

# HÍRMONDÓ 2022/5

## Siketvakok Országos Egyesülete



Kedves Olvasók!

Jelen hírlevelünkben beszámolunk a Normafánál tett kirándulásunkról, megismerhetik segédeszköz-pályázatunk feltételeit, betekintést nyerhetnek egyesületi tagunk, Maurizio életébe, megtudhatják, hogyan kezdődött az Anyák Napja és a Nemzetközi Gyermeknap megünneplésének története, valamint olvashatnak további hírekről, érdekességekről.

Jó olvasást, kellemes időtöltést kívánunk!

Taskovics Adél, szerkesztő

### TARTALOM

<b>HÁZUNK TÁJÁRÓL – EGYESÜLETI HÍREK.....</b>	<b>2</b>
Életvitelt támogató eszközpályázatot hirdettünk .....	2
Az idei év első szabadtéri programja: a Normafánál jártunk .....	4
”Azt mondják rólam, hogy ügyes ezermester vagyok” – beszélgetés Di Filippo Maurizio-val .....	6
<b>TÁRSSZERVEZETEINK HÍREI .....</b>	<b>8</b>
Szintet lép a Bodor Tibor Hangoskönyvtár .....	8
”Egy nő vagyok, aki semmiben sem különbözik másoktól” – Nika Jurc története kitartásról, a szerető család fontosságáról.....	10
<b>HÍR, ÉRDEKESSÉG .....</b>	<b>12</b>

Az Anyák Napja megünneplésének története .....	12
Honnan ered a Gyermeknap, mint ünnep? .....	13
120 év után ismét lehet léghajózni a Városligetben .....	14
Mióta piros-fehér-zöld a magyar zászló? .....	15
Ezért tegyük citromkarikákat az ágyunk mellé .....	16
A zene ugyanolyan hatékonyan javítja a mentális egészséget, mint a testmozgás.....	17
Ilyen problémákkal érdemes foniáterhez fordulni.....	18
Ezért ül a macska oda, ahol fáj valamin.....	19
Miért csökkent 8000 évvel ezelőtt az emberek magassága? .....	20
13 érdekesség Sir David Attenborough-ról .....	22
Milyen a kutyák színlátása?.....	24
Több száz egyforma luxusvilla áll üresen és senkinek sem kellenek ..	24
Jézus Szíve-kilátó: egy 22 méter magas szobor Tamási Áron szülőfalujában .....	25
<b>A HÓNAP VERSE</b> .....	26

## HÁZUNK TÁJÁRÓL – EGYESÜLETI HÍREK

### Életvitelt támogató eszközpályázatot hirdettünk

A Siketvakok Országos Egyesületének vezetősége az Egyesület tagsága részére életvitelt támogató eszközpályázatot hirdet.

A pályázat célja, hogy segítő eszközök beszerzésével támogassuk a siketvaksággal élő személyek önálló életvitelét.

A pályázat benyújtásának kezdete 2022. május 25.

A pályázat benyújtásának határideje 2022. június 23.

#### **Ki pályázhat?**

- Az a 18. életévét betöltött személy, aki az Egyesületnél tagsággal rendelkezik.
- Az az Egyesületi tag, aki a 2022. évre tagsági díját befizette.

- Az az Egyesületi tag, akinek az Egyesület felé semmilyen díjtartozási hátraléka nincs.

### **Mi a pályázat menete?**

A kérelmezett eszköz megnevezését, az Egyesület által kibocsájtott pályázati űrlapon kell feltüntetni.

A pályázati űrlapon szükséges bemutatni, az eszköz miben tudja támogatni az igénylőt.

A kérelmezett eszközök beszerzését az Egyesület vállalja.

Az elnyert eszközök 5 évig az Egyesület tulajdonában maradnak, az 5 év elteltével kerülhet a kérelmező tulajdonába.

Az eszköz kérelmet olyan személyek nyújthatják be, akik állapotuk, vagy anyagi helyzetük okán jogosultak lehetnek az Egyesület támogatására.

### **Milyen eszközökre lehet pályázni?**

- A kérelmezett eszköz anyagi értéke nem lehet több, mint 100.000 Ft, azaz százezer Forint.

- Kizárólag új eszközök beszerzésére van lehetőség.

- Fontos, hogy a kérelmezett eszköz a kérelmező életvitelét/mindennapjait, önálló életvitelét támogassa.

### **A pályázati úton támogatható eszközök:**

- Hallássérültek számára készült jelzőrendszer, illetve optikai segédeszköz. Pl.: olvasó nagyító, kifejezetten hallássérültek számára készült fény, vagy hangjelző berendezés vagy adatfolyam eszköz.

- Otthoni, vagy konyhai felszerelés, mely az önálló életvitelt akadálymentesíti. Pl.: beszélő konyhai vagy személymérleg, beszélő vérnyomásmérő vagy vércukormérő.

- Tájékozódás- és közlekedéshez kapcsolódó segédeszközök pl fehér bot vagy távirányító.

- Tapintható írás- és olvasás eszközei. Pl.: Braille írógép, pontozó vagy jegyzetelő tábla.

- Kommunikációs akadálymentesítést szolgáló eszköz. Pl.: tablet, vagy telefon.

- Egyéb eszköz, mely igazolhatóan az egyén önállóságát és környezetének akadálymentesítését szolgálja.

Nem lehet igényelni olyan eszközt, pl.: optikai lencse, hallókészülék vagy egyedi illeszték, amely egyénre szabottan kerül legyártásra, munkadíjra, vagy szerelési költséggel összefüggésbe hozható számla kiegyenlítésére, vagy szabadidős és hobbitevékenységhez kapcsolódó eszközre.

### **Mi jelent előnyt a pályázati döntésnél?**

- Ha az igénylő az eszköz beszerzésére valóban jogosult (állapotában, anyagi helyzetében a támogatás indokolt)

- Ha az igénylő a kérelmezett eszközzel valóban életvitelében jelentős segítséget ér el.
- Ha az igénylő a kérelmezett eszköz használatát már elsajátította.
- Ha a kérelmező az Egyesület tagságába tartozik hosszabb idő óta.

### **Hogy lehet benyújtani a pályázatot?**

A pályázatot elektronikusan, illetve kézzel kitöltve is be lehet nyújtani. Elektronikus formában a pályázati űrlapot az info@siketvakrehab.hu email címre kell elküldeni.

Személyesen is le lehet adni az űrlapot, annak kitöltésében az egyesület munkatársai segítenek.

A pályázattal kapcsolatos egyéb információk a fenti email címen kérhetők, melyekre írásban válaszolunk.

A pályázat végső benyújtási határideje 2022. június 23.

### **Mikor tudom meg, hogy nyertem-e a pályázaton?**

A pályázati döntésről 2022. július 15-ig értesítjük a nyerteseket.

Felhívjuk a pályázók figyelmét arra, hogy az Egyesület részére meghatározott összeg áll rendelkezésre az eszközök beszerzésére, annak mértékéig tudunk támogatást nyújtani.

A támogatott személyekkel az Egyesület az eszköz használatához szerződést fog kötni, annak szabályait az igénylő köteles betartani.

*Budapest, 2022. május 23.*

\*\*\*

## **Az idei év első szabadtéri programja: a Normafánál jártunk**

2022. április 25-én, hétfőn reggel egyesületünk népes csapata elindult a Normafához. Összesen 44 főt számlált a társaság: 24 egyesületi tag, 9 munkatárs és 11 önkéntes segítő - utóbbiak hallássérültek pedagógiája szakos egyetemi hallgatók.

A gyülekező 10:00 és 10:30 között volt, a Széll Kálmán téri metróállomás kijáratánál. Utána a közelben megálló 21A jelzésű buszra szálltunk fel, amivel a Normafa „Látogatóközpontig”, tehát a végállomásig utaztunk.

Ami itt fogadott minket: jó levegő, madáracsicsérgés, simogató napsütés. Ráérősen sétáltunk a fák között, míg el nem értük a Libegő felső állomását. Letelepedtünk a szabadban kihelyezett asztalok köré a padokra. Itt kicsit megpihentünk, volt mód beszélgetésre, illetve aki hozott magával elemózsiát, megebédelhetett.

Ezt követően elindultunk a korábban már megtett úton visszafelé. Mielőtt megérkeztünk volna a buszhoz, aki szeretett volna, vehetett magához ételt, üdítőt vagy teát. A külön erre a célra kijelölt helyeken több íncsiklandó finomság közül választhattunk. Fogyaszthattunk például frissen sült rétest, lángost, de még grillkolbászt is. Mire mindenki jóllakott, kezdett feltámadni a szél, ezért elindultunk haza a 21A menetrend szerint érkező járatával.

Nagyszerűen éreztem magam, ám egy kérdésem megválaszolatlanul maradt. Vajon milyen történet állhat a "Normafa" elnevezés mögött?

Az interneten böngészve, a [Hu.wikipedia.org](http://Hu.wikipedia.org) idevonatkozó cikkét elolvasva máris többet tudok róla.

A Normafa eredetileg egy, a Budai-hegység keleti peremének tisztásán álló terebélyes öreg bükk volt, mely alatt a mondák szerint még Mátyás király is megpihent, egy másik változat úgy tartja: az uralkodó születésekor sarjadt ki. Többször is villámcsapás érte, végül 1927. június 19-én az egyik égi „tűz” végleg elpusztította.

A Nemzeti Színház művészeinek kedvelt kirándulóhelye volt. A színészek, amikor nem volt előadás, ide jártak pihenni. Egy ilyen alkalommal, 1840-ben Nyáry Pál átnyújtotta Schodelné Klein Rozália, a világhírű operaénekesnő részére a közönség ajándékát, egy ezüst sarlót, aki örömeiben ekkor elénekelt Bellini Norma című operájának Casta Diva nagyáriáját, amely magyarra fordítva e szavakkal kezdődik: "Szűzi Istennő, aki beezüstözöd ezeket a szent, öreg fákat".

Ennek az eseménynek az emlékét őrzi a Normafa elnevezés. Eredetileg Viharbükk volt a növény neve. Gettinger Tivadar 1865-ben megjelent német nyelvű útikönyvében már Normafa néven említi.

A fatörzs csonkját a főváros konzerválni szeretete volna, ezért a Margitszigeti artézi forrás vízese alá helyezték, hogy a meszes víz idővel rárakódó bevonata örök időkre tartóssá tegye. Sajnos az erőfeszítések ellenére mégis elkorhadt.

A Budapesti Művész és Opera Sportkör 1962-ben új bükkfát ültetett, és 1967-ben emléktáblát is emelt. Ezen a fentebb ismertetett történet, valamint Devecseri Gábor pár soros verse olvasható:

„Normafa,

Hajdanidőn itt lengett lombod a szélben,

Ünnepi hegymászók víg dala szállt körülöd,

Normafa,

Majdanidőn lombod közt éled az ének,

Győzve sivár közönyön, győzve dühös viharon.”

*(A cikket írta: Taskovics Adél)*

\*\*\*

## **”Azt mondják rólam, hogy ügyes ezermester vagyok” beszélgetés Di Filippo Maurizio-val**

Maurizio-val a tavaly októberi szabadidős klub, a pizzasütés alkalmával nyílt először lehetőségem hosszabban elbeszélgetni. Nagyon érdekesnek tartottam élettörténetét, ám néhány kérdésemre akkor – idő hiányában - nem kaptam választ. Szerettem volna tudni, vajon miért dönt úgy egy olasz fiatalember, hogy látás-és hallássérültsége ellenére egy számára addig teljesen ismeretlen országban kezd új életet. Ki ő? Milyen álmai, tervei vannak a jövőre nézve?

Ezek a kérdések is foglalkoztattak, mikor leültem, hogy a májusi hírmondó számára interjút készítsek vele.

Szívből jövő köszönet Királyhidi Dorottyának (Dorkának), egyesületünk főtítkárának, amiért segített átlendülni beszélgetőtársamnak és nekem is a köztünk feszülő kommunikációs akadályokon, így nagyban hozzájárult ahhoz, hogy ez a cikk létre jöhessen.

- Mióta élsz látás-és hallássérüléssel?

- 12 éves lehettem, amikor az orvos mondta, hogy komoly gond van a szememmel. Ekkoriban kezdtem el érezni, hogy amikor sötétedik, nem látok jól. Ezt el is mondtam édesanyámnak, aki úgy reagált, hogy fény hiányában senki nem lát. Erre azt feleltem: tapasztalom, hogy a többi gyerek szürkületben sokkal jobban boldogul, mint én. Sőt, vissza tudok emlékezni: hasonló fényviszonyok között korábban én is úgy éreztem a környezetemet, mint most ők. Ezt követően mentünk el az orvoshoz. Mint utóbb kiderült, ekkorra már kialakult nálam a farkasvakság. A fülemmel egészen a születésemtől kezdve voltak problémák. Az iskolában még nem volt hallókészülékem, amire pedig nagy szükségem lett volna. Nem érttem jól, hogy mit mond a tanár, ebből adódtak a tanulási nehézségeim. Hat testvérem van. Közülük kettő teljesen egészséges, a másik négy ugyanúgy látás-és hallássérült, mint én. Mindnyájan ún. Usher-szindrómával élünk.

- Hogyan emlékszel vissza a gyerekkorodra?

- Anyukám szerint rossz gyerek voltam és sok helytelen dolgot csináltam. Én úgy vélem, annyira nem volt rossz a helyzet, bár azt beismerem, hogy verekedések, kisebb-nagyobb csínytevések azért voltak, óvodában és iskolában is. További nehézséget jelentett, hogy édesanyám nem segített a tanulásban. A rossz hallásom és látásom

miatt pedig kellett volna ahhoz, hogy a kortársaimmal azonos ütemben tudjak haladni. Egy biztos: rendkívül aktív kisfiú voltam. Amíg jó volt a szemem, sokat labdáztam, bicikliztem, sétálni mentem a barátaimmal, testvéreimmel. Egy kis faluban laktunk, 20 kilométerre Foggiatól. Három szoba volt az otthonunkban. Ebből kettőt birtokoltunk mi, gyerekek: én három fiútestvéremmel osztoztam az egyik, nagy helyiségen, a másikban a lányok laktak.

- Hogyan kerültél Magyarországra?
- Megismerkedtem egy magyar lánnyal, aki beszélt olaszul. Ő kezdett el győzködni, hogy jöjjünk ide, Magyarországra. Azt mondta, nagyon szép életünk lesz itt. Én kezdetben bizonytalankodtam, aztán belementem. Ennek már 27 éve. Most 53 éves vagyok, szóval elmondhatom: eddigi életem felét Olaszországban éltem le, a másikat pedig Magyarországon.
- Mikor nyitottad meg itt, hazánkban a pizzériádat?
- 2005-ben nyílt meg és 2012-ben kellett bezárnom, ekkorra ugyanis nagyon megromlott a látásom, segítségem pedig nem volt. A feleségemre ilyen téren nem számíthattam. Utána megismerkedtem egy másik lánnyal, de ő sem vette ki a részét ezekből a feladatokból. Most egyedül élek és jól érzem magam.
- Hány féle pizzát lehetett nálad kapni?
- Összesen huszonegy fajta közül lehetett választani. Húsos olasz, egy pedig magyaros ízesítésű volt.
- Mindnek tudtad fejből a receptjét?
- Igen, ez elengedhetetlen is volt, hiszen az összeset én készítettem el, teljesen egyedül. Magam gyúrtam, nyújtottam a tésztát, csináltam a feltéteket. Valamennyi pizzának megvolt a saját száma, és ha ennek alapján adták le a rendelést, pontosan tudtam, hogy ki melyiket kéri.
- Te melyiket szereted közülük a legjobban?
- Az én személyes kedvencem a Rio Mare, a tonhalas pizza, de a sonkás-gombás-kukoricásat és a tejfölös-csirkését is nagyon szeretem.
- Milyen egyéb, olasz ételeket szoktál még készíteni?
- Egyebek mellett bolognai- vagy carbonara spagettit, lasagne-t, esetleg cannelloni-t.
- Ez utóbbit nem ismerem. Mit kell róla tudni?
- A cannelloni egy nagyjából öt cm átmérőjű cső, amit tésztából készítek. Ebbe teszem a tölteléket, a tetejére jön valamilyen – többnyire tejszínes-sajtos - mártás és így sütöm meg. Nagyon leegyszerűsítve azt mondanám: olyan, mintha a palacsintába tölteném a pörköltet.
- Amikor nem a konyhában vagy, mit szoktál otthon csinálni?
- Mindig megtalálom az értékes elfoglaltságomat, nem unatkozom. Takarítok, nagy gonddal őrzöm a rendet magam körül. Tornázni is szoktam majdnem minden nap. Szeretek mindenfélét javítgatni, azt

mondják rólam, hogy ügyes ezermester vagyok. Szívesen találok ki új dolgokat, amiket aztán meg is valósítok. Legutóbb egy fregolit szerettem volna. Dorkával meg is vásároltuk a szükséges anyagokat – fát, vastag kötelet -, amik felhasználásával otthon össze is állítottam a ruhaszárítót. Örömet lelem a barkácsolásban, fúrásban és faragásban. Kimosom, kitergetem a ruháimat, és bármilyen furcsán is hangzik, a vasalás is kedves elfoglaltságom.

- Van-e olyan dolog, amire nem kérdeztem rá, de fontosnak tartanád elmondani magadról?

- Nagyon szeretnék egy vakvezető kutyát. Több éve beadtam rá az igénylésemet és várom, hogy megkaphassam. Hiányzik, hogy nem tudok egyedül, segítség nélkül sétálni. Voltak rossz tapasztalataim, amik miatt nem merek csak úgy nekiindulni a környéknek. Ha viszont lenne mellettem egy négy lábú segítő, bátrabban megtenném, akár naponta többször is. A korom is lehetővé tenné még, hogy aktívan dolgozzak. Vágyom állást találni. Ami tőlem telik, mindent meg is teszek ennek érdekében, de sehol nem fogadnak.

*(Az interjút készítette: Taskovics Adél)*

\*\*\*

## TÁRSSZERVEZETEINK HÍREI

### **Szintet lép a Bodor Tibor Hangoskönyvtár**

A Bodor Tibor Hangoskönyvtár közel 5000 cd-t tartalmazó állománya elavult – új lejátszót vezettek be.

A több mint 60 éves Hangoskönyvtár első műveit még szalagra olvasták fel, majd a 70-es években az állományt átmásolták kazettára. A kétezres évekre azonban ezek felett is eljárt az idő, ezért a felolvasott műveket digitalizálták és kiírták cd-re, amelyeket egészen napjainkig lehetett kölcsönözni.

A technika fejlődése azonban nem állt meg, ezért 2018-ban mind Androidon, mind iOS rendszeren hozzáférhetővé vált az MGVYOSZ Hangoskönyvtára alkalmazás. Közkívánatra a webes változatot is kifejlesztette a szövetség, 2020 végére a hangoskonyvtar.mvgyosz.hu oldalon vált hallgathatóvá a több mint ötezres állomány. Innentől egyre többen lettek, akik online keresik a műveket – több mint 1300-an –, míg

a cd-kölcsönzés egyre csökkenő tendenciát mutatott, már csak közel 800 látássérült olvasó választotta. A digitalizáció előre haladtával a cd-s állomány is elavulttá vált. A szövetség ismét arra kényszerült, hogy olyan megoldást keressen, ahol megvalósul az egyenlő esélyű hozzáférés elve, és azoknak is kedvezzen, akik nem szeretnék online csatlakozni a műhallgatáshoz.

Hosszas kutatás után sikerült megtalálni azt a készüléket, amely minden szempontból megfelel az elvárásoknak. A lejátszó kifejezetten hangoskönyvek hallgatására lett kifejlesztve, nyomógombos, tud könyvek között lépni, de egy művön belül is tud fejezetek között ide-oda ugrani, illetve előre és vissza is lehet tekerni a szövegben. Amennyiben meg kell szakítanunk a hallgatását, egy gombnyomással könyvjelzőt helyezhetünk az adott szakaszhoz. Ha később újból folytatni szeretnénk, onnan játszhatjuk le, ahol abbahagytuk. Nem lehet róla lemásolni a könyveket, ami azért fontos, mert a szövetség úgy mentesül a szerzői jogi díj megfizetése alól, ha biztosítja, hogy a felolvasott művekhez kizárólag látássérültek férnek hozzá, és nem teszi azokat elérhetővé megosztó oldalakon. A készüléket a szövetség 2021-ben a fehérbot napi ünnepségen mutatta be, és 2022-től szolgálja az olvasókat. Az elkövetkező időszakban a cd-állomány kivezetésre kerül, ezentúl csak online és a hangoskönyv lejátszó segítségével lehet kölcsönözni. Ezt a személyi jövedelemadó 1% felajánlásokból vásárolták meg a vak és gyengénlátó olvasók részére, akik kölcsönszerződés és letéti díj mellett vehetik birtokba. A könyvtáros felmásolja rá az ügyfél által kért hanganyagokat, megküldi postán, majd amint az adott személy elolvasta a rajta lévőket, visszaküldi, és ismét újakat másolnak rá számára. A cd-k esetében is vagy személyesen, vagy postai úton történt a kölcsönzés – ez a hangoskönyv lejátszó esetében is hasonlóan fog történni. Mostantól azonban nem 10-12 db cd-t kap a címzett egy hatalmas fémdobozban, amiért sokszor külön kellett elmenni a postára, hanem egy kb. 8 cm magas, 5 cm széles gépet, amire ugyanúgy ráfér 10-12 könyv, és amit akár nyakba akasztva is hordhat, és sétálás vagy főzés közben is hallgathat. Sőt, ha fülhallgatót is csatol hozzá, akár utazás közben, vagy éjszaka is élvezheti kedvenc műveit, mindezt úgy, hogy nem zavarja a környezetében lévő személyeket.

*Forrás: [Mvgyosz.hu/dr. Nagyné Berke Mónika](http://Mvgyosz.hu/dr.Nagyné_Berke_Mónika) szolgáltatásvezető tájékoztatója*

\*\*\*

## **”Egy nő vagyok, aki semmiben sem különbözik másoktól” – Nika Jurc története kitartásról, a szerető család fontosságáról**

(A DLAN "Történetek (mesék) az emberekről, akik a szívükkel hallgatnak, és a kezükkel néznek" című kötetéből)

Nika magas termetű, fiatal nő. Testtartása, járása bátorságról, határozottságról árulkodik. Amikor szembesült vele, hogy siketvak, nem ingott meg, nem érzett szégyent. Ahelyett, hogy negatív gondolatokkal küzdött volna, egyből tervezni kezdte, miként segíthetne a hasonló helyzetű embereken. Vágyott támogatni az értük tevékenykedő szervezetet abban, hogy mind teljesebben vihesse véghez küldetését.

Határozottan állítja: mindenki pontosan az, amit önmagáról gondol. Ő például egy teljesen átlagos nő, semmiben nem különbözik másoktól. A körülötte élőkől azt várja el, hogy olyannak lássák, amilyen. Ha valaki ezt mégsem tudja megtenni, akkor sincs semmi gond. Az életút, amin végig kell mennie, kizárólag az övé és azt hoz ki belőle, amit csak akar.

„Minden nap képes vagyok lábnyomot hagyni magam után a világban és terjeszteni a szeretetet. Embernek lenni nem is olyan nehéz.” – mondja 27 éves volt, mikor közölték vele: egész eddigi élete a feje tetejére állhat. Ez azonban nem volt ártalmas önbecsülésére nézve és gondolkodásmódját sem változtatta meg. Lehetett volna dühös, szomorú, ám ő inkább a vidámságot és az elégedettséget választotta. Úgy érzi, van egy „címkéje”, ami megkülönbözteti őt azoktól, akik nem élnek hallás-és látássérüléssel. Ám saját bevallása szerint ez is része a személyiségének.

Olyan társadalomban élünk, mely nem tolerálja a különbözőségeket. Főleg, ha az adott személy szegénységben él, valamilyen fizikai fogyatékosága, netán mentális betegsége, tanulási nehézsége van. A többi ember ilyenkor a gyengeségeiken csámcsog, kirekeszti őket, ami előbb-utóbb meg is betegítheti az érintetteket. Ennek azonban nem kellene így lennie.

Nem túl régiben kapta meg a diagnózist, miszerint Usher-szindrómája van. Ezt hallva meglepődött, ám nyugodt maradt. Eleve hallássérültként született, látása pedig általános iskolás korában kezdett romlani. Szemüveget kapott, de tizenévesen tudomásul kellett vennie: sötétben már egyáltalán nem lát. Élete ennek ellenére nem különbözött társaiétól.

Most, az orvosával folytatott beszélgetés után is úgy érezte: ugyanaz maradt, aki annak előtte volt. Kutatásba kezdett, hogy megtudja, mi is ez a szindróma és mit tehet annak érdekében, hogy könnyítse életvitelét, ha állapota rosszabbra fordulna. Ehhez az internetet és szakkönyveket hívta segítségül. Szereti az életét. Reggelente felkel, este pedig

nyugovóra tér, mint mindenki. Az egyedüli különbség annyi, hogy hallókészüléke nélkül szinte semmit nem hall. Ilyenkor teljes csend veszi körül. Ezekért a pillanatokért különösen hálás: ilyenkor csak ő létezik és körülötte a szobája.

Átlagos – tehát nem speciális igényű nebulókra szabott – iskolába járt. Diákként szállodákban és egy étteremben is dolgozott. Nyilvános szerepléseket vállalt, segédkezett irodai munkákban és árucikkeket is pakolt a polcokra egy boltban. Szabadidejében röplabdázott, amiben különösen jónak bizonyult. Sokat mókázott a barátaival. Klubokba és moziba jártak. Széksorokban ültek, vagy épp kint, a szabadban, a parkokban játszottak.

Minden nap tanul valami újat. Hosszas sétákat tesz a természetben, melyet megfigyel és igyekszik megjegyezni a legapróbb részleteit is. Hallgatja a madarak énekét. Biciklizik és elmosolyodik, valahányszor azt érzékeli, hogy valaki más is teker mellette. Szeret olvasni és szinte bármilyen stílusú zenét szívesen hallgat. Rajong az állatokért, a kutyák a legjobb barátai. Megtanult főzni és örömmel foglalkozik ételek készítésével. Kitakarítja otthonát, kimossa a ruhákat, elmegy a közeli boltba vásárolni. Ráadásul lelkesen csinálja. Ha nem tudja, miként lehet megoldani egy problémát, addig próbálkozik, míg sikerrel nem jár. Ha segítséget kell kérnie, az sem szegi kedvét. Az idegen nyelveken való beszéd azonban gondot jelent számára, épp úgy, ahogyan a matematika is, amit soha nem szeretett. A hazugságot és az igazságtalanságot kimondottan utálja.

Ahhoz, hogy felnőttként ilyen „normális” életet tudjon élni, a családja jelentette a kulcsot – kimondottan az édesanyja. Édesapját is ismeri, de nem tartják egymással a kapcsolatot. Anyukája azonban a mindent jelenti számára: a példaképet, a világot, a vizet, levegőt, a boldogságot. Többféle tehetséggel megáldott asszonyt lát benne, aki egy erős, határozott, bölcs, és egy kissé makacs nőt nevelt fel az ő személyében.

Mindössze 3 esztendő volt Nika, amikor édesanyjának megmondták: kislánya hallássérült. Ő pedig, bár összetört, a reményt soha nem adta fel. Mindent megtett azért, hogy könnyebbé tegye a gyermeke életét. Míg más anyák mesét olvastak csemetéiknek, ő beszédre, a szavak artikulációjára tanította a kicsijét, sőt, ha kellett, a tolmácsa is volt.

Ötéves korában kapta meg első hallókészülékét, inentől kezdve mindennapjai könnyebbek lettek, függetlenebbé vált. Szeretett beszélgetni, énekelni, nevetni. Annak ellenére is így volt ez, hogy az óvodában és az iskolában is nehéz időszakokon ment keresztül. A többi gyerek nem igazán kedvelte, nem fogadták el. Ő pedig sírt és bezárkózott a szobájába. Folyamatosan azt kérdezgette magától, mivel érdemelte ki társai ellenszenvét. Szomorú volt, de édesanyja elárult neki egy titkot, amiből erőt tudott meríteni:

»Okosabb vagy náluk, csak hagyd figyelmen kívül őket. Sírj, nincs ezzel semmi gond; előbb-utóbb könnyebb lesz«.

Ő hitt anyukája szavainak, habár nem teljesen értette azokat. Idővel aztán erősebbé vált. Ma már attól sem ijed meg, ha elutasítással találkozik. Szerető család veszi körül, maga mellett tudhatja barátját és több olyan személyt, akik elfogadják annak, aki. Ezen felül pedig semmi nem számít. A körülötte bekövetkező változásokkal így bátran és kíváncsian néz szembe.

Jelenleg nem szorul segítségre, de tisztában van vele: eljöhét az az idő, amikor ez is megtörténik. Reméli, hogy akkor is jószívű emberek veszik majd körül.

„Legyetek kedvesek magatokhoz és másokhoz, mert a tökéletesség nem mindig egy életre szól.” – zárja bölcsen történetét a fiatal lány.

*(Angol nyelvről fordította: Taskovics Adél)*

\*\*\*

## HÍR, ÉRDEKESÉG

### **Az Anyák Napja megünneplésének története**

A különböző országokban más és más napokon ünneplik, a legtöbb helyen májusra, ezen belül leggyakrabban május második vasárnapjára esik. Magyarországon május első vasárnapján tartjuk.

Az anyák felköszöntésének története az ókori Görögországba nyúlik vissza. Akkoriban tavaszi ünnepeket tartottak Rheának, az istenek anyjának, és vele együtt az édesanyáknak is. Angliában az 1600-as években az ünnep keresztény vallási színezetet is kapott. Akkoriban a húsvétot követő negyedik vasárnapon, az anyák vasárnapján emlékeztek meg róluk. A családjuktól messze dolgozó szolgálók szabadnapot kaptak, hogy hazamehessenek, és a napot édesanyjukkal tölthessék. A látogatás előtt külön erre az alkalomra ajándékként elkészítették az anyák süteményét.

Az Egyesült Államokban először 1872-ben, Bostonban ünnepelték meg. 1907-ben a philadelphiai Anna M. Jarvis próbálta nemzeti ünneppé nyilváníttatni. Május második vasárnapjára tűzte ki, elhunyt édesanyja emlékére. Rengeteg időt és energiát szánt arra, hogy előbb állami, majd nemzetközi ismertségűvé tegye. A célját 1914-ben érte el, amikor Woodrow Wilson amerikai elnök hivatalos ünneppé nyilvánította. Ezt követően „felkarolták” a virágkereskedők, üdvözlőlap-gyártók, cukorka-

és ajándék-kereskedők, akik Európában is propagálni kezdték. Ennek hatására gyorsan népszerűvé vált a kontinensen is.

Magyarországra ennek ötletét Petri Pálné, egy államtitkár felesége hozta Amerikából. A legelső anyák napi ünnepséget 1925. március 8-án, a MÁV gépgyár foglalkoztatójában munkásgyerekeknek tartották. A gondolatot a Magyar Ifjúsági Vöröskereszt vezetői vitték tovább és megtették az előkészületeket országos bevezetésére. 1928-ban már miniszteri rendelet sorolta a hivatalos iskolai ünnepélyek közé.

*Forrás: Erdekesvilag.hu*

\*\*\*

## **Honnan ered a Gyermeknap, mint ünnep?**

Magyarországon 1931-től emlékezünk meg róla. Ekkoriban még Gyermek Hétnek hívták, 1950 óta viszont már csak egy napig tart és május utolsó vasárnapján van. Célja, hogy felhívja az emberek, a világ figyelmét a gyermekek jogaira, helyzetére.

A Nemzetközi Gyermeknapot a világ számos országában megünneplik, általában június 1-jén. Először Törökországban tartották meg 1920-ban (1920. április 23.), majd később a genfi Gyermekjóléti Konferencián 1925-ben.

Az ENSZ közgyűlése 1954-ben javasolta (836(IX). határozat), hogy minden országban tartsák meg. Célja, hogy megemlékezzenek a világ gyermekeinek testvériségéről és egymás közti megértésről, valamint a jólétük érdekében kifejtett küzdelemről. Javasolták a kormányoknak, hogy mindenhol olyan napot jelöljenek ki, amit megfelelőnek gondolnak. A legtöbben megmaradtak a június 1-nél vagy a május utolsó vasárnapjánál. Mindemellett jelentős számban vannak olyan nemzetek is, akik november 20-ára tűzték ki, főként az európai országok, vagy az Egyesült Arab Emírségek, Dél-afrikai Köztársaság, Fülöp-szigetek, Ciprus, és még sorolhatnánk.

Két országban különösen nagy eseménynek számít. Japánban 1948 óta május 5-én tartják. Nemzeti ünnep és munkaszüneti nap is egyben. Ilyenkor a japán családok papírsárkányokat reptetnek. Oroszországban számos rendezvényt szerveznek a gyerekek számára június 1-jén. Az utcákat és tereket hatalmas feliratokkal, plakátokkal díszítik, így hívják fel a figyelmet az aznapi eseményekre.

Hazánkban is programok színesítik, ahol fókuszban természetesen a legkisebbek állnak. Budapesten és a vidéki kis- és nagyvárosokban

majálisokat rendeznek, az állatkert, a vidámpark pedig rendkívüli kedvezményekkel és látnivalókkal, különleges programokkal kedveskedik a gyermekeknek. Vannak családok, ahol ezen a napon még ajándékot is kapnak a csemeték.

*Forrás: Unipatika.hu*

\*\*\*

## **120 év után ismét lehet léghajózni a Városligetben**

Ez egy olyan újdonság, mely a szó szoros értelmében már nem számít újnak: több, mint 120 évvel ezelőtt nagyon népszerű elfoglaltság volt az idelátogatók körében. E hagyomány felélesztését a Hermina út-Kós Károly sétány szomszédságában fekvő, Mimóza dombként ismert terület megújítása hozza magával. Különlegessége egy, a talajhoz rögzített gázballon-kilátó, mely menetrendszerűen emelkedik a levegőbe.

Mindez egy 2016-ban jegyzett tájépítészeti tervpályázat részeként jöhet létre, mely a Garten Studio nevéhez kapcsolható. Ötletét a Városliget tervezője, Heinrich Nebbien koncepciója adta. Munkája során a park keleti határában meg szeretne volna őrizni annak eredeti magaslatát. Ezt kilátódombbá alakította át, mely feltárta az innen nézelődni vágyók számára a liget minden szépségét. Idővel ez a rész elvesztette kilátó jellegét. A ballon-kilátó szerepe éppen az lesz, hogy visszaidézzé ezt a nebbieni víziót.

A Városliget fölé emelkedő, régi légballonok közül a legnépszerűbb a Ballon Captif volt 1896-ban. A párizsi léghajós, Louis Godard kapitány működtette pányvás léggömb egyszerre 12-14 személyt röpített a magasba. Szinte már ikonikusnak számított, a legtöbbet fotózott szerkezetté vált ezen a környéken.

Mai, modern "utódja" lényegében olyan lesz, mint egy szabadtéri lift. A talajhoz rögzített, hélium gázzal töltött léghajóra kell gondolnunk, mely nem hagyja el le-és felszálló helyét, a Mimóza dombot. Pályájának maximális magassága 150 méter, melyet nagyjából 5 perc alatt ér el. Ugyanennyi időt tölt a levegőben, és a felszínre való visszatéréshez is öt percre van szüksége.

Tiszta időjárás esetén a rajta utazók egész Budapestet és környékét megcsodálhatják madártávlatból. A pilóta mellett nagyjából 30 ember ülhet benne egyszerre, életkori megkötés nincs. Formáját és színvilágát tekintve Szinyei Merse Pál "Léghajó" című festményét idézi. Tervezése során kiemelt hangsúlyt fektettek a biztonságra, használata ezért

teljesen veszélytelen. Van beépített szélesség és iránymérője, de környezeti hőmérséklet mérője is. A kupola nyomás jelzővel és töltőgáz hőmérséklet mérővel is rendelkezik. Így a hajó csak a megfelelő időjárási körülmények között indul el.

Mintájául a Párizsban található Ballon de Paris Generali szolgált, amely 1999 óta mind a helyiek, mind a turisták – különösen a gyerekek - által kedvelt attrakció. Környezetbarát és zajmentes, mára a francia főváros fontos részévé, mondhatni: jelképévé vált és több millió utast emelt a levegőbe. Ehhez hasonló látványosság a világ 28 országában működik, többek között az Egyesült Államokban, Berlinben vagy épp Szingapúrban.

*Forrás: In.hu*

\*\*\*

## **Mióta piros-fehér-zöld a magyar zászló?**

Erre a kérdésre a régi hadtörténészek, a heraldika (címertan) és vexillológia (zászlótan) kiváló szakemberei pontos választ adnak.

A régi magyar királyi zászló eredeti színe a vörös volt. A honfoglalók zászlórúdja hegyén még talán a turulmadár lehetett, Szent István uralkodása alatt pedig valószínűleg egy ezüstkereszt.

Később az Árpád-házi címer piros-fehér csíkjai váltak nemzeti színekké.

Ezekhez a 16. század közepe táján, illetve a 16. sz. második felében csatlakozik a zöld. Igaz, ekkoriban csak a dísz-sodratokban, ünnepi posztókon és különféle hasonló díszítésekben lehetett látni.

1681-ben már „pannonicustricolorpannus”-nak nevezik ezt a három színt és Mária Terézia idején zászlón is megjelent. Ma is használatos színekkel és elrendezésben francia hatásra alakult ki a 19. sz. elején.

A piros-fehér-zöld színt, mint hivatalos nemzeti színeinket pedig csak az 1847-48 évi országgyűlésen szentesítették törvényerővel.

A történelem érdekes firtora, hogy harmadikként a zöldet, annak az Alekszandra Pavlovna nádornénak – József nádor felesége – a javaslatára vették fel, aki az 1848-as szabadságharcot leverő I. Miklós orosz cárnak volt a testvére.

A magyar zászlót mai formájában az utolsó rendi országgyűlés, 1848-as áprilisi törvények 21. cikkelye szentesítette, de az ezt követő 19 évben még tiltott jelképnek számított. Végül a kiegyezés évétől, az Osztrák-Magyar Monarchia létrejöttének évétől, 1867-től használják hivatalosan.

*Forrás: Mosthallottam.hu*

\*\*\*

## **Ezért tegyünk citromkarikákat az ágyunk mellé**

Bár különleges ízét a legtöbben ismerjük, az idegrendszerre és a szervezetre gyakorolt hatásai jóval kevésbé élnek a köztudatban.

Kutatások igazolják, hogy az idegesség és a depresszió elűzésére is kiválóan alkalmas. Egyedi aromájától oldódik az idegesség, csökken a nyugtalanság. Ha levágunk belőle néhány karikát, majd egy kis tányéron éjjeli szekrényünkre helyezzük, garantált a pihentető alvás.

Bőrpanaszok esetén sincs okunk aggódni: ha sötét foltok, pattanások jelennek meg rajtunk, alkalmazásával ezeket is eltüntethetjük. Csak vágjunk félbe egy citromot, majd dörzsöljük be vele nyakunkat, könyökünket, vagy akár körmeinket, ha azt szeretnénk, hogy azok világosabb árnyalatúvá váljanak. Ez a gyümölcs – köszönhetően a benne található jótékony hatóanyagoknak – megvédhet az ízületi gyulladástól, reumától, vagy épp az emésztési gondoktól. Bővelkedik C-, A-, E-vitaminban, káliumban és magnéziumban. Ezek erős antioxidánsok, tehát óvják a szervezetünket a kórokozóktól. Ezért is jó, ha teszünk néhány szelettel az ágyunk mellé. Nem csupán megnyugtat, de tisztítja a levegőt, ami jót tesz a tüdőnknek, légutainknak. Ha pedig minden nap megiszunk egy pohár citromos vizet, megtisztíthatjuk vesénket és májunkat, méregteleníthetjük szervezetünket.

*Forrás: Nyugdijasok.hu*

\*\*\*

## **A zene ugyanolyan hatékonyan javítja a mentális egészséget, mint a testmozgás**

Egy új kutatás azt bizonyítja: az éneklés, a zenélés, vagy épp a zenehallgatás ugyanolyan pozitív hatást gyakorol mentális egészségünkre, mint amit a testmozgás vagy fogyás során tapasztalhatunk. Az viszont még kérdéses, hogy milyen lendületű muzsika ehhez a legideálisabb, illetve arra is keresik a választ, hogy miként működhet az említett folyamat. A témában született legújabb kutatás 26 tanulmány eredményét összesíti, ami 779 ember vizsgálatát jelenti. Kimutatták többek között, hogy a kórushoz való csatlakozás elősegítheti a rákos megbetegedések gyógyulását.

A fentebb említett felmérések 36 kérdésből álló, rövid kérdőívek voltak, középpontjukban a mentális és fizikai egészséggel. Az adatok könnyebb összevethetőségének érdekében egyes esetekben a rövidebb, 12 kérdéses alternatívát alkalmazták. Az eredményeket ezután összehasonlították más kutatásokkal, amelyek a nem gyógyszeres és orvosi beavatkozások (pl. testmozgás, fogyás) jó közérzetre gyakorolt előnyeit vizsgálták, valamint olyanokkal, amelyekben az egészségügyi problémák orvosi kezelése nem tartalmazott zeneterápiás elemet.

A szerzők szerint a hatás, amit a dallamok gyakorolnak a mentális egészségre, a mérhető tartományon belül van, igaz, az alsó határon. Ugyanilyen javulást tapasztaltak a rendszeresen mozgó vagy fogyókúrázó személyek esetében is. Azt azonban fontos leszögezni: a megfigyelt egyéneknél jelentős különbségeket tapasztaltak a tekintetben, hogy kinél mennyire működött. Ez tehát nem olyan dolog, amely mindenkinél bevál.

A kutatók arra szeretnék ösztönözni az egészségügyi szakembereket, hogy mind gyakrabban írjanak elő zeneterápiát a betegségekkel való felépüléshez vagy a jó mentális egészség megőrzéséhez.

„Jövőbeni kutatásokra van szükség az optimális zenei beavatkozások és dózisok tisztázásához a konkrét klinikai és közegészségügyi forgatókönyvekben való alkalmazáshoz” – fogalmazták meg a kutatók.

*Forrás: In.hu*

\*\*\*

## Ilyen problémákkal érdemes foniáterhez fordulni

A foniátriai kivizsgálás minden olyan esetben javasolt, ha bármilyen, a hangunkkal kapcsolatos probléma áll fenn. Ezek közül is a leggyakoribb eset a rekedtség, különösen, ha régóta fennáll és az eddigi kivizsgálás nem is vezetett eredményre a kiváltó okkal kapcsolatban.

- Hangképzési problémára utalhat például az elhúzódo mutálás, vagy ha túl magas, túl mély a hangunk. Ez ugyanis azt is jelezheti, hogy nem megfelelően, nem a hangképző szerv anatómiai adottságai szerint használjuk, ami miatt hamar elfárad, gyakori rekedtség, torokfájás jelentkezik. Ez akkor jelent igazán gondot, ha valaki a munkájából adódóan sokat beszél. Az ideális hang elérésénél ezért az első lépés mindig a foniátriai vizsgálat, amelynek során a zavart okozó, esetleges anatómiai eltéréseket kiszűrhetjük – magyarázza dr. Holpert Valéria. A betegek ezt követően logopédiai foglalkozások keretében sajátíthatják el a helyes hangképzést.
- Gyakoriak a pajzsmirigyproblémák, melyek kezelése sok esetben műtéti megoldást igényel. Pajzsmirigy – de más nyaki műtét közben is – sérülhet a hangszalag mozgató ideg, hangszalag bénulás is kialakulhat. Nyaki műtétek kapcsán is érdemes foniáterrel konzultálni, mert hangterápiával, megfelelő légzésvezetési gyakorlatokkal nagyon sokat lehet javítani a beszédhangon.
- Ha a horkolás oka a torok bizonyos izmainak gyengesége, akkor a beszédgyakorlatok segíthetnek a gyenge izomtónust erősíteni, ezáltal a horkolás kezelésében is. A foniátriai vizsgálatot követően, a személyre szabott gyakorlatsort beszédterápiás specialista segít összeállítani.
- Nagyon gyakori probléma a gombócérzés a torokban. Ha fájdalommal nem járó csomót, duzzanatot érez ezen a területen, akkor indokolt a foniátriai kivizsgálás, melynek keretén belül például stroboszkóppal is ellenőrizni lehet a hangszalagok mozgását, de a szakember az olyan háttérben álló kiváltó okokat is felfedheti, mint egy lehetséges garat-, mandulagyulladás, krónikus arcüreggyulladás, hátsó garatfali csorgás, reflux, vagy akár a helytelen beszédtechnika vagy stressz miatt feszült nyakizmok. A torok- és a hangszalagok izomzatának megfelelő használata, lazítása beszéd- és hangterápia segítségével megtanulható. A tüneteket azért sem szabad figyelmen kívül hagyni, mert a nyelési nehézség, gombócérzés daganat jele is lehet.

\*\*\*

## Ezért ül a macska oda, ahol fáj valamink

Súlyosabb esetekben az állat akár órákig képes elüldögelni a beteg mellett. A statisztikák szerint azok, akik egy háztartásban élnek vele, ötször kevesebbszer fordulnak orvoshoz, mint azok az embertársaik, akik nem tartanak cicát.

Ha a gazdának sikerül bizalmi viszonyba kerülni vele, képes megtalálni és meggyógyítani a fájó testrészeket. Megtelepszik az érintett területen, dorombol, átmelegíti a teste melegével, és a fájdalom megszűnik.

- 1. Szív- és érrendszeri betegségek

Sok olyan eset létezik, amikor megmentették az embereket egy szívrohamtól vagy hipertóniás krízistől. Arra is képesek, hogy figyelmeztessenek egy hasonló krízishelyzetre. A tulajdonosaik tudják, hogy kedvenceik néha hízelegni kezdenek, amikor a gazdájuk nagyon izgatott vagy feszült.

Jelenlétük a háztartásban csökkenti az ismétlődő miokardiális infarktusok kockázatát. A rohamot szenvedő személy normalizálhatja a vérnyomását és a pulzusát, ha néhány percig simogatja a macskáját.

- 2. Gyomor- és bélproblémák

Simogatásuk az emésztésre is jótékony hatással van. A rövid szőrrel rendelkezők vagy azok a fajták, amelyeknek egyáltalán nincs bundája (szfinx, sziámi, keleti rövidszőrű, abesszin, vagy egyiptomi mau) általában jobban kezelik a gyomor- és bélrendszer, valamint a húgyutak panaszait.

- 3. Stressz és fáradtság

Eloszlathatják a stresszt, fáradtságot, migrént, csökkentik a feszültséget, a nyomást, normalizálják a pulzust. A hosszú szőrűek (szibériai, török angóra, perzsa, birman, norvég erdei) kiváló 'pszichoterapeutáknak' tekinthetők, akik segítenek az embernek leküzdeni az álmatlanságot, ingerlékenységet és a depressziót.

A fekete szőrűek kétszer annyi negatív energiát képesek átvenni az embertől, mint az összes többi. A vöröses színűek pozitív energiával töltenek fel. A krémszínűek felerősítik az energiákat, a szürkék pedig megnyugtatók. A fehérek mind közül a legjobb gyógyítók.

- 4. Az immunrendszer erősítése  
A tudósok úgy gondolják, hogy a dorombolás megfelel az ultrahangos kezelésnek, gyorsítja a sebek gyógyulását, elősegíti a növekedést és erősíti a csontokat.
- 5. Hosszabb élettartam  
Gerontológusok arra a következtetésre jutottak, hogy azok az emberek, akiknek az otthonában egész életükön át voltak ilyen négy lábúak, átlagosan 10,3 évvel tovább élnek, mint azok, akik egyáltalán nem tartottak. Akinek van cicája, jobb a vérnyomása, és kisebb a koleszterinszintje.
- 6. A macska és az akupunktúra  
Az akupunktúra szakértőinek tekinthetők: amikor elhelyezkednek a gazdájuk ölében, dorombolnak, és a karmaikkal stimulálják a reflexogénzónákat, az olyan, akárcsak egy igazi akupunktúrás kezelés. Ezt a módszert gyakran alkalmazták a hagyományos gyógyításban.
- 7. Kiváló bioenergetikai eszköz  
Azt mondják, hogy ha valakinek a fejére ül, az azt jelentheti, hogy az illetőnek magas vérnyomása van, vagy fejfájás kínozza. Ha a bal lapockára vagy vállra telepedik, akkor szívbetegségekről lehet szó. Az ember hátára fekszik, ha azt érzékeli, hogy veseproblémái vannak, és a lábára, ha alacsony a vérnyomása, vagy gyakran küzd megfázással.

*Forrás: Zoldujsag.hu*

\*\*\*

## **Miért csökkent 8000 évvel ezelőtt az emberek magassága?**

Őseink egészsége romlott, testmagassága csökkent, amikor a vadászó-gyűjtögető életmódról áttértek a földművelésre és az állattenyésztésre. A jelenség a megváltozott táplálkozással és a letelepedett életmóddal függ össze.

Az emberiség számára a történelem előtti korok egyik legjelentősebb mérföldköve volt, amikor nagyjából 10–12 ezer évvel ezelőtt az ember a vadászó-gyűjtögető életmódról fokozatosan áttért az állattenyésztésre és a földművelésre. Hosszú, évszázadokat, évezredet felölelő folyamat lehetett ez, ráadásul a világ különböző pontjain más-más időszakban ment végbe – sokszor egymástól függetlenül. Az ételmiszerforrások mennyiségi növekedése magával hozta a valódi, állandó települések

létrejöttét, elkezdett kialakulni az a rendkívül összetett rendszer, amit ma emberi civilizációnak nevezünk. A letelepedett életmód már rövid távon is jelentős fiziológiai változásokat generált fajunkban. Laikusként bátran gondolhatjuk, hogy minden könnyebbé és egyszerűbbé vált, hiszen már nem azon múlt a túlélés, hogy sikerül-e elejteni a mamutot vagy találnak-e elég magot, bogyót a környéken. „Kéznél voltak” a házi állatok, a megtermelt élelmiszer, lehetőség adódott felesleg felhalmozására: az emberek jobban és bőségesebben táplálkoztak, egyre gyarapodtak.

Egy magyar részvétellel folyó nemzetközi kutatás 167 – részben a Kárpát-medencéből származó – emberi maradványt vont genetikai és antropológiai vizsgálat alá, amelyek a felső paleolitikumtól (Kr. e. 38 000) a középső vaskorig (Kr. e. 400) terjedő időszakból származnak. Az eredményekről beszámoló tanulmány az amerikai tudományos akadémia folyóiratában, a PNAS-ben jelent meg, és következtetései ellentétesek a fenti laikus feltételezéssel:

Az élelemtermelésre való áttéréssel a népesség egészségi állapota jelentősen romlott, a testmagasság csökkent, csaknem négy centivel maradt el a genetikailag kódolt „lehetőségektől”.

Hogy mindez mit is jelent pontosan, illetve mi magyarázza a jelenséget, arról Dr. Hajdu Tamás antropológus, az ELTE TTK Embertani Tanszékének docense beszélt.

Az őskőkori (paleolit) és középső kőkori (mezolit) emberek állandó mozgásban voltak, a nagy növényevő állatok csordáinak nyomában jártak, ha úgy tetszik folyamatosan követték a mozgó éléskamrát. Bár átmeneti és vadászszállásokat használtak, de ez az életmód nem tette lehetővé állandó lakóhelyek kialakítását.

Az északi féltekén megjelent modern emberi csoportok körében a barnás bőr és a sötét haj dominált, testalkatuk, izomzatuk, csontvázuk a miénknél masszívabb, robusztusabb volt. Ez jelentős részben a fizikailag rendkívül megterhelő életmódnak volt köszönhető.

Az újkőkori vagy neolitikum kezdetén ment végbe a korábbi vadászó-gyűjtögető életmódról az állattenyésztésre és a növénytermesztésre való átállás. Óriási változás volt ez az addigi folyton vándorló-vadászó népességnek, amely energiaszükségletének jó részét korábban állati fehérjével biztosította. A földművelés megjelenésétől kezdve viszont az étrend jelentős részét immár a gabonákból származó szénhidrát tette ki, amely kevesebb energiát ad, mint egy egységnyi fehérje, és az izomfejlődés szempontjából kevésbé szerencsés. A másik fontos ok a településekben keresendő: az addigi kis csoportok állandó településeket hoztak létre, amelyek lélekszáma később növekedni kezdett. A kis területre nagyobb létszámú közösségek koncentrációja pedig a fertőzések, betegségek könnyebb terjedését hozta magával.

A megváltozott étrend és a gyakori betegségek pedig valószínűleg a teljes népesség egészségi állapotának romlását hozták magukkal – adja meg az összegzést Hajdu Tamás.

*Forrás: 24.hu*

\*\*\*

## 13 érdekesség Sir David Attenborough-ról

„A ragadozókat megsemmisítettük, rendelhetünk ételt, nem kell félnünk a járványoktól. Semmi sem állíthat meg minket. Csak mi magunkat” – talán ezekkel a mondataival lehet leginkább összefoglalni Sir David Attenborough mondanivalóját. Megszerettette, közelebb hozta hozzánk a természetet és arra kér, sőt, felszólít minket: védjük is meg.

Valószínűleg nincs olyan ember, aki ne hallott volna még David Attenborough-ról és talán olyan sincs, aki ne kedvelné az angol természettudós, dokumentumfilm-es, ismeretterjesztő televízióműsorok vezetőjének munkásságát.

A tudós, aki május 8-án töltötte be 96. életévét, minden szempontból igazán különleges életet tudhat magáénak, íme 13 érdekesség róla.

1. Mindössze két héttel fiatalabb II. Erzsébet királynőnél, 1926. május 8-án született. Már néhány évesen biciklivel járta be a természetet a Leicester Egyetem közelében (édesapja igazgatta az intézményt, itt nőtt fel testvéreivel) és fossziliákat gyűjtött. Otthonukban gyakran vendégeskedtek Nobel-díjas fizikusok és biológusok.

2. Első pénzkereseteinek egyike is az egyetemhez kapcsolódik, 11 évesen gótéket gyűjtött az állattani és állatökológiai tanszéknek. 3 pennyt kapott egy állatért és közben meg is figyelhette őket.

3. Három évet szolgált a Brit Királyi Haditengerészetnél a második világháború után. Utána még nem tudta, mihez szeretne kezdeni. Érdekelte volna a könyvkiadás, de úgy érezte, túl sok időbe telik el, míg elkészül egy könyv. Ezért rádiósnak jelentkezett BBC-hez, mert ott mégis gyorsabban megszületik egy műsor. Nem hívták be állásinterjúra, viszont pár nappal később kapott egy levelet, hogy volna-e kedve kipróbálni a televíziózást. 1950-ben viszont a tévézés még annyira gyerekcipőben járt, hogy szinte senkit nem érdekelt, mindenki rádiózni akart. Ő igent mondott, de úgy, hogy előtte mindössze egy tévéműsort látott.

4. Tartottak számára egy rövid képzést, két hétig csinálhatott interjúkat, majd áthelyezték. Évekkel később tudta meg, hogy azért, mert az

operatőr szerint túl nagyok voltak a fogai. Ekkor egy természettudományos kvízműsorban produkciós asszisztensként dolgozott. Két évvel később Afrika dzsungelében forgatták a Zoo Quest című természettudományos tévéműsort, aminek ő írta a forgatókönyvét. Aztán amikor a műsorvezető megbetegedett, Attenborough állt be helyette, innen pedig nem volt megállás.

5. Miután 1969-ben a BBC programigazgatójának választották, több, addig szokatlan műsort engedélyezett, többek között a Monty Python Repülő Cirkuszát és snooker közvetítéseket is.

6. A BBC főigazgatói posztját visszautasította, helyette inkább egy olyan természetfilm-sorozatot akart készíteni, amelyhez foghatót még sosem láttak. Így született meg a Life on Earth. A 13 epizódos sorozatot 30 országban forgatta, 100 országban mutatták be és több mint 500 millióan voltak rá kíváncsiak.

7. Nem tartja magát nagy állatimádónak. Inkább azt szokta hangsúlyozni, hogy az állatok lenyűgözik őt. Egy fajt kifejezetten utál: a patkányokat. Ehhez két rossz élménye is hozzájárul: a Salomon-szigeteken egyik éjszaka rágcsálók lepték el a szobájukat, valamint Indiában egy patkány a WC-ből ugrott elő. Szemrebbenés nélkül elbánok a halálosan mérgező pókokkal, kígyókkal és skorpiókkal, de ha meglátok egy patkányt, én vagyok az első, aki futásnak iramodik.

8. Háziállata volt már gibbon, csimpánz, maki, kígyó és kaméleon is.

9. 1984-ben Izlandon majdnem belehalt egy forgatásba, mert 1,5 méterrel mögötte csapódott be egy bőröndnyi lávadarab.

10. Eddig 18 élőlény viseli a nevét. Többek között egy dinoszaurusz (Attenborosaurus), pók (Prethopalpusattenboroughi), hangyászsun (Zaglossusattenboroughi) és béka (Pristimantisattenboroughi) is. Meglepő, de van, akiről még több fajt neveztek el, ő pedig Maha Chakri Sirindhorn thaiföldi hercegnő.

11. Rengeteget utazott, de soha nem vezetett. Se autója, se jogosítványa nincs.

12. II. Erzsébet királynő 1985-ben és 2020-ban is lovaggá ütötte. Megkapta az Order of Merit kitüntetést, a világ legrangosabb tudományos társaságainak tagja és összesen 32 tiszteletbeli címmel tüntették ki a különböző brit egyetemek.

13. A fiatalok által uralt Instagramon 4 óra 44 perc alatt 1 millióan követték be az oldalát, ezzel megdöntötte Jennifer Aniston korábbi rekordját, neki ehhez 5 óra 16 perc kellett. Népszerűsége ellenére néhány hét múlva viszont otthagya a platformot.

*Forrás: Sokszinuvidek.24.hu*

\*\*\*

## Milyen a kutyák színlátása?

Négy lábú barátaink dikromatikusan látnak, tehát csak két elsődleges színből, sárgából és kékből álló színeket érzékelik. A másik "élmény" különbség abból fakad, hogy a TV képernyőjén hány képkocka jelenik meg másodpercenként.

A mozgóképek – filmek – úgy jönnek létre, hogy állóképek sokaságát vetítik gyors egymásutánban. Ha a vetített állóképek megjelenése között kevesebb idő telik el, mint amit szemünk képes felfogni, akkor azt folyamatosan változó képként érzékeli az agyunk. Egy régi készüléket nézve a kutya olyasmit lát körülbelül, mint egy felgyorsított néma film.

A modern síkképernyős HD tévékben azonban, a színektől eltekintve szinte ugyan azt látják, mint mi.

Nem véletlen, hogy ezek megjelenésével szinte egy időben létrehoztak egy, a házikedvenceknek szóló csatornát, a Dog TV-t. A különböző fajta ebek persze másként reagálnak a tévében látottakra, és nem egyforma mértékben szeretik nézni. Azok a fajták, amelyeknél a szaglás használata dominál, nyilván kevésbé fogékonyak rá. Azokból viszont, amelyeknél a vizuális ingerek feldolgozása és használata fontos és szükséges feladataik ellátásához, könnyen lesznek tévéfüggők.

Állítólag a nagyobb testűek kevésbé nézik, mint kisebb méretű társaik.

A mindig izgó-mozgó aktív jelző kutyák, vagy például a terrierek a hírek szerint imádnak tévézni.

*Forrás: Mosthallottam.hu*

\*\*\*

## Több száz egyforma luxusvilla áll üresen és senkinek sem kellenek

Egy törökországi településen közel 600 egyforma, gótikus villa áll gazdátlanul. Soha nem lakott bennük senki – és lehet, hogy már nem is fog. A helyszín Mudunru, mely Isztambultól 250 kilométerre keletre fekszik. Egy luxus lakóparknak ad otthont, melynek a Burjal Babas nevet

adták. Hétszáznál is több, gótikus épületet terveztek ide. Közel hatszázat elkezdtek építeni, ám azóta is üresen állnak.

A projekt 2014-ben indult. Főként közel-keleti vevőket szerettek volna megcélózni vele, akiknek átszámítva mintegy 140 millió forintért kívántak értékesíteni egy-egy ingatlant. A felére találtak is vásárlót, ám az olajárak csökkenése nyomán a jelentkezők végül kihátráltak. A beruházó 2019-ben csődbe ment. Azóta a hely egyetlen funkciója csupán annyi, hogy az oda látogató turisták jobbnál jobb fotókat tudnak készíteni benne.

*Forrás: Origo.hu*

\*\*\*

## **Jézus Szíve-kilátó: egy 22 méter magas szobor Tamási Áron szülőfalujában**

Farkaslaka nem csupán a kilátóról nevezetes, hanem eredetmondájáról is, mely régi időkbe, különleges mesevilágba repíti vissza az érdeklődőt. A történet szerint a település eredetileg nem azon a helyen feküdt, ahol most található. Ekkoriban még a neve is más volt. Péterfalvának hívták és csak egy pár család lakta.

Az itt élők közül egynek volt egy malma bent a völgyben, ahová mindig le kellett vinnie a gabonát, valahányszor örölni akart. Igen ám, de egyik alkalommal, amíg ő lisztet készített, a farkasok megették a lovát. Ő pedig nagy szomorúan gyalogolt haza, hogy elújságotja: farkasok lakta hely ez. Kenyérre akkor is szükség volt, ezért a falu népe közösen kezdett járni a malomba, így védekezve a farkasoktól. Egy idő után megunták ezt a hegyre fel, völgybe le sétálást és egyikük azt találta ki, hogy lakjanak inkább a malom közelében.

Ha ebben a legendában nem is hiszünk, attól még bizton állíthatjuk, hogy a székely ember mindig a dombok hegyére kívánczik, ezért épít kilátókat, amerre csak jár. Ezek közül az egyik leghatalmasabb a Jézus Szíve kilátó, melyet bátran mondhatunk Erdély legszebb ilyen jellegű építményének is. Azt azonban tudni kell, hogy nem mindenki örült annak, hogy a 953 méter magas Gordon-tetőre egy gigantikus Jézus szobrot akarnak emelni.

Az ellenzői számos érveléssel támadták. Például, hogy a rozsdamentes acélszerkezet tájidegen, hogy a brazíliai Rio de Janeiro-ban található Megváltó Krisztus szobor másolata, vagy hogy vallási szempontból illetlenség, hogy egy Jézus szobor kilátóként funkcionál. Zavaczki Walter Levente szobrász tervei alapján készült, 22 méter magas. 2013.

augusztus 17.-én avatták fel. Talapzatán az olvasható, hogy megálmodói Magyar Árpád és Péter János voltak.

*Forrás: Terjhazavandor.ro*

\*\*\*

## A HÓNAP VERSE

Dsida Jenő: Hálaadás

Köszönöm Istenem az édesanyámat!  
Amíg ő véd engem, nem ér semmi bánat!  
Körülvesz virrasztó áldó szeretettel.  
Értem éjjel-nappal dolgozni nem restell.  
Áldott teste, lelke csak érettem fárad.  
Köszönöm, Istenem az édesanyámat.

Köszönöm a lelkét, melyből reggel, este  
imádság száll Hozzád, gyermekéért esdve.  
Köszönöm a szívét, mely csak értem dobban  
– itt e földön senki sem szerethet jobban! –  
Köszönöm a szemét, melyből jóság árad,  
Istenem, köszönöm az édesanyámat.

Te tudod, Istenem – milyen sok az árva,  
Aki oltalmadat, vigaszodat várja.  
Leborulva kérlek: gondod legyen rájuk,  
Hiszen szegényeknek nincsen édesanyjuk!  
Vigasztald meg őket áldó kegyelmeddel,

Nagy-nagy bánatukat takard el, temesd el!

Áldd meg édesanyám járását-kelését,

Áldd meg könnyhullatását, áldd meg szenvedését!

Áldd meg imádságát, melyben el nem fárad,

Áldd meg két kezével az Édesanyámat!

Halld meg jó Istenem, legbuzgóbb imámat:

Köszönöm, köszönöm az édesanyámat!



**Siketvakok Országos Egyesülete**  
Hungarian Deafblind Association

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

Összeállította és szerkesztette: Taskovics Adél