

# HÍRMONDÓ 2021/6

## Siketvakok Országos Egyesülete



Kedves Olvasók!

Hírlevelünk jelen számában olvashatnak egyesületünk idei első, személyes találkozást biztosító programjáról, az újonnan módosított Jelnyelvi Törvényről, a koronavírus elleni óvintézkedések enyhítéseiről, valamint további hírekről, érdekességekről.

Jó olvasást, kellemes időtöltést kívánunk!

Taskovics Adél, szerkesztő

### TARTALOM

<b>REHAB – HA RABJA AZ AKADÁLYOKNAK: ELEMI REHABILITÁCIÓS SZOLGÁLTATÁSAINKRÓL</b> .....	2
<b>HÁZUNK TÁJÁRÓL – EGYESÜLETI HÍREK</b> .....	2
2021 első egyesületi programja, az újranyitás jegyében .....	2
Személyi edzés és életmód tanácsadás irodánk közvetlen közelében.....	4
<b>HÍR, ÉRDEKESSÉG</b> .....	6
Megszűnt a köztéri maszkviselés és a kijárási tilalom .....	6
Elfogadta a Parlament a Jelnyelvi Törvény újabb módosítását .....	7
Így változik a tömegközlekedés a Lánchíd Felújítása miatt .....	8
Füvészkert – Az ELTE Botanikus Kertje.....	9
Részlegesen visszaállították egy vak beteg látását.....	11
Új anyagot hoztak létre kávézaccból a Miskolci Egyetemen.....	13
Négy érdekes tény a Negro cukorkákról .....	13
Hogyan hallanak az állatok? .....	14
A zseni, aki működő robotoroszlánt is tervezett .....	16
Érdekességek történelmi személyekről .....	17
Hét tévhit az egészséges életmóddal kapcsolatban .....	19

A budapesti miniszobrok nyomában .....	21
Tapintható csillagászat látássérülteknek .....	24
<b>A HÓNAP VERSE</b> .....	25

## **REHAB – HA RABJA AZ AKADÁLYOKNAK: ELEMI REHABILITÁCIÓS SZOLGÁLTATÁSAINKRÓL**

A Siketvakok Országos Egyesületének Elemi Rehabilitációs részlege a nyár folyamán is várja a Kedves Ügyfelek jelentkezését!

\*\*\*

## **HÁZUNK TÁJÁRÓL – EGYESÜLETI HÍREK**

2021 első egyesületi programja, az újraindítás jegyében

2021. május 31-én, hétfőn volt egyesületünk idei első, személyes találkozást biztosító programja. 17 egyesületi tagból és 15 segítőből és munkatársból álló nagy csapat gyűlt össze a Korányi Sándor utca 30-as szám alatti telephelyünkön, hogy a másfél évig tartó bezártság után a SVOE tagjai és munkatársai újra találkozhassanak egymással.

Az irodaépület új szárnyának bejárása után az itt található, tekintélyes méretű közösségi szobában foglaltunk helyet, nagy körben elrendezett székeken.

Elsőként Gangl Tamás, egyesületünk elnöke köszöntötte a résztvevőket. Elmondta: örül, hogy ilyen nagy létszámban gyűltünk össze a karantén után. Reményét fejezte ki továbbá, hogy mindenki egészségben átvészelte ezt az időszakot, vagy aki elkapta a vírust, enyhe tünetekkel átesett rajta. Visszaemlékezett: a tavalyi évben, az irodanyitó farsangi mulatságon volt mód a találkozásra, most pedig tovább emeli a hangulatot az új irodarész birtokba vétele és a korábbinál jóval nagyobb közösségi tér.

Tamás amellet, hogy mindenkinek kellemes időtöltést kívánt és azt, hogy örüljünk egymás társaságának, óvatosságra, a járványügyi intézkedések, előírások betartására intett.

Zárásként mindenkinek szép napot, a nyárra szabadabb időtöltést, feltöltődést kívánt.

Egy moderált beszélgetés volt a következő programpont, melyet Királyhidi Dorottya, egyesületünk főtitkára vezetett.

Minden résztvevő elmondhatta, ki hogyan élte meg az elmúlt időszakot, a bezártságot. Az összes megszólaló „jutalomban” részesült. Lehetett választani, hogy pogácsát, nápolyit, kekszet, sós aprósüteményt, esetleg szörpöt kér-e, illetve Molnár Éva egyesületi tagunk házi süteményt hozott, ezzel egészítve ki a felajánlott „menüt”.

Mielőtt az elmúlt időszakot összegző beszélgető kör elindult volna, két új munkatársunk, Jónás Eszter és Juhászné Schönhardt Ildikó szólt egy-két bemutatkozó szót.

Az esemény további különlegessége az volt, hogy Szedresi Anna Tatabányán élő tagunk, aki személyesen nem tudott eljönni erre a találkozóra, online kapcsolódott be a beszélgetésbe, s mondta el saját tapasztalatait.

Összességében elmondható, hogy mindenki elég változóan élte meg ezt az időszakot. Legtöbben a szabadidős programok, emberi kapcsolatok hiányára panaszkodtak, de mindenki talált értékes elfoglaltságot. Volt, aki olvasással vagy tanulással múlatta az idejét, akadt, akinek az otthoni munkavégzés töltötte ki a napjait, a fiatal korosztályban pedig van, aki épp ebben az időszakban találta meg párját, kezdte el megalapozni önálló életét. A maszk többeknek gondot jelentett, nem csupán azért, mert megnehezíti a szájról olvasást, de hallókészüléket se könnyű mellette hordani, mert illesztéke összeakadhat a maszkot arcunkra rögzítő pánttal.

A beszélgetés után a Fűvészkertbe indult a társaság. Ekkor is jó volt a hangulat: mindenkinek jól esett sétálni a szabad levegőn és gyönyörködni a szebbnél szebb, különleges növényekben.

(A Fűvészkertről bővebben olvashatnak a „Hír, érdekesség” rovatban).



*A kép egy csoportkép, melyen félkörívben látható 18 fő. Közülük ketten térdelnek. Háttérben a szép zöld környezet.*

\*\*\*

### **Személyi edzés és életmód tanácsadás irodánk közvetlen közelében**

Mészáros Ádám, személyi edző és Életmód tanácsadó 2021. május 10-én nyitotta meg edzőtermét egyesületünk tőszomszédságában.

Honlapjára kitett, részletes bemutatkozásában így ír:

"A külsőség sohasem előzheti meg az egészséget!

Én nem csupán edzést tartok, hanem életmódot menedzselek, melynek a személyi edzés is részét képezi."

Az alábbiakban a vele készített interjúmat olvashatják.

- Mióta tevékenykedik személyi edzőként?

- 11 éve tartok edzéseket, emellett évekig vezettem egy egészségközpontot, továbbá táplálkozás és edzéselméletet is oktattam felnőttképzésben.

- Mi volt a motivációja, hogy ezt a hivatást válassza?

- Mindig is nádszál vékony gyermek voltam. Azért kezdtem el edzőterembe járni 15 éves kamaszként, hogy "felszedjek" egy kis izmot

magamra. Hamar beszippantott a testépítés világa. Sorra olvastam a szakmai könyveket és lapokat, követtem a nemzetközi szakemberek blogjait, sorra néztem az edző és oktató videókat. A hobbiból szenvedély, a szenvedélyből pedig idővel hivatás vált. Eleinte sekélyes módon én is csak a külsőségekkel törődtem, de idővel az egészség megőrzése vált fő célommá.

- Mi a legnagyobb kihívás a munkájában?

- Rábírni a vendégeimet, hogy betartsák az étrendet... Igazán jó és látványos eredményeket az edzés és a helyes táplálkozás összehangolásával lehet elérni, legyen a célunk akár fogyás, izomépítés, vagy épp egészségmegőrzés. Ám többnyire az elhatározás alul marad a nasival szemben.

- Mely napokon lehet Önt elérni itt, a napnak mely szakában?

- Jelenleg minden hétköznap 14-20 óra között tartok itt órákat, de csakis előzetes bejelentkezés alapján fogadok vendégeket.

- Az érdeklődők milyen módon tudnak bejelentkezni?

- Kétféleképpen: Telefonon a +36307567999 -es telefonszámon, vagy pedig a [fitt-leszek.hu](http://fitt-leszek.hu) weboldalon a jelentkezési lap kitöltésével.

- Hogyan épül fel egy-egy foglalkozás: milyen mozgásformákat lehet gyakorolni és milyen időtartamban?

- Főleg funkcionális és erőnléti gyakorlatokat alkalmazok, melyekkel esztétikus fizikumot építünk és állóképességet növelünk. Minden edzést megfelelő mobilizációval és bemelegítéssel kezdünk, valamint levezetéssel és nyújtással zárunk. Ezzel is megóvjuk az ízületeket, csökkentjük a merevséget és elkerüljük a jövőbeli sérüléseket.

Leggyakrabban használt eszközök a kettlebellek, trx, súly labdák, gumiszalagok. Továbbá a saját testsúlyos gyakorlatokat, lapsúlyos géppel végzett feladatokat és rengeteg egyéb eszköz használatát is rendszeresen beépítem minden edzésbe, hogy az órák a lehető legváltozatosabb terhelést nyújtsák. Egy edzés 55 percig tart.

- Dolgozott már együtt fogyatékossgal élő személlyel?

- Igen, de még nem sokszor adódott rá lehetőségem. Ez számomra is izgalmas újdonság lesz, de igyekszem felnőni a kihíváshoz.

- Van egyéb olyan információ, amit fontosnak tartana elmondania hírlevél olvasóinak?

- Igen, amit fontos kiemelnem, hogy ez egy kis privát edzőterem, ahol csak felügyelt edzések zajlanak. Tehát nem olyan, mint a megszokott

konditermek, ahova bárki beeshet utcáról, vehet bérletet és edzhet magának. Direkt az olyan emberek számára alakítottam ki, akik nem kedvelik a zsúfolt, személytelen edzőtermeket. Egyszemélyes öltözők és egyszemélyes, privát zuhanyzó lett kialakítva. Továbbá a szolgáltatásom részét képezi a személyre szabott étrend írása, valamint a táplálék kiegészítő tanácsadás is.

Helyszín: 1089 Budapest, Korányi Sándor utca 30. (Bejárat egyesületünk első, fa rámpa előtti lépcsőjétől balra, a kukák mellett)

Az interjút készítette: Taskovics Adél

\*\*\*

## HÍR, ÉRDEKESSÉG

### **Megszűnt a köztéri maszkviselés és a kijárási tilalom**

2021. május 23-tól, vasárnaptól jelentős enyhítések léptek életbe a járványügyi óvintézkedések terén. Vége a kijárási tilalomnak, a települések belterületén nem kötelező maszkot viselnünk. Közterületeken a 1,5 méteres távolságtartásra sem kell már ügyelnünk. Az egyéni-és csapatsportokra vonatkozó korlátozásokat is megszüntették.

Zárt terekben, mint bevásárlóközpontokban, üzletekben, tömegközlekedési eszközökön továbbra is kötelező arcunkat maszkkal fedni. A 16-18 évesek felügyelet nélkül járhatnak étterembe, moziba, amennyiben rendelkeznek védettségi igazolvánnyal.

Lakodalomban a résztvevők felső határa 200 fő, családi-vagy magánrendezvényeken ugyanez a szám 50 résztvevő.

Vendéglátóhelyeken az azokra vonatkozó szabályok érvényesek. Ha biztosítható a résztvevők elkülönítése a többi vendégtől, akkor nem védettek is részt vehetnek a programon, és nem kötelező maszkot viselniük. Ugyanez vonatkozik a szállodai rendezvényekre is, de a védettségi igazolás nélküliek kötelesek a helyszínt a rendezvény után elhagyni, kivéve, ha egyébként jogszerűen tartózkodnának ott. A védelmi intézkedések betartásáról a szervező vagy az üzemeltető köteles gondoskodni.

A házasságkötési szertartás – a lakodalmat nem ideértve -, valamint a temetés nem számít rendezvénynek, így a korlátozások ezekre nem vonatkoznak.

A vallási szertartások szabályait az egyházak határozhatják meg.

A kulturális-és sportrendezvényeket, a zárt térben tartott összejöveteleket védettségi igazolvánnyal rendelkezők, valamint a felügyeletük alatt álló kiskorúak látogathatják. Ugyanez a szabály vonatkozik azon szabadtéri programokra is, melyen ötszáznál többen jelennek meg. Ötszáz főnél kisebb létszámú, szabadtéri rendezvényre bárki elmehet.

A spontán gyűlés tilos.

Forrás: Infostart.hu

\*\*\*

## **Elfogadta a Parlament a Jelnyelvi Törvény újabb módosítását**

A Magyar Parlament 178 igen, 1 tartózkodás mellett elfogadta a Jelnyelvi Törvény módosítását. Ez nagyon jó hír, kedvező a jelnyelvi-vagy írótolmácsolást igénybe vevő embereknek. Jelenleg minden hallássérült személy évente 120 óra ingyenes jelnyelvi-vagy írótolmács szolgáltatást kérhet, ez alanyi jogon jár, segítve az önálló életvitelt. Ezt emelte meg a kormány, azaz a 120 órán felül járó, speciális/kiegészítő órakereteket, mert ez kevés annak a siket, illetve siketvak vagy nagyothalló személynek, aki tanul vagy dolgozik. A Parlament döntése alapján a Jelnyelvi Törvény módosítása, a kiegészítő óraszámok emelése 2 szakaszban lesz: első szakasz 2022. január 1-jén indul.

A második: 2023. január 1-jén veszi kezdetét.

Az óraszámok emelkedése az alábbiakban megismerhető:

- Felsőoktatás nappali tagozatos hallgatónak: jelenleg 120 óra/év, kiegészítő: 60/félév. 2022 január 1-től az alap marad 120/év, kiegészítő 150/félév. 2023 január 1-től ez tovább nő. Az alap marad 120/év, kiegészítő: 200/félév.
- Felsőoktatás levelező tagozatos hallgatónak: eddig az alap 120 óra/év volt, a kiegészítő 60/félév. 2022. január 1-től az alap 120/év lesz, kiegészítő 100 /félév. 2023-tól tovább emelkedik: alap: 120/év, kiegészítő 100/félév.
- Felnőttképzésben tanuló: jelenlegi alap: 120/év, a kiegészítő: képzés teljes óraszámának 20 százaléka. 2022. január 1-től az alap 120 óra/év, kiegészítő: képzés teljes óraszámának 40 százaléka. 2023-tól: alap: 120/év, kiegészítő: képzés teljes óraszámának 60 százaléka.
- Egyéni vállalkozónak, vállalkozónak, aki több embert foglalkoztat, munkavállalónak: jelenleg az alap 120/év. 2022. január 1-től az alap

120/év, kiegészítő: 50/év. 2023. január 1-től az alap 120/év, kiegészítő 50/év.

- Speciális kommunikációs rendszert használó siket/siketvak/nagyothalló személyek: jelenlegi alap 120 óra/év, 2022-től az alap 120/év, a kiegészítő 30/év. 2023-tól az alap 120/év, kiegészítő 30/év.

Figyelem!- Ezek a speciális kommunikációs rendszerek: taktilis jelnyelv, jelesített magyar nyelv, ujjábécé, daktil tenyérbe jelelése, magyar nyelvű beszéd vizualizálása, magyar nyelvű, hangzó beszédírásba foglalása, Lorm-ábécé, tenyérbe írás, Braille írás, Braille írás taktilis formája, Tadoma vibrációs módszer.

Ennek a plusz 30 órának az oka: a speciális kommunikációs rendszerek esetén lassabb az információ-átadás és ezáltal a megértés.

Óraszám-emelés a gyerekek számára:

Jelenleg az alap 120 óra. A módosítás után jövő évtől az óvodásoknak és általános iskolásoknak is jár a speciális (többször) órakeret.

- Óvodásoknak: jelenlegi alap: 120 óra/év. 2022. január 1-től az alap marad 120/év, kiegészítő: 150/tanév. 2023. január 1-től az alap 120/év, kiegészítő 200/tanév.
- Általános iskolások: alap: 120/év, 2022. január 1-től az alap 120 /év, kiegészítő: 300/tanév. 2023. január 1-től: alap: 120/év, kiegészítő: 400/tanév.
- Középiskolások: jelenleg az alap 120/év, kiegészítő: 120/tanév. 2022. január 1-től alap: 120/év, kiegészítő: 300/tanév. 2023. január 1-től az alap 120/év, kiegészítő: 400/tanév.

Figyelem!- ez a lehetőség azoknak is jár, akik halló gyerekek óvodájába, általános iskolájába vagy középiskolájába járnak (integrációban tanulnak).

Forrás: SINOSZ.hu

\*\*\*

## **Így változik a tömegközlekedés a Lánchíd Felújítása miatt**

2021. június 16-ával kezdetét vette a Széchenyi Lánchíd felújítása. Ettől a naptól kezdve teljesen lezárták: sem gyalogosan, sem közúti közlekedéssel nem mehetünk keresztül rajta. A BKK közleménye szerint, akinek arra van dolga, az alábbiakat kell figyelembe vennie:

- A Várnegyed a Belvárosból elsősorban a Széll Kálmán tér felől, a gyors és nagy kapacitású, sűrűn közlekedő M2-es metróval, valamint az onnan induló buszokkal érhető el.
- A Széll Kálmán tértől a 16-os járatcsalád buszai (16-os, 16A, 116-os járatok) változatlan módon kapcsolatot biztosítanak a budai Vár belső része felé, azonban a 16-os busz rövidített útvonalon, a Széll Kálmán tér-Várnegyed-Clark Ádám tér-Széll Kálmán tér útvonalon jár júniustól. A 16-os busszal a BKK továbbra is biztosítja a Clark Ádám téren a budai fonódó villamoshálózat 19-es és 41-es járatának elérését.
- A 105-ös busz a felújítás idején az Erzsébet hídon át közlekedik majd, a Clark Ádám tér és a Széchenyi István tér érintésével. Az Erzsébet híd és a Széchenyi István tér között az alsó rakparton, illetve ellenkező irányban az Apáczai Csere János utcán haladnak majd a buszok.
- A 178-as busz a pesti oldalon a 105-ös busz vonalához csatlakozik, a Széchenyi István tér és az Andrassy út érintésével a Gyöngyösi utca M és a Naphegy tér között jár, segítve ezzel a belváros és Közép-Buda közötti utazásokat.
- Krisztinaváros környékétől a Rákóczi út és a Keleti pályaudvar felé indulóknak a BKK az 5-ös buszt ajánlja.
- Új gyorsjárat indul 110E jelzéssel az Apor Vilmos tértől a Bosnyák térig a budai térség felőli gyors belvárosi eljutás érdekében. Az új járat a Hegyalja úton (az új buszsávon) és az Erzsébet hídon, majd a Rákóczi úton át jár a lezárásokat követően.
- A 110-112-es autóbusz változatlan követési idővel közlekedik.
- Az éjszakai 916-os és 990-es autóbuszok az Erzsébet hídon, majd a Szabad sajtó úton és a Kossuth Lajos utcán közlekednek, nem érintik a Deák Ferenc teret és a Széchenyi István teret. A többi éjszakai járatra átszállási lehetőséget a BKK a belvárosban, az Astoria M csomópontban változatlan módon biztosítja.

Forrás: 24.hu

\*\*\*

## **Füvészkert – Az ELTE Botanikus Kertje**

Ez Magyarország első botanikus kertje, mely 2006-tól az Eötvös Loránd Tudományegyetem különleges oktatási egységként a főváros VIII. kerületében, Józsefvárosban az Illés utca 25. alatt működik. Az 1771-ben

Nagyszombatban az orvostudomány, illetve az orvostan-hallgatók képzésének segítésére alapított botanikus kert, több költözés után, 1847-től található jelenlegi helyén. Ismertségéhez jelentős mértékben hozzájárult, hogy Molnár Ferenc közismert regényében, A Pál utcai fiúkban öreg pálmaháza nyújtott búvóhelyet Nemeček Ernő és barátai számára. A 2008 óta hivatalos névként szolgáló „Füvészkert” elnevezés ennek a regénynek köszönhetően maradt meg, és terjedt el a köztudatban.

Összességében mintegy nyolcezer fajta növény található itt, a hazai flóra védett növényeiből százötvenet rejt. 1960 óta országos jelentőségű természetvédelmi terület, 2005 szeptemberétől a Magyar Örökség díj tulajdonosa, 2006 májusában pedig mint Kulturális Örökség is védelem alá került. Alapterülete 3,1 hektár, az üvegházak területe meghaladja a 2000 m<sup>2</sup>-t. Látogatását megkönnyíti központi elhelyezkedése és az is, hogy tömegközlekedéssel jól megközelíthető.

Elődjét 1771-ben Nagyszombatban alapította Wintel Jakab, a vegytan és a botanika professzora. Már a kezdetektől fogva az orvos- és gyógyszerész képzés segítése mellett a kert alapfeladata volt a hazai flóra kutatása. A reformkor modernizáló törekvései hatottak az egyetemre, és József nádor hathatós támogatásának köszönhetően a Füvészkert hozzájutott a Festetics család józsefvárosi birtokához. A megvásárolt területen Pollack Mihály tervei szerint átépített és bővített egykori vadászkastély lett központi épülete: itt kaptak helyet a vezetéséhez szükséges irodák is. A második világháborús bombázások és Budapest ostroma gyakorlatilag teljesen elpusztította a növényzetet és az építményeket. A háború utáni helyreállítás nagyon lassan haladt; csak az 1950-es évekre tért magához. A további fejlesztésekre sokat kellett várni, hiszen az előregedő üvegházakat csak 1984-ben cserélték le korszerűbb bemutató házra, majd egy évvel később építettek még egy üvegházat. A 21. századba lépve az Európai Unió pályázatain nyertek pénzt a fejlesztésére: 2009-ben közel 400 millió forintot, 2010-ben több mint 600 millió forintot. Ezekből az összegekből történetének eddigi legnagyobb fejlesztésével létesítményeit korszerűsítik, a gyűjteményeit bővítik. Alapításakor lényegesen nagyobb volt a kert, de a Klinikák építése miatt fokozatosan eredeti méretének harmadára zsugorodott, és ma már csak 3 hektár. A 20. század elejére körbenőtte a város, és ez az urbanizáció természetszerűen hatott rá. Nemcsak területet veszített, de romantikus angolkert-jellege is átalakult. Bár tavát feltöltötték, így is sok meglepetést és érdekességet tartogat a látogatóknak. 2006 óta az Eötvös Loránd Tudományegyetem különleges oktató egységként működik, és az elnyert uniós pályázatoknak köszönhetően átalakul. Egyik legfontosabb jelenlegi feladata az oktatás és a tudományos kutatás kiszolgálása. Emellett ügyelnek arra is, hogy a látogatók változatos környezet- és

természetvédelmi ismereteket kaphassanak. A területen nem csak növények élnek, hiszen szeretik ezt a békés helyet a város madarai is, akik több fészket is raktak fáin. Emiatt az ornitológusok időnként madárlest szerveznek. Az itt élő rovarokat fénycsapdával rendszeresen befogják és vizsgálják. Legjelentősebb nevezetessége az országban első és sokáig egyetlen Victoria-ház, melynek nagy vízmedencéje a trópusi, különlegesen szép amazonasi óriás-tündérrózsának és rokonának, a paraguayi óriás-tündérrózsának ad otthont. Büszkeségei közé tartoznak még páfrányfenyői, amelyek több mint 150 évesek, a gazdag orchidea -, páfrány - és kaktuszgyűjteménye.

2010-től nagyszabású fejlesztések kezdődtek, melynek egyik megvalósulása az Ausztrál-ház, ahol az ausztrál mediterrán tájak növényei közül 200 faj tekinthető meg.

Az 1800-as évek végétől a kertben emléket állítottak többek között az első Magyar Fűvészkönyv szerzőinek, Diószegi Sámuelnek, Fazekas Mihálynak, korábbi igazgatóinak, Kitaibel Pálnak, Jurányi Lajosnak, valamint a helyszín megszerzésében elévülhetetlen érdemeket szerző József nádor tiszteletére. A koronavírus-járvány idején számos más közgyűjtemény mellett a kertet is bezárták, de a kültéri részei 2021. március 11. óta újra látogathatók.

Forrás: [Hu.wikipedia.org](http://Hu.wikipedia.org)

\*\*\*

### **Részlegesen visszaállították egy vak beteg látását**

Az optogenetikai terápia segítségével sikerült részben visszanyerni a látásfunkciókat egy retinitispigmentosában szenvedő betegnél – mutatta ki egy kutatócsoport. Ez mérföldkő a látást helyreállító génterápia felé vezető úton és az örökletes fotoreceptor-betegségek mutációtól független terápiáinak kifejlesztése felé is. Erről a NatureMedicine című szaklapban számolt be a José-Alain Sahel és Roska Botond vezette nemzetközi kutatócsoport. "Az eredmények bizonyítják, hogy az optogenetikai terápia segítségével lehetséges a látás részleges helyreállítása" - mondta Roska Botond, az IOB alapító igazgatója és a Bázeli Egyetem professzora.

Az eljárásban a sejteket genetikailag úgy módosítják, hogy azok fényérzékeny fehérjéket termeljenek. A technika közel 20 éves múltra tekint vissza az idegtudományokban, de eddig nem sikerült kimutatni klinikai hasznát. A kutatás célja az öröklött fotoreceptor-betegségek kezelése, amelyek az emberi vakság széles körben elterjedt okai. A

fotoreceptorok a retina fényérzékelő sejtjei, amelyek az opsin nevű fehérjék segítségével továbbítják a látási információkat az agyba a látóidegen keresztül. Ezek fokozatosan degenerálódnak, és ekkor következik be a látásvesztés.

A jelenlegi vizsgálat során a ChrimsonR nevű csatorna-rokodopszin kódoló génjét juttatták be. Ez a különleges fehérje borostyánszínű fényt érzékel, amely biztonságosabb a retinasejtek számára, mint a más típusú optogenetikai kutatásokban használt kék fény. A kutatók speciális szemüveget is kifejlesztettek, amely egy kamerával van felszerelve. Az eszköz a borostyánszínű fény hullámhosszán vizuális képeket rögzít és vetít a retinára. A szemüveggel való edzés közel öt hónappal az injekció beadása után kezdődött, így a ChrimsonR expressziójának volt ideje stabilizálódni a ganglionsejtekben. Hét hónappal később a páciens a látásjavulás jeleiről számolt be.

Képes volt megtalálni, megérinteni és megszámlolni a tárgyakat az eléje helyezett fehér asztalon, de csak a szemüveg segítségével. Nélküle képtelen volt ezeket a gyakorlatokat elvégezni. Az egyik teszt során egy nagy füzetet vagy egy kisebb kapcsos dobozt kellett érzékelni, megtalálni, majd megérinteni. A beteg 39 különálló értékelésből 36 alkalommal (vagyis az esetek 92%-ában) megérintette a füzetet, de a kisebb kapcsos dobozt csak az esetek 36%-ában tudta kiválasztani. Egy második teszt során az alany az asztalra helyezett üvegpocharakat az esetek 63%-ában helyesen számlolta meg.

A harmadik során az alany egy koponyasapkát viselt, amelyre elektródákat erősítettek, amelyek nem invazív elektroenkefalográfiás (EEG) méréseket végeztek az agyi aktivitásról. Egy poharat felváltva vettek fel vagy le az asztalról, és a vizsgált személynek egy gombot kellett megnyomnia, amely jelezte, hogy jelen van-e vagy nincs. Fontos, hogy az EEG-mérések azt mutatták, hogy a tesztelés során az aktivitás korrelált változásai a látókéregben koncentráálódtak.

A következő tíz év legfőbb célja, hogy a tömegeket érintő nagyobb szembetegségek esetében is eljussunk a klinikai vizsgálatokig - mondta a Portfolio-nak adott interjújában Roska Botond.

Az elmúlt néhány hónapban sorozatosan gyűjtötte be a legnagyobb európai elismeréseket a látással kapcsolatos kutatásaiért, legutóbb 2020 júniusában, a Körber Európai Tudományos Díjat, a hamburgi székhelyű Körber Alapítvány díját nyerte el, amellyel minden évben egyetlen európai tudóst ismernek el az összes tudományterületről

Forrás: Portfolio.hu

\*\*\*

## **Új anyagot hoztak létre kávézaccból a Miskolci Egyetemen**

Borsodi Eszter és Tamási Kinga fejlesztése áttörést hozhat a kávézacc újrahasznosítása terén. Ezt a természetes „alapanyagot” műanyaggal keverik. 3D technológia segítségével divatos tárgyak, akár lámpabúrák is készíthetők belőle.

A módszert bemutató kisfilmből megtudhatjuk: mindkét egyetemista sokat kávézik, ugyanakkor a környezetvédelem ügyét is szívükön viselik. Így szinte magától értetődően gondolkodtak el azon, hogy az utcán, háztartásokban nagy mennyiségben elfogyasztott italok alján maradó anyaggal érdemes lenne kezdeni valamit. Művészi hajlamaikat kiélve kezdtek dekorációs tárgyakat készíteni a fentebb említett technológiák segítségével. A kávézaccot biopolimerrel vegyítették, olyan műanyagot hozva létre, melynek felgyorsítható a lebomlási ideje. Érdekesség, hogy a színárnyalatok változásait a zacc szemcseméretének manipulálásával érik el: őrlik, szitálják, szárítják, vagy például faliszttal vegyítik.

A jövőről szólva Tamási Kinga elmondta: gondolkodnak a konyhai hulladékok, száraz növények környezetbarát felhasználásában is. Céljuk egy olyan mozgalom elindítása, mely segít az embereknek tudatosabbá válni és egyben csökkenti a műanyagokkal kapcsolatos fenntartásokat is.

A két fiatal hölgy több versenyen is indult, melyek közül kettőt meg is nyertek, az egyikben pedig különdíjasok lettek. Itt saját készítésű lámpabúráikat, mécseseiket és poharaikat mutatták be.

Forrás: [Player.hu](http://Player.hu)

\*\*\*

## **Négy érdekes tény a Negro cukorkákról**

A kis fekete cukorka, melyről egymás után felnövekvő nemzedékek tudták Magyarországon: „a torok kéményseprője”.

Íme négy, kevésbé ismert érdekesség erről az édességről:

- A véletlennek köszönheti létét.

Története Trianon után kezdődött, amikor az édességipar túlnyomó része a határokon kívül maradt. A Dreher 1922-ben csokoládé- és cukorkagyártó üzemet alapított, ahová egész Európából érkeztek a munkások, szakemberek. Egyikük, az Olasz P. Negro feladata az volt, hogy a savanyú cukorkák gyártása közben keletkező hulladékot összegyűjtse, és visszaolvassa abba a termékbe, amiből 'kiesett'. 'Gyógycukorkánk' tehát a véletlennek köszönhetően született és vált legendává, emellett tényleg hasznos felsőlégúti megbetegedések esetén.

- Pontos összetételét a mai napig titokban tartják  
Az ánizson és a mentolon kívül ízén az édesgyökér ismerhető fel. A menta kiváló gyógynövényköhögésre, torokfájásra, hörghurutra, emellett frissít, élénkít, segíti az emésztést. Fertőtlenít és nyugtatja az idegeket.  
Az ánizs csillapítja a köhögést, oldja a hurutot, segíti az emésztést, megszünteti a felfúvódást, hasznos epe- és gyomorbántalmak esetén.  
Az édesgyökér köhögéscsillapító és görcsoldó, kezeli a gyulladásokat, gyomorbántalmakat, a keleti gyógyászatban például influenza gyógyítására is használják.
- Hírességek kedvence volt  
Jávor Pál és Karády Katalin például minden fellépés előtt elszopogatott egy-egy cukorkát.
- Ma már nem hazánkban készítik  
2019-ben a tulajdonos áthelyezi a Negro cukorkák gyártását a törökországi üzemébe, ezzel megszűnt a cukorkagyár működése Győrben.

Forrás: Nyugdíjasok.hu

\*\*\*

## Hogyan hallanak az állatok?

Ahány fajta élőlény, annyi szintű hallásképesség. Akadnak fajok, melyeknél ez az érzékelési mód rendkívül kifinomultan működik, míg mások nem is a fülükkel fogják fel a környezet zajait.

Az ember átlagosan a 20 és a 20 ezer hertz közti frekvenciatartományon belül hall. Számunkra a legkellemesebb az 500 és 4000 Hertz között mozog, beszédhangunk rezgése is ezen belül váltakozik. Az ún. hallásküszöbünkön kívül eső, a 20 Hz alatti infrahangokat (nagyon mély) és a 20 ezer Hz feletti ultrahangokat (rendkívül magas) már nem vagyunk

képesek érzékelni. Az állatvilág egyes képviselői számára azonban ez messze nem lehetetlen feladat.

Közismert tény, hogy a delfinek vagy épp a denevérek ultrahangokat használnak kommunikációjuk, esetleg tájékozódásuk elősegítésére. Velük ellentétben az aligátorok, a bálnák és az elefántok infrahangokat bocsátanak ki, melyek alacsony rezgésszámuk miatt nagyon messzire terjednek, így alkalmasak a nagy távolságból történő kommunikációra.

Ugyanakkor – az ultrahangokkal ellentétben – felfogásuk jellemzően nem a hallószerv segítségével történik, hanem a talaj rezgései és/vagy a belső szervekben keletkező rezonancia érzékelésével. Az emberben ezek a füllel nem hallható infrahangok „megmagyarázhatatlan” félelmet és rosszulétet idézhetnek elő.

Hét állat, mely különleges hallással rendelkezik

- A sivatagi róka törékeny testalkatú állat, mely hatalmas, az irányhalláshoz nélkülözhetetlen fülekkel rendelkezik. Éjjel vadászik, így nemcsak arra van szüksége, hogy az egészen halk neszek is eljussanak hallószervéhez, de azok irányát is pontosan be kell tájolnia.
- A galamboknak nem csupán látásuk kiváló, de alacsony frekvenciatartományokban a hallásuk is. Még a 0,1 Hertz tartományban lévő hangokat is hallják.
- A sün, mikor táplálékát keresi, illetve fajtársai felismerésére törekszik, főként szaglására támaszkodhat. Ugyanakkor hallása is érzékeny: az ultrahangos tartományon belüli frekvenciákat is felfogja. E két, kitűnő érzékszervének kombinációjával képes ellensúlyozni kevésbé éles látását.
- A lovak hallása sokkal jobb, mint az embereké. Mozgékony fülük, mely folyamatosan a hangforrás irányába mozdul, az egészen mély és a magas frekvenciákat is érzékeli. Egy-egy fülüket 16 izom mozgatja és forgatja csaknem 180 fokos szögben. Így jóval gyorsabban felismerik a zaj forrásának irányát, mint mi, emberek.
- A nagy viaszmoty csak négy hallósejt, valamint egy membrán segíti a hangok elkülönítésében, ennek ellenére egészen döbbenetes teljesítményre képes ezen a téren. 300.000 Hertz-ig érzékeli a hangokat, így mindig tudja, ránézve veszélyes faj közelít-e felé.
- A kígyónak szaglása a legfontosabb érzékszerve. Ugyanakkor hallása is különlegesnek számít. Nincs fülnyílása, a földön közlekedve az állkapcsának köszönhetően felveszi a talaj rezgéseit, amit továbbít a belső fülbe. Gyakorlatilag alsó állkapocs csontjával hall. Ha érzékelni szeretné a prédaállat, vagy épp a támadó ellenfél rezgéseit, állkapcsát a földre teszi, így „hallgatózik”.

- A háromszínű denevérek tölcséreként összehajló leveleken élnek és ezeket a leveleket arra használják, hogy felerősítsék az általuk kibocsátott hangokat. A hangosítás mértékét az emberi fül nem hallhatja, ugyanakkor a denevér számára jelentős lehet a különbség. Ennek a különleges megoldásnak köszönhetően az erősítés mértéke akár 10dB is lehet.  
Hozzánk, emberekhez hasonlóan az állatoknál is bekövetkezhet hallásvesztés. Náluk azonban – velünk ellentétben – nem az életkor növekedése vagy a zajos környezet ennek az oka, hanem valamilyen betegség vagy bakteriális fertőzés.

Forrás: Victofon.hu

\*\*\*

### **A zseni, aki működő robotroszlánt is tervezett**

Leonardo Da Vinci (1452-1519). Amikor az ember ezt a nevet hallja, lelki szemei előtt egy nagy szakállú, komor tekintetű arc és a Mona Lisa jelenik meg. Pedig az emberiség történetének egyik legkiemelkedőbb zsenije volt. A festészet mellett a tudománynak élt, számos tanulmányt, rajzot, ötletet hagyott maga után. Bámulatosan megrajzolta azt a robotroszlán tervet is, amelyet I. Ferenc király számára készített.

Rendkívüli, hogy a 15-16. századi szerkezet képes járni, miközben a feje forog, a száját pedig nyitogatja. Da Vinci több verziót megrajzolt és elkészített, ezek egyikét napjainkban életre keltette az olasz Renato Boaretto, dizájnér. Megpróbált élet- és kórú külsőt is adni a nagymacsának. A hatalmas és viszonylag nehéz gépezetet a művész elképzelése szerint egyetlen kis kulcs indította, mint egy régi, felhúzható játékot. A bemutató napján a kulcs segítségével indították útjára a múltból érkezett robotot, amely valóban elindult. Sőt! - mikor megállt, oldala kinyílt, akárcsak a zseni tervei szerint, benne csodás virágcsokor.

Leonardo elképesztő mértékben előzte meg korát. Számos találmánya jellegében, működésében napjaink technikai vívmányait idézi. Mintha egy rejtélyes időutazó lett volna, aki a távoli jövőből visszacsöppent az 1400-as évek második felébe. Úgy tartják, ő volt az első, aki ember működtette repülőgépet tervezett, masináját pedig a denevérek és madarak testfelépítése, szárnyműködése alapján képzelte el. Rendkívül érdekelte az emberi test is. Számos részletes rajzon ábrázolta az izmok és inak

elhelyezkedését, működését. Az 1490-es években tervezett olyan robotot, mely egy páncélos lovagruhába helyezett szerkezet segítségével mozgásra képes volt.

Egyik rajzán mintha csészealjat látnánk, azonban ez nem más, mint egy páncélautó. Egyáltalán az autó, mint olyan, elképesztő ötlet egy 15-16. századi feltaláló tollából. A géniusz piramis alakú ejtőernyőt is tervezett, amelyet szintén kipróbáltak: 2000-ben Adrian Nicholas angol ejtőernyős ilyen segédeszközzel vetette magát a mélybe, és sikeresen landolt. A Zsenit nagymértékben érdekelhette a repülés, több, ezt lehetővé tevő szerkezetet is tervezett, pl: helikoptert is, amely felemelkedésre volt képes. Alaposan tanulmányozta, hogyan működik az emberi szem, ennek alapján gondolkodni kezdett, miként képezhetné le a valóságot egy fénytől elzárt, apró lyukkal ellátott doboz belső falán. A későbbi fényképezőgépek is ezen elv alapján születtek meg.

Forrás: Femina.hu

\*\*\*

## **Érdekességek történelmi személyekről**

Nero, az őrült római császár (37-68)

Az 54 és 68 között uralkodó Nerót, az őrült császárként szokták emlegetni és nem véletlenül. Senkit sem kímélt, megölte anyját, testvérét és terhes feleségét. Cirkuszi játékokat és versenyeket rendezett a saját dicsőítésére. Gyakran énekelt, a közönségnek pedig kötelező volt végighallgatni őt, ilyenkor még a város kapuit is bezárták. Persze ennek ellenére sokan próbáltak megszökni a borzalmas előadások elől, volt aki halottnak tetette magát, hogy kijusson Rómából. 67-ben a császár indult az olimpiai játékokon is, ahol kocsihajtó versenyt nyert (nem volt nehéz dolga, hiszen egyedül állt rajthoz). A legenda szerint ő gyújtotta fel Rómát, sőt, még hegedült is, miközben a házak a lángok martalékává váltak. A történészek azonban más véleményen vannak, úgy vélik, nincs semmi bizonyíték arra nézve, hogy az uralkodó okozta volna a tűzvészt, ráadásul még hegedű sem létezett akkoriban. 68-ban lázadás tört ki ellene, aki inkább önkezével vetett véget életének, mint hogy kivégezzék.

Benjamin Franklin (1706-1790)

Benjamin Franklin, az Egyesült Államok egyik alapító atyja, rendkívül sokoldalú ember volt. Neki köszönhetjük a villámhárítót, de ezen kívül számos más találmány is az ő nevéhez fűződik. Ez az öt nyelven beszélő polihisztor Pennsylvániában egyetemet, tűzoltóságot, közkönyvtárat alapított és továbbfejlesztette a postaszolgálatot. 1743-ban létrehozta az Amerikai Filozófiai Társaságot, majd 1752-ben egy tűzesetekre specializálódott biztosító társaságot. Ezen kívül az ő találmánya a bifokális szemüveg, a vibrafon, a vészcsengő, az üvegharmonika és egy cserélhető elemekből álló kályha (a Franklin-kályha), mely sokkal gazdaságosabbá tette a fűtést. Különös, de egyik találmányát sem szabadalmaztatta.

### Wolfgang Amadeus Mozart (1756-1791)

Az osztrák Wolfgang Amadeus Mozart tehetsége hamar megmutatkozott, 6 évesen már komponált, 8 évesen írta meg első szimfóniáját (a No. 1-es, K. 16-os Esz-dúr Szimfóniát). Rendkívül termékeny szerző volt, élete során több mint 600 zeneművet alkotott. Szeretett az ágyban dolgozni, de orvosa azt tanácsolta, hogy munkáját kombinálja valamilyen sporttal. Így előfordult, hogy tekézés vagy biliárdozás közben is a zenével foglalkozott. Fiatalon, 35 évesen hunyt el, 1791. december 5-én. Halálát valószínűleg streptococcus fertőzés okozta (akkoriban gyakoriak voltak az ilyen típusú megbetegedések), de Bécsben az a pletyka kelt szárnyra, hogy meggyilkolták. Egyesek szerint vetélytársa, Antonio Salieri mérgezte meg, de voltak akik úgy vélték, hogy szabadkőműves páholytársai ölték meg (1784 óta volt a mozgalom tagja), mert túl sok hozzájuk köthető szimbólumot tüntetett fel

A varázsfuvolában.

### Bonaparte Napóleon (1769-1821)

Bonaparte Napóleon, francia hadvezér és császár volt, számos hadjáratot indított. Elfoglalta többek között Rómát, Bécsét, Berlint, Madridot, Lisszabont és Moszkvát is. A „kis káplár” néven is szokták emlegetni, de valójában alig volt alacsonyabb az akkori átlagnál, kb. 168 cm lehetett. Az általános közhiedelem szerint ő és katonái rongálták meg a Szfinx orrát az egyiptomi hadjárat (1798/99) során, de ez nem valószínű, ugyanis Frederic Louis Norden 1737-es rajzában már orr nélkül ábrázolta a szobrot. A rettegett hadvezér érdekes módon betegesen félt a macskáktól, de a lovakat, s köztük kedvencét, Marengót, nagyon szerette. Az arab telivér Egyiptomban került hozzá, a rendkívül erős és kitartó állat hűségese társa volt egészen Napóleon utolsó ütközetéig, az 1815-ös waterlooi

csatáig. Marengo ekkor hadifogságba került, az új otthona ezután Anglia lett. A ló 10 évvel élte túl egykori gazdáját, 1831-ben pusztult el 38 évesen.

Honoré de Balzac (1799-1850)

A francia Honoré de Balzac a világirodalom egyik legjelentősebb alakja. Balzac több mint 90 művet írt, melyeknek az Emberi Színház gyűjtőcímet adta, ezekben a 19. századi embert mutatta be. Sokat gondolkozott a történetek szereplőinek nevén, gyakran járt temetőkre, hogy ihletet merítsen. Hatalmas adósságai voltak, ezért éjjel-nappal dolgoznia kellett. Megfeszített munkatempója megnehezítette életét, szinte az összes művét át kellett írnia az első kiadás után, mert tele voltak hibákkal és pontatlanságokkal. Alvásra nem maradt sok ideje, ezért napi 50 kávéval tartotta éberén magát. Ivott, dohányzott és enni is nagyon szeretett (ételt is neveztek el róla: Angolna Balzac módra). Egészségtelen életmódja miatt cukorbeteg lett, látása megromlott, végül 1850-ben hashártyagyulladásra kapott és meghalt.

Forrás: Erdekesvilagunk.blog.hu

\*\*\*

## Hét tévhit az egészséges életmóddal kapcsolatban

### **1. AZ "EGÉSZSÉGES ÉLETMÓD" NEM OLYASMI, AMIN MIHAMARABB TÚL KELL ESNI**

Sok ember akkor fog sportolásba, fogyókúrázásba, amikor valamilyen vészhelyzet adódik az életükben – gondoljunk egy-egy váratlanul jelentkező betegségre, vagy a felismerésre: ideje lefogyni. Ilyenkor az életmódváltás a „szükséges rossz” válik, amin mielőbb túl kell esni. Az egészséges életmód nem valami keserű pirula, amit gyorsan lenyelhetünk. Csak akkor lehetünk hosszú távon sikeresek, ha élethosszig tartó útnak fogjuk fel, ami jó nekünk.

### **2. NINCS OLYAN, HOGY ROSSZ TÁPANYAG**

Időszakról időszakra változik a divatosnak számító, vagy „kiátkozott” tápanyagok és ételek listája. Néhány éve még a zsírt tették felelőssé az elhízás terjedéséért, aztán a szénhidrátokat, ma a cukor van soron, a fehérjét viszont aránytalanul dicsőítik, arra ösztökélve az embereket, hogy a szükségesnél jóval többet fogyasszanak belőle.

A valóság: azzal tesszük a legjobbat szervezetünknek, ha minél több, jó minőségű, lehetőleg kevésbé feldolgozott élelmiszert eszünk, mint a

zöldségek-gyümölcsök, a teljes értékű gabonafélék, a sovány húsok, vagy a tejtermékek. A mértékletességre is ügyelni kell: ne fogyasszunk többet, mint amennyit valóban kívánunk. Egyszerűnek tűnik, de az üzletekben csábító számtalan finomság miatt mégis nehéz betartani.

### **3. GLUTÉNMENTES ≠ EGÉSZSÉGES**

Attól, hogy egy élelmiszer gluténmentes, nem válik egészségessé. Divat lett a "mentes" étkezés azok körében is, akik nem egészségügyi okokból szorul arra, hogy kiiktasson étrendjéből egy-egy tápanyagot. Számos esetben ezek az emberek többet ártanak maguknak, mint amennyit használnak. Amikor veszíteni kezdenek testsúlyukból, ez általában nem azért történik, mert elhagyták a glutént, hanem mert elkezdnek odafigyelnéni a táplálkozásukra. Több, teljes értékű gabonát esznek, és sok szénhidrátfeleséget kiiktatnak az étrendjükből. Ha szánunk néhány percet arra, hogy megnézzük a gluténmentes élelmiszerek címkéjén az összetevőket, láthatjuk, hogy a finom íz elérésének érdekében általában magasabb az ilyen típusú ételek cukor és zsírtartalma.

### **4. CUKOR ÉS CUKOR KÖZT VAN KÜLÖNBSÉG**

Ha szigorúan a kalóriák számát nézzük, akkor ugyanolyan értékű egy kanál méz, mint egy kanál kristálycukor. A valóságban azonban a gyümölcsökben, vagy a mézben lévő cukorral együtt sok vitamin és hasznos enzim, ásványi anyag is „érkezik” a szervezetbe, míg a fehércukor, vagy glükóz-fruktóz szirup csupán üres kalória. Ugyanakkor sajnos még a hasznos cukrokból sem szabad túl sokat fogyasztani, mert legtöbbjük gyorsan felszívódó szénhidrát, ami az egekbe lövi a vércukorszintet, aránytalan mértékben kifárasztva a szervezetet.

### **5. AZ EDZÉS NEM KOMPENZÁLJA A ROSSZ TÁPLÁLKOZÁST**

Ha már valaki minden nap hamburgert és fánkot ebédel, legalább mozogjon megfelelő mennyiséget – már ettől is boldogabbak lennének az egészségügyi szakemberek. Azonban jó, ha tudjuk, ha egészségtelenül táplálkozunk, az előbb vagy utóbb valamilyen módon visszaüt, negatívan hatva egészségünkre, közérzetünkre. Ez az állapot pedig edzőteremben vagy éppen futóversenyen nyújtott teljesítményünkre is rányomja negatív bélyegét.

### **6. A CUKORRA NEM LEHET „RÁSZOKNI”**

Napjainkban divatos azt állítani, hogy a cukorra rá lehet szokni épp úgy, ahogyan például a cigarettára. Minden dietetikus tudja, hogy ez nem így van. Minél több édességet eszünk, annál jobban kívánjuk, mert ingadozó vércukorszintünket csak újabb cukoradaggal tudjuk kompenzálni. Vagy pizza-adaggal, vagy bármi finomsággal, amire éppen vágyunk. Az

„addiktív cukor“-elmélet valójában csak a felelősség elhárítása saját magunkról.

## **7. AZ EGÉSZSÉG TÖBB, MINT DIÉTA+TESTMOZGÁS**

A legszigorúbban betartott diéta, a spártai edzésterv sem ér semmit, ha közben nem vagyunk jóban saját magunkkal. Az egészséges életmódot nem büntetésként kell felfognunk, hanem mint egy csodás dolgot, ami jó esetben testi-lelki harmóniához vezet. Ne azért akarjunk egészségesen élni, mert utáljuk a testünket, hanem azért, mert szeretjük, és jót akarunk neki!

Ezekben az időkben kevesen tehetik meg, hogy stresszmentes életmódot folytassanak. Erre pedig mindnyájunknak nagy szüksége lenne. Egy-két percre azonban megállhatunk, megengedhetjük magunknak, hogy illatgyertyát gyújtsunk, meditáljunk felkelés, vagy lefekvés előtt. Fontos, hogy adjunk magunknak 5 percet a napból, ami csak a miénk, és ami alatt megpróbálunk nagyon odafigyelni arra, mit üzen a saját testünk.

Forrás: Mindmegette.hu

\*\*\*

### **A budapesti miniszobrok nyomában**

A főváros számos különleges látnivalót rejt, amelyet a turisták nem ismernek. Sőt, a fővárosban élők nagy része is csak hallomásból tudja, hogy léteznek itt-ott apró szobrocskák elrejtve az utcákon. Közös jellemzőjük, hogy mindegyikük a kárpátaljai művész, Mihail Kolodko keze alól került ki, nagy részük olyan pici, szinte arasznyi, hogy észrevétlenül elsétálunk mellettük anélkül, hogy felfigyelnénk rájuk. Van amelyiket már elloptak a helyéről, ám a rend kedvéért ő is szerepelni fog a beszámolóban. Melyiket hol lehet megtalálni? Ez az alábbiakban kiderül:

- Főkukac: Csukás István figurája, a Nagy ho-ho horgász és főkukac zseniális párost alkottak a magyar mesefilm sorozatban. A főkukac a Duna mellett a Bem rakparton kapott helyet, a korzózók sapkát és sálat is ráadnak a hideg évszakban, nehogy megfázzon. A szobor igen aprócska, ha a Horgásztanya étterem közelében vagyunk, akkor a főkukac sem lesz már messze tőle.
- A kockásfülű nyúl: hosszú füleit összecsavarta és propeller módjára Budapest egyik legmagasabb helyére, a Budai Várba repült. A kezében most is egy távcsövet tart, hogy semmi se tudja elkerülni a figyelmét, és

ha kell, azonnal közbe tudjon avatkozni. A Sándor palota közelében, a Budavári Sikló végállomása mellé telepedett le.

- Mekk Elek: A népszerű magyar bábfilmsorozat kétbalkezes hőse, az ezermester kecske, aki valójában az okoskodáson kívül semmihez sem ért. A pici szobor most a járókelőktől egy maszkot is kapott a Széll Kálmán téren. Ne a tér közepén keressük, hanem a metróállomás közelében, a 17-es villamos megállójánál, a Várfook utcára felvezető lépcső alján.
- Breki: A Muppet Showból ismert zöld bábfigura 1976 és 1981 között volt állandó szereplője a tv képernyőknek és vált sokak kedvencévé. Róla is készült egy szobor Budapesten és hogy ne fázzon Breki, időnként kis sálat is a nyakába tekernek az arra járók az ötödik kerület, Szabadság-tér 10-en.
- Szomorú tank: A Bem rakparton a Parlamenttel szemben kapott helyet. Szegénynek a csöve teljesen le van konyulva, a Batthyány téren a Kossuth hídnak emléket állító kő közelében. Érdekesség: A "Ruszkik haza!" feliratú harckocsit egyszer már ellopták, a jelenleg látható alkotás már a második példány.
- Usánka: A Szabadság téren a szovjet hősi emlékmű közelségében egy usánka volt eredetileg a párnán, mígnem politikai megfontolásból a Dunába nem dobták pár órával a kihelyezés után. Kolodko visszavágott, az usánka helyére egy baltát tett. A Szabadság tér északi felén keresd, ne közvetlenül az emlékműnél.
- Halott mókus: Columbo felügyelőnél kevesebb ismert nyomozó van a földön. Nem véletlen, hogy szobrot állítottak neki is a Falk Miksa utcában. Ha már bűnügyek, akkor vajon mi történt a mókussal? Öngyilkos lett, vagy valaki megölte? Valószínűleg ezen töri a fejét Columbo felügyelő is. Kieselbach Galéria környékén érdemes keresgélni, a lombos fák közelében, Jászai Mari tér, Columbo szobra mellett.
- Lisa Simpson: A Simpson család című amerikai rajzfilmsorozat egyik szereplője a Jászai Mari téren áll, a 2-es villamos megállójának közelében. (A szobor már nincs a helyén, valószínűleg ellopták)
- A bűvös kocka: A Rubik Ernő találmányának emléket állító miniszobor szintén a Bem rakparton kapott helyet, az alsó és a felső rakpart között van a kocka félúton elvetve, keresd a lejárót.
- Liszt Ferenc: A repülőtérrre kell hozzá kilátogatni, ami jelen helyzetben épp Csipkerózsika álmát alussza. Liszt egy bőröndön ülve várja a becsekkolást. Az érkezési szinten található.
- Herzl Tivadar: A politikus és író a Dohány utcai zsinagóga közelében lakott, ő álmodta meg az egységes zsidó államot, aminek létrejöttét már

nem élhette meg. A biciklijére támaszkodó Herzl Tivadar szobra egykori szülőháza, a Dohány utcai zsinagóga közelében található.

- Üldögélő bűvár: merülőfelszerelést viselő bűvárfigura, aki egy kulcsot őriz magánál. Elbeszélések szerint, amikor 1894-ben megnyitott a híres New York kávéház, a bejárati ajtó kulcsát a Dunába dobták, hogy a kávézó mindig nyitva legyen. A bűvár felhozta a mélyből a világ legszebb kávéházának kulcsát, amely ma a 7. kerület legpatinásabb luxusszállodája is egyben. A bűvart és a kulcsot ne a körúton keressük, hanem a szálloda melletti utcában egy oszlopon.
- Tizennégy karátos autó, ami Rejtő Jenő szülőháza közelében állít emléket az írónak, az Erzsébetvárosi Önkormányzat megrendelésére készült. A szobor Rejtő Jenő azonos nevű műve előtt tiszteleg, ami ezen a néven 1940-ben jelent meg. A Magyar Színház közelében parkolt le ez a mini, aranyozott autó.
- Lufikutya: Lufiból számos figurát lehet hajtogatni, már aki ért hozzá, ám ezek közül is a leggyakoribb a kutya. A lufikutya a Dunakorzó egyik legszebb pontján, a Lánchíd felőli végén, a Belgrád rakparton pihen. Ha a 2-es villamos sínei mentén és a nagy hotelek előtt sétálunk, hamarosan rátalálunk.
- Szobrok a Dreher Sörgyárban: A szobrokat a Dreher Sörgyárak története inspirálta. A két miniszobor két ikonikus jelenetet mutat be. Az egyik a gyár udvarán egy valódi, korabeli söröshordón álló, Dreher Antalt ábrázoló szobor, kezében a jellegzetes sétapálcájával. A gyár előtt áll a másik szobor, amely egy valódi mészakőhídon álló söröskocsit ábrázol, amelyet két dreheres ló húz.
- Ferenc József szobra: A Szabadság hidat egykor Ferenc József hídnak hívták, a hídavatáson az uralkodó személyesen is megjelent, sőt ő maga verte be az utolsó szegecset. Ha a nevét nem is kapta vissza, de egykori névadóját igen – bár „csak” szoborként. Nagyon ötletesen került ki, két lakat tartja a függőágyat, amiben a nagy bajuszú Ferenc József üldögél. Csak remélni tudjuk, hogy senki nem fogja feltörni a lakatokat, hogy aztán hazavigye magával az Osztrák–Magyar Monarchia egykori uralkodójának miniszobrát.
- Noé bárkája: a Bethlen Gábor téren van. A Bibliából mindenki ismeri a történetet, miszerint Noé az özönvíz előtt minden állatból egy párt a bárkájába terelt, hogy megmentse a föld élővilágát a pusztulás elől. Stílusosan az Állatorvosi Egyetem mellett kapott helyet ez a szobor, a 7. kerületi István utcában.
- Pisztoár a Városligetben: Az biztos, hogy a készítőjét Duchamp műve inspirálta, akinek a piszoárját 1917-ben visszautasították és nem

tartották kiállításra érdemesnek New Yorkban. A budapesti verzió szerencsésebb volt, a Városligetben helyet talált magának. A Vajdahunyad vára előtt található, vízközelben, a csónakázó tó mellett, a vártól nem messze.

- Seress Rezső: Az énekes neve leginkább a Szomorú vasárnap melódiával forrt egybe, amit az öngyilkosok dalaként is emlegetnek. Bár a dal világhírű lett, a szerzője számára anyagi hasznot nem hozott, ezért a híres Akácfa utcai vendéglőben kényszerült zongorázni esténként a napi betevőért. Az Akácfa utcai Kispipa falán található a mű.
- Mini holdjáró: A '70-es évek elején zajló Apolló-programhoz egy magyar származású mérnöknek is köze volt. Pavlics Ferenc tervezte a Hold felszínét kutató holdjárót. A járműszobor stílusosan az 5. kerületi Hold utcában kapott helyet a Belvárosi Piac közelében, ahol egy ideig az alkotó szobrász, Kolodko is élt.
- Süsü és Bodrogi Gyula közös szobra a Szabadság téren: Ez a második Csukás István figura, akinek miniszobra készült Budapesten. A mesében Süsü a híres egyfejű sárkány, akinek a legjobb barátja a kóbor királyfi. Az alkotás Süsünek és magyar hangjának, Bodrogi Gyulának együttesen állít emléket a Szabadság téren. (nincs a helyén, valószínűleg eltulajdonították)
- Mr. Bean plüssmackója: a Harmincad utca 6. szám alatt álló épületen (korábban Brit Nagykövetség) látható.
- Szenes Hanna: Szenes Anikó, vagy Hanna azon tizenhét magyar zsidó egyike volt, akiket arra képezték ki, hogy ejtőernyővel Jugoszláviába ledobva megkíséreljék valamilyen módon megakadályozni a magyar zsidók deportálását. Golyó általi halált halt 23 évesen, miután fogságba esett egy bevetés után és nem volt hajlandó elárulni a küldetését. A róla elnevezett 7. kerületi parkban található a szobor egy támfalra rögzítve.

Forrás: Csodahelyek.hu

\*\*\*

## **Tapintható csillagászat látássérülteknek**

E különleges kezdeményezés a Bakonyi Csillagászati Egyesület nevéhez kapcsolódik. „Tapintható Univerzum” néven szeretnének programsorozatot indítani, melynek „nulladik”, mondhatni: kísérleti jellegű bemutatóját 2021. május 29-én, szombaton tartották a Vakok és

Gyengénlátók Veszprém Megyei Egyesületében. A két szervezet között egy baráti találkozó jött létre, mely nagyon jól sikerült. A Bakonyi Csillagászati Egyesület tagjai számára valóban ez a nap volt a „főpróba”: ekkor derült ki számukra, hogy megvalósítható-e a program abban a formában, ahogyan ők azt eltervezték. Erre a válasz egy határozott „igen”! „Azzal, hogy végigtapogatják a maketteket, a felszínformákat vagy olyan folyamatokat, mint egy becsapódásos kráter képződése, illetve meghallgatják a hozzájuk tartozó magyarázó szövegeket, abszolút képesek megérteni azt, ami előttük van, pedig egy-egy folyamat sokszor még a látó ember számára is bonyolult vagy hihetetlen.” – fogalmaztak.

Ez az alkalom tehát mindkét fél számára gyümölcsözőnek bizonyult. A látássérültek hálásak voltak, amiért egy olyan területre nyertek betekintést, amely mindezedig rejtve maradt számukra. Az ötlet megálmodóit pedig a vakok és gyengénlátók lelkesedése töltötte el jó érzéssel és sok új tapasztalatot nyertek a velük való munka terén.

„Nekünk ugyanis eddig szinte semmilyen tapasztalatunk nem volt a látássérültekkel. Így meg kellett tanulnunk boldogulni az ő világukban. Szerencsére azonban nagyon segítőkészek voltak, így tagjaink hamar meg tanulták kezelni a helyzetet.”

A projekt látó emberek számára is készült, ám a május végi találkozás egy különleges ötletre inspirálta őket. Úgy döntöttek, készítenek egy ún. mysteryboxot. Ez egy olyan doboz, melybe semelyik irányból nem lehet belátni. Csak egyetlen nyílás található rajta – azt is fekete szövettel borítják be. A kezek azonban átférnek rajta, így meg lehet tapogatni a bent „elrejtett” makettet. Itt az egyébként ép vizualitással rendelkező személyek is csak a tapintásukra hagyatkozhatnak.

A tervek szerint rendelkezésre áll majd egy kis „puskázási” lehetőség: lesz előttük egy kártya, rajta négy hasonló alakzattal, például kráterekkel, s ennek alapján kell kitalálniuk, mi az, amit épp a kezükben tartanak.

Akit bővebben is érdekel az egyesület tevékenysége, az alábbi linken olvashat még róluk:

<http://ajkaiszo.hu/tapinthato-egitestek-latasserulteknek/>

Forrás: a Bakonyi Csillagászati Egyesület által küldött tájékoztató

\*\*\*

## **A HÓNAP VERSE**

Ady Endre: Üzenet egykori iskolámba

Június volt s ujjongtunk, nincs tovább,  
Most gyertek, szabad mellü örömök  
S pusztuljatok, bilincses iskolák.

De elcsitult a jókedv-förgeteg  
S helyére ült a döbbsent némaság:  
Köröttünk már az Élet csörtetett.

Óh, ifjui, szent megjózanodás,  
Komoly, nagy fény, hős férfiú-szerep,  
Emléketek ma is milyen csodás.

Hős harc az Élet és megélni szép,  
Ha hozzáedzik tüzes szív-kohók  
Ifjú vitézlők lengeteg szivét.

Ha élet zengi be az iskolát,  
Az élet is derűs iskola lesz.  
S szent frigyüket így folytatják tovább.

Én iskolám, köszönöm most neked,  
Hogy az eljött élet-csaták között  
Volt mindig hozzám víg üzeneted.

Tápláltad tovább bennem az erőt,  
Szeretni az embert és küzdeni  
S hűn állni meg Isten s ember előtt.

Június van s nagyon magam vagyok  
S kísértenek élt éltem árnyai  
S az elbocsátó iskolapadok.

S én, vén diák, szívem fölemelem  
S így üdvözlöm a mindig újakat:  
Föl, föl, fiúk, csak semmi félelem.

Bár zord a harc, megéri a világ,  
Ha az ember az marad, ami volt:  
Nemes, küzdő, szabadlelkű diák.



**Siketvakok Országos Egyesülete**  
Hungarian Deafblind Association

Székhely: 1146 Budapest, Ajtósi Dürer sor 39.  
Levelezési cím: 1089 Budapest, Korányi Sándor u. 30.  
Telefon: 06-1/361-2007  
Fax: 06-1/209-5829  
E-mail: [siketvak@siketvak.hu](mailto:siketvak@siketvak.hu)  
Adószám: 18061031-1-42

Összeállította és szerkesztette: Taskovics Adél