivel neki jól lehet segíteni. Huszonhat gyakorlatot dolgozott ki, ebből próbáltunk ki néhány egyszerűbbet.

Agyunk két féltekéből áll. A bal agyféltekénk a logikus, racionális, rendszerező. Olyan folyamatokért felel, mint a nyelv, a beszéd, a logika. Leginkább elemez, az ok-okozati összefüggésekre, a részletekre fókuszál. Ez felel a testünk jobb oldalának mozgásáért.

A jobb agyfélteke inkább a kreativitással, érzelmekkel áll kapcsolatban. Azokat az apró részleteket, amiket a bal agyféltekénkkel elemzünk, a jobb segít egészben látni, kialakítani a teljes képet. A test bal oldalának mozgását ez irányítja.

Úgy tudunk „jól működni az életben”, ha ez a két agyfélteke össze van hangolva. Stresszes helyzetben szétkapcsolódnak. Ugyanez a helyzet akkor is, ha nagyon fáradtak, túlterheltek vagyunk.

Minden olyan mozgás, amit ellentétes karral és lábbal végzünk, segíti a két agyfélteke összehangolódását.

Akinek van kedve és bátorsága hozzá, azt is kipróbálhatja otthon, hogy egy tevékenységet, amit mindig ugyanazzal a kezével végez – mondjuk fogmosás -, most megpróbál a másik kezével csinálni.

Egészen apró dolgokra is gondolhatunk. Lehet, hogy valaki jobb kézzel szokott fésülni, ő most megpróbálhatja ugyanezt ballal.

Ha változtatunk ezeken a szokásainkon, a rugalmasabb gondolkodásban sokat segíthet.

Dennison tehát kidolgozta ezt a módszert.

Alkalmazták is gyerekeknél – bár a teljes kép ettől bonyolultabb. Külön személyre szabottan meg lehet állapítani, hogy kinek melyik gyakorlat a jó. Ebbe viszont idő hiányában nem mentünk bele.

Az első négyet „bekapcsoló gyakorlatoknak” nevezzük – ebből volt az első a vízivás.

A folytatásban tetszőleges kezünket, kinek melyik a kényelmes, a köldökünkre helyeztük úgy, hogy közben fenekünkkel kicsit kintebb csúsztunk a széken.

Amelyik kezünket nem tettük a köldökünkre, abból „pisztolyformát” csináltunk. Mutató és középső ujj egymás mellett kinyújtva, a hüvelykujj is külön, mintha hármát mutatnánk.

Kulcscsontunk alatt a két kis gödröt megkerestük, egyikre egyik oldalon a hüvelykujjat, másik oldalra a két másik, nyitott ujjat tettük, és körkörös mozdulatokkal megmasszíroztuk a területet. Itt gyakorlatilag kicsit „benyúltunk a csont alá”.

Általában fél percet javasolnak, de ehhez nem kell ragaszkodni – főleg nem először. Utána megcseréltük a kezeinket és a másik kézzel is megcsináltuk a masszírozást.

Nagyon fontos volt odafigyelni a folyamatos, egyenletes levegővételre is közben.

Egyik kezünk maradt a köldökön. Szánk alatt, az alsó ajkon a hüvelykujj, orr alatt a másik kettő és jobbra-balra masszíroztuk az arcunkat úgy, hogy az ujjaink elmozduljanak a bőrünkön.

Utána kezet váltottunk.

A negyedik gyakorlatban előre nyújtottuk, és bokában kereszteztük egymáson a lábakat. Ez nagyjából olyan, mint amikor nagyon lazán ülünk. Amelyik lábunk felül volt, azt az oldali kezet helyeztük felülre, keresztképp a másik kézre. Tenyerünket egymás felé fordítottuk, majd ujjainkat összefontuk, és befelé, a mellkasunk felé húztuk a tenyereinket.

Csilla kiemelte: ha bárkinek bármi kellemetlen, fáj, nehéz vagy feszülő, azt nem kell csinálni. Nem lehet megerőltető ez a folyamat. Nem a torna a lényege, hanem az agyféltekék összehangolása.

Utána még elvégeztünk két gyakorlatot ülve.

Kezünket könyékben behajlítottuk felfelé. Megemeltük a lábunkat, és az ellentétes oldali könyökünket próbáltuk a combhoz érinteni. Ám ennek a pici, keresztező mozgás volt a lényege és nem az, hogy minél jobban odanyúljunk a lábhoz.

Ebből csináltunk 12 mozdulatot, egyik, majd másik oldalra. Utána megcsináltuk úgy is, hogy ugyanazt az oldali kezünket és lábunkat emeltük egyszerre.

Zárásként összedörzsöltük a tenyerünket, míg jól fel nem forrósodott. Mikor már éreztük a hőjét, átmasszíroztuk vele az egész arcunkat.

Akinek nem volt, vagy nem zavarta a hallókészülékét, a fülét is megmasszírozhatta. Ehhez meg kellett fogni a fülcimpánkat és fentről lefelé masszíroztuk át.

Csilla szemléletesen úgy fogalmazott: fülünket úgy képzeljük el, mintha egy csecsemőnek a fordított képe lenne: fent a lábai, középen a teste helyezkedik el, alul pedig a feje.

A fülünkön ugyanis minden szervünkhöz tartozik egy pont, ez olyan, mint a testünknek egy térképe. Amikor megmasszírozzuk, ezekkel a pontokkal egész testünket ébresztjük.

Egy utolsó gyakorlatként óvatosan megkopogtattuk a fejünket, arcunkat, mellkasunkat, karunkat, nyakunkat.

Ez serkenti a vérkeringést, kicsit felfrissít minket.

Itt is az a fontos, hogy két kézzel, fentről lefelé kopogtassuk át magunkat.

Az utolsó néhány feladat már nem a Brain Gym tanfolyam eleme, csak az első négy. A maradék egy ayurvédikus gyakorlatsor része.

Eszter elmondta: azért „kapcsoltuk be” az agyunkat, hogy jól oda tudjunk figyelni egymásra.

Mindenki elmesélhetett valamit a nyári élményei közül. Ez teljesen szabadon bármi lehetett.

Sok érdekes és értékes nyári beszámolót hallhattunk egymástól. Volt, aki egy hetet töltött családjával Egyiptomban. Felidézte a gondtalan strandolások emlékét, a különleges gasztronómiai élményeket, mint a főtt rák/polip, vagy épp a bivalytejből készült Mozzarella sajt.

Akadtt közöttünk, aki a Balatonon nyaralt: egy kifejezetten látássérülteknek szervezett táborban. Sokféle programban vehetett részt: bobozás, fagyizás, kézműveskedés, vitorlázás.

Megint más tízéves házassági évfordulóját ünnepelte a férjével Nyíregyházán. Szemléletes élménybeszámolójában megelevenedett előttünk az állatpark: a békésen ballagó zsiráffal, hatalmas területen röpködő papagájokkal, a fülét bájosan pörgető vízilóval.

Egy következő résztvevő Zalaegerszegről, az ott található élményfürdőről mesélt. Megtudtuk tőle, hogy milyen páratlan lehetőségeket is kínál ez a hatalmas alapterületű intézmény: meg lehet tapasztalni, hogyan hullámszik a tenger. Mindemellett masszázs-és gyógyfürdő, valamint csónakázás is várja az érdeklődőket.

Volt közöttünk olyan, akinek a ceglédi SVOE-tábor jelentette az idei nyár legnagyobb élményét, ám olyan is, akinek a gerincműtétről, majd az operációt követő felépülésről szóltak ezek a hónapok.

Az alkalom végén egy játékos kis foglalkozás következett.

Eszter és Csilla jegyzetelt és feltettek most néhány kérdést, hogy kiderüljön, ki mire emlékszik az élménybeszámolóból.

Hatásosnak bizonyult az agytorna. A legtöbb kérdést hibátlanul meg tudtuk válaszolni. A játék végén a jutalom se maradhatott el. Egyik egyesületi tagunk házi süteményt hozott, így vidám falatozással, kötetlen beszélgetéssel zárult a délután.

(A cikket írta: Taskovics Adél)

TÁRSSZERVEZETEINK HÍREI

CSUN 2026 egy siketvak felhasználó szemével: új utak felfedezése és a meglévő akadálymentesítési lehetőségek újragondolása (1. rész)

Scott Davert, a HKNC (Helen Keller National Center) vezető kutatási és képzési szakértője 2,5 napot töltött a CSUN 2026 kiállítóterében.

(A fordító megjegyzése: A CSUN (California State University, Northridge) a világ legjelentősebb digitális akadálymentesítési és segítő technológiai konferenciája).

Beszámolójának 1. részében azokat az új termékeket vizsgálja meg, amelyeket az akadálymentesítés érintésen és technológián keresztül kiterjesztésére terveztek. Emellett felkeresi a tavaly bemutatott partnereket is, hogy megnézzze, mi változott azóta.

Bevezetés

A 41. alkalommal megrendezett éves CSUN konferencia az új ötletek, az új termékek, valamint a már meglévő termékek és szolgáltatások fejlesztéseinek ötvözete volt. A segítő technológiák területén dolgozók közül sokan az egyik legjelentősebb olyan konferenciának tekintik, amely ösztönzi az innovációt és az együttműködést annak érdekében, hogy világunkat akadálymentesebbé tegyük a fogyatékossgal élő és a nem fogyatékossgal élő emberek számára egyaránt.

A teljes 2,5 napot a kiállítóteremben töltöttem, és még így is kifutottam az időből. A csaknem 125 regisztrált partner hatalmas kínálatát szinte lehetetlen volt teljes egészében feltérképezni. Még nagyobb kihívást jelentene, ha mindegyikükről írnék. Tavaly 5 olyan terméket választottam ki, amelyeket kiemeltem. Ám ebben az évben annyi új Braille-termék volt a kiállítóteremben, hogy a Braille-írás idén egy külön cikket kap.

Az 1. részben néhány olyan terméket vizsgállok meg, amelyek nem kifejezetten a Braille-íráshoz kapcsolódnak, valamint felkeresem a tavaly bemutatott kiállítókat is, hogy megnézzem, mi újság náluk. A felsorolt termékek közül még egyik sem kapható a piacon.

Egy „érzelmes” érintés a Hapware-rel

Az egyik érdekes termék, amellyel idén találkoztam, az Aleye nevű eszköz volt. Egy Hapware nevű cég fejlesztette ki. Az alapötlet az, hogy az arckifejezéseket és egyéb nem verbális jeleket rezgéseken keresztül haptikus (érintésalapú) visszajelzéssé alakítsák. A haptikus visszajelzést egy okoskarkötő közvetíti. Az Aleye rendszer egy Meta okos szemüvegtől kapja a vizuális jelet, amely élőben közvetíti a felhasználó környezetének videóképét.

Az okoskarkötő mágneses csatlakozással rögzíthető, egyszerre letisztult és könnyű. A rendszer korábbi prototípusai sokkal vaskosabbak és nehezebbek voltak. Éppen ezért nagyszerű látni, hogy a Hapware azóta jó néhány változtatást eszközölt. A karkötő vezeték nélkül tölthető, és 14 darab, a pánt mentén elosztott vibrotaktilis haptikus motorral van felszerelve. Ez azt jelenti, hogy lehetőséget ad nemcsak egyszerű rezgések érzékelésére, de a sokkal összetettebb rezgésmintázatok megtapasztalására is.

Elérhető egy iOS- és Android-alkalmazás is, amely lehetővé teszi a rezgésminták testreszabását. Emellett azt is kiválaszthatjuk, hogy a rendszer mely kifejezéseket ismerje fel, és melyik nem verbális jelet melyik rezgésmintához társítsa.

E módszer előnye, hogy néhány minta beállítása és megszokása után idővel újabb jeleket és kifejezéseket adhatunk hozzá. A siketvakok számára legnagyobb előnye, hogy az ilyen jellegű információkat önállóan is követni tudják. Ez rendkívül hasznos lehet olyan személlyel való beszélgetés során, aki nem ismeri az érintésalapú kommunikációs formákat. Emellett támogatást nyújthat azoknak a siketvak embereknek is, akik számára kényelmetlen a személyes kommunikációhoz szükséges sok fizikai érintés.

Bár a Meta okos szemüvegen elérhető Live AI funkció elvileg képes lenne ezeket az információkat hangban átadni, jelenleg nem támogatja az ilyen jellegű visszajelzéseket. A „Look and Tell” (Nézd és mondd) funkció ugyan képes a vizuális információkat hanggá alakítani, de ennek komoly korlátai vannak, ami megnehezíti a használatot egy siketvak személy számára. Így még ha a Meta okos szemüveg el is kezdené kínálni ezt az információt, az egy Braille-felhasználó számára továbbra sem lenne valós időben akadálymentes. Az Aleye viszont képes lehet ezen visszajelzések egy részét tapintás útján biztosítani, különösen a négy szemközti helyzetekben.

A cikk írásakor a Hapware már fogad előrendeléseket a termékre: az okoskarkötő bevezető ára 359 dollár, míg az alkalmazás első éves előfizetésével együtt 637 dollárba kerül.

A havi előfizetési díj 29 dollár. A Meta okos szemüveget külön kell megvásárolni.

Újra írt játékszabályok az okos szemüvegek piacán: bemutatkozik a NAVI-FLIP

A CSUN konferenciák gyakran a csúcstechnológias megoldásokról ismertek, de olykor az ezeket támogató kiegészítők is éppolyan hasznosak. Egyik példa erre, amellyel idén találkoztam, a FEELDOM által kifejlesztett NAVI-FLIP volt. A FEELDOM már egy ideje készít telefontokokat. A NAVI-FLIP azonban a sokoldalúságával határozottan megragadta a figyelmet. Úgy tervezték, hogy biztonságosan tartsa a telefont, miközben a hátlapi kamera szabadon marad, így biztosítva a kéz nélküli használatot a videós alkalmazások futtatása közben.

Azok számára, akik nem szeretnék okos szemüvegre költeni, ez a megoldás stabil videórögzítést tesz lehetővé útközben, okostelefon használatával. Bizonyos hallókészülék-használóknak pedig, akiknek közvetlen Bluetooth-kapcsolatra van szükségük a hanghoz, biztosíthatja, hogy az okostelefon hangját a hallókészülékükre küldjék, miközben lényegében ugyanazokat az előnyöket élvezhetik. Emellett zsebekkel is rendelkezik olyan tárgyak számára, mint a személyi igazolvány, névjegykártyák vagy hitelkártyák.

A telefont a tok belsejében egy rögzítőheveder fogja biztonságosan, amely menet közben is stabilan tartja a kamerát. A heveder vékony, de erős tépőzáras panelekből és gumírozott szövetből áll a csúszás megakadályozására. A sarkainál elasztikus pántok vannak, hogy alkalmazkodjanak a különböző telefonméretekhez.

A tok belsejében kialakított zseb leginkább egy stabil fegyvertokra emlékeztetett. Miután a telefont rögzítettük, egy háromszög alakú nyílás marad szabadon a hátlapi kamera számára. Elöl egy mágneses fedél záródik rá, amely szükség esetén eléggé kinyitható ahhoz, hogy láthatóvá váljon a telefon képernyője. A gumírozott megerősítés segít a helyén tartani az eszközt, amikor a fedél nyitva van. A telefon pedig akár 90 fokra is állítható. A NAVI-FLIP-et derékpánttal vagy nyakpánttal lehet a testhez rögzíteni.

Bár az eszközt a kamera stabil használatára tervezték, siketvak emberként – aki időnként az érintőképernyőn megjelenő szövegen keresztül kommunikál – nagyon vonzó számomra az a lehetőség, hogy láthatóvá tehetem a képernyőmet, miközben a telefonomat biztonságosan a testemhez rögzítve tartom. A nyilvánossággal való személyes

kommunikáció során ez eggyel kevesebb dolgot jelent, ami miatt aggódni kell. Érdeemes lenne megfontolni egy olyan fejlesztést, amely lehetővé tenné az érintőképernyőt védő ablak eltávolítását, vagy biztosítaná a közvetlen hozzáférést a kijelzőhöz. Bár a fő fókusz a kéz nélküli használaton van, azért hasznos lenne, ha szükség esetén hozzá tudnánk férni az érintőfelülethez. Ha pedig a véletlen bevitel okoznának aggodalmat, az Apple az iOS 26.4-es verziójában bevezetett *Touch Curtain* funkcióval – amely szoftveresen teljesen lezárja a panelt a nem kívánt érintések elől – már meg is oldotta ezt a problémát.

A NAVI-FLIP 110,00 dollárért kapható, ingyenes szállítással.

„Glide-tánc”: Így hozd mozgásba a Glide-ot

A Glide-ot először 2024-ben láttam működés közben, majd idén ismét kipróbálhattam. Elképesztő, mekkora utat járt be ez az eszköz mindössze két év alatt. Első ránézésre leginkább egy gurulós kézipoggyászra emlékeztetett, az alján kerekkel, a tetején pedig egy teleszkópos fogantyúval. A markolat magassága a maximális kényelem érdekében állítható. Rajta három gomb kapott helyet, amelyekkel utasításokat adhatunk az eszköznek: mehetünk egyenesen előre, vagy kanyarodhatunk jobbra és balra. A koncepció lényege, hogy a felhasználó a Glide mögött sétál, miközben az ügyesen kikerüli az akadályokat, tartja az irányt, és segít, hogy magabiztosabban mozoghassunk a környezetünkben.

2024-ben a cég még egy távirányító segítségével navigálta az érdeklődőket a kiállítóteremben. 2026-ban viszont a hotelt körülvevő járdákon már távirányító nélkül mutatták be az eszközt. Teljesen autonóm módon működött.

Azt tapasztaltam, hogy a Glide rengeteg olyan akadályt kikerült a járdán, amelyekről egyébként nem is tudtam volna. Ilyenek voltak a kerti bútorok, a cégérek, jelzőablak és a kültéri dekorációk. A két háztömbnyi sétám során egyetlen tárgynak sem ütköztem neki. Kanyarodáskor, illetve amikor az eszköz éppen kikerültetett velem egy-egy akadályt, pár alkalommal majdnem leléptem a járdáról. Egész életemben fehér bottal közlekedtem, így a járda felőli fizikai, taktilis visszajelzés hiánya nehézséget okozott. Ha több időm lett volna hozzáigazítani a közlekedési technikámat, a járdáról való lelépés veszélye talán már nem jelentene ekkora problémát. Volt egy pont az útvonalon, ahol az sem volt egyértelmű, merre kellene tovább haladni. A teszt előtt letettem a fehér botomat, ám az abban a pillanatban nagyon jó szolgálatot tett volna. Egy környezetleíró funkció minden bizonnyal megkönnyítené az újratervezést, és akkor is jól jönne, ha az eszköz azért áll meg, mert nem lát maga előtt tiszta, járható utat. Szintén hasznos lenne az audió visszajelzéseket haptikus (rezgő) jelzésekkel alakítani – ez akkor is segítséget jelentene,

ha a környezeti zajok miatt nehezen hallható a hang. Érdemes lenne megfontolni a külső audioeszközök támogatását is, így a hallókészüléket használók közvetlenül fogadhatnák a jelzéseket. Az elmúlt két év fejlődése mindenestre lenyűgöző, és bízom benne, hogy a végleges termékig vezető fejlesztés zökkenőmentesen folytatódik. A cikk írásakor a gyártó, a Glidance 2027 elejére ígéri a Glide kiszállítását. Az előrendelés már elindult: az eszköz alapára 1199 dollár, míg az egyéves előfizetéssel kiegészített csomagért 1500 dollárt kérnek.

A fejlődés nem áll meg

Bár ezeket a fejlesztőket már a tavalyi beszámolómban is bemutattam, többen közülük azóta is folyamatosan frissítik és tökéletesítik a termékeiket. Ebben a fejezetben sorra vesszük őket, hogy bemutassuk a legújabb eredményeiket.

Az elmúlt egy évben az Agiga elsősorban arra összpontosított, hogy az EchoVision szemüvegeket eljuttassa az előrendelőkhöz. Elindították az Úttörő (*Pioneers*) programot is, amelynek keretében az előrendelők megkaphatnak egy-egy készüléket tesztelésre és visszajelzésre, annak tudomásul vételével, hogy a fejlesztés még folyamatban van. E cikk írásakor a szemüveg már támogatja az *Aira* és a *Be My Eyes* szolgáltatásokat. Így használható a kéz nélküli hívásokhoz, a Live AI-hoz, az olvasó üzemmódhoz, valamint egyéb funkciókhoz is.

Az Agiga kiemelte, hogy a jelenlegi tesztelők rendkívül értékes munkával járultak hozzá a projekthez. E sorok írója szintén számos javulást tapasztalt, mióta 2025 decemberében megkapta a saját készülékét – többek között stabilabbá vált a csatlakozás a Bluetooth-audioeszközökhöz, például a hallókészülékekhez és a cochleáris implantátumok beszédprocesszoraihoz. A munka jelenleg is zajlik, az érdeklődőket pedig arra kérik, hogy kövessék a fejleményeket.

Az EchoVision szemüveg ára 599 dollár lesz, a végleges verzió megjelenése utáni előfizetési díjat azonban még nem határozták meg.

A Clix Therapy továbbra is kínálja termékeit. A képviselőjük ugyanakkor az elmúlt egy évből nem tudott beszámolni új termékbejelentésekről.

Bár a Dream Vision nem volt jelen kiállítóként, bejelentették az Activator Pro frissítéseit. A legújabb kiadás tartalmaz egy makró funkciót, amely lehetővé teszi a felhasználók számára, hogy munkafolyamatokat rendeljenek hozzá a billentyűparancsokhoz. A frissítés emellett közvetlenül a braille-kijelzőn jeleníti meg az aktív csatorna nevét, belső módra való váltáskor mutatja a legutóbbi braille-kimenetet, valamint új opciókkal bővíti a Szerkesztőt (Editor). A konkrét részletekért tekintse meg az új firmware-bejelentést. Damian Pickering jelezte, hogy a HelpTech reményei szerint ősszel új eszközöket mutathat majd be.

A OneCourt szintén nem állított ki, de jelentős haladást ért el a CSUN 2025 óta. Az otthoni használatra szánt eszközük már előrendelhető a várólistájukon keresztül. A termék megjelenése az idei év későbbi szakaszában várható, az árakat pedig nyilvánosan még nem közölték. Folytatják az eszköz bevezetését az NBA stadionokban is.

A NewHaptics részt vett a CSUN konferencián, és számos fejlesztést eszközölt a Codex nevű, négy soros braille-eszközén. Az eszköz mostantól egy kilenc játékból álló csomagot tartalmaz: Wordle, Solitaire (Pasziánsz), Battleship (Torpedó), Minesweeper (Aknakereső), Boggle, Whack-a-Mole (Üsd a vakondot!), Coin Catch (Érmegyűjtő), Conway's Game of Life (Conway-féle életjáték) és Draw the Zig.

Ezek a klasszikus játékok adaptációi, és teljes mértékben játszhatók a Codex érintésérzékeny kijelzőjén. A NewHaptics a görgetés/lapozás egy új formáját is bemutatta. Míg a legtöbb Braille-kijelző esetében fel kell emelni a kezünket a kijelzőről a lapozáshoz, a Codex lehetővé teszi, hogy három ujjunkat jobbra vagy balra húzva görgessünk, anélkül, hogy a kezünket egy másik gombra kellene átraknunk, vagy az időzített görgetésre kellene hagyatkoznunk. A Codex mostantól mind az NVDA, mind a JAWS képernyőolvasókat támogatja.

Összegzés

Összességében az idei év egy folyamatosan érő ökoszisztéma pillanatképét nyújtotta. Minden területen egyértelmű a törekvés az évek óta fejlesztés alatt álló ötletek tökéletesítésére. Ezzel párhuzamosan új utakat keresnek az információk átadására a tapintás, a hang és a hibrid megoldások révén. Egyes termékek még csak most keresik a helyüket. Mások már közelednek a mindennapi használatra kész állapothoz. Néhány pedig már most érdemi változást hoz a vállalkozó szellemű, korai alkalmazók életébe.

A leginkább szembetűnő jelenség a felhasználók kezébe adott kontroll növekedése. Egyre nagyobb szabadságot kapnak az információk fogadásában és az interakcióban. Ezen területek egyikét, a Braille-alapú hozzáférést a beszámoló második részében részletesen is bemutatjuk.

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

HÍR, ÉRDEKESSÉG

Változtak a segítőkutyák közterületi vezetésének szabályai

Szeptember 6-tól a vakvezető és más, jogszabályban meghatározott segítőkutyák belterületi közterületen póráz nélkül is vezethetők, ha jól látható rajtuk a hivatalos megkülönböztető jelzés.

A hír alapja: a Magyar Közlöny 2026. évi 124. számában kihirdetett 142/2026. (IX. 3.) Korm. rendelet, amely a 41/2010. (II.

26.) Korm. rendelet 17. § (1) bekezdését módosítja.

Forrás: Magyarkozlony.hu

Információk a megváltozott munkaképességű emberek ellátásaival kapcsolatos 2027-es tervekről

A kormányinfón elhangzottak szerint 2027 január 1-jétől 10%-kal emelkednek a megváltozott munkaképességű személyek ellátásai.

Mire vonatkozik ez? Előre láthatólag a rokkantsági ellátásra és a rehabilitációs ellátásra.

Aki betöltötte a 65. életévét, és ilyen ellátást kap, az ő ellátása nem lehet alacsonyabb 120 ezer forintnál. Az öregségi nyugdíjnak is 120 ezer forint lesz a minimum összege január 1-től.

Amint további információk érkeznek, azonnal tájékoztatást adunk.

(A cikket írta: Kőrösiné dr. Babinszki Vera)

Európai fogyatékosági kártya és európai parkolási kártya

A fogyatékosággal élő személyek hamarosan könnyebben gyakorolhatják majd az EU-n belüli szabad mozgáshoz való jogukat.

Az új európai fogyatékosági kártyának és az európai parkolási kártyának köszönhetően az összes uniós országban könnyebben élhetnek a jogaikkal és az őket megillető kedvezményes feltételekkel.

Az alábbi linken részletesebben tájékozódhat a következőkről:

- Európai fogyatékosági kártya
- A fogyatékosággal élő személyek európai parkolási kártyája
- Előnyök
- Mikortól lesznek elérhetőek a kártyák?

- Fogyatékosság az EU-ban

A tájékoztató itt érhető el:

<https://www.consilium.europa.eu/hu/policies/european-disability-card/#parking>

Vak egereknek adták be az új szemcseppet, újra látni kezdtek

Katalán kutatók több olyan vegyületet is készítettek, amelyek ígéretesek lehetnek a látás helyreállításában. Ezek közül kettő olyan van, ami különösen jól teljesített a teszteken.

Számos, vakságot okozó retinabetegségekre jellemző, hogy a fényt először érzékelő sejtek károsodnak vagy elpusztulnak. Eközben a mögöttük megtalálható idegi rendszer nagy része épségben marad. Ez utóbbi lehetőséget jelent a kutatók számára, hogy helyreállítsák a szem fényérzékenységét anélkül, hogy magukat a sejteket pótolnák.

Az időskori makula degeneráció (AMD), valamint az örökletes retinitis pigmentosa (RP) azok közé a betegségek közé tartozik, amelyekben a fotoreceptorok – vagyis a retina fényérzékelő sejtjei – fokozatosan leépülnek és elpusztulnak.

A fotoreceptor degenerációjával járó szemproblémák világszerte összesen körülbelül 200 millió embert érintenek. Ezek tekinthetők a látáskárosodás és a vakság vezető okainak is. A látásvesztés az életminőségre negatív hatást gyakorol, nem is beszélve a gazdasági negatívumokról, vagy épp az egészségügyi ellátórendszert érintő plusz terhelésről.

A kutatók emiatt olyan megoldásokat kerestek, ami reaktiválhatja a fotoreceptorokat, ezáltal pedig helyreállítja a látást. A génterápia azonban csak a betegek kis részénél működik. A különböző retina-implantátumok pedig drágák és fájdalmas műtét kell hozzájuk. Bár vannak olyan gyógyszerek, amelyek klinikai tesztelése biztató, egyelőre nincs megfelelő megoldás a probléma orvoslására.

Most a katalán Institute for Bioengineering of Catalonia (IBEC) kutatói álltak elő egy lehetséges megoldással. A tudósok olyan kis molekulájú gyógyszereket fejlesztettek ki, amelyek az állatkísérletek során ígéretesnek bizonyultak. Eredményeiket a Journal of The American Chemical Society című tudományos lapban tették közzé.

A vegyületeket úgy tervezték, hogy elvégezzék a fotoreceptorok által végzett feladatok egy részét. A kutatók injekciók, valamint szemcsepp

formájában juttatták be azokat a szembe, hasonlóan más szemészeti kezelésekhez. Pau Gorostiza, a tanulmány társszerzője szerint a megoldás nem a vaktságot gyógyítja, mert nem a fotoreceptorok helyreállításán „dolgozik”. Ehelyett a látást állítja helyre.

A kutatók a munkájuk során a fotofarmakológia nevű megoldást használták. Ez lényegében annyit tesz: a fény kapcsolja ki és be a hatóanyagot. A szakemberek a kutatás során létrehozták a prosthe6 nevű molekulacsalládot, amelyet a vak zebraalakon teszteltek le. A vegyületek helyreállították az optokinetikus reflexet. Azt a természetes szemmozgást, amely stabilizálja a képet a látóhártyán a környezet vagy a fej mozgása során. Ez segít abban is, hogy a mozgó tárgyakat figyelemmel tudja kísérni az ember.

Emellett a vegyületeknek köszönhetően az AMD-ben és az RP-ben szenvedő egereknél újra bekapcsolt az a mechanizmus is, amelynek köszönhetően az állat szeme ösztönösen kerül a fényt. A normál látású egerek alapvetően a sötétet kedvelik, és kerülnek az erős fényt. Ezzel szemben a látásproblémával küzdő egyedek mindkét helyen mozognak, mivel nem érzékelik a különbséget. A prosthe6 beadása után a látásproblémával küzdő egerek ismét a sötét helyeket részesítették előnyben.

Két vegyület, a prosthe6-12 és a prosthe6-15 alkalmazása különösen biztató eredményeket hozott – írja a SciTech Daily. A kutatók azt tapasztalták, hogy ezeknél a vizuális válaszreakciók a szembe adott injekciók és a gyógyszerek szemcsepp formájában történő helyi alkalmazása után visszatértek.

A kutatók hangsúlyozzák, hogy a tesztelést egyelőre csak az egereken végezték el, embereken még nem. Így egyelőre nem beszélhetünk arról, hogy „készen van a gyógyszer”. Az elsődleges eredmények azonban biztatók.

Forrás: Hvg.hu/tudomany

Régi vásárlói kívánság teljesül: kérésre javítható lesz a kutyü, nem kell újat vásárolni

Új szabályok vonatkoznak a háztartási gépek, elektronikai eszközök javítására. Egy uniós irányelv hazai átültetésével régi vásárlói kívánság teljesül: a fogyasztó kérésére a termék javítása sokkal könnyebbé válik a cserénél vagy egy új termék vásárlásánál. A változásokról a Baker McKenzie adott tájékoztatást.

Az augusztus 31-én hatályba lépett 114/2026. (VII. 23.) kormányrendelet az Európai Unió a javítás jogáról (Right to Repair) szóló irányelvét ülteti át a magyar jogba. Az új szabályozás célja, hogy a fogyasztóknak a javítás könnyebben elérhető és vonzóbb lehetőség legyen a cserénél vagy egy új termék vásárlásánál. És a rendelet nemcsak javítási kötelezettséget ír elő, hanem a vállalkozások tájékoztatási kötelezettségeit is bővíti.

Nem tántoríthatják el a fogyasztót

Az új szabályok alapján bizonyos termékeket a gyártónak a fogyasztó kérésére akkor is meg kell javítania, ha a hiba amúgy nem tartozik a hibás teljesítés körébe. A kötelezettség jelenleg – többek között – a mosógépekre, mosogatógépekre, hűtőkre, porszívókra, szárítógépekre, elektronikus kijelzőkre, okostelefonokra és táblagépekre, valamint egyes fűtőberendezésekre terjed ki. A lista azonban még változhat.

A javítási kötelezettség fő szabály szerint a gyártót terheli. Ha azonban a gyártónak nincs uniós székhelye vagy fióktelepe, a felelősség átszáll a meghatalmazott képviselőre, ennek hiányában az importőrre, végső soron pedig a forgalmazóra. Ez azt jelenti, hogy egyetlen Magyarországon értékesítő vállalkozás sem hagyhatja figyelmen kívül az új szabályokat pusztán azért, mert a terméket külföldi gyártó állítja elő – tájékoztatott Tamási Artúr ügyvéd, a Baker McKenzie vitarendezési csoportjának vezetője. Elmondása szerint a javítást észszerű időn belül, ingyenesen vagy észszerű díj ellenében kell elvégezni. A javítási kötelezettség akkor nem áll fenn, ha a termék javítása objektíve lehetetlen. A gyártónak a szükséges pótalkatrészeket és tartozékokat is olyan áron kell kínálnia, amely nem tántorítja el a fogyasztót a javítástól.

A kormányrendelet szerint a fogyasztók független szervizt is választhatnak. Ezek eredeti vagy használt, kompatibilis, illetve 3D nyomtatással készült pótalkatrészeket is használhatnak. A gyártó szerződéses feltételekkel, hardveres vagy szoftveres megoldásokkal sem akadályozhatja a termékek javítását. Ahogy a javítást arra hivatkozással sem tagadhatja meg, hogy a terméket korábban más szerviz javította.

Mikor hosszabbodik meg a szavatosság?

Másik fontos újdonság: ha a terméket szavatossági hiba miatt javítják meg, a szavatossági igény elévülési ideje további 12 hónappal meghosszabbodik. Ez nem csupán azokra a termékekre vonatkozik, amelyeknél kötelező javítási szabály van érvényben, hanem bármely olyan termékre, amelyet egy vállalkozás fogyasztónak ad el.

A meghosszabbodó szavatosság és az ehhez kapcsolódó tájékoztatási kötelezettség nem csak a kötelező javítás alá eső termékekre vonatkozik. Ebből az is következik, hogy az új szabályok minden olyan vállalkozást érinthetnek, amely fogyasztóknak értékesít termékeket.

A vállalkozásoknak nem elég tehát azt ellenőrizniük, hogy érintettek-e a kötelező javítási szabályokban. Fogyasztóknak értékesített termékek esetén arról is tájékoztatást kell adniuk, hogy ha a fogyasztó kellékszavatossági igény alapján javítást kér, a szavatossági határidő egy alkalommal további 12 hónappal meghosszabbodik. Érdekes ezért mihamarabb felülvizsgálniuk ügyféltájékoztatóikat, ügyfélszolgálati kommunikációjukat és a javítási folyamataikat – hívta fel a figyelmet Kölcsei Viktória, a Baker McKenzie vitarendezési csoportjának ügyvédjelöltje. Még valami: a rendelet kizárólag a magánszemélyekkel kötött ügyletekre vonatkozik, a mikro-, kis- és középvállalkozások által vásárolt termékekre nem.

Garancia, jótállás, szavatosság

A hatályos jog nem használja a garancia fogalmát, mivel a Polgári törvénykönyv a garanciát jótállásként definiálja. Ez azonban ne tévesszen meg senkit, a két fogalom azonos jelentésű. Az alapvető különbség a jótállás (garancia) és a szavatosság (kellékszavatosság) között van. A fő eltérés a bizonyítási teherben rejlik: jótállásnál az eladónak kell bizonyítania a hiba okát, míg szavatoságnál a vásárlónak. A jótállás ugyanakkor erősebb jog, ami kötelező a tízezer forintnál drágább tartós cikkekre, míg a szavatosság minden termékre vonatkozik.

Forrás: Index.hu

Lisztérzékenység – ezek a tévhitek sokak egészségébe kerülnek

Cöliákiával élni egészségesen is lehetne – csak ki kell iktatni a glutént az étrendből – ám nem tipikus tünetei miatt gyakran rejtve marad. Dr. Barta Zsolt gasztroenterológus szakorvos, egyetemi docens mondja el a kevésbé közismert információkat.

A lisztérzékenység (cöliákia) autoimmun kórkép, melynek lényege, hogy a glutén fogyasztása gyulladásos folyamatot indít el a vékonybél nyálkahártyájában. A károsodás hatására a bélbolyhok ellaposodnak, a tápanyagok felszívódása romlik, és az egész szervezet hiányállapotba kerülhet. Ennek megfelelően számos szerv és szervrendszer érintett lehet. A betegség genetikai alapokon nyugszik (HLA-DQ2, HLA-DQ8), és a kiváltó tényező – a glutén – elhagyásával a folyamat visszafordítható.

Rejtőzködő tünetek – amikor nem a hasfájás az első jel

A cöliákia klasszikus tünetei – hasmenés, puffadás, hasi diszkomfort – mellett egyre több a nem típusos, úgynevezett atípusos eset – mondja

Barta Zsolt. A betegség ilyenkor akár hosszú ideig észrevétlen maradhat, miközben már szövődményeket okoz.

Bőr és nyálkahártyák:

- Visszatérő, nehezen gyógyuló afta, kiütések, viszkető bőr.
- Hajhullás, törékeny körmök, fogzománc-fejlődési zavarok, főleg gyermekkorban.

Idegrendszeri és pszichés tünetek:

- Tartós fáradtság, levertség, depresszióra vagy szorongásra emlékeztető panaszok.
- Koncentrációs zavar, memória-gyengeség, fejfájás, egyensúly- vagy érzékszavar (perifériás neuropátia).

Mozgásszervi panaszok:

- Indokolatlan ízületi vagy izomfájdalmak, izomgörcsök,
- melyek hátterében a gyulladásos folyamat és a felszívódási zavar miatt kialakuló ásványianyag-hiány állhat.

Hematológiai eltérések:

- Tartós vagy ismétlődő vashiányos vérszegénység (anémia) vérzésforrás nélkül.
- Alacsony fehérje-, folsav- vagy D-vitamin-szint, ami ödémát és fáradékonyságot okozhat.

Reproduktív és hormonális tünetek:

- Menstruációs zavarok, csökkent termékenység.
- Terhességi komplikációk, ismétlődő vetélések.

Gyermekkorban:

- Növekedésben való elmaradás, alacsony testtömeg, tanulási nehézségek, ingerlékenység.

Ritkán előfordulhat, hogy a gluténérzékenység tünetmentesen zajlik, ám a szervezetre ilyenkor is ugyanúgy romboló hatást gyakorol a glutén.

Diagnózis – nem egyik napról a másikra történik

A cöliákia igazolásához felnőtteknél szerológiai és szövettani vizsgálat is szükséges.

Az első lépés a vérből kimutatható antitestek vizsgálata.

- A diagnózis „arany standardja” a vékonybél-biopszia, ahol a bélbolyhok károsodásának mértékét a Marsh-beosztás alapján értékelik.
- A Marsh I. stádiumban enyhe gyulladás, a III. stádiumban már súlyos boholy atrófia látható – magyarázza dr. Barta Zsolt.

Kétséges esetekben genetikai vizsgálat is végezhető, különösen akkor, ha a szerológia és a szövettan nem ad egyértelmű eredményt. De a genetikai vizsgálat nem alkalmas a szűrésre.

Kezelés – a gluténmentes diéta csak a kezdet

A cöliákia kezelése élethosszig tartó gluténmentes étrend, amely megszünteti a gyulladást és lehetővé teszi a bél regenerálódását.

Fontos tudni, hogy a gluténmentes diéta nem csupán a búza, árpa és rozs és a belőlük készült termékek elhagyását jelenti, hanem a kereszt-szennyeződés kerülését és a rejtett gluténforrások kizárását is – hangsúlyozza a szakember.

A bél regenerálódása hónapokat vehet igénybe, és időre van szükség a tápanyag-raktárak feltöltéséhez is. Ezért a kezelés része a hiányállapotok rendezése:

- vas, folsav, B12-vitamin, D-vitamin és cink pótlása,
- a felszívódás helyreálltával ezek fokozatos elhagyása,
- rendszeres laborkontroll, pl. évente is ajánlható, ezzel a diéta is követhető.

Refrakter esetben – amikor a tünetek a diéta mellett is fennmaradnak – speciális kivizsgálás és immunszuppresszív kezelés is szükséges lehet, de ez szerencsére ritka.

Miért fontos a korai felismerés?

A kezeletlen cöliákia hosszú távon súlyos hiányállapotokhoz, csontritkuláshoz, ritka esetben daganatos szövődményekhez vezethet – hangsúlyozza Barta Zsolt. A gluténmentes étrend nemcsak a panaszokat szünteti meg, hanem életminőség-javulást és teljes gyógyulást is eredményezhet.

Forrás: Weborvos.hu

Felejtsd el a citromot! Ebben a magyar zöldségben ötször annyi C-vitamin van

A köztudatban a citrom és a déligyümölcsök élnek a C-vitamin elsődleges forrásaiként. A Debreceni Egyetem kutatóinak mérései azonban megerősítik: a hazai piros paprikák biológiai értéke messze meghaladja a citrusfélékéét.

Míg 100 gramm citrom nagyjából 50 mg C-vitamint tartalmaz, addig a pirosra érő magyar fajtákban (különösen a pritaminban és a kápiában) ez az érték a 150–250 mg-ot is eléri.

A kutatás bevezette az antioxidáns-sűrűség fogalmát. Ez megmutatja, hogy egyetlen kilokalória (1 kcal) élelmiszer elfogyasztásával mennyi sejtvédő anyagot juttatunk a szervezetünkbe. Az eredmények alapján a piritaminpaprika a leghatékonyabb választás: 1 kcal-ra vetítve 12,9 mg vízoldható antioxidánst tartalmaz. Szorosan követi a kápiapaprika 12,4 mg-os értékkel.

Szent-Györgyi Albert Nobel-díjas felfedezése óta tudjuk, hogy a paprika az aszkorbinsav leggazdagabb forrása, de a modern vizsgálatok további élettani előnyöket is igazoltak. A piros paprikában található vegyületek:

- Csökkentik a vérnyomást és javítják a koleszterinszintet (emelik a „jó” HDL szintet).
- Gátolják a vérrögképződést és védik az érrendszert.
- Akadályozzák a rákkeltő nitrozaminok képződését a gyomorban.

Mennyi az optimális adag?

Bár a hivatalos ajánlás napi 60–65 mg, a szakemberek ma már a napi 200–500 mg C-vitamint tartják optimálisnak a szív- és érrendszeri, valamint a daganatos megbetegedések kockázatának érdemi csökkentéséhez. Egyetlen nagyobb méretű, érett piritamin- vagy kápiapaprika elfogyasztása fedezi ezt a szükségletet, miközben minimális energiabevittel terheli a szervezetet.

Forrás: Femina.hu/egeszseg

Az élet sója – ismerjük alaposan, szeressük jól!

A természetben kétféle formában – oldott állapotban és szárazon: sómocsarak és sivatagok, valamint kősó formájában – fordul elő.

Szervezetünkbe alapvetően a vízből és a különböző élelmiszerekből kerül be. Az étkezési célra felhasznált só kétféle forrásból származik: egyrészt a tengerekből, másrészt a szárazföldi sólelőhelyeken feltárt sóból. Ez utóbbit a különböző felszíni- és mélyművelésű bányákban termelik ki. Nagy valószínűséggel a hegyek gyomrában képződött kősó rétegek is hajdani tengerek nyomait őrzik.

Mi a vidékünkön előforduló sótartalmú anyagokból mélyművelésű bányászattal nyerjük ki a szükséges sómennyiséget. A Föld különböző pontjain hatalmas sómezők és tengeri só fejtésére alkalmas vidékek is vannak, ahonnan ugyancsak kiváló minőségű só kerül kereskedelmi forgalomba. A világ legnagyobb sólelőhelyei közül kiemelkedik a bolíviai Salar de Uyuni, a világ legnagyobb sómezeje. Vizes időszakban a felszínén

kialakuló vékony vízréteg tükörként veri vissza az eget – szinte földöntúli látványt nyújtva az arra utazóknak.

Ez a lenyűgöző természeti csoda több mint 64 milliárd tonna sót rejt magában. Ebből évente mintegy 25 ezer tonnát termelnek ki.

Észak-Amerikában a Utah állambeli Nagy-sóstó-sivatag szintén jelentős sólelőhely. Bár kisebb, mint bolíviai társa, mégis hatalmas mennyiségű sót tartalmaz. Ráadásul fontos szerepet játszik a régió ökológiájában és gazdaságában. A nálunk is egyre népszerűbb rózsaszín Himalája-só, a világ második legnagyobb sóbányájából, a pakisztáni Punjab tartományban lévő Khewra sóbányából származik.

Európában a lengyelországi wieliczкаи sóbányák és az erdélyi Sóvidék bányái – a legismertebb a parajdi sóbánya –, valamint a máramarosi sóbányák – különösen az aknaszlatinai sóbánya – az öreg kontinens középkori és kora újkori sóbányászatának legfontosabb lelőhelyei. Ezek a régi lelőhelyek ma nemcsak gazdasági szerepük miatt értékesek, de felbecsülhetetlen kulturális örökségként az itt élők identitásának részévé váltak.

Sófajták és jellemzőik

Jellegzetes és intenzív ízű alapfűszerünknek számos fajtája létezik. Összetételükben, ízükben és felhasználási módjukban is különböznek egymástól.

Az étkezési só legnépszerűbb formája a konyhasó vagy asztali só – kémiai nevén nátrium-klorid. A bányászott nyers só feldolgozásával állítják elő. Kimossák belőle a nyomelemeket, majd a vizet egy zárt rendszerben elpárologtatják.

A párolgás után apró, egyenletes kocka alakú kristályok formájában megmaradó só a legsűrűbb az összes sófajta közül, íze is ennek a legintenzívebb.

Az asztali só gyakran tartalmaz hozzáadott jódot is, amely a kálium-jodid formájában kerül hozzáadásra. Ezt jódozott só néven találjuk meg az áruházak polcain. Célja, hogy megelőzze a jódhiány okozta egészségügyi problémákat, például a golyva kialakulását. Jóddal dúsított változatát jódozott asztali sónak nevezzük, míg a jódozatlan változatokat egyszerű asztali sóként találjuk meg kereskedelmi forgalomban.

A másik igen népszerű sófajta a finomítatlan tengeri só. Ebben a különböző tengeri algák és baktériumok által bevont nátrium-klorid kristályok több nyomelemet tartalmaznak (például kalcium-szulfátot, magnézium-kloridot), mint a finomított konyhasó.

Jellegzetes rózsaszín árnyalatával a Himalája-só ugyancsak vonzó alternatíva, bár leggyakrabban egészségvédelmi és szépségügyi terápiaik alkotóelemeként használjuk. Színét a benne található vas-oxid adja.

Elsősorban szemcsemérete miatt használja a zsidó konyha a kóser sót. Kristályai képesek felszívni a húsookban lévő felesleges nedvességet és a nemkívánatos vért, ezáltal válik az étel a hagyományos vallási előírások szerint fogyaszthatóvá. A zsidó konyhában ugyanis az étkek csak akkor tekinthetők kósernek, azaz tisztának, ha nem tartalmaznak vért.

Az igazi ínyencek ennél is több sófajtát ismernek és használnak. Különféle sókészítmények kaphatók kereskedelmi forgalomban, amelyek feldolgozási módjuk által kínálnak új ízélményt és textúrát a fogyasztók számára.

Ilyen különlegesség például a méltán népszerű füstölt só. Ízét hagyományos eljárással, bükkfán füstöléssel nyeri és kiválóan alkalmas húsok és grillezett ételek fűszerezésére.

Ritkább, de a gourmet konyhában kedvelt fűszer az ázsiai eredetű kala namak vagy sachal néven is ismert fekete só, mely erőteljes, jellegzetes kénes ízével jól illik vegetáriánus és vegán ételekhez. Elnevezése kissé félrevezető, hiszen színe nem fekete, hanem rózsaszínes-szürkés. Ezt magas hidrogén-szulfid és vastartalmának köszönheti. Elsősorban az indiai, nepáli, pakisztáni és bangladeshi konyha közkedvelt fűszere.

Exkluzív sófélének számít a sófélék kaviárjának is becézett Fleur de Sel – szabad fordításban sóvirág –. Eredetileg a franciaországi Bretagne partjainál és délebbre, a Guérand-i mocsaras sómezőkön bányászták. Ma már az egyik legnépszerűbb készítmény a Franciaország déli partjain, Camargue-ban bányászott fleur de sel. Ezeken a vidékeken az óceán partja mocsaras, a felgyülemelő állóvízben pedig jelentősen megnő a só koncentrációja. A vizet tisztítják és elpárologtatják, majd a felszínén kicsapódó sókristályokat kézzel gyűjtik.

Ez a manufaktúrális módszer teszi a fleur de sel-t különlegessé – feldolgozási technikája a 9. század óta változatlan.

Összességében a só csodálatos és nélkülözhetetlen alapanyag a konyhában. Végig kísérte az emberiség történelmét, és ma is központi szerepet játszik étkezési kultúránkban és egészségünkben. A különböző sófajták ismerete és megfelelő használata gazdagíthatja konyhaművészetünket. A mértékletes fogyasztás hozzájárulhat egészségünk megőrzéséhez. Ahogy a római író, Plinius mondta:

„Nil utilius sole et sale” – Nincs hasznosabb a Napnál és a sónál.

Ez a mondás ma is érvényes. Emlékeztet minket a só értékére és arra, hogy bölcsen használjuk ezt az egyszerű, mégis létfontosságú ásványt.

Forrás: Egy.hu

24 napig élt ketchupon a Karib-tengeren rekedt hajótörött

Egyetlen flakon ketchupon és néhány leveskockán élt három hétig egy elveszett tengerész a nyílt vízen. Orvosi csoda, hogy túlélte.

Megunthatatlan a Kincs, ami nincs című Bud Spencer és Terence Hill vígjáték a nyolcvanas évekből. A történetben Charlie O'Brien hatalmas tengeri útra indul a hajójával. Azt ígéri, hogy az út alatt kizárólag a szponzor termékén, a híres Puffin lekváron fog élni. Aztán ahogy a vitorlás kiér a nyílt vízre, és kikerül a kamerák látóteréből, a kapitány azonnal a tengerbe dobálja a lekváros üvegeket, hogy a titokban felhalmozott igazi ételeket falhassa.

Ami a filmvászonon egy poén volt, az nem is olyan régen a való életben kísértetiesen hasonló, de sokkal drámaibb formában tényleg megtörtént. A különbség csupán annyi, hogy a valós történet főhőse nem egy szponzori szerződés miatt állt rá az egyoldalú diétára. Ráadásul esze ágában sem volt kidobni a készleteit, hanem az élete múlt azon az egyetlen flakon ketchupon, amit a hajója gyomrában talált.

Elvis Francois, a 47 éves dominikai tengerész 2022 decemberében a vitorlását javította a Karib-tengeri Saint-Martin szigetének egyik kikötőjében. A motor még nem volt üzemképes, amikor a hirtelen megerősödő áramlatok elsodorták a hajót a biztonságot jelentő partoktól. Mivel a férfinál semmilyen navigációs eszköz nem volt, és a rádiója sem működött, pillanatok alatt a nyílt tengeren találta magát.

A horizonton lassan eltűnt a szárazföld. A férfi magára maradt a végtelen víztömeggel, miközben egyáltalán nem volt felkészülve egy ilyen hosszú útra. Így élelmiszert és ivóvizet sem hozott magával. A helyzetet tovább súlyosbította a magány és a teljes kiszolgáltatottság, hiszen senki sem tudta pontosan, merre sodródik.

A tengerész napjai innentől kezdve a túlélésről szóltak. Ahogy a napok hetekké nyúltak, rájött, hogy a hajón talált szerény készletek jelentik az egyetlen esélyét.

A kamra tartalma mindössze egy flakon ketchupból, némi fokhagymaporból és pár darab Maggi leveskockából állt. Ezt a furcsa és cseppet sem laktató keveréket hígította fel a vitorlára hulló esővízzel, és ezen az oldaton tengődött.

Bár próbált halat fogni a vízben sodródó törmelékek segítségével, felszerelés hiányában lehetetlen feladatnak bizonyult. Közben mindent megtett, hogy észrevetesse magát a nagyvilággal. A hajótestre hatalmas betűkkel felírta a "HELP" feliratot. A nappali órákban pedig egy tükör darabjával próbálta megcsillantani a napfényt a felette elhaladó repülőgépek felé.

24 napot töltött el így a nyílt vízen.

Kitartása és leleményessége végül meghozta az eredményt. A huszonnegyedik napon egy repülőgép személyzete észrevette a magányos hajót és a tükrrel leadott fényjelzéseket. Azonnal értesítették a kolumbiai haditengerészetet, amely a helyszínre sietett és kimentette a végzetesen legyengült, épp csak életben lévő férfit.

A tengerész története futótűzként járta be a világsajtót, és eljutott a legismertebb ketchupgyártóhoz, a Heinz vállalathoz is. A cég azonnal meglátta a lehetőséget a sztoriban, és internetes közösséget bevonva hatalmas kampányt indított, hogy megtalálják az időközben hazatért férfit. Miután sikeresen felvették vele a kapcsolatot, a Heinz nemcsak gratulált a túléléshez, hanem vásárolt Francois-nak egy vadonatúj, modern navigációs eszközökkel is felszerelt hajót, hogy a jövőben biztonságban folytathassa a munkáját.

Bár Francois története lenyűgöző, adódik a kérdés, hogy biológiai és táplálkozástani szempontból hogyan lehetséges huszonnégy napig túlélni egyetlen flakon ketchupon, és mennyire alkalmas ez a sűrítmény az emberi szervezet fenntartására.

A rövid válasz az, hogy önmagában semennyire. Ám egy extrém vészhelyzetben a semminél mégis több. A ketchup alapvetően egy ízesítőszer, nem pedig alapélelmiszer.

Víztartalma viszonylag magas, hetven százalék körüli. Ez egy nyílt vízi túlélésnél minimálisan, de hozzájárul a folyadékpótláshoz. Tápanyagtartalmát tekintve azonban rendkívül egyoldalú. Fehérjetartalma alig 1-2 gramm. Ez a szervezet izomzatának fenntartásához édeskevés, zsírt pedig szinte egyáltalán nem tartalmaz.

Amiért a hajótörött mégis energiához juthatott belőle, az a termék viszonylag magas cukor- és szénhidráttartalma. Száz gramm ketchupban átlagosan 25 gramm szénhidrát található, aminek a nagy része hozzáadott cukor. Ez az egyszerű szénhidrát gyors energiát biztosít az agynak és a sejteknek, megelőzve az azonnali összeomlást. A paradicsom miatt káliumot és némi C-vitamint is tartalmaz, a sóartalma pedig a leveskockával kiegészítve segített pótolni a verejtékezéssel elvesztett elektrolitokat, ami kulcsfontosságú a kiszáradás és a végzetes izomgörcsök elkerülésében.

Ezt a kényszerű étrendet senkinek sem szabad önként kipróbálnia. A fehérje- és zsírelégtelenség miatt a szervezet nagyon hamar elkezd lebontani a saját izomszöveteit, hogy az alapvető funkciókhoz energiához jusson. Ha a tengerész nem tudott volna esővizet gyűjteni, a ketchup magas só- és cukortartalma csak felgyorsította volna a sejtszintű kiszáradását. Az orvosi becslések szerint Francois a fizikai tartalékai

legvégén járt a kimentésekor. Ezt a fajta súlyos hiányállapotot legfeljebb még néhány napig bírta volna ki maradandó szervkárosodás vagy végzetes kimenetel nélkül.

Forrás: Blikk.hu

A tömjén szerepe a kultúrában és a mindennapokban

A tömjén egy különleges gyanta, amelyet az Arab-félsziget, Afrika és India területén honos tömjénfafajok kérgéből nyernek ki. A fa kérgét megsértik, hogy az illatos gyanta kibuggyanjon és megszilárduljon. Így jön létre az aranyárga színű szilárd, de könnyen füstölhető anyag, amelyet tömjénként ismerünk.

Egyedülálló, fűszeres, kissé fás illata füstöléskor szabadul fel. Nem véletlenül terjedt el a szakrális célokra történő használata, és vált a megtisztulás, a spirituális kapcsolat eszközeként a vallási szertartások során.

Szinte minden nagy világvallásban találkozunk a tömjénnel. Az ókori Egyiptom templomaiban, az isteneknek szánt áldozat részeként használták, és a holttestek bebalzsamozására is alkalmazták. Úgy hitték, segít megőrizni a test épségét a túlvilágon.

A keresztény és zsidó szertartásokban a tömjénfüst a lélek megtisztulását, az isteni jelenlét megidézését jelképezi. Már a Biblia is említi az egyik ajándékként, amelyet a napkeleti bölcsek Jézusnak vittek. A katolikus egyház ma is használ tömjént a miséken. Itt a tömjénezés a megtisztulást szolgálja, valamint az imádságot közvetíti Isten felé.

A keleti filozófiákban, különösen a buddhizmusban és a hinduizmusban az égő tömjénfüst a meditáció eszköze, amely elősegíti a belső békét és a koncentrációt.

A magyar nyelvben a tömjén többféle formában is megjelenik. A „tömjénezés” szót például akkor használjuk, amikor valakit túlzóan dicsérnek vagy hízelegnek neki – mintha körülötte szállna a tömjénfüst, mely szentté avatja őt.

Egyes hiedelmek szerint a tömjénfüst segít elűzni a gonoszt. Ezért találkozhatunk a „kerüli, mint ördög a tömjénfüstöt” mondással is. Arra utal, hogy valaki menekül valami elől, ami elkerülhetetlen. A tömjén tehát nemcsak a szertartások része, hanem a nyelvünkben is meggyökerezett, gazdag jelentéstartalommal bír.

A hétköznapi életünkben segíthet minket abban, hogy egy kicsit megálljunk, és újra kapcsolatba lépjünk önmagunkkal és a világgal. Ahogy a parázsló tömjén füstölő füstje lassan felszáll, és betölti a teret, egy

pillanatra mi magunk is részei lehetünk egy ősi hagyománynak, amely az évszázadok során sem veszített varázsából.

A tömjén gyógyító erejét már az ókorban is ismerték. Manapság főként az aromaterápiában és a természetgyógyászatban alkalmazzák stresszoldó, nyugtató hatása miatt. Az illata segíthet a szorongás és a feszültség enyhítésében, a tisztább gondolkodás elősegítésében. Ezen kívül egyes kutatások szerint a tömjén gyulladáscsökkentő hatásokkal is bír. Segíthet olyan betegségek kezelésében, mint az ízületi gyulladás. Illóolaj formájában külsőleg is használják, például bőrproblémák enyhítésére, hiszen gyulladáscsökkentő és antibakteriális tulajdonságokkal rendelkezik.

A tömjén története és illata a múlt és a jelen határán egyensúlyoz, hidat teremtve a spiritualitás és a mindennapi élet között. Akár szertartás részeként, akár otthoni nyugalmat keresve használjuk, füstje mindig különleges élményt nyújt.

Forrás: Thinker.hu

Egy görög barlang mélyén bukkantak rá az emberi történelem egyik legkülönösebb leletére

1960-ban egy görög barlangból került elő a koponya, amelynek homlokán szarvszerű képződményt találtak. 65 évnyi kutatás után kiderült, hogy ez a csaknem 300 ezer éves lelet egy olyan embertípushoz tartozik, amely a feltételezések szerint egy időben élt a Neander-völgyi emberrel és a Homo sapiensszel. A Homo heidelbergensis viszont alapjaiban írhatja át azt, amit eddig az ember evolúciójáról tudtunk.

1960-ban Hrisztosz Szariannidisz, egy helyi görög lakos különös felfedezést tett a Petralona-barlangban. A falból kikandikáló koponya első ránézésre emberi maradványnak tűnt. Ám a tudósok több mint hatvan év kutatása után rájöttek: ez a lelet alapjaiban változtathatja meg azt, amit eddig az emberi evolúcióról gondoltunk.

A koponya ugyanis nem Homo sapiens, de nem is a Neander-völgyi ember maradványa. Egy harmadik csoporté, amely utóbbival egy időben élt Európában mintegy 300 ezer évvel ezelőtt.

A Petralona-koponya ugyanis különleges kinézettel bír. Homlokán egy sztalagmit található, amittől olyan, mintha sarva lenne. Azonban a képződmény akkor jön létre, amikor a barlang mennyezetéről évszázadokon át csöpögő víz ásványi struktúrákat épít fel. A kutatók megjegyezték, hogy a koponya a barlang falához ragadt. Egy kalcit kötötte a sziklához, és szinte teljesen betemette a maradványt. Miután a kalcitot

eltávolították, a koponya a Thesszalonikiben lévő régészeti múzeumba került, itt látható ma is.

A lelet korának meghatározása különösen bonyolult feladatnak bizonyult. A kutatók a koponyacsontra tapadt kalcit korát határozták meg. Megállapították, hogy legalább 277 ezer éves, de akár 295 ezer éves is lehet. A tudósok úgy vélik, hogy ennek a maradványnak kulcsszerepe lehet az emberi evolúcióban. Számításaik szerint a koponya Európa középső pleisztocén korszakának késői szakaszából származik.

Christophe Falgueres geokronológus úgy fogalmazott, hogy ez a hominida egy primitívebb csoporthoz tartozik, mint a Homo sapiens és a Neander-völgyi ember. Az új kormeghatározás segíti annak megállapítását, hogy utóbbiakkal egyszerre létezhetett a Földön.

Chris Stringer, a londoni Természettudományi Múzeum antropológusa a fogak elemzése alapján arra következtetett, hogy a koponya egy fiatal férfié lehetett. Fogai kevésbé voltak kopottak, és egészségügyi állapota jó volt halálakor.

A Petralona-barlangban talált koponya hasonlóságokat mutat egy zambiai lelettel, amely szintén csaknem 300 ezer éves. A felfedezés így attól izgalmas, hogy Európában három embertípus is létezett a pleisztocén középső szakasza alatt. A tudósok azonban ezt vitatják, az egyik álláspont szerint a Homo heidelbergensis a Neander-völgyi emberrel együtt élt Európában. Mások úgy vélik, hogy inkább előbb létezett, és primitívebb csoport volt.

Hatvan éve került elő ez a koponyacsont, a kutatók mégis nehezen tudják egyértelműen besorolni. Korlátozott fosszilis anyag áll rendelkezésre, tehát kevés az összehasonlítási alap. Ráadásul a barlangban eltöltött évezredek megváltoztatták szerkezetét, valamint pontatlan lehet a kormeghatározás. Emellett új kérdéseket is felvet, minthogy hány embertípus élt egyszerre Európában a pleisztocén idején, milyen kapcsolat volt közöttük, együttműködtek-e egymással vagy keveredtek-e genetikailag.

Viszont a Petralona-koponya kutatása új kormeghatározási technikákat is előmozdított, mint a kalcitelemzés vagy a sztratigráfia. Ezen kívül a genetikai elemzések szerepe is felértékelődött. Ezzel például a táplálkozási szokások megértéséhez kapcsolódó izotópokat is elemeztek. Emellett vizsgálták a környezeti tényezőket, rekonstruálták a klímaviszonyokat és modellezték az életkörülményeket. A felfedezés lehetővé teszi, hogy a kutatók új evolúciós modellt dolgozzanak ki, újragondolják az emberi migrációt. Ez hatással lesz az oktatásra és a kultúrára is.

Forrás: Msn.com

10 tény a pattogatott kukorica múltjáról

1. A mozizás egyik elengedhetetlenül fontos kelléke, a popcorn szorosan hozzákapcsolódik az amerikai indiánok több ezer éves történelméhez. Peru keleti részén már több ősi sírban is találtak pattogatott kukoricamaradványokat.
2. Kultusza mélyen gyökerezik az aztékok históriájában. Egy 16. századi feljegyzés szerint fiatal azték leányok a kukoricatánc során pattogatott kukoricából készült füzért viseltek a fejükön.
3. Egy francia gyarmatosító a 16. században Észak-Amerikába érkezett. Ő jegyezte fel a Nagy-tavak mentén élő irokéz indiánokról, hogy kukoricaszemeket helyeztek el forró homokkal teli edényekben. Természetesen azzal a nem titkolt céllal, hogy kipattogtassák őket.
4. Az első Európából származó amerikai, aki szándékosan popcornot készített, északkeletről, Quebec vagy Vermont államokból származott.
5. A pattogatottkukorica-fogyasztás az észak-amerikai (európai) lakosság körében a 19. század közepére terjedt el. Kipattogás után sóval ízesítették, némely esetben pedig mézzel vagy cukorral édesítették.
6. A popcorn tömegfogyasztásának kezdetét Charles Cretorsnak köszönhetjük. 1893-ban megalkotta az első, gőzgép alapú kukoricapattogatót.
7. A nagy gazdasági világválság idején az amerikaiak olcsó szórakozási lehetőséget kerestek. A legkedvezőbb árérték-arányú pedig a mozizás volt, amelynek verhetetlen velejárójává az 1930-as években vált a popcorn evés.
8. A pattogatott kukoricát világhódító útjában nagyban segítette a második világháború, amikor a riválisai, az édességek jelentős veszteségeket szenvedtek a cukorhiány következtében.
9. A popcorn eladási aránya az 1950-es években kezdett először csökkenni. A nyugati társadalmakban ugyanis a televíziókészülékek miatt egyre inkább visszaszorulóban volt a mozizás szokása.
10. A tarthatatlan helyzetet az amerikai General Mills cég oldotta meg. 1981-ben piacra dobta a ma is jól ismert, mikrohullámú sütőbe elhelyezhető pattogatott kukoricás tasakokat. Ennek segítségével a popcorn újra folytathatta diadalútját.

Forrás: Mult-kor.hu

Mikor volt a vérszerződés?

A magyar történelem egyik legismertebb és legmisztikusabb eseménye a vérszerződés. Gyakran a magyar államalapítás kiindulópontjaként is emlegetjük. Ez az esemény nemcsak történelmi, hanem mély szimbolikus jelentőséggel is bír a magyarság identitásában.

A történelmi források szerint a hét magyar törzs vezérei az egyesülésük alkalmából véruket keverték össze, megerősítve ezzel szövetségüket. Innen ered a „vérszerződés” elnevezés. A kevert vér egy közös edényben a közös cél, a kölcsönös bizalom és az egymás iránti elkötelezettség kifejeződése volt. Ez a gesztus biztosította, hogy a vezérek és népeik közös útra lépnek, és együttesen keresnek új hazát a Kárpát-medencében.

Jelentősége túlmutat magán a történelmi eseményen. A magyar nép összetartozásának egyik alappillére lett és a magyar nemzeti identitásban is meghatározó szerepet játszik. A közös vér, mint szimbólum, a későbbi évszázadokban is visszaköszönt a magyar irodalomban és kultúrában.

A vérszerződéshez hasonló aktusok más nomád népeknél is előfordultak. A magyarok esetében azonban ez kiemelkedően fontos, hiszen innen eredeztethető a honfoglalás sikere és az államalapítás előkészítése.

A magyar törzsek a 9. század folyamán hosszú vándorlás után érkeztek a Kárpát-medence előterébe. Ezt megelőzően a Magna Hungaria nevű vidéken éltek, majd a Don-Dnyeper vidéken. Később az Etelközben telepedtek le ideiglenesen. Az ottani életkörülmények, a környező népek nyomása – például a besenyők támadásai – arra késztették a magyar törzseket, hogy új, biztonságosabb hazát keressenek maguknak. A vérszerződés előzményei tehát a hosszú vándorlás, a közös sorsvállalás és a túlélés érdekében kötött szövetségek. Ezek a különálló törzsek összeforrott egységgé válásához vezettek.

A magyarok egységes fellépésének szükségességét felismerve, a hét törzs vezérei – Álmos vezetésével – elhatározták, hogy örökre összefognak. Ez teremthette meg a feltételeit annak, hogy a magyarság sikeresen vegye be a Kárpát-medencét, és később államot alapítson.

A vérszerződés pontos időpontja a történészek körében is sokáig vitatott volt, hiszen írásos források csak évszázadokkal az esemény után születtek. A legkorábbi és legismertebb leírás Anonymus, azaz ismeretlen jegyző „Gesta Hungarorum” című művében található, amely a 12-13. századból származik. Eszerint a vérszerződés még a honfoglalás előtt, az Etelközben történt, nagyjából a 890-es évek elején.

Több történész – például Kristó Gyula és Róna-Tas András – úgy véli, hogy az esemény legvalószínűbb időpontja 895 körül lehetett. A magyar

törzsek ekkoriban hoztak közös döntést a Kárpát-medencébe való átkelésről, illetve annak meghódításáról. A pontos dátumot azonban továbbra sem lehet teljes bizonyossággal megjelölni. Többségi történelmi álláspont szerint a vérszerződés 890 és 895 között történt.

Ez a bizonytalanság azonban nem csökkenti az esemény jelentőségét. A mítoszosság és a történelmi valóság közötti átmenet még inkább kiemeli a vérszerződés legendás voltát a magyar történelemben.

A legtöbb történelmi forrás szerint az Etelközben történt. Ez a mai Ukrajna, Románia és Moldova egyes területeire tehető, valahol a Dnyeper és a Dnyeszter folyók vidékén. Az Etelköz jelentősége abban áll, hogy ez volt a magyar törzsek egyik utolsó nagy állomása a honfoglalás előtt, egyfajta „előszoba” a Kárpát-medencéhez vezető úton. A helyszín kiválasztása azért is beszédes, mert Etelközben vált szükségessé a törzsek végső összefogása a külső fenyegetésekkel szemben. A vérszerződés résztvevői az ún. hét magyar törzs vezérei voltak, akik a következők: Álmos, Előd, Ond, Kond, Tas, Huba és Töhötöm. Ezek a vezérek saját törzsüket képviselték, és mindannyian egyenlő joggal kötötték meg a szövetséget.

Anonymus leírása szerint a vezérek saját vérüket csepegtették egy közös csészébe, majd ünnepélyes esküt tettek egymásnak. Az eskü öt fő pontból állt, amely a vezérek közötti teljes egyenlőséget, Álmos vezérválasztását, a hűséget, a közös javak osztozását és a haza védelmét hangsúlyozta.

A vezérek között már ekkor kialakult egyfajta hierarchia. Álmos vezér személyét különösen fontosnak tartották. Ettől függetlenül a szövetség lényege a törzsek egyenlőségére és közös jogaira épült. Ez a fajta vezérelvű, de kollektív vezetés a későbbi magyar államszervezés egyik alapja lett.

A vérszerződés emlékezete irodalmi, művészeti és közéleti szimbólummá emelkedett a magyar történelem során. A közös vér- és sorsvállalás eszméje a hazaszeretet, a testvériség és a közös célok megvalósításának példájaként élt tovább. Az 1848/49-es forradalom és szabadságharc idején, valamint az 1956-os forradalom alatt is gyakran hivatkoztak rá, mint a magyar nép összefogásának és szabadságvágyának ősi forrására.

Motívuma számos magyar költő – például Arany János vagy Vörösmarty Mihály – műveiben is felbukkan, ahol a múlt nagyságát és a jövő reményét fejezi ki.

Bár a részletek körül vannak bizonytalanságok, jelentősége mindmáig vitathatatlan. Nemcsak a magyar államalapítás szimbolikus kezdete, hanem a magyarság összefogásának, közös sorsvállalásának örök példája is. Akár történelmi tényként, akár mitikus hagyományként

tekintünk rá, üzenete ma is aktuális: egy nép akkor lehet sikeres, ha tagjai összefognak, és közös célokat tűznek ki maguk elé.

Forrás: Tanarneked.hu

10 érdekesség a tetoválások múltjáról

1. A ma ismert első emberi tetoválásokat – több mint hatvanat – az 1991-ben az osztrák-olasz határon talált „jégember” viselte. Ő volt a Kr. e. 3300 körül élt Ötzi.
2. Egyiptomban a Kr. e. 4. századig csak nők viseltek tetoválást. A kutatók szerint valószínűleg a nehéz időszakokon, főként a szülésen átsegítő kabalaként tekintettek rá.
3. A tetoválás nem mindig volt önkéntes. Az ókorban a rómaiak fogságba esett ellenséges harcosokat, rabszolgákat és vallási szekták tagjait is megkülönböztethették ily módon.
4. Hérodotosz beszámolója szerint a tetoválás a szkíták és a trákok között a nemesség jelzésére szolgált. Más népek, többek között a britonok körében is a magas társadalmi rangot jelölte.
5. A testfestés divatja James Cook kapitány csendes-óceáni utazásai után, a 19. században élte első virágkorát. Az angol tetoválás szó a tahiti „megjelölni”, „ütni” (tatau) szóból eredeztethető. Cook kapitány polinéziai utazásának köszönhetően terjedt el a köztudatban.
6. Cook botanikusa, Joseph Banks hazatérésekor egy polinéz tetováló harcost, Omait is magával hozta. Óriási szenzációt keltett a brit elit köreiben: még a parlament megnyitójára is elvitték.
7. A tetoválást a tengerészek és a bányászok is egyfajta amulettként használták. Előbbiek általában horgonyt, utóbbiak lámpát varrattak a karjukra.
8. A 19. század második felében az angol arisztokrata körökben nagy népszerűségnek örvendett a testfestés. Winston Churchill édesanyja, Jennie például egy kígyót tetováltatott a csuklójára.
9. Az USA első hivatásos tetoválóművésze, a német emigráns Martin Hildebrandt az amerikai polgárháború alatt mindkét oldal katonáinak nyújtott testfestő szolgáltatást.
10. Andrew Jackson volt az első amerikai elnök, akinek a testét tetoválás – egy tomahawk – díszítette. A későbbi elnökök tetoválásaira az esetek többségében nincs egyértelmű bizonyíték.

Forrás: Mult-kor.hu

KEDVENC RECEPTJEIM

Rovatunk következő finomsága: a zakuszka.

Hozzávalók:

- 0,5 liter olaj
- 6 db nagy hagyma
- 0,5 kg fehérrépa
- 1 kg sárgarépa
- 2 db nagy zeller
- 10 db paprika
- 5 db piros paradicsompaprika
- 5 db padlizsán
- 2 kg paradicsom
- 5 db kockacukor

Elkészítése:

Fél liter olajba belevagdunk 6 db nagy hagymát és üvegesre puhítjuk állandó keverés mellett.

Fél kg fehérrépát, 1 kg sárgarépát, 2 nagy zellert apróra vágva szintén belekeverjük és puhára pároljuk. (Természetesen egy kis vízzel.)

Hozzáadunk még 10 db zöldpaprikát, 5 db piros paradicsompaprikát szintén apróra vágva.

Ameddig ezek is megpuhulnak, megsütünk 5 db padlizsánt, megvagdalkuk, lehúzzuk a héját és hozzáadjuk.

Mikor mindezek készen vannak, a legvégén 2 kg paradicsomot megfőzünk és átpasszírozunk és hozzáadjuk a masszához. (Lehet előre elkészített paradicsompüré.)

Ízlés szerint sózzuk, 5 db kockacukrot és szemes borsot teszünk bele.

Az egész masszát lehet átpasszírozni, de lehet darabosan is hagyni.

Üvegekbe tenni és száraz dunsztba rakni.

Vajas kenyérre kenve nagyon finom!

Jó étvágyat kívánok hozzá!

A HÓNAP VERSE

Petőfi Sándor: ŐSZ ELEJÉN

Üres már a fecskefészek
Itt az eszterhéj alatt,
Üres már a gólyafészek
Tetejében a kéménynek.
Vándor népe ott halad.
Ott a messzeség homályin,
Ott az égnek magasán.
Látom még, mint kis felhőket,
Vagy már nem is látom őket?
Csak úgy képzelem talán.
Elröpülnek, elröpültek,
Tavasza s nyár vendégei,
És őket már nemsokára
A kertek s mezők virága
S a fák lombja követi.
Mint szeszélyes hölgy, a mennybolt
Majd borul, majd kiderül.
Ajka még mosolyog, s szemébe
Könny tódul, ennek sincs vége,
S ajkán újra mosoly ül.
Bús mosolygás és vidám könny!
Csodálatos keverék.
Észrevétlen karon fogja
És egy más világba vonja
A merengés emberét.
Óra hosszat elmerengnek,
És ha egy elejtett tárgy
Vagy harang, amely megkondul,
Fölriasztott álmaimbul:
Elmém, nem tudom, hol járt?
Szatmár, 1847. szeptember 1 – 7.



Siketvakok Országos Egyesülete

Hungarian Deafblind Association

Székhely: 1146 Budapest, Ajtósi Dürer sor 39.

Levelezési cím: 1089 Budapest, Korányi Sándor u. 30.

Telefon: 06-1/209-5829

E-mail: siketvak@siketvak.hu

Adószám: 18061031-1-42

Összeállította, szerkesztette: Taskovics Adél