

HÍRMONDÓ 2025/4

Siketvakok Országos Egyesülete



Kedves Olvasók!

Hírlevelünk jelen számában, az egyesületi hírek között először elemi rehabilitációs szolgáltatásunk új YouTube csatornjáról adunk információt. A későbbiekben beszámolókat olvashatnak az elmúlt hetek klubnapjairól, valamint 12 Erasmus hallgató telephelyünkön tett látogatásáról.

Társszervezeteink hírei között bemutatkozik a Civil Tájékoztatási Fórum Nonprofit Kft., majd az Európai Fogyatékosügyi Fórum (EDF) EU-s jogalkotással kapcsolatos híreiből szemezgetünk.

Hírek, érdekességek rovatunkból többek között kiderül, mivel bővült idén év elején a hungarikumok gyűjteménye. Emellett a porcelán és a kerámia közötti különbségekre is fényt derítünk.

Jó olvasást, kellemes időtöltést kívánunk!

Taskovics Adél, szerkesztő

TARTALOM

HÁZUNK TÁJÁRÓL – EGYESÜLETI HÍREK.....	2
Elindult a Siketvakok Országos Egyesülete elemi rehabilitációs szolgáltatásának YouTube csatornája.....	2
Édes-klub a Kossuth téren	3
Erasmus hallgatók látogatása egyesületünkben.....	4
Március végi rehabklub: egyensúlyt javító, szédülést csökkentő tornagyakorlatokat végeztünk.....	13
Egyszer volt Budán szabadidős klub	18
Élménybeszámoló a fiatalok klubjáról.....	19

TÁRSSZERVEZETEINK HÍREI	20
Bemutkozik a Civil Tájékoztatási Fórum Nonprofit Kft.	20
EU a világban 2024: Az EDF hozzájárulása az Európai Unió külső fellépéseihez	21
Megérkeztek az eredmények: Az uniós jog „átfogó felülvizsgálatára” van szükség	23
HÍR, ÉRDEKESSÉG	24
Meghalt Ferenc pápa – Mi jön most?	24
Hungarikum lett a déli harangszó és a csárdás	25
Különleges természeti jelenségek – a véreső és a piros hó	25
Van egy hely a világon, ahol 500 éve folyamatosan villámlik.....	26
A marsjáró olyan kísérteties dolgokat fedezett fel a Marson, amik semmire sem hasonlítanak a Földön.....	27
A porcelán kerámia, de a kerámia nem porcelán. Hogy is van ez?	28
KEDVENC RECEPTJEIM.....	29
A HÓNAP VERSE	30

HÁZUNK TÁJÁRÓL – EGYESÜLETI HÍREK

Elindult a Siketvakok Országos Egyesülete elemi rehabilitációs szolgáltatásának YouTube csatornája

Hasznos és érdekes információkat találhat rajta a siketvak állapotáról, a siketvak emberek számára hasznos eszközökről és kommunikációs módszerekről. A SVOE Elemi Rehabilitációs Központ YouTube csatornájának linkje:

<https://youtube.com/@svoerehab?si=NtZGpkJvASjmL2SX>

A SVOE 30. születésnapja alkalmából szervezett ünnepi eseményén készült videókkal kezdtük el a feltöltéseket. Az alábbi linkre kattintva érhető el az a lejátszási lista, amelyben a rögzített előadások tekinthetők meg. A lejátszó felületen lehetőség van az automatikus magyar nyelvű felirat bekapcsolására. A videó alatt lévő leírásban pedig szerepel az a link, ahonnan letölthető a SVOE Hírmondó c. magazinjának tavalyi októberi

melléklete. Ez Taskovics Adél részletes beszámolója az eseményről, melyben a videóra nem rögzített előadásokról is részletes tartalomismeretetés olvasható.

A SVOE 30 ünnepség (2024) elnevezésű lejátszási lista 12 videót tartalmaz. Linkje:

https://www.youtube.com/playlist?list=PLqyxTtJvix_-9s72bQTAPpWf87bUqgumb

Bátorítjuk, hogy iratkozzon fel a csatornára, hogy a YouTube oldalán önnél is megjelenjenek a friss feltöltéseinkről az értesítések!

Forrás: siketvakrehab.hu

Édes-klub a Kossuth téren Csokoládé Múzeumban járt a SVOE fiatal csapata

2025. március 19-ét írt a naptár, mikor a Siketvakok Országos Egyesületének legfiatalabb klubja a Szamos Csokoládé Múzeumba látogatott. Hét fős csapatunkat lelkes önkéntesek és az egyesület munkatársa kísérte. Budapesten, közvetlenül a Parlament mellett található a Szamos Kávézó, melynek felső szintjét foglalja el a múzeum és a Szamos termékeket árusító bolt.

A múzeum hat termén tárlatvezető kalauzolt minket végig. Betekintést nyertünk a kakaó történelmébe, megcsodálhattunk egy szimulált kakaófát és megfoghattuk egy élethű termését. Ez a gyümölcs 20-30 centiméter hosszú, belsejében mintegy 60, mandula nagyságú, vörösesbarna kakaóbab nő. A kakaó termékeiből cukor hozzáadásával készítik mindenki kedvenc édességét, a csokoládét. Ennek négy fajtája van:

- Az étcsokoládé csak kakaómasszát, kakaóvaját és cukrot tartalmaz.
- A tejcokoládéhoz ezeken kívül tejport is adnak.
- A fehércsokoládé különbözik az előzőektől, ez ugyanis nem tartalmaz kakaómasszát. Ennek köszönheti jellegzetes elefántcsontszínét.
- 2017-ben egy Belga-Svájci cég mutatta be az úgynevezett Ruby-csokoládét. Egyedisége a természetes rózsaszín szín és az enyhén édes-savanyú íz.

A tárlatvezetés során megismertük a Szamos cég történetét is, ami az 1930-as évekre nyúlik vissza és generációról generációra szállva Magyarország egyik legismertebb családi vállalkozása lett.

Szamos Mátyás egy híres dán cukrászmestertől leste el a kiváló minőségű marcipán készítésének fortélyait. A mester azt is megmutatta neki, milyen különlegességeket lehet alkotni a nemes masszából.

Szamos Mátyás kezüggyességének, rátermettségének és szorgalmának köszönhetően gyorsan megtanulta, hogyan készítsen lenyűgöző rózsaszirmokat marcipánból. A különleges, gyönyörű édességek hamar népszerűek lettek.

A töretlen lelkesedésnek hála a Szamos termékpaletta egyre bővült. A marcipán kreációk mellett megjelentek az ízletes sütemények, torták, melyek a legjobb alapanyagokból, hagyományos receptek alapján készülnek. Kiváló minőségű csokoládéból gyártják az egyedi bonbonokat.

Jelenleg több Szamos Cukrászda és üzlet is üzemel hazánkban.

További érdekesség, hogy marcipánból páratlan makettek is kreáltak, melyek Szentendrén, az ott található Szamos Marcipán Múzeumban tekinthetők meg. Az Országház és a Koronázási ékszerek marcipánból alkotott, kicsinyített mása a Kossuth téri múzeumban is helyet kapott.

A múzeumban bemutatták a gyártásnál használt eszközöket, a kész termékek tárolásának színes formavilágát. A kalandos csokoládétúra fénypontjaként pedig lehetőséget kaptunk, hogy formába öntött csokoládét feldíszíthessünk, majd a lehűtött finomságot haza is vihetjük.

A klub végén természetesen mind betértünk a Szamos üzletbe is, ahol hatalmas kínálatból válogathattunk.

(A cikket írta: Scsúr Anikó)

Erasmus hallgatók látogatása egyesületünkben

2025. márciusában 12 külföldi gyógypedagógus hallgató tanult egyesületünkben. Az egymást követő 3 kedd délutánon Királyhidi Dorottya tartott képzést az Erasmus programon résztvevő fiataloknak, akik a siketvakságról szerezhettek alapos, mélyre ható ismereteket.

Március 25-én, az utolsó egyesületi foglalkozás keretében volt lehetőségük személyesen is találkozni érintettekkel. Kérdéseket tehettek fel nekik,

meghallgathatták rövid, 15 perces előadásait. Az oktatás és ez a záró alkalom is angol nyelven zajlott.

Az előadók egy része online csatlakozott, míg mások személyesen el tudtak jönni.

Az eseményen én is ott voltam, egyrészt, hogy meghallgathassam a prezentációkat, másrészt, hogy a képzés tapasztalatairól interjút készíthessek két vállalkozó szellemű tanulóval.

Elsőként Kőrösiné dr. Babinszki Vera, egyesületünk jogásza szólalt fel. Elmondta: nagyon nehéz pontos definíciót adni a siketvakságról. Nagyon sokféle variációja van, nemcsak a mindennapi életben, de a jogalkotásban is.

Dorka azt kérte tőle, hogy a hozzáférhetőségről beszéljen a siketvaksággal összefüggésben. Ez azonban nem könnyű téma, mert nincs egységes megállapodás a siketvakság definíciójának tekintetében sem. Az érintettek esetén a látás-és hallássérülés kombinációi egymástól is nagyon eltérők lehetnek. Épp ezért lehetetlen meghatározni egy olyan egységes irányt, ami minden siketvaksággal élő személy számára jól használható.

Vannak szabályok pl. arra nézve, hogy miként kell feliratokat készíteni a siketek számára, vagy hogyan kell audionarrációt csinálni a vakoknak. A hallás-és a látássérülés egyidejű megléte azonban sokkal bonyolultabbá teszi az akadálymentesítés folyamatát.

E témáról szólva a fizikai környezetre is okvetlenül ki kell térni. Budapesten közlekedve erről Vera nagyon is konkrét tapasztalatokat szerzett. Komoly hallássérüléssel rendelkezik, emellett vaksága száz százalékos. Mégsem tartja magát siketvak személynek, mivel a gyakorlatban nem siket. Orvosi értelemben lehet, hogy annak minősül, de a hétköznapiakban igyekszik érdemben használni a maradvány hallását. Éppen ezért az így beszerzett információk nagy jelentőséggel bírnak a számára.

Hasznos segédeszköze a mikrofon, amit mindig magánál tart. Ez vezeték nélküli kapcsolatban áll a hallókészülékével. Feladata, hogy továbbítsa a beszédet direkt módon Vera hallókészülékéhez.

Az utcán járva a közlekedési lámpák jelentik számára a legnagyobb kihívást. Van egy szabály arra nézve, hogy egyre több közlekedési lámpát kell ellátni hangos jelzéssel (beszédrel és/vagy csipogással). Az ő számára viszont ez nem érdemi segítség. A csipogást hallja, és a beszédet is, feltéve, ha a forgalom zaja nem túl erős. Ám mivel az irányhallása nem megfelelő, nem tudja megállapítani, hogy az neki szól-e, vagy a másik iránynak. Éppen ezért használ kommunikációs táblát. Ezt mindig feltartja, amikor át szeretne kelni az úton. Van rajta Braille címke is, ami neki segít abban, hogy miként kell tartani a táblát. Ez áll rajta: „Kérem, segítsen átkelni az úton”!

Ez nagyon hatásos. Az emberek elolvassák és segítenek.

Dorka hozzátette: az mindig a hallássérült/siketvak személy döntésére van bízva, hogy szeretné-e használni ezt a kommunikációs módszert vagy nem.

A rehabilitációs folyamat alatt az érintett személlyel együtt fogalmazzák meg a konkrét szöveget, amit ráírnak a táblára. Utána tanulják meg a használatát.

Sok hallássérült ember azt mondja: meg kell hoznom egy döntést. Ha nincs nálam a tábla, vagy otthon maradok, vagy mindig keresnem kell magam mellé egy olyan személyt, aki elkísér. Lehet, hogy a tábla használata nem a legkényelmesebb megoldás. Én viszont használni fogom, mert ez több szabadságot ad nekem. Ez pedig fontosabb a számomra, mint az, hogy mit gondolnak rólam mások.

Vera elmondta: néhány évvel ezelőtt Amerikában volt cserediákként. Ezzel magyarázza, hogy elég nagy komfortzónával rendelkezik.

Emellett az okostelefonos technológia is nagy segítség lehet a siketvak embereknek. Metrón vagy vonaton utazáskor például gondot jelent a következő megállóra vonatkozó, hangos információ, mert nem feltétlenül hallja. Vannak viszont olyan mobiltelefonos applikációk, amiket be lehet kapcsolni. Ilyenkor a telefon Bluetooth technológiával csatlakozik a hallókészülékhez és bemondja a megállókat.

Ez megkönnyíti számára az utazást. Viszont egy olyan ember esetében, akinek a hallása még az övéénél is rosszabb, nem biztos, hogy működőképes lehet az audió információt szintén audióval helyettesíteni.

Azt, hogy mi lehet segítség valakinek, azt az egyén speciális igényei határozzák meg. Vannak siketvakok, akik a taktilis jelnyelvet használják, míg mások a Lorm ABC-t, vagy a Braille kézbe (ujjakra) írását. Ezeket a módszereket, a Braille kézbe írását és a Lorm módszert Vera is használja. Minden olyan helyzetben ezeket alkalmazza, ahol a hallókészülékét nem használhatja. Ez a helyzet viszont annyiból nem kellemes, hogy ilyenkor nagyban függ attól a személytől, aki ilyen módokon átadja neki az információt.

Gangl Tamás, egyesületünk elnöke vette át a szót. Pár mondatban bemutatta az egyesületet, és a siketvak identitásáról is megosztott néhány gondolatot.

Az egyesület 1994-ben alakult meg, mostanra a 30 éves jubileumot is megünnepeltük. Eredetileg a siketvak gyermekeket nevelő szülők és a velük foglalkozó szakemberek alapították. Az elsődleges cél a siketvak gyerekek speciális oktatásának megszervezése volt.

Adódtak kezdetben nehézségek, aztán az egyesület nyitott a siketvaksággal élő felnőttek felé is. Elsősorban a szerzett siketvakokat kutatták fel.

Kezdetben egy vagy két szerzett siketvak felnőttel álltak kapcsolatban, később nőtt a létszám. Tamás is a felnőtt siketvakok felkutatásakor került kapcsolatba a szervezettel.

A SVOE munkáját tekintve elsősorban érdekvédelmi tevékenységet folytat. Az illetékes minisztériummal folyamatos kapcsolattartásban vagyunk, törvényjavaslatokat kezdeményezünk vagy véleményezünk.

Van olyan fóruma az érdekvédelmi képviselőnek, amit Országos Fogyatékosügyi Tanácsnak nevezünk. Ez a fogyatékosokkal élő szervezetek és a kormányzati oldalnak egy közös tanácsa. Ők időről időre megvitatnak egy-egy fontos kérdést a fogyatékosügygel kapcsolatban. Minden harmadik hónapban vannak ülések, amelyeken a legfontosabb fogyatékosügyi szervezetek és a minisztériumok is részt vesznek. Minden jogszabályt, ami feltűnik a magyar jogi rendszerben, kontrollálnia kell a Fogyatékosügyi Tanácsnak.

Emellett a fogyatékosügyi szervezetnek működik egy ernyőszervezete, amit Fogyatékosügyi Fórumnak is nevezhetünk, ennek is tagjai vagyunk. Ezen felül a nemzetközi szinten is aktív szerepet vállalunk. Elsősorban itt most az Európai Siketvak Unióra kell gondolnunk. Ennek a mi egyesületünk is tagja, amióta csak megalakult az EDbU (tehát alapító tagok is vagyunk). Tamás jelen pillanatban az alelnöki pozíciót tölti be ebben az európai szervezetben. Sajnos az EDbU nagyon nehezen működik, mert szinte egyáltalán nincs anyagi forrása. Ennek ellenére próbálnak lobbizni európai képviselőknél, illetve támogatni tagegyesületeiket a helyi, országos szinten történő érdekvédelmi tevékenységekben.

Létezik a Siketvakok Világszövetsége is, ahol szintén tagok vagyunk. Ez erősen fókuszál az alacsony bevétellel rendelkező országokra.

A siketvak identitásról röviden:

A siketvak szervezetek legnagyobb nehézsége Európa-és világszerte, hogy maguk az érintettek mennyire azonosítják magukat siketvakként vagy nem.

Itt főleg a szóhasználat a probléma. Maga a „siketvak” szó is sokakat elriaszt, nem tudnak vele azonosulni. Főleg azok számára nem elfogadható, akiknek van látás-vagy hallásmaradványa. Általában az állapotukat sem tudják elfogadni. Ezen felül pedig valamelyik sérülést kevésbé tartják problémának. Mindig az egyiket tartják elsődlegesnek, míg a másikat csak egy mellékes állapotnak. Így inkább látássérültnek érzik magukat, akiknek van egy kis hallásproblémájuk, vagy fordítva. A siketvakok csoportja épp ezért nagyon heterogén. Számukat illetően nehéz meghatározni őket, mert önmagukat sem határozzák meg eképpen. Ez sokat ront azon, hogy mennyire vesznek komolyan egy siketvak szervezetet, mennyi támogatásra számíthat. Hiszen minél kisebb kört képvisel, annál nehezebb az érdekérvényesítés is.

Molnár Éva egyesületi tagunk a siketvakon történő munkavállalásról beszélt.

A Nemzeti Statisztikai Hivatal szerint a fogyatékosokkal élő személyek kb. 50 százaléka dolgozik ma Magyarországon. Ez a gyakorlatban kb.

150.000 embert jelent. A siketvak dolgozókra vonatkozó számadat nincs. Ahogy Tomi is említette, ennek az önbevalláson alapuló adatgyűjtés az oka. A fogyatékossgal élő munkavállalókra a „megváltozott munkaképességű” kifejezést szoktuk használni.

Foglalkoztatásukat tekintve pedig dolgozhatnak rehabilitációs foglalkoztatásban, akkreditált foglalkoztatásban vagy a nyílt munkaerőpiacon. Természetesen az lenne a cél, hogy minél többen dolgozzanak a nyílt munkaerőpiacon. Mindenki számára ez lenne a legjobb.

Mik a főbb problémák és mik lehetnek a megoldások?

Évi kihangsúlyozta: ennek kapcsán saját véleményét, gondolatait mondja el. Szerinte a legnagyobb probléma az információhiány. Vonatkozik ez a munkáltatókra és a munkavállalókra egyaránt.

A munkáltatók fejében általában negatív gondolatok és sztereotípiák vannak a látás/hallássérüléssel élő emberekről. Ő például azzal a mentalitással, gondolkodásmóddal szembesült, hogy az érintettek passzív életet élnek és maguktól semmit nem képesek csinálni. Azt sem tudják a munkáltatók, hogy milyen munkahelyi feladatok megoldására vagyunk képesek.

A másik oldalnak, a sérült munkavállalóknak pedig arról nincs információjuk, hogyan érhetnek el egy munkaadót. Azok helyzete még nehezebb, akik felnőtként veszítették el a látásukat vagy a hallásukat. Erről neki is megvan a saját tapasztalata. Látását hét évvel ezelőtt veszítette el, majd hallásának ötven százalékát is. Ekkor fel kellett dolgoznia a traumát, illetve újratanulni egy csomó olyan tevékenységet, melyek elengedhetetlenek a munkavégzéshez. Az esetek túlnyomó többségében a hozzá hasonló helyzetű embereknek karriert is kell váltaniuk.

A másik probléma, hogy gyakran beskatulyázzák a fogyatékossgal élőket. Úgy tesznek, mintha mindnyájan ugyanazon képességekkel, tapasztalatokkal és egészségügyi problémákkal rendelkeznének. Ez természetesen nem igaz.

Mi lehet a megoldás?

Hatalmas szükség lenne egy kiterjesztett kampányra, mely a munkaadókat célozná meg. Itt alapos, mély tájékoztatást, információkat kaphatnának arról, mit képes elvégezni egy megváltozott munkaképességű személy, egy látássérült, egy hallássérült, stb. Itt inkább arra lenne érdemes fókuszálni, hogy mit tudunk megcsinálni, ahelyett, hogy azzal foglalkoznánk, ami önállóan nem megy.

Sokkal nyitottabb hozzáállást kellene tanúsítani a munkaadóknak, illetve személyre szabni a munkaköröket. Ez lenne a kulcsa annak, hogy a munkalehetőségek a siketvakok számára is elérhetővé válhassanak.

Saját munkatapasztalatáról is mesélt. Elmondta, hogy HR-esként dolgozik, feladata a toborzás területén van. Amikor elkezdett a jelenlegi munkahelyén dolgozni, kiderült: azt a munkakört nem tudja betölteni, amit

a munkaadó eredetileg neki szánt. Épp ezért az ő személyére kellett szabni a feladatot.

Ez egy nagyon általános tapasztalat. Van egy adott munkakör. A hozzá tartozó feladatok listájának nyolcvan százalékára képesek vagyunk, míg a húsz százalékra nem. A munkáltató azt mondja: „Ebben az esetben nem vagy képes arra, hogy itt dolgozz”.

Pedig dolgozhatnánk, ha úgy döntenének a munkaadók, hogy azt a bizonyos húsz százalékot valaki másnak adják át. Ő például jelenlegi munkájában többféle adminisztrációs feladatot el tud látni beszélő számítógépével. Tud különféle dokumentumokon dolgozni, állásinterjúkat csinálni, és még sok egyéb dologra is képes. Nyilván nyomtatott papíron levő dokumentumot nem tud kezelni, vagy nem tudja az irodát vagy az összes kollégát bemutatni egy újonnan érkező munkatársnak. Ugyanakkor azzal is tisztában van, hogy nem minden munkaadó ilyen rugalmas, nyitott gondolkodású.

Az akadálymentesítés terén megint csak nagyon sok félreértéssel, rossz koncepcióval lehet találkozni. A „többségi társadalom” tagjainak, és a munkaadóknak a legnagyobb része is azt gondolja, hogy az akadálymentesítés főként a fizikai környezetre vonatkozik. Ő is sokszor hallotta már, hogy: „Nem leszel képes ebben az irodában dolgozni, mert ez a munka nem akadálymentes”. Ilyenkor mindig el kell magyaráznia, hogy a lépcsőn való közlekedés vagy a küszöbön történő átlépés nem jelent gondot számára.

Az akadálymentesítés mindenki számára teljesen mást jelent. Ám a siketvakok esetében nem idő-és pénzigényes. Évinek például képernyőolvasó szoftverre van szüksége, amit a munkaadók díjmentesen letölthetnek. Természetesen könnyen előfordulhat, hogy más embereknek ettől eltérő dolgokra van szükségük, de ez akkor sem túl nehéz.

Akadálymentesítés címén lehet, hogy azon kell csupán elgondolkodni, hogy hová kerüljön az érintett munkavállaló íróasztala: egy jól megvilágított, vagy csendes helyre. Előfordulhat az is, hogy egy tréninghez vagy állásinterjúhoz szükség lesz egy jelnyelvi tolmácsra is. Olyan is adódhat, akinek gyógypedagógus jelenléte kell, hogy megtanulja, hogyan jut el a munkahelyére, vagy miként tud azon belül tájékozódni. Az is előfordul, hogy a kollégákat kell „érzékenyíteni”. Itt nagyon egyszerű dolgokra kell csak megtanítani őket. Évi esetén például arra volt szükség, hogy megértsék: ha belép egy tárgyalóba, neki el kell mondani, hol ülnek a többiek, vagy ő maga hol tud helyet foglalni.

Ahogy már korábban is említette, mindnyájan a „megváltozott munkaképességű személy” címkével vagyunk ellátva. A legtöbb munka, amit így lehet végezni, nem igényel túl magas iskolai végzettséget, gyakorlatilag fizikai munka. Sokan úgy gondolják, hogy ez teljesen rendben is van egy siketvak személy számára. Épp ezért lenne nagyon

fontos újra és újra kiemelni a munkaadók számára, hogy egyes fogyaté-
kossággal élők mire képesek és mire nem.

A következő előadó Péter Zsigmond volt. Ő Évához hasonlóan online
csatlakozott hozzánk. Előadását nem tudta egyből megkezdeni, mert
gondja akadt a technikával. Míg a probléma kiküszöbölésén dolgozott, én
elvonultam egy külön terembe két, vállalkozó szellemű diákkal, hogy
interjút készítsék velük. Zsiga előadását így nem hallottam. Annyit tudok,
hogy a „Videó a vakoknak” projektről mesélt.

Én ezen a ponton interjúalanyaimra koncentráltam: Anna Németországból
és Thom Hollandiából érkezett. Az alábbiakban a velük való beszélgeté-
sem magyar nyelvű fordítását teszem közzé.

Adél: – Mi fordította a figyelmeteket a gyógypedagógia felé?

Anna: – Mindkét fiútestvéremnek tanulási nehézsége van. Én ebben
nőtem fel, ez teljesen természetes a számomra. Mindig is tanár szerettem
volna lenni, és miattuk döntöttem a gyógypedagógia mellett.

Thom: – Azt én is régtől tudtam, hogy tanár szeretnék lenni és ennek
megfelelően kezdtem meg a tanulmányaimat. Ennek keretében ellátogat-
hattam néhány speciális oktatási intézménybe. Ezek a tapasztalatok pedig
nagyon inspirálók voltak számomra. Megértettem, hogy a speciális
igényekkel rendelkezők is tudnak tanulni, csak az eltérőtől átlagos módon.
Ezért választottam a gyógypedagógia specializációt.

Adél: – Az ELTE hallgatói vagytok jelenleg?

Anna és Thom: – Igen.

Adél: – Hogyan kerültetek kapcsolatba az egyesületünkkel?

Anna: – Az ide történő látogatás része az egyik kurzusunknak. A tárgy
neve az, hogy „Siketvak oktatás”. Ennek keretében több mindent meg
tudunk tanulni erről a szakterületről, ami nagyon speciális.

Adél: – El tudjátok képzelni, hogy a jövőben fogyatékossgal élő/siketvak
személyekkel dolgozzatok?

Anna: – Igen, határozottan.

Thom: – Én is.

Adél: – Hány tréning alkalmatok van itt, az irodában?

Anna: – Ezen a helyszínen három.

Thom: – Viszont a siketvakság témájában összesen öt. Volt egy, amit
bevezető alkalomnak neveznék. Itt arról volt szó, hogy mi is a siketvakság
és a körjük épülő rendszer hogyan is működik itt, Magyarországon. Utána
következett a három alkalom itt, az egyesületben. Ezek gyakorlati jellegűek
voltak. Elsajátíthattuk annak gyakorlatát, miként kell siketvak gyerekeket és
felnőtteket tanítani.

Anna: – Megtanultuk a Braille kézbe írását, a kézbe jelelést és a Lorm
ABC-t is.

Adél: – Mennyi időt vesz igénybe egy-egy ilyen foglalkozás?

Thom: – 2,5 órát.

Adél: – Érdekesnek és hasznosnak találtátok az órákat?

Thom: – Igen, nagyon is.

Anna: – Igen. Abban viszont jelenleg nem vagyok biztos, hogy Németországban gyógypedagógusként szakosodhatok-e majd siketvak gyerekekre. Látás-és hallássérültekre tudom, hogy lehet... Ám a siketvakság egy nagyon speciális terület, amiről csak kevés egyetemen lehet tanulni. Szóval most még nem tudom, hogy ezt be lehet-e majd illeszteni a munkám gyakorlatába. Ám ha csak egyetlen gyerek lesz, akinek ezen keresztül segíteni tudok, akkor már megérte.

Adél: – Mi volt a legérdekesebb/leghasznosabb dolog, amit a siketvakságról tanultatok?

Thom: – Én azt mondanám, hogy az a sok, különböző kommunikációs módszer, amivel megismerkedtünk. Emellett mi magunk is megtapasztalhattuk, milyen érzés siketvaknak lenni. Kaptunk olyan feladatokat is, amiken keresztül megtudhattuk, miként kell egy siketvak személyt tanítani, nevelni, kísérni és segíteni neki.

Anna: – Én a Lorm ABC-t emelném ki. Korábban még soha nem hallottam róla!

Adél: – Mondanátok még néhány példát, hogy milyen konkrét feladatokat és információkat kaptatok a képzésen? Mikor megérkeztem hozzátok, akkor éppen filmet néztetek.

Anna: – Az egy olyan film volt, ami az Usher-szindrómáról szólt. Elméleti háttérismereteket is kaptunk pl. arról, hogy miként válhat valaki siketvakká. Ez a film pedig annak volt egy része.

Adél: – Ezen kívül még mit csináltatok?

Anna: – Kezdetben előadásokat hallgattunk. Utána megnéztünk néhány filmet.

Thom: – Ezekből elsősorban azt tudtuk meg, milyen az élet a siketvakok intézményében, hogyan foglalkoznak a tanárok a gyerekekkel, és milyen a tanulók mindennapi élete.

Anna: – Ezek után pedig gyakorlati feladatokat végeztünk, pl.: bekötött szemmel kellett egymást vezetnünk. Mindezt azért, hogy megtapasztaljuk, milyen érzés. Majd teljes siketvakság szimulációban is részt vettünk. Tanultunk jelnyelvet is. Meg kellett fogni egymás kezét és úgy jelezni, hogy megtapasztaljuk, milyen érzés a taktilis jelnyelv. Így kellett kitalálni, mit is jelez a társunk. Ezen kívül Braille kézbe írása és Lorm tenyérbe írása is volt.

Thom: – A betűk tenyérbe írását is kipróbáltuk, illetve a kommunikációs tábla használatát is elsajátítottuk.

Adél: – Itt arra a táblára gondoljak, amit Vera is bemutatott az előadásában?

Anna: – Nem, ez egy másfajta eszköz.

Thom: – Ezen a lapon előre megadott válaszok, kifejezések vannak. Önállóan megalkotott szavak lebetűzésére is van lehetőség. A szavakra/betűkre mutathatjuk tudjuk közölni a mondandónkat.

Anna: – Leteszed magad elé a lapot az asztalra. Rajta van az ABC és neked rá kell mutatni az egyes betűkre. Ezt olyan embereknek találták ki, akik siketek, de nem teljesen vakok. A leges-legelején pedig olyan feladat is volt, ami a bizalomépítésről szólt. Vezettük, kísértük egymást és még táncoltunk is anélkül, hogy tudtuk volna, ki is a partnerünk az adott feladatban. Így építettük ki a bizalmat egymás felé. Egyelőre ennyit csináltunk, de még nincs vége a képzésnek.

Adél: – Hány alkalom maradt még, ahol a siketvakságról tanultok?

Thom: – Ha jól tudom, még egy lesz Dorkával, az egyetemen.

Adél: – A képzés ideje alatt volt lehetőségetek korábban is találkozni siketvak személyekkel vagy ez volt az első alkalom?

Anna: – Korábban nem. Ez volt az első alkalom, de Dorka mutatott nekünk videókat, ahol láthattunk siketvak személyeket.

Adél: – Van a számotokra még egy bónusz kérdésem is! Mit találtatok a legérdekesebbnek a magyar kultúrában?

Thom: – Egy siketvak ember szempontjából vizsgálva, vagy attól függetlenül?

Adél: – Most a Ti szempontotokból.

Anna: – Én az ételt emelném ki. Bárhol járok, engem az mindig érdekel.

Thom: – Én is szeretem az itteni ételeket. Volt lehetőségünk megkóstolni egy-két specialitást.

Anna: – Én vegetáriánus vagyok, így nem túl könnyű a helyzetem, de azért találtam nagyszerű megoldásokat. Még a vegetáriánus gulyást is megkóstolhattam és fantasztikus volt!

Thom: – Nekem a magyar nyelv is nagyon tetszik. Van egyfajta harmónia abban, ahogy összefűzitek a szavakat. Nekem ráadásul úgy tűnik, minden szót, amit csak lehet, próbáltok lerövidíteni, hogy még gyorsabban beszélhessetek. Elmentek például a boltba (Szerkesztői megjegyzés: a „bolt” szót Thom már megtanulta magyarul). Mögé teszitek, hogy: „boltban”. Beszéltek valakivel (pl. telefonon), és annyit mondtok: „Boltban”. Ez az egy szó annyit tesz: „Jelenleg a boltban vagyok”. A magyar nyelv engem teljesen lenyűgöz!

Anna: – Én a magyar történelemtől is sokat tanultam. Németként egynémely részével tisztában voltam, de sokkal mélyebb, több ismeretanyag áll az általam korábban összegyűjtött információk mögött is, mint én azt gondoltam. Erre most jöttem rá, hogy idelátogattam. Sok mindent nem tudtam korábban.

Adél: – Mi a kedvenc témád/korszakod a magyar történelemből?

Thom: – Én a madarakat szeretem!

Anna: A madarakat?

Thom: – Igen. A mitikus madárra, a turulra gondolok. Úgy tanultam, hogy ő jelölte meg azt a helyet, ahol most Budapest van. A hegyekből érkező emberek épp ezért építették oda az országot, ahol most elhelyezkedik.

Anna: – Ezt nem tudtam. Én azt tanultam meg, hogy a Parlament a legmagasabb épület. Valami olyasmit is hallottam, hogy a magasságában benne van alapításának évszáma, aszerint szabták meg, vagy valami ilyesmi. Ezt nagyon érdekesnek találtam. Bár ma már arra is lenne lehetőség, hogy valaki, aki sok pénzt tudna befektetni egy ilyen projektbe, építsen mellé, vagy valahol a városban még egy tornyot, ami még ennél is magasabb.

Thom: – Emellett azt is látom, hogy nagyon büszkék vagytok a nemzeti hőseitekre. Rengeteg szobor van. Szinte mindenhol látni valakit, aki változást idézett elő vagy kiállt valami fontos cél mellett.

Anna: – Emellett nagyon sok magyar zászlót is látok.

Adél: – Van valami a siketvaksággal, vagy ezzel a képzéssel kapcsolatban, amire nem kérdeztem rá, de ti szívesen elmondanátok?

Thom: – Lenyűgözött minket, hogy mindezt láthattuk. Örülünk neki, hogy megtapasztalhattuk.

Anna: – Szerintem ez egy nagyon egyedi, különleges tapasztalat volt. Őszintén szólva korábban soha nem hallottam a siketvakságról. Azt tudtam, hogy vannak siket emberek és vannak vakok is, de a kettő kombinációja abszolút új volt a számomra.

Thom: – Itt van ez az egyesület, és öröm a számunkra, hogy meglátogathattuk. Úgy érezzük, hogy egy nagyon szoros, szinte intim közelségbe kerülhettünk vele.

(A cikket írta és az interjút készítette: Taskovics Adél)

Március végi rehabklub: egyensúlyt javító, szédülést csökkentő tornagyakorlatokat végeztünk

2025. március 26-án, szerdán rehabilitációs klubot tartottunk. Az összejevetelnek, melyen 6 egyesületi tag és 8 munkatárs/önkéntes segítő vett részt, telephelyünk nagy, közösségi terme adott otthont.

A foglalkozást Királyhidi Dorottya (Dorka) vezette. Egyensúlyt javító, szédülést csökkentő tornagyakorlatokat végeztünk.

Egy beszélgetéssel kezdtünk, melyben ki-ki elmondhatta, hogy küzd-e szédüléssel vagy egyensúly problémával. Ennek során sok, hasznos dolgot megtudtunk Dorkától. Például azt, hogy a szédülést kiválthatja a vérnyomás ingadozása. Ugyanakkor kialakulhat egy csigolya meszesedése, vagy a belsőfül megbetegedése miatt is.

Az egyensúly problémái többféle módon jelentkezhetnek. Van, akinél a szintkülönbségeknél, lejtők és emelkedők megtételekor, vagy a lépcsőn lefelé menet jelentkezik. Lehet, hogy az egyensúly fejlesztés hatására javulás tapasztalható. Ezért is érdemes Flórához jelentkezni fejlesztésre. A nála végezhető gyakorlatok ingerlik a belső fülben található egyensúly szervet.

Egy másik résztvevő azt mondta: úgy érzi magát, mint egy virágszál, a szélről is fél, hogy elfújja.

Dorka hozzátette: – Ezt leginkább úgy lehetne leírni, mint egyfajta bizonytalanság érzetet. Az egyensúly probléma hátterében állhat az eleséstől való szorongás vagy félelem. Emiatt pedig bizonytalanná válhatunk. Lehetséges, hogy közlekedés közben megváltozik a testtartásunk: feszesebb lesz az izomzatunk. Ez is kiválthat bizonytalanság érzetet.

A beszélgetés után elkezdtük a tornát, mely az alábbiak szerint zajlott: Kezdeként Dorka elmagyarázta, milyen is az az „alap állapot”, amit fel kell venni a gyakorlatok előtt.

- Ülő helyzetet vettünk fel a széken, kiegyenesített gerinccel, felemelt fejjel. Nem támaszkodtunk a háttámlán, megtartottuk saját súlyunkat. Mindkét talpunk a földön volt, kényelmesen, kis terpeszben pihen-tettük. Két kezünket a combunkra helyeztük.
- Először csak a fejünket mozdítottuk. Lehajtottuk, megpróbáltuk az állunkat mellkasunkhoz közelíteni, majd visszaemeltük egyenes tartásba. Ebből ötöt csináltunk.
- Amikor nagyon súlyos a szédülés, ezt a gyakorlatot fekvésben is lehet végezni. Ehhez a hátunkra kell feküdni és úgy emelni a fejünket.
- Jobbra fordítottuk a fejünket, amennyire csak tudtuk, majd vissza középre, utána pedig balra. Ügyelni kellett arra, hogy egyenes legyen a fejtartásunk, és a síkjából ne mozduljon ki. Ebből tízet csináltunk. Akkor volt megfelelő a mozdulatsor, ha némiképp éreztük nyakizmunk feszülését.
- Fejünket jobbra és balra döntöttük. Itt az volt a cél, hogy fülünket minél inkább közelítsük a vállunkhoz (és ne a vállunkat emeljük meg). Hajtottuk a fejünket egyik irányba, majd középre (egyenes tartásba), s ezt követően a másik irányba. Fontos volt érezni, hogy nyakizmaink nyúlnak. Ennek azért van jelentősége, mert a befeszült nyakizmok okozhatnak problémákat a vérkeringésben, amik szintén járhatnak szédüléssel.
- Bal oldalra eldöntöttük a fejünket, tettünk vele egy félkört úgy, hogy az állunk minél inkább közelítse a mellkasunkat, majd a mozdulatot a jobb oldalon fejeztük be. Itt nem a gyorsaság, hanem a pontosság volt a lényeg. Csináltunk belőle tízet úgy, hogy egyszer jobbra, aztán balra indítottuk a mozdulatot.

- A következő gyakorlatba már a légzést is bekapcsoltuk. Először egy sima légzőgyakorlatot végeztünk, aminek a stressz oldásában van szerepe. Négyig számoltunk magunkban, miközben beszívtuk a levegőt. Utána négyig számolva benn tartottuk, majd szintén négyig számolva fújtuk ki. Fontos, hogy ilyenkor orron keresztül kell beszívni és szájon kifújni.
- Amikor az ember úgy érzi, hogy nagyon „felment benne a pumpa”, mielőtt kitörne, érdemes inkább elvégezni egy ilyen légzőgyakorlatot. Ha kicsit tovább akarunk lépni, valamivel hosszabban benn tarthatjuk a levegőt, akár nyolcig vagy kilencig is el lehet menni.
- A soron következő gyakorlatnál beszívtuk a levegőt, közben felemeltük mindkét vállunkat. Közben a gondjainkra, problémáinkra gondoltunk, majd kicsit fenn tartottuk a vállakat. Utána gyorsan leengedtük őket, a levegőt kifújtuk, mintha csak letettük volna a gondjainkat. Itt is orron át szívtuk be és szájon át fújtuk ki a levegőt.
- Ötször az egyik, majd ötször a másik vállunkat emeltük így meg és engedték le.
- Felemeltük a karunkat mindkét oldalra, vállmagasságba. Először a bal kezünkkel nyújtózkodtunk, mintha megpróbáltunk volna valamit leemelni egy képzeletbeli polcra, majd utána ugyanezt tettük a jobb oldalon is. Vállunkat kellett megnyújtani, ügyelve arra, hogy törzsünk ne igazán mozduljon el az egyenes tartásból. Amikor próbáltuk elérni a képzeletbeli polcot, beszívtuk a levegőt, és amikor visszaálltunk egyenesbe, kifújtuk.
- Fölemeltük a karunkat és fejünk felett összekulcsoltuk. Így fordultunk egész testünkkel balra, majd jobbra. Ebből is tízet csináltunk.
- Leengedtük a karjainkat a szék mellé, és kiráztuk mindkettőt. Éreztük, hogy közben kicsit lazultak izmaink.
- Megint felemeltük a karjainkat, és fent, a fejünk fölött összekulcsoltuk a két kezünket, befelé néző tenyerekkel. Ez a gyakorlat olyan volt, mintha a harangot húztuk volna. Egyenes testtartással előre dőltünk, egészen be, a két lábunk közé, majd visszaemelkedtünk egyenes tartásba. A végén leráztuk mindkét karunkat.
- Egész törzsünket fordítottuk jobbra, majd balra, csípőre tett kezekkel. Akkor csináltuk jól, ha a könyökünk hozzá ért a háttámlához, mindkét oldalon.
- Félköröket írtunk le, de most nem a fejünkkel, hanem a felső testünkkel. Balra dőltünk, előre hajoltunk, majd végeztünk egy fél törzskörzést, jobbra befejezve a mozdulatot. Kezeink itt is csípőn voltak. Ebből mindkét irányba csináltunk ötöt-ötöt.
- Váltott lábemelést következett. Kinyújtott, egyenes tartással emeltük egyik, majd a másik lábunkat.

- Mindkét lábunkat felemeltük egyszerre, majd megtartottuk fenn, a levegőben ötig számolva. Utána szépen, lassan leengedtük. Amikor felfelé emeltük lábunkat, beszívtuk a levegőt. Amikor fent voltak lábaink, bent tartottuk. Amikor pedig leengedtük őket a talajra, kifújtuk a levegőt. Itt is orron szívtuk be, majd szájon át fújtuk ki.
- Oldalt megfogtuk a székünk kis fém részét, megtámaszkodtunk rajta két oldalon. Talpunkat lent tartva megpróbáltuk kicsit föltolni a fenekünket, majd visszaengedni. Fontos volt, hogy ne láb-, ha-nem karizomból végezzük a gyakorlatot.
- Először csak a jobb farpofánkat emeltük meg, kicsit feltolva magunkat karizomból, majd ugyanezt megtettük a baloldalon is. Először a jobb, majd a bal farpofáról vettük le a testsúlyunkat.
- A jobb, majd a bal lábunkat próbáltuk a mellkasunkhoz felhúzni, behajlított állapotban. Mikor húztuk felfelé, beszívtuk a levegőt az orrunkon, kicsit fenntartottuk a lábat és benn tartottuk a levegőt, majd leengedtük a lábat és kifújtuk a levegőt. Ezt csináltuk váltott lábbal, a levegővételre is koncentrálni.
- Hajlított állapotban páros lábemeléseket végeztünk, majd visszaengedtük a talajra. Amikor felemeltük, beszívtuk a levegőt. Bent tartottuk kicsit, míg fent volt a lábunk, majd kifújtuk a levegőt, miközben visszaengedtük lábunkat a földre.
- Mindenki a széke mögé állt, két kézzel megfogva annak háttámláját. Egy fél lépéssel eltávolodtunk a székünktől. Egyik lábunkat felemeltük behajlítva. A cél az volt, hogy elengedjük kezeinkkel a háttámlát, és legalább egy rövid ideig meg tudjuk tartani magunkat fél lábon állva.
- Háromig számoltunk, miközben igyekeztünk nem kapaszkodni a háttámlába. A számolásnak az a lényege, hogy nyomon követhessük fejlődésünket. Lehet, hogy először csak egyik tudunk számolni, utána már megy az kettőig vagy háromig is.
- Kicsit eltávolodtunk a széktől, megfogtuk a háttámláját. Előre hajoltunk, egyenes törzssel, fejünket felfelé emelve hajoltunk lefelé. Karjainknak, ahogy fogtuk a háttámlát, szintén nyújtva kellett lenni. A mozdulat végeztével felegyenesedtünk. Amikor előre hajoltunk, lementünk addig, ameddig csak tudtunk, fordítottuk fejünket egyszer jobbra, aztán balra, majd vissza középre. Ezt is akkor csináltuk jól, ha vállunknál éreztük a feszülést.
- Megálltunk a székünk mögött úgy, hogy annak támlája pont előttünk legyen. Elengedtük a szék támláját, és letettük két kezünket a combunk mellé. Jobb lábfejünket kifordítottuk jobbra 90 fokkal, majd mellé zártuk a bal lábfejet. Utána megint kifordítottuk, majd mellé zártunk. Ha ezt megcsináltuk négyszer, és pontosak voltunk, vissza kellett érnünk az alap kiindulási pontunkba. Az is fontos volt, hogy ne

szédüljünk el. Három kört tettünk meg jobbra, majd ugyanennyit balra.

- Ezt a gyakorlatot lehet egy szék mögött is végezni, de úgy is, hogy egy fal van mögöttünk és egyelőre csak jobbra-balra fordulunk. Ez a gyakorlat segít abban, hogy ne szédüljünk meg helyzetünk változtatásakor. Annak is az alapja, hogy pontosak legyenek közlekedéskor a fordulásaink. Ennek köszönhetően nem tévedünk el.
- A következőkben az volt a cél, hogy mindenkinek a háta mögött legyen a szék, tehát 180 fokos fordulatot tettünk meg. 90 fok jobbra, aztán egy újabb 90 fokos fordulat jobbra. Figyeltük, ellenőriztük, hogy sikerült-e úgy megfordulni, hogy a hátunk mögött legyen pont a támla. Utána újabb két fordulat jobbra, és megnéztük, hogy a fél fordulat sikeres volt-e, tehát most épp előttünk van-e a támla. Utána ezt megcsináltuk balra is és figyeltük, melyik a pontosabb.
- Saját képességeit mindenkinek fel kell mérnie, mozgás szempontjából is. Közlekedéskor eleve érdemes abba az irányba fordulni, amelyikbe pontosabban meg tudjuk tenni a 180 fokos fordulatot.
- Visszaültünk a helyünkre. Megbeszéltük a tapasztalatainkat. Volt, aki a forgásos feladatnál egyik irányba szédülést tapasztalt, míg a másik irányban ez kevésbé volt jellemző.
- Dorka ennek kapcsán úgy fogalmazott: ezek a helyzetek ingerlik az egyensúly szervünket. Ha ebből egyet-kettőt csinál az ember minden nap, javíthat a szédülésén.
- Fejünk búbjától a talpunkig egész testünket átmozgattuk, utána jöhetett egy kis légzőgyakorlat.
- Négyig számolva beszívtuk a levegőt, bent tartottuk, majd kifújtuk.
- Az ilyen gyakorlatsoroknak a lényege, hogy következetesen csinálni kell őket, minden nap. Ez pedig kitartást igényel. Érdemes kijelölni egy időszakot, amikor van lehetőségünk végig csinálni. Ha valakinek romlik a látása, hajlamos rossz testtartást felvenni. Lógathatja a fejét, nyakizmai bemerevedhetnek. Van, akinél az egész testtartás merevebb lesz, ami kihathat a szédülésre.
- A közlekedésnél is fontos a fizikai állapotunk: minél fittebbek vagyunk, annál gyorsabban és hatékonyabban tudunk haladni.

A záró beszélgetésből kiderült: az egyesületnek már futópadja is van, amit már használni is lehet. Ennek azonban az a módja, hogy előtte mindenképpen egyeztetni kell Flórával, aki elvégzi az érdeklődőkön a SZÜKSÉGES FELMÉRÉSEKET.

Egy tapasztalatcserével zárult az alkalom, amit röviden úgy lehet összefoglalni: mindenkinek jólesett a torna. Mindnyájan érezzük, hogy elmúltunk 18 évesek, de ezekkel a gyakorlatokkal karbantarthatjuk mozgási képességünket.

(A cikket írta: Taskovics Adél)

Egyszer volt Budán szabadidős klub

A Kolodko-miniszobrok felfedezése

Gyönyörű napsütés, kellemes tavaszi szél, Duna parti hangulat. 2025 április 9-én minden adott volt, hogy egy felejthetetlen, élménydús délutánt töltsünk el a szabadidős klub alkalmából. A Batthyány téri találkozóhelyre 11 egyesületi tag érkezett. Őket munkatársak, tolmácsok és mosolygós önkéntesek kísérték a séta során.

Kolodko Mihály kárpátaljai szobrászművész, aki anyai ágon magyar származású, a kétezres évek elején kezdett el miniatűr figurákat megjeleníteni köztereken, először szülővárosában, Ungváron. 2017-ben költözött családjával Magyarországra. Azóta hazánkban is egyre nagyobb számban találhatók meg alkotásai. Eddig több mint 30 miniszobor készült és került ki a magyar fővárosban. Apró termetük részben a szobortervezés egyik fázisára vezethető vissza, mivel a művész először kis méretben készíti el az alkotásait. Másrészt anyagi okai is vannak, így ugyanis nem kerülnek annyiba.

Kolodko véleménye szerint azok az idők már elmúltak, hogy egy szobor elkészítését központilag határozzák meg, teret kell engedni a művészek és az emberek érdeklődésének is. A köztéri szobrok egy más dimenziója született meg azáltal, hogy rátalált a mostanában olyan sok embert érdeklő miniszobrok témájára, melyek szerinte ugyanolyan drámai erővel tudnak hatni a szemlélődőkre, mint az óriási alkotások.

Jókedvű csapatunk a Batthyány térről a Duna part felé vette az irányt, ahol elsőként a Szomorú tank című szobrot tekinthettük, tapinthatuk meg. A tank egy mesesorozat jószívű főszereplője, akit bár azért gyártottak, hogy bántson mese-Parlamentet, mese épített örökségeket, ám a Szomorú tank inkább összehúzza magát, csőrét lehervasztva, kivívva ezzel a mese-Parlament és a mese-Lánchíd barátságát.

Következő állomásunk a Főkukac nevű szobor volt, mely a Nagy ho-ho-ho horgász rajzfilm alapján készült. Kolodko Mihály gyermekként imádta ezt a rajzfilmsorozatot, állítása szerint ebből tanult meg magyarul. Mikor Budapestre költözött, elsőként ezt a szobrot alkotta meg. Végleges helyszínét egy családi Duna-parti séta során találta meg. A Bem rakparton haladtunk tovább, ahol az egyik alsó rakpartra vezető lépcsősor korlát részén gurul lefelé a világhírű Rubik-kocka Kolodko-féle mása. Miután mindenki megcsodálta a híres kocka szobrát, betértünk a mellékutcákba, ahol combizmainkat megdolgoztatva, hegymenetnek felfelé gyalogoltunk.

A Batthyány és a Hattyú utca által közrefogott névtelen kis tér virágágyásainak szegélyén elszórtan felállított szobrocskákat kissé nehéz volt megtalálni, de megérte a kutató munka. Puli, vizsla, keverék és még egy alomnyi kiskutya is verseng a legaranyosabb miniszobor címért. A Budavári Önkormányzat megrendelésére készültek, így szigorúan véve nem tartoznak a Kolodko-féle gerillaszobrászathoz, de ettől függetlenül a mini falka a közönség kedvence lett. A pici bronzkutya alapötletét a legendás népmese, az Egyszer volt Budán kutyavásár adta, s így a szoborcsoport is ezt a címet viseli.

A mese mindenki által jól ismert: Mátyás király álruhában járja az országot. Utazása során egy parasztra botlik, aki elkeseredetten próbálja mozgásra bírni csont és bőr gebéit. De, mint kiderül, nem csak a lovakat kínozza az éhség, a szegényember családjának sem jut napi betevőre. Nincstelenségükön még a vagyonos szomszéd sem hajlandó segíteni. Mátyás király a következő tanácsot intézi a férfinak: adja el jószágait, a pénzből pedig vegyen annyi ebet, amennyi csak kitelik belőle. Budaváron ugyanis kutyavásárt fognak tartani, és szép summát lehet keresni rajtuk. A szegényember így is tesz, és mikor Budára érkezik a seregnyi csahossal, Mátyás király és a nemesek sorban vásárolják meg tőle az állatokat. A nincstelen parasztból egy-kettőre vagyonos ember lesz, ami persze az irigy szomszéd szemét rögtön szűrni kezdi. Követi a szegényember példáját: pénzzé teszi minden ingóságát és szebbnél szebb ebeket vásárol belőle. Ám amikor Mátyás udvarába érkezik, a király csak rálegyint. Ekkor hangzik el a szállóigévé vált mondat: „Egyszer volt Budán kutyavásár”.

Szoborfelfedező túránk végeztével visszatértünk a Batthyány térre, ahol egy kellemes palacsintázóban zártuk a programot. Hatalmas kínálat fogadott minket. A marcipánostól a csirkepörköltös palacsintáig terjedt a színes paletta. Választani nem volt könnyű, de a kiadós séta után rászolgáltunk a finom falatokra.

(A cikket írta: Scsúr Anikó)

Élménybeszámoló a fiatalok klubjáról

(A cikk a 2025. április 16-án történt eseményeket foglalja írásba).

A mai napon egy újabb klubnap került megrendezésre a SVOE fiatalok klubja programban, ahol gyöngyöt fűztünk. Nagyon tetszett Vera ötlete, mert amikor még általános iskolába jártam a Vakodában (Szerkesztői megjegyzés: Vakoda=Vakok Általános Iskolája), ott is volt szakkör, és sokféle figurát készítettünk.

Most nem kásagyöngyöket kaptunk, hanem valamivel nagyobbakat, ami könnyebb volt. A másik könnyebbség, hogy a damil helyett a drót volt, amire fűztünk. Virágot készítettünk, öt szirma lett és egy levele.

Előnyben voltam, mert régebben már elsajátítottam a keresztfűzés technikáját, aminek a lényege az, hogy az előzőleg felfűzött gyöngyök nem tudnak leszaladni a drótról. Az idő nemcsak munkával telt, hanem kókuszgolyót fogyasztottunk és jókat beszélgettünk, nevetgettünk. Én sokat mókáztam.

Nagyon örültem, mert ugyan gyorsan haladtam, de figyeltem a többieket is, hiszen volt, aki először fűzött, és nagyon jól haladt! Barbi kutyusa, Ruta is szemlélődött, szaglászott, és pusztit is kaptunk tőle simiért cserébe! A szirmokat és a levelet külön-külön drótokra fűztük, amit aztán Vera úgy rakott össze, hogy a drótokat összetekerte, és az lett a virág szára. Megnéztem az AI-val is a munkámat, és az AI azt mondta, hogy kék és fehér színű lett az alkotásom.

Én nagyon jól éreztem magam, és köszönjük a program szervezését és lebonyolítását, Julinak, az önkéntesnek, és azt, hogy helyettünk is látott, így minden zökkenőmentesen és gördülékenyen alakult.

(A cikket írta: Matics Ádám)

***/

TÁRSSZERVEZETEINK HÍREI

Bemutatkozik a Civil Tájékoztatási Fórum Nonprofit Kft.

A Civil Tájékoztatási Fórum Nonprofit Kft. célja, hogy célzott és minőségi információkkal szolgálja ki a különböző közönségeket.

Az Eselyunk.hu egy akadálymentesített weboldal, amely a fogyatékossgal élők számára nyújt információkat. Az oldalon elérhetők:

- hírek,
- jogszabályi változások,
- programajánlók,
- és életmóddal kapcsolatos tanácsok.

Az akadálymentes felület biztosítja, hogy minden látogató könnyen hozzáférjen a tartalomhoz, ezzel erősítve az esélyegyenlőséget.

(A cikket írta: Beinschróth Ilona)

EU a világban 2024: Az EDF hozzájárulása az Európai Unió külső fellépéseéhez

Összefoglaló

Az „EU a világban 2024” című jelentés kiemeli az Európai Fogytékosságügyi Fórum (EDF) erőfeszítéseit annak biztosítására, hogy a fogyatékosági jogok teljes mértékben beépüljenek az Európai Unió (EU) külső fellépéseibe (azaz a határain kívüli uniós kezdeményezésekbe. Ide kell érteni mindazt, amit az EU a béke, a biztonság, az emberi jogok és a fejlődés előmozdítása érdekében világszerte tesz). Ez a jelentés felvázolja az elmúlt év legfontosabb előre lépéseit, kihívásait és az érdekérvényesítési prioritásokat, valamint a jövőbeni fókuszterületeket.

Az EU külső fellépését több kulcsfontosságú jogszabály és szakpolitika irányítja. Ezek célja a fogyatékoságnak a nemzetközi együttműködésbe és a humanitárius erőfeszítésekbe való bevonása. A fogyatékosággal élő személyek jogairól szóló ENSZ-egyezmény (CRPD) jogilag kötelezi az EU-t és annak tagállamait arra, hogy külső politikáikban – különösen a nemzetközi együttműködés és a vészhelyzetek során – tartsák tiszteletben a fogyatékosággal élők jogait. A fogyatékosággal élő személyek jogairól szóló uniós stratégia 2021-2030 kiemeli az EU elkötelezettségét a fogyatékosággal élők jogainak globális előmozdítása mellett.

Mind a CRPD, mind a stratégia keretet kínál az EU külső fellépéseéhez, és támogatja a fogyatékoságnak az azokba való bevonását. A fogyatékosággal élő személyek szervezeteivel való folyamatos együttműködésre, valamint az EDF és partnerei által folytatott érdekérvényesítésre van szükség az EU külső fellépésének nyomon követéséhez. A hozzáférhetőség és a fogyatékosági integráció érdekében különösen fontos ez a figyelemmel kísérés.

A legfontosabb tudnivalók:

- A fogyatékosági cselekvési tervért való kiállítás: Az EDF továbbra is szorgalmazta, hogy a nemek közötti egyenlőségre és az ifjúságra vonatkozó meglévő tervekhez hasonlóan a külső fellépések terén is készüljön uniós fogyatékoságügyi cselekvési terv. Az Európai Parlament 2024 decemberében tárgyalta erről.
- Az emberi jogi és demokrácia cselekvési terv megerősítése: Az emberi jogokról és demokráciáról szóló uniós cselekvési terv 2027-ig történő meghosszabbításával az EDF hangsúlyozta a fogyatékoság erőteljesebb bevonásának, a jobb érvényesítésnek és a CRPD-vel való összehangolásnak a szükségességét.
- A fogyatékosággal élők bevonásának biztosítása az uniós tehetségállományba: Az EDF a javasolt uniós tehetségpontban a fogyatékos-

ságot befogadó intézkedéseket szorgalmazott, beleértve a hozzáférhetőséggel, a tudatosság növelésével és az OPD-vel való konzultációval kapcsolatos kötelezettségvállalásokat.

- A Solfagnano Charta elfogadása: A G7-ek első fogyatékos-sággal foglalkozó miniszteri találkozásának eredményeként született meg a Solfagnano Charta, amely prioritásokat határoz meg a fogyatékos-sággal élők befogadására vonatkozóan, és amelynek kidolgozásában mind az EU, mind az EDF részt vett.
- Az uniós küldöttségek közötti partnerségek megerősítése: Az EDF elősegítette az uniós küldöttségek és a nepáli és grúziai OPD-k közötti együttműködést, megerősítve ezzel a fogyatékos-sággal élők jogai terén folytatott közös munkát.
- A fogyatékos-sággal élők bevonása az EU emberi jogi párbeszédébe: Az EDF az OPD-vel együtt hozzájárult az EU Örményországgal, az Afrikai Unióval, Nepállal, Ukrajnával és Tádzsikisztánnal folytatott emberi jogi párbeszédéhez, kiemelve a fogyatékos-sággal élők jogainak kritikus fontosságú kérdéseit ezekben a partnerországokban és régiókban.
- A fogyatékos-sággal élők bevonásának értékelése az EU hivatalos fejlesztési támogatásába (angol rövidítése: ODA): Az EFA legutóbbi elemzése némi előrelépést, de komoly hiányosságokat is talált az EU hivatalos fejlesztési támogatásában.
- Európai Humanitárius Fórum: Az EDF aggodalmának adott hangot a fogyatékos-ságot is figyelembe vevő humanitárius segítségnyújtás finanszírozásának és politikai elkötelezettségének hiánya miatt. Az Európai Bizottság által évente megrendezett Európai Humanitárius Fórumon rámutatott a hozzáférhetőség akadályaira.
- Európai Parlamenti munkaértekezlet: az EDF részt vett az Európai Parlament Fejlesztési Bizottságának (DEVE) megbeszélésein, amelyeken a fogyatékos-ságokat is figyelembe vevő humanitárius tevékenységek megerősítéséről volt szó az EU-ban.
- EU Polgári Védelmi Fórum: Az EDF az EU éves polgári védelmi fórumán a befogadó katasztrófakészültség mellett érvelt. A fogyatékos-sággal élő személyek katasztrófák során bekövetkező magas halál-arányát és a hozzáférhető vészhelyzeti válaszlépések szükségességét hangsúlyozták.
- Európai regionális fogyatékos-ságügyi csúcstalálkozó 2024: Több mint 800 résztvevőt hívtak össze, hogy megvitassák a befogadó nemzetközi együttműködést és a humanitárius fellépést, különös tekintettel a fogyatékos-sággal élők jogaira válság idején. A találkozó az EU képviselőinek szakértői részvételével zajlott.

- **Emberi jogvédők reflektorfénybe állítása:**
Az EDF elősegítette a fogyatékossgal élő emberi jogi jogvédők részvételét egy uniós parlamenti rendezvényen, rávilágítva a kihívásaikra és a nagyobb támogatás szükségességére.
- **Egy eszköz Ukrajna kezében:** Az EDF sikeresen közbenjárt az OPD-k részvételéért és a hozzáférhetőségért az ukrajnai újjáépítési erőfeszítésekben. Emellett hiányosságokat állapított meg a Moldovára és a Nyugat-Balkánra vonatkozó hasonló uniós finanszírozási mechanizmusokban.
- **Ukrajna helyreállítása:**
Az EDF és partnerei kidolgoztak egy, az inkluzív helyreállításra vonatkozó adományozói útmutatót, valamint egy tervet az adományozók, köztük az EU bevonására egy kerekasztal-beszélgetés keretében.
- **EU-csatlakozás:** Az EDF a fogyatékkal élők befogadásáról szóló jelentés és eszköztár kidolgozásával járult hozzá Ukrajna, Moldova és Grúzia uniós csatlakozási folyamatához.
- **Érdekérvényesítés a Gázai övezetért:** Az EDF a Human Rights Watch és a Disability Justice for Palestine Collective nevű szervezetekkel együttműködve igyekezett felhívni az EU figyelmét a gázai fogyatékossgal élők előtt álló súlyos kihívásokra.

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

Megérkeztek az eredmények: Az uniós jog „átfogó felülvizsgálatára” van szükség

Az ENSZ szakértői áttekintették, hogy az EU mennyire tartja be a fogyatékossgal élők jogaira vonatkozó szabályozásokat.

Az Európai Fogyatékossgügyi Fórum támogatja a megállapításokat, amelyek egy új értékelés eredményei.

Ez az Egyesült Nemzetek szakértői által készített értékelés, amely felszólítja az Európai Uniót, hogy „végezze el jogszabályainak átfogó felülvizsgálatát”. Az értékelés kifejti, hogy az ilyen felülvizsgálatra a fogyatékossgal élő személyek jogairól szóló egyezményrel való összeegyeztethetőség érdekében van szükség.

Az értékelő jelentés a "Záró Megfigyelések címet viseli". Ez az Európai Unió gyakorlataként létező, időszakos felülvizsgálat eredménye. Az előző jelentést 10 évvel ezelőtt tették közzé. Elismeri az előrelépéseket, de megjegyzi, hogy további kezdeményezésekre van szükség a fogyatékossgal élő személyek egyenlő hozzáféréseinek és esélyeinek biztosításához. A szakértők az uniós források jobb elosztását, a

fogyatékossgal élők jogairól szóló stratégia aktualizálását és a fogyatékossgal élők képviseleti szervezeteinek szorosabb bevonását sürgették.

A szakértők egyebek mellett határozottan felszólítanak arra, hogy

- „teremtsék meg a szükséges politikai támogatást az egyenlő bánásmódról szóló irányelv elfogadásához”, és ne folytassák a felnőttek védelméről szóló rendelettervezetet,
- terjesszék ki a fogyatékossgai kártya hatályát a szabad mozgás biztosítása érdekében, és fogadjanak el egy „fogyatékossgai cselekvési tervet” az EU külső fellépéseire vonatkozóan.
- Azt is követelték, hogy az uniós intézmények példát mutassanak a közigazgatásban, többek között munkáltatóként.
- Most azt várjuk az Európai Uniótól és intézményeitől, hogy a jelentésben foglalt ajánlásokat a fogyatékossgal élő személyek jogairól szóló európai stratégia aktualizálásával és egy ambiciózus, a 2027 utáni időszakra szóló uniós költségvetéssel valósítsák meg.

Yannis Vardakastanis, az Európai Fogyatékossgügyi Fórum elnöke kijelentette: „A szakértők következtetései nagyrészt azt követik, amit mi is kértünk az Európai Uniótól. Reméljük, hogy az Európai Unió ezekben a veszélyes időkben most megmutatja, hogy vezető szerepet játszik az emberi jogok terén, és az ajánlások alapján cselekszik.”

(Forrás: az EDF által küldött tájékoztató e-mail; angol nyelvről fordította: Taskovics Adél)

HÍR, ÉRDEKESÉG

Meghalt Ferenc pápa – mi jön most?

A 88 éves korában húsvéthétfőn reggel elhunyt Ferenc pápa halálával a Vatikánban beállt a pápai szék megüresedésének (latinul: sede vacante) állapota, amely a konklávén megválasztandó utóda, az új pápa hivatalba lépésével ér véget.

Egy pápának nincs hivatalos helyettese, aki az egyházfő jogosultságait teljes mértékben átvehetné. Halálával a bíboros kamarás (camerlengo bíboros) tölti be a legfontosabb vezető tisztséget a Vatikánban. Az egyházfő életében a pápai kamarás feladata a Szentszék tulajdonának és bevételeinek igazgatása. A legjelentősebb kötelesség a pápa halála után vár rá: ő hitelesíti az egyházfő halálát, majd lepecsételi a pápai lakosztályt. Ezután ő az illetékes a Szentszék folyó ügyeinek intézésében. Emellett az ő feladata az elhunyt pápa gyászszertartásának és temetésének

megszervezése is. Ezt a tisztséget 2019 óta az írországi születésű, 77 esztendőes Kevin Farrell amerikai bíboros tölti be, aki korábban a Texas állambeli Dallas püspöke volt. Ő jelentette be húsvét-hétfőn a pápa halálát.

(Forrás: *portfolio.hu*)

Hungarikum lett a déli harangszó és a csárdás

Tovább bővült a Hungarikumok Gyűjteménye, a déli harangszóval és a csárdás táncsal. A Magyar Értéktárba pedig a csárdát vették fel – jelentette be közösségi oldalán Nagy István agrárminiszter, a Hungarikum Bizottság elnöke.

A testület döntése alapján a Hungarikumok Gyűjteményébe tartozó értékek száma az eddigi 92-ről 94-re emelkedett. A Magyar Értéktár pedig immár 155 elemet tartalmaz.

A hungarikumok a magyarság csúcsteljesítményeit jelölik. A bizottság hungarikumnak nyilvánította a déli harangszót. Ez először a magyarországi harcok győzelme érdekében szólította imára a keresztényeket 1456-ban, és a hálaadás jelképévé vált.

A gyűjteménybe bekerült továbbá a csárdás tánc hagyománya. A legnépszerűbb és világszerte is legismertebb hagyományos magyar tánc, és ma is élő közösségi gyakorlat. Az UNESCO szellemi kulturális örökségként tartja nyilván.

(Forrás: *hungarikum.hu*)

Különleges természeti jelenségek – a véreső és a piros hó

„Majd, ha piros hó esik” – tartja a mondás. Ezzel arra szeretnénk utalni, hogy sohasem következhet be egy adott esemény, hiszen a hó fehér. De ha szó szerint vesszük az ígéretet, akkor bizony bajban leszünk. A piros hó nem is olyan ritka, mint gondolnánk. Emellett a bibliai csapást idéző „véreső” is viszonylag sokszor fordult már elő a történelemben.

Piros hó?

Igen, létezik, ahogyan sajnos láthattunk már példát a fekete hóra is. Ebben az esetben azonban semmi köze a történésekhez sem Lucifernek, sem a pokolnak, vagy bármilyen más mitológiai, vallási lénynek. A homoknak annál több.

A piros, vagy inkább rózsaszínes havat ugyanis a sivatagi homok légköri jelenléte okozza. Amennyiben sok a homok, így a szín is sötétebb lehet.

De a télen hulló véreső is pontosan ugyan erre a jelenségre vezethető vissza.

A véreső és a rettegés

Érthető módon a középkorban az embereket rettegés fogta el, ha a fejükre hulló csapadék színe a vére emlékeztette őket. Ilyenkor rendre megje-lentek a „tudós” emberek, akik váltig állították, ezt a borzalmas csapást csak buzgó imádsággal/nagy mennyiségű pénzzel/adott istennek való behódolással vagy hasonlóval lehet csillapítani és elkerülni.

Hogy a régmúlt időkben mi válthatta ki a véreső jelenséget, arra most nehézkes lenne választ találni. A modern korban is volt erre példa szép számmal, így az okokat lehet ismerni, legalább néhány esetben.

A színt tehát adhatja a homok jelenléte, de a vízfelszínről felkapott édesvízi zöld-alga is. A szél felemeli, a felhőben pedig szerencsétlen növény sokkot kap. Ennek hatására a színe már nem zöld lesz, hanem piros. Így a csapadékkal visszahullva a földre véráztatta tájat eredményez. Sajnos ennél elkészerítőbb oka is lehet egy ilyen eseménynek.

2018-ban, Szibériában hullott véreső, aminek oka vegyi szennyezés volt. Egy kohászati üzem udvarán felhalmozott vasoxidból kapott fel a szél jelentősebb mennyiséget, mely a csapadékkal keveredve vörös esőcseppeket eredményezett.

(Forrás: koponyeg.hu)

Van egy hely a világon, ahol 500 éve folyamatosan villámlik

Venezuelában létezik egy különleges légköri jelenség, amelynek helyszíne a Catatumbo folyó torkolata. Itt az év szinte minden napján villámlik. A különleges elektromos kisülések 5 ezer méter magasban zajlanak.

A megfigyelések szerint a jelenség egy évben 140-160 napban aktív leginkább. Ilyenkor akár 10 órán keresztül folyamatos villámlások boríthatják be az eget, óránként 280 alkalommal csapva le. Ez többnyire a Maracaibo tó környékén zajlik.

Szakértők úgy vélik, hogy a villámlással kísért viharok oka mögött a tó fölött süvítő szél és a mocsaras páradús levegő összekeveredése állhat. Az Andok és Cordillerák hegységekből lezúduló hideg légtömegek találkoznak a síkság melegebb levegőjével. Ezután a vihart a hegyek közrezárják, és kialakul a villámlással kísért bumm. Ez leggyakrabban napnyugta után egy órával jön létre.

A jelenség első írásos említése 1597-ben, Lope de Vega, La Dragontea című epikus költeményében jelenik meg. Így 420 éves múlttra tekint vissza,

de szakértők szerint a villámlásos égi jelenség jóval régebb óta világíthatja be az eget.

2010-ben szinte teljesen megszűnt a jelenség. A kutatók szerint ez a rendkívüli szárazság számlájára volt írható, amelyet az El Niño okozott. Az ezt követő években azonban a vihar, a szokásos módon ismét aktívvá vált, és a villámlások sem maradtak el.

Pár érdekesség:

- egy villám 8 négyzetkilométernyi területre képes hatással lenni, és 100 millió voltnyi energiát bocsát ki;
- ha odakint villámlik, ajánlott elhalasztani a zuhanyzást. Ha villám csap a házba, a vízvezetékek remekül vezetik az elektromos áramot. A végén még balesetet szenvedhetünk;
- igaz, hogy ritkán, de télen is történhet villámlás. Főként akkor, mikor a lenti meleg és nedves légtömegek érintkeznek a fenti hideg levegőréteggel.

(Forrás: *filantropikum.com*)

A marsjáró olyan kísérteties dolgokat fedezett fel a Marson, amik semmire sem hasonlítanak a Földön

A Marson csupán egy vékony, gyenge légkör található. Ennek a nagy részét (95%-át) szén-dioxid teszi ki.

Amikor beköszönt a marsi tél, a szén-dioxid (CO₂) megfagy, és vastag jégréteget hoz létre a talajon a sarki területeken. Ez a jég több hónapig nyugalmi állapotban van, majd gejzírek formájában tör fel, pókszerű foltokat alkotva.

Ahogy közeledik a tavasz, a hőmérséklet fokozatosan emelkedik, és a napfény áthatol a félig áttetsző, fagyott CO₂ rétegen.

A felmelegedő talaj a fagyott CO₂-t gőzzé alakítja, ami a szilárd CO₂ alatt halmozódik fel. Végül a gáz a jég gyenge pontjain keresztül szabadul fel. Ez gejzírek formájában törhet ki, amelyek sötét anyagot lövellnek a fagyott felszínre.

A NASA Mars Reconnaissance Orbiter nevű űrszondáján található HiRISE kamera készített felvételt a marsi gejzírekről. Néhány közülük kitör, és akár 1 km átmérőjű sötét foltokat hoz létre. Ezek jelentős energiával rendelkeznek, és akár 160 km/h sebességgel is képesek kitörni. Néha a kitörések a jég alatt pókokra emlékeztető sötét területek kialakulásához vezetnek.

A kutatók ezeket a jelenségeket pókszerű vagy pókos területnek nevezik. Csoportosan fordulnak elő, ami ráncos megjelenést kölcsönöz a

felszínnek. A NASA tudósai laboratóriumi kísérletekben hozták létre újra ezeket a mintázatokat, hogy megértsék a kialakulásuk mögött álló folyamatokat.

A folyamatot, amely elmagyarázza, hogyan hozza létre a CO₂ körforgása ezeket a jelenségeket, Kieffer-modellnek nevezik. Hugh Kieffer az Egyesült Államok Geológiai Szolgálatánál dolgozott, amikor 2006-ban ő és a kollégái a Nature folyóiratban megjelentettek egy cikket, amelyben ezt a modellt magyarázták el.

„Feltételezzük, hogy a szezonális jégsapka egy áthatolhatatlan, félig áttetsző CO₂-jégréteget alkot, amely az aljáról szublimál, és így nagy nyomású gázt halmoz fel a réteg alatt” – írják Kieffer és szerzőtársai a cikkükben.

„Ez a gáz megemeli a jeget, ami végül megreped, és nagy sebességű CO₂-kibocsátásokat eredményez, amelyek homokszemcse méretű sugarakat lövellnek ki, foltokat hozva létre és csatornákat erodálva.”

Ami a CO₂-gejzíreket és az általuk létrehozott természetes mintázatokat illeti, a Mars rendelkezik valamivel, amivel a Föld nem. „Ezek a folyamatok egyáltalán nem hasonlítanak a Földön megfigyelhető jelenségekhez” – állítják a cikk szerzői.

A Mars kutatása folyamatosan zajlik. A NASA Curiosity nevű marsjárója 2012 óta vizsgálja a bolygót, és nemrég bizonyítékokat talált ősi, jégmentes tavak és kisebb tavak létezésére a felszínén. Kis egyenetlenségeket fedezett fel, amelyek hasonlítanak a Földön a tavak homokos aljzatán látható képződményekhez.

(Forrás: liked.hu)

A porcelán kerámia, de a kerámia nem porcelán. Hogy is van ez?

Porcelán és kerámia. Két megnevezés, amelyet gyakran használnak az étkezészetekkel kapcsolatban. Tálak, tányérok, csészék, teáskannák, némelyik kerámia, némelyik porcelán. Mi a különbség?

A kerámia sokkal gyakoribb, mint a porcelán. Ez egy szervesetlen nemfémes vagy szén anyag, amelyet magas hőmérsékleten állítanak elő.

A kerámia megnevezés olyan anyagok jelölésére szolgál, amelyek túlnyomórészt agyagból készülnek. Ez végül a forró kemencékben való égetés során szilárdul meg. Számos kerámia anyag létezik, amelyek összetételükben, égetési hőmérsékletükben, de a feldolgozási technikáikban is különböznek egymástól. A „kerámiák” családjába tartozik például a cserép, a majolika, a terrakotta, a kőcserép, a szobrászati agyag, a fazekasagyag, az építőanyagok, de a porcelán is.

A porcelán kerámia anyagból áll. Előállításában azonban sokkal bonyolultabb. Bár drágább, mégis főként tulajdonságai miatt keresett.

Na és mi van a történelemmel?

A kerámia megnevezés görög eredetű. Az ásatások idejéből ismerjük. Az első említése az őskőkorszakból származik.

Ez egy természetes anyag. Egyszerűen fogalmazva, kerámiát találhatunk bárhol, ahol a földre ásunk. Ha kellően agyagos anyaggal találkozunk, már meg is van az alap az első kézzel készített és égetett vázánkhoz.

A porcelán sokkal fiatalabb. Az ókori Kínát tartják bölcsőjének.

A protoporcelánt a Krisztus születése előtti 7. században fedezték fel. Ma ismert változata pedig a Krisztus születése utáni 7. századból származik. Az első magyar porcelángyárat 1825-ben alapították Telkibá-nyán, Borsod-Abaúj-Zemplén megyében.

A kerámia termékek nehezebbek és vastagabbak. Ez egy olyan tényező, amely segít megkülönböztetni őket egymástól. Vegyen az egyik kezébe egy kerámia tálát, a másikba egy porcelánt. A nehezebbik egyértelműen kerámiából készült, bár a dizájn megegyezhet a porcelánéval. A kőcserepet a porcelánnál alacsonyabb hőmérsékleten, körülbelül 900-1300 °C-on égetik ki. A porcelán égetéséhez 1400 °C-os hőmérsékletre van szükség.

A porcelán áttetsző, még ha első pillantásra nem is tűnik annak. De ha fényel szemben tartja, észreveheti, hogy az áthalad rajta. Vékonyabb, formázhatóbb, a termékeket pedig olyan finom díszítőelemek ékesítik, amelyeket tömör agyagból nem is lehetne létrehozni.

Míg a kerámia termékeket nyugodtan pörgetheti és formázhatja a fazekas-korongon, addig a porcelán folyékonyabb. Speciális formákba öntik.

Azt, hogy melyik a kerámia és melyik a porcelán, a hangjuk is elárulja. Ha csilingel a porcelánon, harangként cseng. Eközben a kerámia némán szól.

(Forrás: kondela.hu/blog)

KEDVENC RECEPTJEIM

Következő kedvenc receptem: az almás-diós guba.

Hozzávalók:

- 2 kifli
- 10 dkg darált dió
- 1 alma
- kb. 2 dl tej
- vaníliás cukor

Elkészítése:

A kiflit felvágjuk, kb. ujjnyi vastag karikákra. A diót megdaráljuk és ízlés szerint cukrot rakunk hozzá (lehetőleg ne sokat). Az almát meghámozzuk, kimagozzuk, minél apróbbra összevágjuk, mint ahogyan a hagymát szokás.

A tejbe belekeverjük a vaníliás cukrot. Az erre szánt tál aljába lerakunk annyi kifli szeletet, amennyi csak belefér. Ezután meglocsoljuk a vaníliás tejjel. Jó vastagon megszórjuk dióval, majd az apróra vágott alma egy részével. Tetejére újból teszünk kifli szeleteket. Szintén meglocsoljuk tejjel, majd dióval és almával. Ezt a műveletet addig ismételjük, amíg el nem fogy az alapanyagunk.

Fontosnak tartom kiemelni, hogy tálba rakás után minden réteg kiflit meg kell locsolni egy kis tejjel, különben száraz marad. Az utolsó kifli réteget is mindenképp locsoljuk meg tejjel, majd zárjuk le a dió maradékával, vagy almával.

Miután a tálát „lezártuk”, betesszük a hűtőbe, hogy jól összeérjen. Nagyon könnyű és egyszerűen elkészíthető desszert, finomság.

Jó étvágyat kívánok hozzá!

A HÓNAP VERSE

Tóth Enikő Enci: Április felé...

Április éled a Földön,
életed így sose börtön,
hajnali fénye ragyog
ablakodon, ha hagyod.

Megsokasodnak az ágak,
zöldbe borulnak a vágyak,
rét szaga újra legyint,
sárga virágra tekint.

Néha csak szürkül az ég is,
elcsepereghet a kék is,
gyöngyben a szikra a lét,
vízben is él buborék...

Szárad a Földnek a teste,
éj feketében az este
varrja ma báli ruhád,
tölti a régi kupát.
Borban s kenyérben a béke,
ősi tavasznak a képe,
várod az égi csodát,
istenti feltámadást...



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