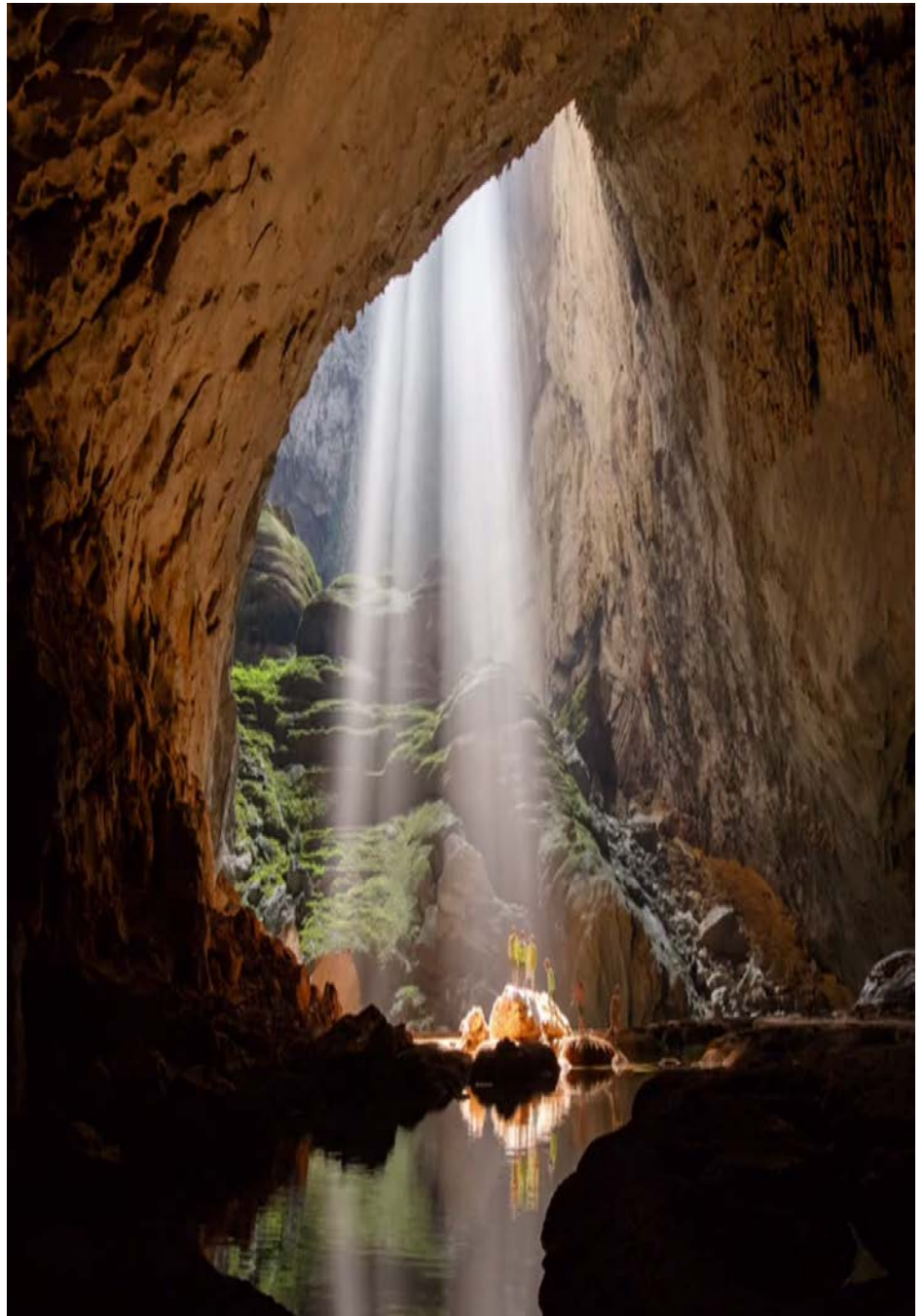


2016

**Siketvakok
Országos
Egyesülete**

**Szerkesztette:
Földesiné
Juhász Viktória**



SZEMFÜLES 2016/4

TARTALOMJEGYZÉK

SZERKESZTŐI KÖSZÖNTŐ	3
BETEKINTŐ – EGYESÜLETI HÍREK, INFORMÁCIÓK	3
Beszámoló a Siketvakok világnapjának két nagyszerű rendezvényéről	3
KITEKINTŐ – HÍREK, ESEMÉNYEK AZ EGYESÜLETEN TÚLRÓL	7
Van remény?	7
Retinasejt-átültetés.....	8
A szemüveg története	9
ÓCEÁN – LELKÜNK TITKAI	13
Egészséges súlycsökkenés	13
MOSZAT – ÉRDEKESSÉGEK	16
Hang Son Doong barlang.....	16
GYEREKKUCKÓ – BABÁKNAK ÉS MAMÁKNAK	19
Benedek Elek: A kincses bojtár	19
MAZSOLA – RECEPTEK	21
BARANGOLÓ – HAZÁNK LÁTVÁNYOS HELYEI	24
Budapest, a földalatti város	24
Budapest óriási csodája: Molnár János-barlang	24
NEVETNI MINDIG JÓ – HUMOR	32
VIRÁGSZIROM – IDÉZETEK, VERSEK	33
IMPRESSZUM	34

SZERKESZTŐI KÖSZÖNTŐ

Nagyon sok szeretettel köszöntöm minden kedves olvasómat ezekben a szép, nyári napokban. Igyekeztem ebben a számban is előrukkolni sok érdekes, hasznos és szórakoztató cikkel. Kellemes időtöltést kívánok mindenkinek!

Földesiné Juhász Viktória
Felelős szerkesztő

BETEKINTŐ – EGYESÜLETI HÍREK, INFORMÁCIÓK

Beszámoló a Siketvakok világnapjának két nagyszerű rendezvényéről

1880 június 27-én született Helen Keller. Betegségek következtében elvesztette látását és hallását. Szerencsés véletlenek mellett, a szívós, kitartó szorgalma és kiváló egyéni képességei révén felsőfokú képzettséget szerzett, a fogyatékos emberek szószólója lett. Élete során 39 országban járt, számos könyvet írt. Tevékenysége elismeréseként lett az ő születésnapja a Siketvakok Nemzetközi napja 2009 óta.

Idén a Siketvakok Országos Egyesülete két rendezvénnyel emlékezett meg, a nevezetes eseményről: egy piknik formájában a Vakok Általános Iskolájának udvarán, valamint egy irodalmi műsorral a Nem Adom Fel Kávézóban.

Körülbelül 100 ember jelentkezett előzetesen, de a várható kánikulától némileg megcsappant létszámban, egyesületi tagok és segítők, a Vakok Általános Iskolája udvarán gyűltek össze, 2016 június 25-én szombaton délelőtt. Az egyesület tagjai és az egyesület munkatársai ebédre közösen készítették el a babgulyást, illetve ennek vegetáriánus változatát, valamint a fahéjas és lekváros palacsintákat. A főzéshez a hozzávalókat az Egyesület biztosította. A közös főzéssel párhuzamosan,

az egyesület elnöke, Gangl Tamás köszöntötte a résztvevőket, a tervezett 10 órás időponthoz képest, 40 perces csúszással, Királyhídi Dorottya ismertette a jelenlévők névsorát, és a programot. Az MVGYOSZ képviselőjében Angyal Gábor szakmai vezető volt jelen, valamint a mohácsi testvér szervezet képviselőjében, Geecsó Gabriella elnök. Ebédig két közösségi akciót vezényelt le Bodó Zoltán, az egyesület munkatársa: az egyik tréfás játék során a vállalkozó tagok, libasorba ülve helyezkedtek el, elsőnek hátára Zoli egy ábrát rajzolt, majd sorban mindenkinek tovább kellett rajzolnia az előtte ülő hátára. Mondanom sem kell, köszönő viszonyban sem volt a kiinduló rajz az eredménnyel ... A másik közös program pedig éneklés jelnyelven: a Lokomotív GT "Ugye mi jó barátok vagyunk?" című dala volt a feladat. Kedves, fiatal segítők közreműködtek az egyes jelek tanulásánál. A Siketek és Nagyothallók Országos Szervezeténél folyó, jelnyelvi tolmácsolásból érkeztek. Mind a hátról hátra rajzolást, mind a közös jelnyelvi éneklést a tavaly Lengyelországban lezajlott siketvakok számára rendezett nemzetközi autóversenyen ismerhettük meg Zolival.

Az elkészült étel asztalra került, az éhesebbje repetát is kaphatott a finoman elkészített ennivalóból, igény szerint jó ízű kenyérral kiegészítve. Az egész nap biztosított szénsavas és buborékmentes ásványvíz mellett az ebédnél málnaszörpöt is kaphatott, aki kért. A palacsintákból is bőven jutott mindenkinek.

Ebéd után számos lehetőség kínálkozott a jól lakott résztvevők előtt: a sportosabbja ping-pong, darts, csörgőlabda, partybike, trambulinozás között válogathattak - míg a kevésbé mozgékonyak meghallgathatták Angyal Gábor rezgőóra bemutatóját, sakkozhattak, vagy részt vehettek az egyesület vezetősége és tagsága számára szervezett beszélgető sarokban. Ez utóbbi iránt minimális volt az érdeklődés. Lehetett énekelni dobkísérettel, vagy a nélkül, zenei aláfestéssel. Tavaly a lengyeleknél már kaptam kongadobot a lában közé, hát itt sem hagytam ki, de sokat felejtettem.

A tervezett 16 óránál jóval később zárult a megemlékezésünk a rólunk szóló világnapról.

Köszönet és gratuláció a pikniket szervezőknek és kivitelezőknek. Rengeteg látható és a háttérben zajló munka tette lehetővé, hogy sorstársaim jól érezhették magukat a június 25-i kánikulai napon.



Pillanatkép a piknikről

A Nem Adom Fel kávézó hivatalos címe a nyolcadik kerületi Baross utca 86, mely több mint egy megállónyira található a körúttól kifelé. Az épület front része tehát a Baross utca, bal oldalát a Szűz utca, hátulját a Magdolna utca határolja. No itt a bejárat, lejárát. Júnis 27-én itt folytatódhatott az ünneplés és megemlékezés. A 15 órai kezdés előtt negyedórával érkeztem kísérőmmel, már nagy zsidongás volt a helységben. Lenkainé Vajda Viktória, a rendezvény szervezője, műsorvezetője fogadott és helyemre, a közreműködők egyik asztalához vezetett. Még néhány perc és Viki kézbe kapta a mikrofont és köszöntötte a résztvevőket, jelezte a rendelés, felszolgálás 15 percre tervezett idejét.

Aztán elkezdődött a műsor, mely a következők szerint zajlott:

1. Köszöntőt mondott Gangl Tamás elnök.
2. A díszvendég Ullmann Ottó színművész bemutatása.
3. Ullmann Ottó: Hellen Keller Különös története.
4. Ullmann Ottó meglepetése.
5. Szedresi Anna Hellen Keller Szakadékból a fényre. című könyvéből olvasott fel részleteket.
6. Gangl Tamás felolvasta Pilinszky János versét melynek címe: Elég.
7. Széles Attiláné (Panka) elmondta és felolvasta saját műveit: Vívódás című versét és a szemüvegről szóló szösszenetét.
8. Barkóczy László jelezve adott elő,, Hellen Keller Csöndes Sötét Világom című könyvéből egy részletet.
9. Soltész Miklós Vitéz lovag Rithnovszky János Ars poétika című versét szavalta el.
10. Péter Zsigmond Helen Keller műveiből olvasott fel részleteket.
11. Papakosztandi Mária és Obenaus Tamás A Siketvakság vidám pillanatai című művüket adták elő.
12. Emléklapok kiosztása a közreműködőknek, a résztvevők szereplésének megköszönése, a művészeknek az ajándék átadása.

13. Záróbeszéd (Gangl Tamás).
14. Kötetlen beszélgetés és fogyasztás.

Alább néhány kiegészítés, megjegyzés.

Díszvendégünk bemutatásánál a következők hangzottak el:

Ullmann Ottó, színész és zenész. A Parisienne stúdió személyiségfejlesztő művészeti iskola alapítója. A hagyományőrzéssel foglalkozó Nemzetőrök Országos Szövetségének Parancsnok Helyettese és Őrnagya. A Roma Szeretetszolgálat jószolgálati nagykövete.

A műsor elején meglepetésként saját versét szavalta el, a záróbeszéd előtt egy kis jóvendülésre vállalkozott a közönség soraiból jelentkezők részére.

Amikor a pódiumnak kinevezett asztalhoz kísérték, akkor tudtam meg, hogy az általam elmondandó vers szerzője körünkben van: rendhagyó módon a versmondás előtt üdvözöltem Jánosunkat. Eljött az irodalmi délutánunkra és végig jelen volt dr. Nagy Sándor, az MVGYOSZ elnöke is. A rendezvény végén sokunkhoz odalépett elköszönni. Egyébként 37 egyesületi tag érezte jól magát a kávézóban, önkéntes segítők, munkatársak, véletlenül betévedt vendégek létszámáról nincs információm. Érkezésemtől számítva négy óra múltán távoztam többekkel együtt, az eseményen résztvevők utolsó csoportjaként.



Irodalmi délután a Nem Adom Fel Cafe-ban

Végül köszönetet szeretnék mondani Szabó Gabriellának, a Nem Adom Fel Kávézó munkatársának a lehetőségek, feltételek biztosításáért, nevesített és névtelen közreműködők munkájáért mellyel hozzájárultak összejövetelünk jó hangulatú, emlékezetes lebonyolításához.

Írta: Soltész Miklós

Rovatot összeállította: Szerkesztő

KITEKINTŐ – HÍREK, ESEMÉNYEK AZ EGYESÜLETEN TÚLRÓL

Van remény?

Van, akiket érint a téma azt hiszem...

Brit tudósok az emberi szemsérülésekhez hasonlóan megvakult állatok szemét gyógyították sikerrel – írja a BBC. Látásukat kezdetleges retinasejtek beültetésével sikerült visszaadni. A Nature magazinban megjelent cikk szerint „elképesztő” eredményekre jutott a kísérlet.

Amennyiben az új megoldást sikerül az emberi látás visszaszerzésében is felhasználni, azzal sokmillió vak és gyengénlátó szeme világát adhatná vissza, legyen szó időskori vakságról, vagy a cukorbetegségből adódó látásromlásról.

A retinában a fény-, és mozgásérzékelő pálcikák és csapok romlása nem visszafordítható. Az elsődleges cél tehát, ezeknek a sejteknek a megóvása, illetve öregedésük késleltetése, de a kutatók arra is igyekeznek megoldást találni, hogyan helyettesíthetők ezek az apró "készülékek" a távoli jövőben.

A tudósok szerint, a retina az egyik legjobb hely a testben a sejtátültetési terápia kipróbálására, mert a fényfelvevő idegvégződések elvesztése érintetlenül hagyja az idegi összeköttetést az aggyal.

A sejtátültetésekre irányuló korábbi próbálkozások, melyek alap sejtörzseket igyekeztek beültetni, hogy azok aztán specifikus sejtekké

váljanak a szervezetben, sorra kudarcba fulladtak, mert nem voltak elég fejlettek, hogy fotoreceptorokká alakuljanak.

A mostani kutatás, melyet a Gyógyászati Kutató Tanács kezdeményezett, és a londoni University College Szemészeti és Gyermekgyógyászati Intézete, valamint a Moorfields Szem Kórház végez, olyan fejlett sejtek beültetésével kísérletezik, melyek a testbe jutva fotoreceptorokká alakulnak.

Retinasejt-átültetés

A fejlődés korai szakaszában lévő retinasejteket vesznek ki újszülött egerek szeméből. Ezeket aztán a látásukat veszített egerek retinájába ültették be. A sejtek beépülnek az egerek szemébe, összekapcsolódva az ott lévő retinasejtekkel, s visszaadva a vak egerek látásának egy részét. A kutatócsapat három-öt napos egerek retinasejtjeit vette ki, az állatok egyedfejlődésének azon szakaszában, amikor a retinájuk éppen kialakulóban volt. Ezt követően olyan állatokba ültették be a retinasejteket, melyeknél előzőleg genetikai módosítással, az emberi látászavarokhoz hasonló látási problémákat okoztak. Így többek között szemideghártya-gyulladást és időskori pigment elváltozást hoztak létre a kísérleti egereknél.

A transzplantációk sikeresnek bizonyultak, és a fotoreceptorok beágyazódását követően kapcsolatot alakítottak ki az állatok meglévő retinaideg-sejtjeivel, mely a látás visszaszerzésének kulcsa. A tesztek bizonyították, hogy az egerek pupillája reagált a fényre, valamint mérhetővé vált a látóidegeken zajló aktivitás, jelezve, hogy a felfogott jelek eljutnak az agyba.

A kutatás egyik vezetője, Dr. Jane Sowden szerint: „figyelemre méltó, hogy a kifejlett retina, melyről eddig azt hittük nem képes önmaga javítására, – képes segíteni a beültetett új fotoreceptorok kialakítását”.

Az emberi látás regenerálásához azonban a kutatások mai állása szerint, a méhben lévő magzatból kellene sejteket kinyerni a terhesség hatodik hónapjából.

Dr. Robert MacLaren, a Moorfields specialistája azonban úgy véli, nem helyes ennyire a gyökerekhez visszamenni. Szerinte a cél az, hogy felnőttek sejtjeit sikerüljön úgy módosítani genetikailag, hogy azok az egerek retinasejtjeihez hasonlóan viselkedjenek a beültetést követően.

Van ugyanis néhány sejt a felnőtt retinahártya szélén, melyek alapvető sejttörzs tulajdonságokkal bírnak, és a tudósok szerint jelentős szerephez juthatnak a kísérletek következő fázisában.

Dr. MacLaren azonban hangsúlyozza, hogy még jó időbe telhet, míg mindebből a betegek is profitálhatnak, de legalább már a lehetőség adott. "Sosem hitegetném a pácienseimet, de a fiatal betegeknek most már azt mondhatom, hogy még életükben van remény szemük világának visszaszerzésére."

A szemüveg története

Kevés találmány jelent annyi áldást az emberiségnek, mint a szemüveg. Ha megfigyeljük embertársainkat, minden második-harmadik ember szemüveget hord. Csak képzeljük el, hogy mennyi veszteség érné az emberi tudást és haladást a rosszul látó emberek értékes munkájának kiesése miatt.

A sors iróniája, hogy ennek a fontos eszköznek sem a feltalálóját, sem a feltalálás helyét és idejét nem ismerjük pontosan. Amit biztosan tudhatunk, hogy nem lehet egyetlen ember véletlen találmánya, hanem többen, hosszabb évtizedeken, évszázadokon keresztül alakították ki a ma ismert használati eszközzé.

Elkészítését természetesen megelőzte az üveg csiszolása és a lencsék alapvető tulajdonságainak tapasztalati ismerete.

Források szerint Alhazen (965-1039) arab matematikus, fizikus, csillagász orvos a Kitáb almanáziv (A látványok könyve) című művében fektette le az optika alapjait. Ő ismerte fel az üveggömbszelet nagyító hatását és ezt alkalmazta az olvasás megkönnyítésére. Ez volt az ún. „olvasókő” (Visolet néven ma is használatos).

Néhány évszázaddal később, a XIII. században már Angliában is ismert volt az üveggömbszelet nagyító hatása. Roger Bacon (1214-94), az oxfordi ferences szerzetes, 1267-ben fogalmazta meg először a planconvex lencse azon előnyét, hogy a szem elé helyezve az öregedéstől meggyengült szemek, a kisbetűket is kellő nagyságban látják, így közeli munkára ismét alkalmassá tehetők. Ezért Bacon tekinthető elsősorban a szemüveg ötletadójának.

Itáliában firenzei és pisai szerzők, a Szt. Katalin Kolostor Krónikájában lejegyezték, hogy domonkosrendi szerzetesek látásjavító szemüveget

készítenek. Giordano da Rivalto 1300-ban azt prédikálja, hogy egy rendtársa már 20 éve feltalálta a szemüveget. Majd arról olvashatunk, hogy 1303-ban Alessandro Della Spina, a kézügyességéről híres szerzetes, már saját készítésű szemüvegeivel ajándékozta meg rendtársait. Német területen jelentős eseménynek számít, hogy Nürnbergben, 1535-ben megalakult az első szemüvegkészítő cég.

Az Európán kívüli területeken, pl. Kína és Japán területén a XV században odajutott spanyol hittérítők azt tapasztalták, hogy itt már ismert a szemüveg. A célja azonban nem a látásjavítás, hanem hatalmi jelkép volt. Minél gazdagabb, minél előkelőbb volt viselőjük, annál vastagabb, díszítettebb volt a keret. Formájuk jellegzetes, a mongol archoz illeszkedő ázsiai keretformák voltak.

Mindezek alapján azt gondolhatjuk, hogy a szemüveget a XIII. század végén találhatták fel, de csak igen lassan vált ismertté. Kolostorból-kolostorba került, mert akkor még kevés volt az írni-olvasni tudó ember, s ezek is főképpen papok és szerzetesek voltak. A szemüveg feltalálásának helye és készítésének központja szükségszerűen Észak-Itália lehetett, mert ebben a korban ott volt a minőségi üvegyártás központja. A velencei tanács már 1301-ben már rendeletileg szabályozta a szemüveg készítését, hogy óvja a muránói üveg jó hírét.

Később a szemüveg elterjedésének nagy lökést adott a könyvnyomtatás feltalálása (1445) és az ezt követő írásbeliség fellendülése. A XV. század végére már általánosan ismert és használt tárgy lett a szemüveg az arra rászoruló író és olvasó emberek körében. A szemüveg kialakulása a korai változatoktól a mai formáig, hosszú, évszázadokon át tartó lassú fejlődési folyamat.

Az első látásjavító eszköz a korábban említett olvasókő (Lesestein = német, Lapidem ad Legendum = latin) volt, mely tulajdonképpen az üveggömbszületnek megfelelő olvasónagyító, (Visolet), amit közvetlenül a betűkre helyezve alkalmaztak. Ez a páratlan, egymagában használt lencse, az idők folyamán egyre jobban eltávolodott maguktól a betűktől és lassan a szemhez „közelített”. Így először, mint kézi lupe, évszázadokkal később, pedig mint Monokel („monokli”) találkozunk vele.

A szegecselt szemüveget (Nietbrillen), mint az első kétlencsés látásjavító eszközt évszázadokon keresztül használták. Eredeti példány csak a XX. században került elő (1953. Wienhausen-i lelet), így kinézetét sokáig csak festmények alapján ismerhettük meg. A két lencse kör alakú foglalata egy-egy nyéllel rendelkezett, melynek végén a szegeccsel

létesített összeköttetés nyeregszélesség-állítást biztosított. Eleinte fából, később fémből, majd szaruból készültek. Formai változásként értékelhetjük, hogy az egyes nyelvek íveltek, díszesebbek lettek, igyekezve a minél tetszetősebb megjelenésre. Valójában azonban a szegecselt szemüveg éles peremű, az orron kényelmetlenül illeszkedő, általában nehéz és nem túl elegáns kezdeti típus volt.

A XV. századtól kezdődően jelentek meg a hajlított nyergű, vagy más néven kengyel szemüvegek (Brügelbrillen). Ezeknél a típusoknál a lencsefoglatok már ívszerű, kecses és rugalmas áthidalással kapcsolódnak egymáshoz. Az orr-hát formájához illeszkedő összeköttetés így már bizonyos fokig lehetővé tette, a szemüveg orrnyergén maradását és ezért a korábbi változatoktól eltérően a kéz mentesülhetett a szemüveg tartásától. Ezek a keretek általában egy anyagból készültek, a sorrendiségüket tekintve bőr, acél, ezüst, arany, csont, de leggyakrabban szaru felhasználásával.

A következő fontos előrelépést a csuklószemüveg (Gelenkbrillen) jelentette a XVII. században. Ez a szegecselt szemüveg javított, finomított változata volt, mely formájában a kengyel-szemüvegre hasonlított. Az ívelt összeköttetés közepén egy csuklórészt építettek be. Később az orrnyergén való minél kényelmesebb és szilárdabb felfekvés céljából alakult ki a csíptető (Klemm-klamm-federparillen) szemüvegforma. Összekötőelemként lamellás rugót vagy az orra felfekvő, elasztikus fémet alkalmaztak a stabil illeszkedés biztosítására (a XIX. század közepén használatos „cvikker” őse).

A XVIII. században terjedt el Európa-szerte az olcsó, rugalmas nyergű nürnbergi drótszemüveg, melyekbe öntött vagy préselt, kevésbé jó minőségű convex lencsét csiszoltak. Így már ebben a korban megjelenik a rossz minőségű tömegáruként a „kész szemüveg”, melyet piacokon viszonteladók is árusítottak. Ezekben az évtizedekben, több szemüvegfajta is használatos volt még. Említésre érdemes közülük a szíj, a fonál (kínai eredet), a sapka, a homlokpánt és a súlyszemüveg.

A francia forradalom után, a napóleoni időszak művészeti kora az empire, melynek során a villás, vagy olvasószemüveg éli virágkorát. A regensburgi mesterek által készített olvasószemüveg (Scheren Brillen) a direktórium idején előkelő divatcikknek számított. A szemüvegnyél ékszerként alkalmazott óratok és egyéb finom, iparművészeti alkotások tárgya lett. A polgárosodó világ művészeti ága a biedermeier is folytatta ezt a hagyományt. A lorgnettek, lünettek gyönyörűen megmunkált, drágakövekkel kirakott, emaillel díszített darabjainak fénykora

következik. Az elefántcsont berakásokkal, miniatűr festményekkel, órákkal kombinált ötvös-remek ma egyre keresettebb aukciós darabok a műgyűjtők körében.

Említést érdemel még a rengeteg változatot megért csíptető (Klemmer, Zwicker), mely szintén francia szabadalom 1846-ból. Világszerte használatos az 1940-es évekig, német, angol, amerikai változatok sokaságát felvonultatva.

A monoklikat 1720 körül a német Baron Philip Von Stosch honosította meg, de nem ért el velük nagy népszerűséget egészen az 1880-as évekig. A monokli aranykora a XX. században folytatódott. Az arisztokraták általában státusz-szimbólumként és divatból használtak monoklit. Nagyon népszerűek voltak a középosztály körében, és mind a férfiak, mind pedig a nők viselték egészen a XIX. század végétől kb. 1935-ig.

A tulajdonképpeni szemüveg, mely középrésszel és két szárral rendelkezik, 1746-ban született meg. Alkotója „Monsieur Thomin” párizsi optikus.

Sajnos nem valószínű, hogy valaha is választ kapunk arra, mikor és hogyan került Magyarországra a szemüveg. Majdnem biztos, hogy nem jegyezte fel senki az akkor jelentéktelennek tűnő eseményt. Ezért a szemüvegnek a Dunai Kultúrkörbe (Ausztria, Szlovákia, Magyarország) való származása kérdésében csak felvetésekre hagyatkozhatunk. Elfogadhatónak látszik történészeink és nyelvészeink közel azonos nézete, miszerint a szemüveg a XIV. század közepe táján az Anjou uralkodók alatt (1307-1382) megerősödött közvetlen észak-itáliai kapcsolt révén került ide a Duna-tájra. Közvetítői az akkor már számos kolostorral rendelkező, (Magyarországon 38) tudományt művelő domonkos-szerzetesek lehettek.

A szemüveg fejlődéstörténetének része a káros sugarak elleni védelem. A magyar szemorvosok ezen a területen is nagy szerepet vállaltak. Schulek Vilmos (1843-1905) az UV sugárzás káros hatásait kutatta. Kamarás pápaszeme 1889-ben aranyérmes nyert a párizsi világkiállításon.

A látszerész szakma 200 éves múltja tekint vissza. Hazai kialakulását német, olasz, osztrák, morvaországi optikusok indították el. Az ő segítségükkel terjedt el és vert gyökeret a szemüvegtészés és a

látászerésképzés. Ennek fejlődése és a szakma kiszélesedése egy máig tartó hullámzó folyamat.

A XX. Század elejétől a szemüvegviselők nagy hangsúlyt fektettek a divatra. A műanyag lencsék fejlesztése az 1900-as évek kezdetétől előrevetítette a keretek stílusának változását is. Az 1930-as évek alatt a napszemüvegek meglehetősen népszerűvé váltak. Az 1950-es évekre, ahogy azt a francia Pierre Marly írta, a szemüveg divatcikké vált Európában és Észak-Amerikában. Ebben az időben, Angliában még csak tartozékként kezelték őket.

Mivel a szemüvegviselők a szemüvegük vonatkozásában is igényelték, és a mai napig igénylik a stílust, a kényelmet és a funkcionális designt, ezért a szemüvegek egyre kifinomultabbá váltak az évek folyamán. Így a szemüveg ma már sokak számára nem csupán egy látásjavító eszközként funkcionál, hanem hozzájárul viselőjük megjelenéséhez, melynek segítségével jobban kifejezhetik saját egyéniségüket.

Rovatot összeállította: Szerkesztő

ÓCEÁN – LELKÜNK TITKAI

Egészséges súlycsökkenés

A KSH adatai szerint a magyar lakosság 45%-a túlsúlyos. A gyerekek között ez a szám némileg alacsonyabb, de még így is 20% körül mozog. Elgondolkodtató.

Szinte mindenki látja magán, ha el van hívva, és ha nem érzi jól magát a bőrében, próbál is tenni ez ellen. Azonban, ez sokszor kevésnek bizonyul. De miért?

Annyiféle fogyókúra létezik, hogy már összeszámolni is nehéz. Bármelyiket választjuk is, eleinte a legtöbb működik. A kilók elindulnak lefelé, azután jön a stagnálás. Legtöbbször ezen még felül tudunk emelkedni, hiszen számítottunk rá. Egy-két hét után ismét megindul a fogyás, majd megint megáll. Ekkor szoktak kezdődni a problémák igazán.

Ha nincs kellő motiváció, vagy segítség, akkor megpróbálunk mindenképpen valamilyen magyarázatot találni a kialakult helyzetre:

- Genetikailag hízáásra hajlamos vagyok.
- Úgy tűnik, ez a módszer mégsem jó.
- Nem is ér ennyit az egész. Csak kínozom magam, és semmi. Akkor inkább jól érzem magam. Aki szeret, elfogad így is.

Természetesen rengeteg oka és magyarázata lehet annak, ha valaki túlsúlyos (stressz, feszes tempó stb.). Azonban, fontos észrevenni, hogy egy-egy magyarázat gyakran azt szolgálja (kivéve, ha valamilyen betegség áll a háttérben), hogy a saját lelki furdalásunkat csökkentse, amiért sikertelen volt a próbálkozás.

De miért történik mindez? És hogyan lehet ellene tenni?

Nézzük, hogyan működik a test és az elme egy fogyókúra során.

A testünk mindig homeosztázisra (egyensúlyra) törekszik. A fogyókúrával éppen ezt borítjuk meg, mert kevesebb energiát viszünk be annál, mint amire addig be voltunk állva. Először ezt úgy reagálja le a szervezet, hogy megnövekszik az éhségérzet, ezzel együtt pedig gyengébbnek érezzük magunkat. Ez az első kihívás, amit le kell győzni. Ez az állapot csak rövid ideig tart, általában néhány napig. Ezután ha kitartóak voltunk, akkor a szervezet beáll a lecsökkent energia bevitelre, és az éhségérzet csökken. A zsírszövetek lebontása következtében ismét lesz energiánk. Ez az a hálás állapot, amikor jól érezzük magunkat, és szinte szárnyalunk, mert érezzük, egyre könnyebbek vagyunk.

Ezután érkezik el az első stagnálás. A szervezet megtalálja az egyensúlyt, hogy adott táplálékmennyiséghez és mozgáshoz mekkora súly a megfelelő. Ha az egyensúly megvan, akkor onnan nem fog elmozdulni a testsúly egészen addig, amíg valami változás nem történik.

A változás többféle lehet:

- táplálkozási szokások megváltoztatása
- testmozgás mennyiségének vagy minőségének megváltoztatása
- táplálék összetételének a megváltoztatása

A lényeg, hogy ismét változás legyen, amire a szervezet csak újabb zsírégetéssel válaszolhat.

Eddig ez egyszerű, szinte minden fogyókúrával foglalkozó szakember tudja ezt. A probléma az, hogy az egyensúlyvesztés nem csak a testünkre van hatással.

A pszichés egyensúly épp úgy elbillen, mivel az aktuális testsúlyunk valamilyen pszichés egyensúly fenntartását is szolgálja: védelem a stressz ellen, szexualitás elutasítása, kényelem, erőfeszítés kerülése.

Mivel az éhezés egy evolúciósan rendkívül veszélyes állapot, ezért erre fizikailag és pszichésen egyaránt reagálunk.

Ezért tud megtörténni, hogy a tartós fiziológiás változás miatt egyre gyengül az akaraterőnk, míg végül sokszor el is bukunk a magunk által kijelölt úton.

Ez megtörténhet néhány hét, hónap, de akár egy-két év után is!

A helyes és egészséges fogyókúra mellett tehát nagyon fontos, hogy a pszichés jólétről és motivációról is gondoskodjunk. Ha nincs megfelelő motiváció, a fogyás akár el sem kezdődik, mert az első néhány napos kihívást sem bírjuk ki.

A motivációnak pedig belsőnek kell lennie. A külső megerősítők nagyon fontosak, de nem elegendőek. Tipikusan elégtelen motivációk a következők:

- „... a párom miatt akarok lefogyni...”
- „... valószínűleg hosszú távon egészségtelen ez a túlsúly...”
- „... jó lenne megint úgy kinézni, mint régen...”

Ezek egyike sem belső motiváció. Az első nyilvánvaló okokból nem, hiszen nem is magunk miatt tesszük. A második azért nem, mert egy homályos távoli és bizonytalan jövőre vonatkozik, ami most még nem belső sürgetés, így nem sarkall minket azonnali cselekvésre. A harmadik simán csak egy esztétikai kérdés, ráadásul nyilván nem elég fontos, mert akkor nem is híztunk volna el ennyire, hiszen ez valószínűleg már hamarabb is látszott.

A legfontosabb, hogy már a folyamat elején legyen válaszunk, a legalapvetőbb kérdésre: Zavar engem a külsőm? Ha a válasz "nem", akkor nagyon nehéz dolgunk lesz, hiszen nemcsak a súlyvesztés természetes nehézségeivel kell megküzdenünk, de tulajdonképpen saját magunkkal is. Nincs értelme egy olyan testideálhoz ragaszkodni, ami számunkra nem kívánatos.

Ha a válasz "igen", akkor viszont érdemes elgondolkodni azon, vajon milyen motiváló erőket tudunk mozgósítani magunkban és a

környezetünkben. Ez is része az egészséges és kiegyensúlyozott súlycsökkenésnek.

A helyes motiváció kialakításában, a gátló tényezők felismerésében és az azokkal való megküzdésben óriási segítséget tud nyújtani egy pszichológus. A fogyókúrára vonatkozó előírások betartására szintén vannak olyan módszerek, amelyekkel sokkal könnyebben vehetők az akadályok.

Ahogy a profi sportolóknál, egy tartós fogyásnál sem elegendő csak a testre koncentrálni, és azzal foglalkozni. Az elménk megerősítése és a pszichés jólét biztosítása éppen olyan fontos feladat, hogy hosszú távon meg tudjuk őrizni az akaraterőnket, és a cél elérése után is képesek legyünk megőrizni az eredményt.

Csukás Csaba, pszichológus

MOSZAT – ÉRDEKESSEGEK

Hang Son Doong barlang

Saját folyója és dzsungelje van a világ legnagyobb barlangjának, és a legtágasabb üregében egy negyven emelet magas felhőkarcoló is elférne.

Noha a Hang Son Doongot, magyarul Hegyi Folyó Barlangot a helyiek már régóta ismerték, szakértő barlangászok és kutatók csupán 2009-ben jutottak le először a monumentális méretekkel rendelkező járatba. Ekkor csak részben tudták bejárni a barlangot, ugyanis egy magas kalcitfal hamar útjukat állta. A feltáró expedícióra, végül 2010-ben, a National Geographic közreműködésével került sor.

A barlangászok szerint a Son Doong ötször nagyobb, mint a Phong Nha-barlang, melyet korábban Vietnám legnagyobb barlangjának tartottak. A legtágasabb helyeken, az üreg 200 méter magas és 150 méter széles, de a legtöbb helyen 80 méter magas és ugyanilyen széles. Van olyan terem is, ahol több mint 70 méter magas sztalagmitok találhatóak, olvasható a National Geographic honlapján.



A barlang belülről

A kutatók a tavalyi felfedezőúton 4,5 kilométernyire tudtak behatolni a barlangba, itt azonban már időszakos vízfolyások állták útjukat. A járat azonban valószínűleg tovább folytatódik. Ezekkel a méretekkel a barlang nemcsak Vietnám, de a világ legnagyobb barlangja is lehet.

A Hang Son Doong Vietnám és Laosz határához közel, a Phong Nha-Ke Bang Nemzeti Parkban található. Nevét a benne található gyorsfolyású földalatti folyóról kapta. Az [origo] megkeresésére dr. Tran Tan Van geológus, a vietnámi Földtudományok és Ásványi Erőforrások Intézetének kutatója elmondta, hogy a Phong Nha-Ke Bang Nemzeti Park alapját egyetlen hatalmas, Laoszba átnyúló mészkőtömb képezi. Az ebből adódó különleges geológiai folyamatoknak és formáknak köszönhető, hogy a terület 2003 óta a Világörökség része. A tömb több mint 400 millió évvel ezelőtt jött létre, s az egyik legidősebb és legjelentősebb karsztvidék Ázsiában.



Tran elmondta, hogy a tektonikailag stabil régió külső forrásokból sok vizet kap, így alakulhatott ki a számtalan, többnyire vízszintes irányultságú hatalmas barlang. A szakember szerint a barlangrendszer teljes hossza több száz kilométer is lehet. A vietnámi háború idején rengeteg helybéli keresett menedéket itt az amerikai bombázások elől. A járatokat azonban sokáig csak az itt lakók ismerték, és az 1990-es években került sor az első felfedezőutakra. Két brit barlangász, Howard Limbert és felesége, Deb Limbert már több mint 10 expedíciót szervezett Vietnámba, ezek közül többet a Phong Nha-Ke Bang Nemzeti Park területére. Ők kezdték meg a Hang Son Doong feltárását is 2009-ben.

Hatalmas méretei mellett a barlang különlegessége, hogy saját dzsungle van. Kérdésünkre Tran elmondta, hogy nagyon kevés információjuk van a barlangi élőlényekről, ezek ugyanis egész Vietnámban kevéssé tanulmányozottak. A National Geographic beszámolója alapján ászkák, ikerszelvényesek és halak élnek a barlangban.

Tran elmondta, hogy a nemzeti park vezetése jelenleg azon fáradozik, hogy a régió ne csak geológiai adottságai, hanem biológiai gazdagsága miatt is elismert legyen, ez ugyanis Vietnám leggazdagabb biodiverzitású vidéke. A felszíni formák miatt sok terület nehezen megközelíthető, és ennek köszönheti fajgazdagságát.

Az első turista 2013-ban lépte át a barlang bejáratát. Ma már rendszeresen indítanak túrákat, ahol sátorozási lehetőség is van. Hét napot lehet a barlangban tölteni, amelynek költsége egy főre nagyjából 2300 dollár, vagyis 640 ezer forint.

Rovatot összeállította: Szerkesztő

GYEREKKUCKÓ – BABÁKNAK ÉS MAMÁKNAK

Benedek Elek: A kincses bojtár

Volt egyszer egy juhász, annak egy kutyája. Ennek a kutyának kilenc kölyke lett, s a juhász szeretett volna azokból egy párt felnevelni, de a kutya, úgy látszik, megszimatotha: a gazdája majd az ő kölykeit világgá kergeti, s mind a kilenc kölykével behúzódott egy sziklának a barlangjába. Hanem a barlangnak olyan szűk nyílása volt, hogy oda csak négykézláb lehetett bemenni. Próbálta a juhász, próbálta a kisbojtárja is, hogy bemásszanak a barlangba, de a kutya mindig rájuk morgott nagy mérgesen, s mit volt mit tenni, békén kellett, hogy hagyják a kilenc kölykével.

Egyszer a kutya mégis kijött a barlangból: kikergette onnét az éhség. Akkor aztán a kisbojtár bemászott, de amint mászott, a kölykök is húzódtak mind hátrább-hátrább, s egyszerre csak lepottyantak egy sötét pincébe.

Kimegy a kisbojtár, mondja a gazdájának, hogy mi történt.

- Hiszen az nem baj - mondá a juhász. - Mindjárt keríték egy kötelet, annál fogva lemehetsz a pincébe.

Hamarosan kerítettek is egy jó hosszú kötelet. A kisbojtár visszamászott a barlangba, s a kötélnek leereszkedett a pincébe.

Hej, Uram, Jézus, mi volt ott!

Volt ott ezer boroshordó is, ha nem több. De ugyancsak rég lehettek ott azok a hordók, mert valamennyi hordónak a fája el volt rothadva, s a bor a maga bőrében állott. Kiveszi a kisbojtár a fanyelű bicskáját, beleszúr a hordóba, s hát csakugyan folyik a bor. De milyen bor! Édes, mint a cseppentett méz, s erős, de olyan erős, hogy csak egyet-kettőt kortyintott belőle, s egyszeriben tulipiros kedve kerekedett.

Továbbmegy a kisbojtár a pincében. Vizsgálódik, nézelődik mindenfelé, s hát annyi a kád, hogy a szeme sem tudja ellepni. Színültig tele volt mindegyik arannyal, ezüsttel. Kivette az inget a nyakából, telemerte sárig arannyal, összebogozta kötéllel, melléje kötött még két kutyakölyköt, s felhúzatta a juhással.

Amikor ez megvolt, a juhász megint leeresztette a kötelet, s felhúzta a kisbojtárt is.

- Hej, gazduram - mondá fenn a kisbojtár -, mi tenger bor, mi tenger kincs van odalenn! Annyit még emberi szem nem látott!

De a juhász még nem is szólhatott erre, s hát kimászik a barlangból egy fekete ember, még az ördögnél is feketébb, s azt mondja a kisbojtárnak:

- Hiszen köszönd az Istenednek, hogy a pincében nem találtalak, mert ott hagytad volna a fogadat! Csak gyere még egyszer vissza!

Azzal a fekete ember visszament a barlangba, a juhász meg a kisbojtár a nyájhoz.

Telik-múlik az idő, eltelik több esztendő, a kisbojtár nagy legénnyé cseperedik, a juhász jobblétre szenderedik, s a bojtár kapja kezére a nyáját. Hanem, ahogy az idő eltelt, éppen úgy elfogyott a pénz is.

Egyszer bemegy a bojtár a csárdába, leül nagy búsan az asztal mellé, bort rendel, de rovásra, és iszogat magában. Melléje telepedik egy másik bojtárlegény, az is bort rendel rovásra, s iszogatván együtt beszédbe elegyednek, panaszkodnak, keseregnek, hogy jaj de nehéz a szegény bojtár élete.

- Hiszen - mondja a kincses bojtárlegény -, tudok én egy helyen pénzt, annyit, hogy a királynak sincs annyi. Csakhogy nehéz elhozni!

- Hol van az a pénz? - kérdi a másik bojtárlegény.

Elmondja a kincses bojtárlegény, hogy mi történt vele kisbojtár korában.

- De már egy életünk, egy halálunk - mondja a másik -, elmegyünk oda!

Merthogy egy-két üveg bort meg is ittak, nagy kedvük, s bátorságuk kerekedett. Elmentek a barlang nyílásához, egy nagy kőhöz kötelet kötöttek, s a kötélnél fogvást leereszkedtek a pincébe. Ahogy leereszkedtek, mindjárt a boroshordónak láttak. Még nagyobb kedvük kerekedett: elkezdtek énekelni, kurjongatni.

De bezzeg jött egyszeriben a fekete ember. Nekimegy a kincses bojtárnak, mondja nagy haraggal:

- Ugye megmondtam, hogy ne jöjj ide többet, mert vége az életednek!

- Hiszen próbáld meg! - rikkant a kincses bojtárlegény meg a másik is.

Megrökönyödik a fekete ember, mondja nekik megjuhászodva:

- Jó, jó, hiszen én nem bánom, hogy idejöttetek. Nem az enyém ez a sok bor, s ez a sok kincs, hanem egy ősz öregemberé. Ha nem félték tőle, menjetek hozzá, talán mindent nektek ad, ha jókedvében találjátok.

Továbbmennek a legények, s hát ott ül az ősz öregember egy kádnak a tetején. Köszönti a kincses bojtárlegény:

- Adj isten jó napot, öregapám!

- Adj isten, fiaim! Hát ti hogy mertek idejönni? Nem féltetek, hogy ízzéporrá szaggatlak?

- Mi-e, öregapám? Mi nem félünk.

- Bizony ha nem félték - mondja az ősz öregember -, a jó Isten vezérelt ide! A ti nagy bátorságotok felszabadít engem az átok alól. Mert úgy tudjátok meg, arra voltam átkozva, hogy örökké éljek ebben a sötét pincében, e tenger kincs között, de ne nyúlhassak pénzhez soha.

Abban a pillanatban megvilágosodott a pince. Az ősz öregember hová, hová nem: eltűnt, s a pince oldalában színarany grádics nyílt meg, amelyen szépen fel lehetett menni a világba. Amit felvihettek, felvittek a

legények, de ha ezer esztendeig éltek volna, akkor sem tudták volna felhordani a maguk emberségéből.

Mit gondoltak, mit nem. Elmentek a királyhoz, s jelentették neki, hogy ha szereti a jó bort s a csengő sárga aranyat, ami szekeres marhája van, küldje ide, meg ide, még a hetvenhetedik maradéka sem lát szükségét. Bezzeg, hogy a királyt nem kellett biztatni. A drága sok bort, a teméntelen aranyat és ezüstöt elhordatta, a kincses bojtárt fiának fogadta, neki adta egyetlenegy leányát, a másik bojtárt pedig fővezérré tette.

Aki nem hiszi, járjon utána!

Rovatot összeállította: Szerkesztő

MAZSOLA – RECEPTEK

Joghurtos szelet

Hozzávalók

- egy nagy doboz sima vagy gyümölcsös joghurt,
- ugyanannyi cukor,
- másfélszer annyi liszt,
- 4 tojás,
- egy csomag sütőpor,
- fél pohár olaj,
- két csomag vaníliáscukor,
- ízlés szerint gyümölcs, dió, mandula.

Elkészítés

A hozzávalók kiméréséhez használd a joghurtos poharat. A lisztet, a cukrot, az olajat, a sütőport, a tojást és a joghurtot keverd össze egy nagy tálban, majd öntsd sütőpapírral kibélelt tepsibe, szórd meg a gyümölccsel és a dióval vagy mandulával, majd közepes lángon süsd 35 percig. Ha kész, szórd meg a vaníliás cukorral, és már tálalhatod is.

Paprika gombás kölessel töltve

Hozzávalók

- 2 nagy kaliforniai paprika
- 40 dkg főtt köles
- 2 nagy fej gomba
- 1 csokor újhagyma
- 4 ek olívaolaj
- 5 koktélpaprika
- 1 dl tejföl
- 10 dkg brinzsa
- frissen őrölt bors

Elkészítés

A hagymát felkarikázzuk, a serpenyőt előmelegítjük, majd beleöntjük az olajat, és a hagymát megfonnyasztjuk benne. Közben a gombát megmossuk, a tönkjét kitörjük, majd a tönköt és a kalapot is apróra vágjuk. Ezeket is a hagymához adjuk és megpároljuk. Végül a koktélpaprikákat félbevágjuk és a hagymás gombán megpároljuk. Összekeverjük a zöldségeket a főtt kölessel, hozzákeverjük a brinzsát, a tejfölt és megborsozzuk. A paprikák kalapját levágjuk, kiszedjük a magházukat, és beletöltjük a zöldséges kölest. Egy kerámia tálat kivajazunk, beletesszük a paprikákat és 180 fokon pirosodásig sütjük, ez nagyjából 25 perc.

Cukkinis köles fasírt

Hozzávalók

- 1 hagyma
- 4 ek olívaolaj
- 1 nagyobb salátacukkini (40 dkg)
- 2 gerezd fokhagyma
- 1 ek bazsalikom
- 30 dkg főtt köles

- 6 ek zsemlemorzsa
- 1 tojás
- só
- frissen őrölt tarka bors

Elkészítés

A hagymát megpucoljuk, kis kockákra vágjuk. A cukkinit megmossuk, almareszelőn lereszeljük. A fokhagymákat is megtisztítjuk és finomra reszeljük. A serpenyőt előmelegítjük, felmelegítjük benne az olajat, és a hagymát megfonnyasztjuk rajta. Hozzáadjuk a lereszelt cukkinit és megpároljuk. Bazsalikkal, sóval, borssal ízesítjük, belereszeljük a fokhagymát, és így főzzük 2 percig. Ha kész, összekeverjük a főtt kölessel, majd hozzáadjuk a zsemlemorzsát és a tojást. A masszából kis golyókat formázunk és szilikonos mini muffinformába tesszük a golyókat, majd 180 fokon kisütjük őket, nagyjából 40 perc alatt. (Fém muffinforma esetén ki is kell vajazni a formát!) Citromos-olajos öntettel leöntött zöldsalátával kínáljuk.

Sárgadinnye saláta mozzarellaival és sonkával

Hozzávalók 4 személyre

- 1 db kisebb, magozott, félbevágott sárgadinnye
- 20 dkg mozzarella golyó
- 2 evőkanál extra szűz olívaolaj
- só és frissen őrölt színes bors
- 20 dkg Prosciutto
- ¼ csésze friss bazsalikom

Elkészítés

A sárgadinnyét akkorára kockázzuk, hogy kényelmes legyen bekapni. Összekeverjük a lecsepegtetett mozzarella golyókkal, befűszerezzük ízlés szerint a sóval és a színes borssal. A borsnak köszönhetően egyébként nagyon pikáns ízű és szemet gyönyörködtetően színes lesz. Egy nagyobb lapos tálra körbe rakunk a sonkával, középre helyezzük a mozzarellás sárgadinnyét, meglocsoljuk olívaolajjal és a tetejére szórjuk a bazsalikomot.

Rovatot összeállította: Szerkesztő

BARANGOLÓ – HAZÁNK LÁTVÁNYOS HELYEI

Budapest, a földalatti város

Budapest óriási csodája: Molnár János-barlang

A Frankel Leó utca egyik kapubejárója mögött Budapest egyik legizgalmasabb helye bújk meg. Itt merülhetünk le a Rózsadomb alatti végtelen barlangrendszerbe, ahol tiszta, meleg karsztvíz, hatalmas termek, csipkézett sziklafalak, fosszíliák várnak minket. Erről akkor is tudni kell, ha soha nem merészkednénk a víz alá.

Először csak a sekély vizű Malom-tó tűnik fel, amikor belépünk a kapun. Másfél évszázada annak, hogy a természettudományok iránt érdeklődő gyógyszerész, Molnár János vizsgálni kezdte a tó vizét. Jó oka volt rá, hiszen a budai oldal régóta híres volt meleg vizű gyógyforrásairól.

Minden merülés veszélyes kaland volt.

Tudtak a Rózsadomb alatti üregről, Molnár János bejárta az elérhető részeket, és elemezte az itt talált vízmintákat. A kiváló szakember következtetése szerint, kellett lennie egy összeköttetést jelentő, vízzel teli barlangnak a tó és a száraz részek között, de száz év telt el, mire a bújártechnika fejlődése, lehetővé tette a víz alatti kutatást.

Akkortájt minden merülés veszélyes kalandnak számított. Kis vasajtó vezetett a mélybe, és egy szűk járaton átpréselődve indultak a bátor és felkészült bújárok a karsztvizes barlang mélyére, amelyet 1983-ban nyilvánítottak védetté. Hosszú évekbe telt, mire feltárták az egész rendszert. Lassan megszokottá vált, hogy bújárpalackot cipelő, neoprénruhás alakok baktatnak a villamossíneken a Lukács fürdő mögött, amelynek vize részben a barlangrendszerből származik.

Ma már nehezen lehetne kideríteni, pontosan ki, mikor, mit fedezett fel. Öreg bújárokkal beszélgetve sok sztorit lehet hallani a hőskorról, egy-egy összejövetele, vidám anekdoták röpködnek a régi szép időkről. De annak idején a víz alatt nem volt helye mókázásnak. Nem akármilyen feladat volt feltárni a több száz méternyi járatot a hatvanas-hetvenes években. Zárt térben hajtották végre a kockázatos merüléseket, a szabályzatot a tapasztalat és az élet írta, és persze felszereléshez sem jutottak olyan könnyen hozzá, mint manapság.

Az is a bűvárok érdeme, hogy bő egy évtizede felfigyeltek valami különösre. A Molnár Jánosról elnevezett barlang addig ismert részének elején új járatot fedeztek fel, és döbbenetes módon óriási termekre bukkantak. A 2003-ban megindult feltáró merülések során egyre messzebbre jutottak, és kiderült, az új járatok hossza a többszöröse a korábban ismertnek.

Ezek beúszása sem volt kis feladat, és napjaink bűvárainak ugyanúgy észnél kell lenniük, mint az úttörőknek. A korszerűbb felszerelés sem helyettesítheti a felkészültséget, a tervezést, amikor közel száz méter mélységben, a bejáratától egy kilométerre van valaki.

Hogy hány kilométernyi zezgugos szakasz van Buda alatt? Pontosan senki sem tudja. A bűvárok óriási távolságra, nagy mélységbe jutottak már el, de még mindig nem értek el a barlang végéig. A további feltáró merülés annyi erőforrást igényelne, hogy a jelenlegi kutatások elsősorban nem erre koncentrálnak.

Most az a cél, hogy az eddig bejárt üregeket jobban megismerjék. Az utóbbi években izgalmas dolgokat sikerült kideríteni a víz áramlásáról, a mélyben élő vakrágókról és csigákról, és folyamatosan zajlik a barlangrendszer feltérképezése. A terv az, hogy a későbbiekben háromdimenziós térkép készüljön a Buda alatti világról.

A legutóbbi kutatási jelentésekből rengeteg részletre derült fény. Rájöttek, hogy nagy az eltérés a jelenleg ismert egyetlen kifolyás és a barlang többi részének vízhozama között. Vagyis lennie kell másik kifolyásnak is a Duna irányába, de hogy hol, azt még nem tudni.

Az sem közismert, hogy az üregek fossziliákat rejtenek, találtak bennük kagylókat, sőt cápafogat is. Ráadásul a Molnár János-barlang jelenleg is „lakott”, ott élnek a már említett vakbolharások, ezek vizsgálata önálló kutatási terület.

A hatalmas Kessler-terem felfedezése megkönnyítette a bűvárok dolgát. Mivel már nem a régi vasajtó mögött vezet az út a Molnár-barlangba, kényelmesen készülődhetnek a merülésre a szépen kiépített felszíni bázison. Természetesen szigorúan szabályozzák, ki hol merülhet. Csak olyan bűvárok juthatnak el a barlangrendszer távolabbi részeibe, akiknek megvan ehhez a kellő képzettségük.

„Amikor jelentkeztem, tisztában voltam ezzel. Az eligazításon átbeszéltük, hogyan zajlik majd a merülés, beöltöztünk, és nekivágtunk. A vízhez lépcsőn baktattunk le, odalenn megütött a párás, meleg levegő.

Itt télen is 27-28 fokos a víz a sekélyesebb réseken, de tíz méter alatt is 20 fokos.”

A barlangban praktikusan kiépített merülési platform és létra várja az embert, így meglepően kényelmes a vízbe jutás és a kiszállás. Ahogy lemerülünk, megtapasztaljuk a két vízréteg közötti különbséget. A felszínhez közeli, melegebb részeken a víz opálosabb, a hűvösebb, mélyebb részeken viszont fantasztikusan tiszta, egészen messzire ellátni a lámpák fényénél.

Mert lámpa az kell. Egy fő- és két tartalék fényforrás van minden egyes búvárnál. A tájékozódást segíti a kötelezés is, amit szintén komoly munka lehetett ilyen hosszan, ekkora mélységben kiépíteni. Minden csomópontban nyíl mutatja a kifelé vezető irányt. Ettől függetlenül rutinos vezető gondoskodik arról, hogy ki-ki addig menjen el, amíg számára biztonságos.

„A sejtelmes sötétben óriási sziklákra vetődött lámpáink fényköre. Némelyik terem akkora, hogy egy busz is elférne benne. A falak itt-ott csipkézettek, máshol hatalmas kristálytömbön dereng át a fény. Szokni kell a gondolatot, hogy nem mindenhol tudnánk azonnal a felszínre úszni, bár sok helyen csak a sötét miatt érezzük zártnak a teret.”

„Mi nem hatoltunk be messzire, de így is fantasztikus élményben volt részünk. Miközben a kristálytiszta vizű Molnár János-barlangban úszkáltunk, a kilométereken át kanyargó labirintusrendszerre gondoltam a hegy gyomrában, meg arra, hogy a fenti világ mintha ennek a lentinek a tükörképe lenne a maga bonyolult úthálózatával.”

A két világ között mégis van összeköttetés. A vízzel telt barlangjáratok szerencsére olyan mélyen húzódnak a felszín alatt, hogy az épületek teljesen biztonságban vannak, viszont egy vizsgálat kimutatta, hogy odafentről jelentős mennyiségű szennyvíz szivárog a barlangba.

Buda belvárosa olyan titkot rejt, amelyről kevesen tudnak, és még kevesebben nézhetik meg a saját szemükkel. Szerencsére már nem kell különleges engedély a merüléshez, a barlangban jól szabályozottan zajlik a búvárkodás.

Hogy mekkora dolog ez, az is jelzi, hogy rengeteg a külföldi érdeklődő. Meleg, tiszta karsztvízben merülni télen egy jól megközelíthető nagyváros szívében, talán nincs még egy hely a világon, ahol erre lehetőség volna.

Nekünk, magyaroknak pedig még csak nem is kell repülőre szállnunk ezért a csodáért. A város sok pontjáról akár átszállás nélkül eljuthatunk a több kilométer hosszú barlangrendszerhez az új fonódó villamossal vagy más tömegközlekedési eszközzel. Persze merülni csak azok tudnak, akik kellően felkészültek.

Szerencsére azonban a nem beavatottak is bepillantást nyerhetnek ebbe a különleges világba a képeknek, videóknak, kutatási jelentéseknek köszönhetően.

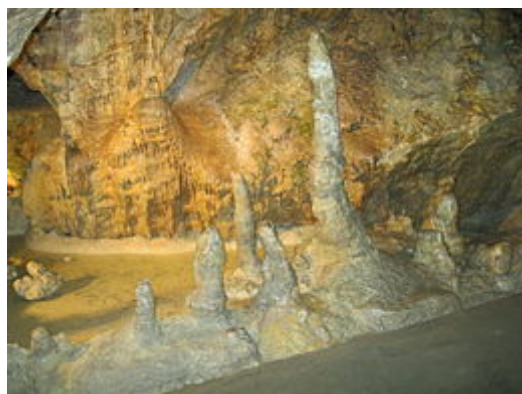
A Molnár János-barlang olyan természeti érték, amely azokat is lenyűgözi, akik soha nem merészkednének a víz alá.

További csodák fővárosunk alatt

2007-ben a History Channel megbízásából műsor készült Budapest földalatti világáról a Cities of the Underworld (Föld alatti városok) címmel. A műsorvezető, Eric Geller ellátogatott a Pálvölgyi-barlangrendszerbe, lemerészkedett a Vár alatt található labirintusokba, a Gellért Fürdő forrásához, illetve egy olyan építkezésre is elment, ahol ágyúgolyók, csontok és érdekes szerkezetek kerültek elő.

Pálvölgyi-barlang

A Cities of the Underworld arca, Eric egy viszonylag jól ismert föld alatti látványossággal, a Pálvölgyi-barlangrendszerrel kezdi a műsorát. Budapest egyik leghosszabb barlangrendszerét az 1900-as években fedezték föl. A rendszer nagyjából 20 km hosszú, de valószínűleg még tucatnyi hasonló akad, ami felfedezésre vár. Ez persze egyre nehezebb, hiszen a város terjeszkedése folyamatosan elzárja a bejáratokat. A rendszer érdekessége, hogy fossziliákat is találtak idelelt, amelyek a néhány millió évvel ezelőtt itt dühöngő Pannon-tenger egyik tárgyi emlékei.



Ezek a barlangok egyébként ugyanazoknak a tektonikus mozgásoknak köszönhetőek, amelyek többek közt a Budai-hegység megalkotásáért is felelősek. A lemezek közötti törésekben felhalmozódott, hidrogén-szulfidban és szén-dioxidban gazdag víz esővízzel keveredett, létrehozva egy olyan ásványi anyagokban bővelkedő föld alatti forrást, amely szépen lassan feloldotta a kőzetanyagot, ezáltal pedig kialakította a barlangrendszerét.

Pálvölgyi – Mátyás-hegyi-barlangrendszer

2001. december 2-án egy több évtizedes álom valóra válásaként sikerült megteremteni az összeköttetést a Pál-völgyi és a Mátyáshegyi-barlang között. A barlangrendszer kalandturizmus számára megnyitott járatait magában foglaló Mátyáshegyi-barlang a Pálvölgyi-barlang bejáratával szemben, az 1998-ban rekultivált kőfejtőben nyílik. A barlang legnagyobb része eocén, míg a Patakos-ág triász tűzköves mészkőben alakult ki. A járatok Ny – DNy – K – ÉK és erre merőleges tektonikai vonalak mentén húzódnak.

A hajdani, kasztvízszint alatti keveredési és kondenzvíz korrózióval (oldódással) kialakult, szabálytalan keresztmetszetű járatok oldalát és főtétjét (tetejét) 1-2 dm átmérőjű üstös oldásformák tagolják. A barlang járatait igen jelentős mennyiségű agyagos üledék (barna, szürke, néhol fekete agyag) tölti ki, ami kialakulását követően, víznyelőként való működése során került be. A barlang ásványos kitöltésekben igen szegény. A máshol jellemző kalcitlemezek és borsókövek csak elvétve találhatóak, cseppkőképzések alig ismertek.

A Mátyáshegyi-barlang a barlangjárók egyik legkedveltebb gyakorlólóhelye, ahová az érdeklődők számára a Duna-Ipoly Nemzeti Park Igazgatóság vezet alap és extrém túrákat. Az alaptúra a Főbejárat – Nagy-terem – Vonalzó – Színház-terem – BÉTE-átjáró – Földgömb-terem – Könyvtár – Óriások-kútja – Giliszta – Névtelen-folyosó – Vonalzó – Főbejárat útvonalon halad. A barlang legmélyebb pontját kitöltő tó elérését célzó extrém túra esetében az előbbi útvonal kiegészül a Földgömb-terem – Sírgödör – Tó – Földgömb-terem szakasszal. A 2,5-3 órás túrákon többször kell négykézláb vagy hason csúszva közlekedni, de a részvételhez semmilyen előképzettség nem szükséges.

Az extrém útvonalon több méteres tereplépcsőkön kell le- és felmászni, illetve szűkületeken átkúszni, ezért ez a túra elsősorban azoknak javasolt, akik már korábban is vettek részt „overallos” barlangtúrán. Alapfelszerelést (overall, sisak és fejlámpa) a túravezetők biztosítanak, átöltözésre a barlangbejárat közelében kialakított öltözőben van lehetőség.

Labirintus a Vár alatt

A város legrégebbi lakónegyedéről kevesen tudják, hogy a Mátyás-templom, a Vár és a lakóházak alatt igencsak fejlett - részben ember alkotta - labirintusrendszer húzódik. Ezeket - az ősembertől kezdve a rómaiakon át, egészen a szovjet katonáig - mindenki használta.

A rendszer már a mongol támadások idején jól jött IV. Bélának is, aki várát a tengerszint fölé helyezve, védettséget nyert az ellenséges csapatokkal szemben, emellett pedig a hegyből feltörő víz és a barlangok szintén hatalmas túlélési előnyt biztosítottak.

Az itteni házakat úgy építették fel, hogy azok mindegyikének volt lejárata a barlangok első szintjére. Egy idő után a barlangok különböző részeit a lakók befalazták, és pincékké alakították át. A legtöbben ide rejtették el értékeiket, de olyan termeket is feltártak, ahová a részegen hóbörgőket kötözték ki, mégpedig nevelő célzattal.

Ezek a pincék természetesen a mai napig léteznek, alattuk pedig még legalább két szint található: az egyiket többek között a törökök is használták hadászati célokra, a másik pedig egy természetes úton keletkezett barlangrendszer, ahová csak nagyon kevesen jutnak le.

Az épületek és a már 7 alkalommal felújított Mátyás-templom súlya hatalmas terhet jelent a föld alatti alagutaknak. Ennek következtében több épület is megrepedt, így a mérnökök kénytelenek voltak oszlopokkal alátámasztani a rendszert.

Manapság a legnagyobb veszélyt nem az épületek, hanem a különböző járművek jelentik, amelyek folyamatosan destruktív, lefelé irányuló lökéshullámokkal gyengítik a falakat. Ez az oka annak, hogy a Várban turistabuszok és csuklós járatok helyett kicsinyített várbuszok közlekednek.

A háborúk során egyébként ezek voltak az egyetlen területei a Várnak, amelyek épségben megúszták a bombázásokat, éppen ezért a mindenkori hatalom előszeretettel lakta be őket katonai, illetve orvosi célokból. Ennek köszönhető többek közt a Sziklakórház.

A labirintust egyébként 1880-ban fedezték fel újra, amikor egy ló a föld alá zuhant. Az ekkor készített térkép azonban rejtélyes körülmények között eltűnt, és hollétéről a mai napig sincs fogalma

A termásvíz alvilága

Budapest az egyetlen olyan főváros, amelyben több mint 100 természetes gyógyvízforrás található, és épp ez volt az, amely egykor idevonzotta a rómaiakat.

A fürdők építésének hagyományát a törökök is örömmel folytatták, de amikor az ország kereszténnyé vált, a fürdőzés kultúrája áldozatul esett az új szokásoknak.

Ekkor jött Szent Iván, aki a legenda szerint földalatti járatokat és fürdőket alakított ki, hogy továbbra is gyógyíthassa a betegeket.

A Cities of the Underground műsorvezetője lement a Gellért Fürdő alá, ahol állítólag Szent Iván egykori tartózkodási helye is megtalálható.

Szemlő-hegyi barlang

A hajdani szőlőskertek, pincék és présházak helyén az 1920-as évektől kezdtek villaépítkezésekbe a kor módosabb polgárai, sok esetben a helyi kőzetet használva építőanyagként. A barlang felfedezése is egy építkezésnek köszönhető. Mára a barlang védőövezetét képező parkot teljesen körülfogta a város. A felújított parkban új csúszdák és mászóka, padok és asztalok várják a pihenni, játszani vágyókat. A parkban kialakított geológiai tanösvény Budapest és térségének 8 legfontosabb építőkövét mutatja be, beépítésük, felhasználásuk módjával együtt.

A Duna-Ipoly Nemzeti Park Igazgatóság nagy figyelmet fordít arra, hogy a természeti értékek megismerését a fogyatékkal élők számára is megkönnyítse. Bár az épület és a barlang teljes akadálymentesítése nem lehetséges, a mostani fejlesztések során rehabilitációs szakmérnökök és az érintett csoportok bevonásával javítottuk az akadálymentes hozzáférés feltételeit. Ennek eredményeként bejárati rámpánál elhelyezett kaputelefon, lépcsőlift, felújított, szabványos

mellék helyiség fogadja a mozgáskorlátozott látogatókat. A hallókészülékkel rendelkezők indukciós hurokerősítő segítségével hallgathatják a filmeket a vetítőben. A vakokat és gyengénlátókat hangostábla és vezetősáv segíti a tájékozódásban. A geológiai tanösvény tábláin Braille írásos összefoglaló található, a táblák teljes szövege a pénztárnál kölcsönözhető Braille írásos vezetőfüzetben olvasható. A barlang jó levegője, a vízcseppek zenéje, a képződmények harmóniája pedig testet-lelket gyógyító ajándéka a természetnek mindenki számára.



A mintegy 300 méter hosszúságú túraútvonalat bejárva a látogatók a barlang legszebb, legjellegzetesebb részeit járják végig kényelmes betonjárdákon és lépcsőkön, a barlangjáratok arculatát és képződményeit jól érvényesítő hatásvilágítás mellett. A barlangtúra során a falakat gazdagon borító, Európában ritkaságnak számító borsókő-kiválásokban és gyönyörű gipszkristályokban gyönyörködhetnek a látogatók. A barlang tiszta, pormentes levegője lehetővé teszi asztmás és légúti betegségben szenvedők kezelését a barlangban, sőt nem egy operaénekes is itt kúrálja hangszálait.

Rovatot összeállította: Szerkesztő

NEVETNI MINDIG JÓ – HUMOR

Esernyő

Két szőke nő beszélget:

- Jaj, rémes ez az idő. Nem elég, hogy esik az eső, de még az esernyőmet is elhagytam!
- És mikor vetted észre?
- Amikor a kapuban össze akartam csukni!

Orvosnál

Dokikám mit ajánl a betegségemre?

- Sárpakolást...
- És az segít?
- Nem biztos, de legalább szokja a földet.

Vizimentő

Mondja szomszéd! Mi volt maguknál tegnap az a nagy ordítózás?

- Semmi különös, csak vizimentőst játszottunk a gyerekekkel és az anyósom nem akart belefulladásni a medencébe...

Dolgozók esti iskolájában

- Van házid?
- Van. Tölthetek?

Rovatot összeállította: Szerkesztő

VIRÁGSZIROM – IDÉZETEK, VERSEK

Aranyosi Ervin: A szeretet útja

Kézen fogtuk egymást, összekapcsolódtunk,
megbízunk egymásban, soha sem csalódtunk!

Szeretet vezette, közös útra léptünk,
egy irányba tartott szívünk, mint a léptünk.

Együtt, gondhegyeket könnyedén megmászunk,
s voltak sötét felhők, vagy esőben áztunk.

S lám, a Nap kisütött, válaszul a vágyra,
együtt csodálkoztunk rá a szivárványra!

Amíg szép szívünkben a szeretet lángol,
addig csak a szépet látjuk a világból.

Ezért hát biztatlak, jobban mondva, kérlek,
menj végig az úton, s én majd elkísérlek!

Impresszum

SzemFüles

Kiadja: Siketvakok Országos Egyesülete
Hungarian Deafblind Association

Székhely: 1146 Budapest, Ajtósi Dürer sor 39.
Levelezési cím: 1053 Budapest, Múzeum körút 3. II. em.1.
Telefon: 06-1/361-2007
Fax: 06-1/209-5829
E-mail: siketvakok@gmail.com

Számlaszám: 10409015-90117325-00000000
Adószám: 18061031-1-42

Felelős kiadó: Gangl Tamás, elnök
Felelős szerkesztő: Földesiné Juhász Viktória

