

# HÍRMONDÓ 2025/7

## Siketvakok Országos Egyesülete



Kedves Olvasók!

Hírlevelünk jelen számában először a legújabb médiamegjelenésünkről számolunk be Önöknek. Ezt követően, társszervezeteink hírei között az akadálymentesítési törvénynek való megfelelés követelményeit tekintjük át, majd az Európai Siketvak Unió 12. közgyűléséről szolgálunk információkkal.

A hírek, érdekességek rovatban többek között megemlékezünk Németh Tamás zongoraművészről, majd a hallás-és a látás területén végzett legújabb kutatási eredmények, érdekes technikai megoldások közül szemezgetünk. Szót ejtünk Kapu Tibor úrutazásáról, de a focilabda történetére is fényt derítünk.

Jó olvasást, kellemes időtöltést kívánunk!

Taskovics Adél, szerkesztő

### TARTALOM

#### **HÁZUNK TÁJÁRÓL – EGYESÜLETI HÍREK.....2**

Júniusi évadzáró programunkról az „Esély” magazin is beszámolt..... 2

#### **TÁRSSZERVEZETEINK HÍREI ..... 4**

Megfelelés az akadálymentesítési törvénynek: a termékeknek és szolgáltatásoknak hozzáférhetőnek kell lenniük..... 4

Megtartotta 12. közgyűlését az Európai Siketvak Unió ..... 7

Esélyegyenlőségért dolgozó szervezetek: a vállalkozásoknak ellen kell állniuk a sokszínűség és az inklúzió visszaszorításának ..... 9

|   |    |
|---|----|
| <b>HÍR, ÉRDEKESSÉG</b> .....  | 10 |
| Elhunyt Németh Tamás .....  | 10 |
| Kitaláltak valamit a visszafordíthatatlannak tartott szemkárosodásra,<br>és úgy néz ki, működik .....   | 12 |
| 25 ezer forintból készült el a szemüveg, amelyik egyszerűen felolvassa<br>az előtte lévő szöveget ..... | 13 |
| Öt lenyűgöző tény a hallásról és a halláscsökkenésről .....   | 14 |
| A kecskeméti Érzékelések kertje az „Esély” magazinban .....   | 16 |
| Egy fehérbot kilenc élete .....   | 17 |
| Kapu Tibor visszatért a Földre .....  | 18 |
| Úrfagyit készített Kapu Tibor tiszteletére egy székesfehérvári<br>cukrászda .....                       | 19 |
| Elindult a főváros első vándorkertmozija – itt a ROAD MOVIE 2025!..                                     | 19 |
| A bőrgyógyász szerint mégiscsak hasznos a vakarózás .....   | 20 |
| Valóban jó dolog zokniban aludni? Itt az igazság.....   | 21 |
| Cukkini: a zöldség, ami gyümölcs .....  | 23 |
| A focilabda rövid története – érdekes tények .....  | 24 |
| Mit használtak az ókori rómaiak vécépapír helyett? .....  | 25 |
| Ki volt Pandóra? És mi volt az a tiltott szelence, amit kinyitott? .....                                | 26 |
| A titokzatos Korall kastély – máig nem fejtették meg a rejtélyt.....                                    | 28 |
| Ilyen cuki kaszáspókot még nem látott .....   | 28 |
| Július – a hónap érdekességei .....   | 29 |
| <b>KEDVENC RECEPTJEIM</b> .....   | 31 |
| <b>A HÓNAP VERSE</b> .....  | 32 |

## **HÁZUNK TÁJÁRÓL – EGYESÜLETI HÍREK**

### **Júniusi évadzáró programunkról az „Esély” magazin is beszámolt**

"Évadzáró klubdélutánt tartottak a Siketvakok Országos Egyesületében" - ezzel a mondattal és a rólunk szóló összeállítással indult az "Esély" magazin 2025. július 19-én sugárzott adása.

"Az eseménynek különös hangsúlyt adott, hogy néhány nappal korábban az ENSZ Közgyűlése megszavazta, hogy június 27-e hivatalosan is a Siketvakok Világnapja" - folytatta a narrátor.

Gangl Tamás elmondta: ezzel a lépéssel az ENSZ tagállamai is elismerik a siketvakságot, mint különálló fogyatékosági formát. Az intézkedés sok országban elősegítheti, hogy a nemzeti kormányok komolyan vegyék ezt a csoportot.

Kőrösiné dr. Babinszki Vera arról beszélt, hogy mit jelenthet ez a gyakorlatban. A siketvakokra nézve is kialakíthatnak majd akadálymentesítési szabványokat. Vonatkozhat ez például arra, hogy miként kell számukra akadálymentesíteni egy rendezvényt. Erre nagyszerű példa volt az a klubdélután, ami a forgatás témáját is adta. Néhány ember a többiektől elkülönülten, egy másik szobában ette meg az ünnepi tortát. A szervezők figyelembe vették, hogy ők érzékenyek a zajra és a nagy hangzavarban nem értik megfelelően egymást, nem tudnak beszélgetni.

Az összekötő szövegben elhangzott, hogy az egyesület kétféle klubot is működtet. Rendszeresen tartanak összejeveteleket, kirándulásokat.

Vera elmondta, hogy másodmagával ő szervezi a fiatalok klubját. Egy aktív csoportot alkotnak, akik inkább "kimozdulós", egyesületen kívüli programokon vesznek részt.

Az évadzáró klubról úgy nyilatkozott: ez is bővelkedett izgalmakban. A rulett és a kártyajáték teljesen új volt számára. Ezen kívül azt is figyelemre méltónak találta, hogy csapatokban játszottunk.

Hegy Ádám a fiatal korosztályt képviselte a délutánon. Lelkesen mesélte, hogy leginkább a szabadidős klubokra szokott eljönni, de az egész napos kirándulásokon is örömmel ott van.

Az évadzáró programon is jól érezte magát. Minden játék tetszett neki, de a rulett kiemelten. Jó érzéssel töltötte el, hogy a születésnaposok megünneplésére is volt most alkalom, hiszen az ő jeles napja június 3-án volt. Ezért jó hangulattal falatozta a finom Fekete-erdő tortát.

A fiatalemberről megtudhattuk, hogy születésétől fogva vak és emellett nagyothalló. Kifejtette: azért szeret az egyesület programjaira járni, mert az itt dolgozók odafigyelnek a tagokra. Azon vannak, hogy mindenkinek jó legyen, senki ne távozzon csalódottan egy-egy rendezvény végeztével.

A kisfilmben kitértek arra is, hogy a SVOE nemrég ünnepelte alapításának 30. évfordulóját.

Gangl Tamás az elmúlt 3 évtized összegzéseként rávilágított a szervezet által elért, szép sikerekre. Egyre több szolgáltatás indult el, közöttük a Jelnyelvi Tolmácsszolgálat. E mögött a jelnyelvi törvény elfogadtatása áll. Ebben a siketvakokat és kommunikációs igényeiket is nevesítették. Fontos előrelépés volt az is, hogy a rehabilitációs szolgáltatásnak mind az anyagi

finanszírozása, mind a jogszabályi kerete megvalósult. Ez alatt a 30 év alatt az egyesület elismertsége is növekedett. Ez pedig a működésünkre szánt anyagi támogatás mértékében is megmutatkozik. Ennek köszönhetően szolgáltatásokkal, klubokkal, kirándulásokkal és programokkal, de időnként még segédeszköz pályázatokkal is könnyebbé tudjuk tenni tagjaink életét.

(A cikket írta: Taskovics Adél)

\*\*\*

## **TÁRSSZERVEZETEINK HÍREI**

### **Megfelelés az akadálymentesítési törvénynek: a termékeknek és szolgáltatásoknak hozzáférhetőnek kell lenniük**

A mai nap (2025. június 28.) fontos az akadálymentesítés szempontjából, mivel számos terméknek és szolgáltatásnak meg kell felelnie az európai akadálymentesítési törvényben meghatározott követelményeknek.

Az európai fogyatékosügyű mozgalom hosszú kampányát követően 2019-ben hatályba lépett európai akadálymentesítési okmány kulcsfontosságú jogalap ahhoz, hogy a fogyatékosokkal élők számára biztosított legyen az egyenlő esélyű hozzáférés.

Most arra van szükség, hogy a nemzeti kormányok, a vállalkozások és a magánszervezetek is tegyék a dolgukat.

A vállalkozásoknak ezt lehetőségnek kell tekinteniük arra, hogy a törvény jogi követelményein túlmenően olyan termékek és szolgáltatások létrehozásával töltsenek be egy egyértelmű hiányt, amelyeket a lehető legtöbb ember tud használni. A hozzáférhetőség biztosítása új piacokat nyit meg, és a vállalatokat a sokszínűség és befogadás európai értékeihez igazítja.

A kötelezettségek kiterjednek az importőrökre és a forgalmazókra is. A törvény követése jó üzleti érzéket alakíthat ki egy olyan időszakban, amikor az európai vállalatoknak minden eddiginél versenyképesebbnek és innovatívabbnak kell lenniük.

Az európai uniós intézményeknek és a nemzeti kormányoknak a segítségnyújtásával és szilárd végrehajtási mechanizmusok létrehozásával ki kell venniük a részüket ezek támogatásából. Az olyan projektek, mint az AccessibleEU Centre jó kezdetnek számítanak, de ki kell őket bővíteni az akadálymentesítéssel foglalkozó európai és nemzeti ügynökségekkel, amelyeknek szakértelemmel kell rendelkezniük ezen a téren.

Az akadálymentesítésre főként a fogyatékossgal élőknek van szüksége, de mindenki számára előnyös, beleértve az európai vállalkozásokat is.

Mindenkinek ki kell vennie a részét a munkából!

### **Felszólítjuk a vállalkozásokat és a magánszervezeteket, hogy:**

- Kövessék az Európai Akadálymentesítési Törvény egyértelmű iránymutatását és garantálják, hogy minden termékük és szolgáltatásuk hozzáférhető legyen.
- Termékeik és szolgáltatásaik fejlesztésébe vonjanak be akadálymentesítési szakértőket és fogyatékossgal élő felhasználókat.

Felszólítjuk a nemzeti kormányokat, hogy:

- Nemzeti törvények révén terjesszék ki az akadálymentesítésre vonatkozó jogi kötelezettségeket más termékekre és szolgáltatásokra is;
- Vonják be a fogyatékossgal élők szervezeteit az Európai Akadálymentesítési Törvény és más, egyenlő esélyű hozzáférést biztosító jogszabályok ellenőrzésébe és végrehajtásába.
- Fektessék be a szükséges emberi és pénzügyi erőforrásokat az akadálymentesítésért felelős nemzeti hatóságok munkájának végrehajtásába és ellenőrzésébe, és segítsék elő együttműködésüket a fogyatékossgal élők érdekképviseleti szervezeteivel.

Felszólítjuk az Európai Uniót, hogy:

- Hozzon létre egy Európai Akadálymentesítési Ügynökséget, amely szakosodott támogatást nyújt az EU-nak és a tagállamoknak az akadálymentesítési politikákkal kapcsolatban, valamint a hatóságoknak, a vállalkozásoknak és az egész közösségnek ezek gyakorlati megvalósításához.
- Biztosítsa, hogy a fogyatékossgal élők számára az akadálymentesítés minden új jogszabályban kötelezettségként szerepeljen. Az ilyen rendelkezéseknek a jogbiztonság érdekében hivatkozniuk kell az Európai Akadálymentesítési Törvényre.

Alábbiakban azon termékek és szolgáltatások listája, amelyeknek 2025. június 28. után hozzáférhetőnek kell lenniük:

Termékek:

- Általános célú fogyasztói számítógépes hardverrendszerek (azaz számítógépek, táblagépek, laptopok) és az ezekhez a hardverrendszerekhez tartozó operációs rendszerek (pl. Windows vagy MacOS);

- Fizetési terminálok (például üzletekben vagy éttermekben) ;
- Az irányelv hatálya alá tartozó szolgáltatásokhoz kapcsolódó önkiszolgáló terminálok (ATM-ek, jegykiadó automaták, check-in automaták és interaktív önkiszolgáló terminálok, amelyek információt nyújtanak) ;
- Interaktív számítástechnikai képességgel rendelkező, elektronikus kommunikációs szolgáltatásokhoz használt fogyasztói végberendezések (más szóval okostelefonok, telefonálásra alkalmas táblagépek);
- Interaktív számítástechnikai képességgel rendelkező fogyasztói végberendezések, amelyeket audiovizuális médiaszolgáltatások elérésére használnak (például digitális televíziós szolgáltatásokat tartalmazó televíziós berendezések, például okostévék);
- E-olvasók (például Amazon Kindle vagy Tolino e-olvasó);

#### Szolgáltatások:

- Elektronikus kommunikációs szolgáltatások (például az Orange vagy az One (régi nevén Vodafone) szolgáltatásai).
- Audiovizuális médiaszolgáltatásokhoz való hozzáférést biztosító szolgáltatások (például a BBC iPlayerhez hasonló tévécsatornák és a Netflixhez hasonló video on demand platformok weboldalai vagy alkalmazásai).
- Fogyasztói banki szolgáltatások (például pénzfelvétel, átutalások, online banki szolgáltatások, bankszámlanyitás).
- E-könyvek
- E-kereskedelem (azaz olyan weboldalak vagy mobilalkalmazások, amelyeken keresztül a vállalatok online értékesítik termékeiket vagy szolgáltatásaikat).
- A közlekedési szolgáltatások egyes elemei, amelyek a tájékoztatáshoz és a jegyértékesítéshez kapcsolódnak, kivéve a városi, elővárosi és regionális közlekedési szolgáltatásokat, amelyek esetében csak az önkiszolgáló terminálok tartoznak ezen irányelv hatálya alá.

Fontos megjegyezni, hogy az irányelv tárgyalása során az EU Tanácsa által képviselt nemzeti kormányok álláspontja gyakran eltért a miénktől, például amikor az épített környezet vagy a városi közlekedési szolgáltatások bevonásáról volt szó. Az Európai Akadálymentesítési Törvény azonban egy minimális harmonizációs irányelv. Ez azt jelenti, hogy semmi sem akadályozza meg a nemzeti kormányokat abban, hogy a jogszabály

hatályán túlmenően további termékekre, szolgáltatásokra és környezetekre is kiterjesszék.

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

\*\*\*

## **Megtartotta 12. közgyűlését az Európai Siketvak Unió**

A Fekete-tenger partján fekvő bolgár városban, Burgasban tartotta az Európai Siketvak Unió (EDbU) az idei kétnapos közgyűlését június 25-én és 26-án. A találkozón 9 teljes jogú tagszervezet képviseltette magát, köztük a Siketvakok Országos Egyesületét Kőrösiné Dr. Babinszki Vera. A közgyűlést – az EDbU elnökének sajnálatos távolléte miatt – Gangl Tamás, Egyesületünk elnöke és az EdbU alelnöke vezette le. A delegáltak elfogadták az EDbU elnökének, Francisco Trigueros Molina 2024. június-tól 2025. júniusig tartó időszakról szóló jelentését, a 2024. évi pénzügyi beszámolót és az audit jelentést, amit a két auditor készített, akiknek egyike Kőrösiné Dr. Babinszki Vera.

A közgyűlés további részében néhány kérdést vitattak meg a jelenlévők. Mivel nincs igazán gazdája és tagjai sem a Siketvak Idősek Bizottságának, akik például a két évente megrendezésre kerülő Siketvak Idősek Fórumát megszervezzék, helyette más bizottság vagy munkacsoport létrehozását javasolták. Ezt a kérdést a későbbiekben az EDbU vezetősége meg fogja vitatni és javaslatot tesz az EDbU tagszervezeteinek.

A Siketvak Fiatalok Bizottsága a legaktívabb, vezetői a német Til Apfel és a francia Clarisse Merlet, valamint több fiatal siketvak is tagja. Már két táborot is megszerveztek az Erasmus+ uniós pályázat támogatásával, és 2027-ben Máltán tervezik a következő hasonló programot megvalósítani, aminek az elnevezését képzésre változtatták, hogy az Erasmus+ projektben nagyobb támogatást szerezzenek.

A Siketvak Nők Bizottságának egyelőre csak vezetője van a bolgár Velichka Draganova személyében, aki keresi társait az EDbU tagszervezeteiből és egyéni tagjai között.

A közgyűlésen szó esett arról is, hogy kijelölésre kerüljön egy nemzetközi nap a siketvakság szimbólumának tekinthető piros-fehér botra való figyelem felkeltése céljából a már hivatalosan elismert június 27-i Siketvakság Nemzetközi Napja és az október 22-i Európai Siketvak Nap mellett. Azonban a delegáltak elvetették az ötletet. Mint azt Timo Lehtonen Finnországból és Klas Nelfelt Svédországból is elmondta, a piros-fehér botra az említett napokon is már fel szokták hívni a figyelmet, sőt az október 15-i Fehér Bot Napján is kiemelik a siketvak emberek egyidejű hallás- és látássérülésére utaló piros-fehér bot jelentőségét.

Az Európában élő siketvak emberek és szervezeteik helyzetének minél jobb megismerése érdekében Gangl Tamás felmérések, tanulmányok készítését kezdeményezte. Bár konkrét javaslatok nem hangzottak el a közgyűlésen, abban mindenki egyetértett, hogy az EDbU vezetőségének kell kidolgoznia a kutatások céljait és módját, valamint esetleg forrást és együttműködő intézményeket találnia a kutatások hatékonyabb megvalósítása céljából.

A feledés homályába merült Európai Rehabilitációs és Kulturális Hét (angol rövidítése: ERCW) életre keltését javasolta a Belgiumból érkezett egyik résztvevő, Thomas De Coninck, aki a szervezője volt az első Siketvak Fiatalok Táborának, amit Belgiumban tartottak meg 2022-ben. Az ERCW a siketvak résztvevők számára nyújtott kulturális és ismeretszerzési lehetőséget egy jó hangulatú nyaralás keretében. Az eredetileg Európai Siketvak Nyaralásnak nevezett programot először 1997-ben a cseh siketvak szervezet javaslatára rendezték meg a Cseh Köztársaságban. Ezt követően szinte minden évben valamelyik országban megszervezték, többek között Magyarországon 2008-ban Sopronban és 2014-ben Visegrádon látta vendégül a külföldi siketvakokat a Siketvakok Országos Egyesülete. A program nevét 2010-ben változtatta meg az EDbU, és abban az évben Németországban már Európai Rehabilitációs és Kulturális Hét néven szervezték meg. Az utolsó ilyen eseményre immár 10 évvel ezelőtt, 2015-ben Oroszországban, Moszkva régióban került sor. Thomas De Coninck javasolta, hogy a program kerüljön újra megszervezésre, amiben maga is szívesen nyújtana koordinációs segítséget a házigazda szervezetnek. Mivel a siketvak fiatalok két évente szervezik meg a maguk táborát, azaz képzését, az az ötlet merült fel, hogy az ERCW-re is két évente, a fiatalok programjával váltakozva kerülhetne sor. Ezért legközelebb 2027-ben rendezhetné meg egy vállalkozó szellemű siketvak szervezet. Az EDbU vezetősége majd felhívást tesz közzé a tagszervezetei körében az ERCW megszervezésére.

Végezetül az EDbU következő közgyűléseinek helyét és időpontját beszélték meg a delegáltak. Ahogy azt már 2024-ben az EDbU virtuális (emailés) közgyűlésén elfogadták, a Svéd Siketvakok Egyesülete (FSDB) lesz a házigazdája a 2026-ban megrendezésre kerülő tisztújító közgyűlésnek és konferenciának. Klas Nelfelt, az FSDB elnöke röviden beszámolt róla, hogy az eseményre 2026. június 9-től 12-ig kerül sor Almåsa (ejtsd: almósza) nevű helyen, Stockholmtól délre, a svédországi vakok szövetsége tulajdonában lévő, teljesen akadálymentes szálláshelyen. A konferencia témája pedig a digitális technológia lesz. Az árakról még további egyeztetések szükségesek, ahogy a programokról is, de hamarosan tájékoztatást kapnak az EDbU tagszervezetei az esemény részleteiről. A 2027-es közgyűlést illetően pedig az EDbU vezetősége javaslata szerint a Siketvakok Világszövetségének (WFDB) és a Deafblind International

(Dbl) közös szervezésében 2027. július 19-23. között, a svájci Davos városában megrendezésre kerülő Helen Keller Világkonferencia eseményéhez kapcsolódóan kerül majd sor az EDbU közgyűlésére, illetve a Siketvak Fiatalok Fórumára és a Siketvak Nők Fórumára egyaránt.

A javaslatot a delegáltak egyhangúan támogatták.

A közgyűlést követően, június 27. délelőtt tartották meg a két fórumot egy-egy előadó közreműködésével. A Siketvak Fiatalok Fórumán a már említett Thomas De Coninck számolt be a 2022-ben Belgiumban és a 2024-ben Németországban megszervezett Siketvak Fiatalok Táborának eseményeiről, valamint tanúságairól a jövőbeni hasonló program szervezése szempontjából. A Siketvak Nők Fórumán pedig Veselina Stoilova, a bolgár szervezet tagja bemutatta a hallgatóságnak a siketvak nők előtt álló kihívásokat és a célok elérését, amit saját fia, a szintén siketvak Plamen Stoilov tolmácsolt angolra.

Június 27. délután pedig kezdetét vette az ünnepség. Ahogy arról a kedves Olvasók már értesülhettek, június 16-án az ENSZ hivatalosan is elismerte Helen Keller születésnapját a Siketvakság Nemzetközi Napjának. Sanja Tarczay, a Siketvakok Világszövetségének elnöke, egyben az EDbU vezetőségi tagja (2022. előtt elnöke) és a horvát egyesület elnöke rövid beszédet tartott a neves nap tiszteletére, majd a résztvevők pezsgővel és tortával ünnepeltek. A nemzetközi naphoz kapcsolódva a WFDB egy videót tett közzé, amihez a világ minden tájáról kértek a siketvak emberektől és szervezetektől felvételeket, amiben a saját nyelvükön és kommunikációs módjukon köszöntik a Siketvakság Nemzetközi Napját. Az EDbU közgyűlésének delegáltjainak lehetőségük volt helyben, a Bulgáriai hotel udvarán felvenni a videót, így Kőrösiné Dr. Babinszki Verával és Gangl Tamással is itt készült az a felvétel, ami a WFDB által közzétett videóban is látható, hallható.

(A cikket írta: Gangl Tamás és Kőrösiné dr. Babinszki Vera)

\*\*\*

## **Esélyegyenlőségért dolgozó szervezetek: a vállalkozásoknak ellen kell állniuk a sokszínűség és az inklúzió visszaszorításának**

Július 10-én 8 esélyegyenlőségért dolgozó szervezet levelet küldött az Európai Bizottságnak és üzleti vezetőknek. Ebben felszólították az európai vállalatokat, hogy álljanak ellen a foglalkoztatásban a sokszínűség és az inklúzió visszaszorításának.

A 8 szervezet által aláírt közös levél címzettjei között szerepeltek a BusinessEurope és az SME United befolyásos csoportok elnökei, az

Európai Bizottság ügyvezető alelnöke, Roxana Mînzatu, valamint az egyenlőségért felelős Lahbib biztos.

A média beszámolóí szerint egyes vállalkozások az Egyesült Államok kormányának nyomására visszavonják a sokszínűséget, a részesedést, az inkluzivitást és az akadálymentességet elősegítő gyakorlatokat. A levelek e hír megjelenését követően érkeztek meg a címzettekhez.

A szervezetek felszólítják a vállalatokat, hogy „ne mondjanak le a sokszínűség és az inkluzivitás európai értékeiről. Nem csak azért, mert ez a helyes döntés erkölcsileg, hanem azért sem, mert üzleti szempontból is ez az ésszerű”.

Emlékeztetik az európai politikai és üzleti vezetőket, hogy ezek a gyakorlatok új piacokat nyitnak meg az eddig elégtelenül ellátott közösségek számára. A vezetőknek pedig lehetőséget nyújtanak arra, hogy „vonzzák és megtartsák a legtehetségesebb munkavállalókat”.

A szervezetek végül arra kérik az üzleti vezetőket, hogy:

- Támogassák vagy fogadják el a sokszínűséget, a részesedést és a befogadást előmozdító magatartási kódexeket és terveket.

A Bizottságot pedig arra, hogy:

- Gondoskodjon arról, hogy a sokszínűség és a megkülönböztetésmentesség értékei bekerüljenek az európai intézmények közbeszerzési felhívásaiba;
- Dolgozzon ki önkéntes magatartási kódexet a vállalatok számára a sokszínűség, a részesedés, a befogadás és az akadálymentesség területén.

Yannis Vardakastanis, az Európai Fogymatékosságügyi Fórum elnöke így nyilatkozott:

„A sokszínűség és az inkluzivitás nem csak erkölcsi kötelességek – ezek jelentik Európa versenyelőnyét. Az üzleti vezetőknek bátornak kell lenniük, és biztosítaniuk kell társadalmi modellünk fennmaradását”.

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

\*\*\*

## HÍR, ÉRDEKESSÉG

### Elhunyt Németh Tamás

Megrendüléssel tudatjuk olvasóinkkal, hogy Németh Tamás zongoraművész 2025. július 13-án, életének 82. évében elhunyt.

Nyolcéves korában kezdett zongorázni Zichó József látássérült zene-tanárnál, aki felismerve tehetségét a zenei pálya felé orientálta.

16 évesen sikeresen felvételizett a budapesti Bartók Béla Zeneművészeti Szakközépiskolába. 1965-ben felvételt nyert a Zeneakadémiára Ungár Imre vak professzor osztályába.

1970-ben kitüntetéses diplomát szerzett, majd nem sokkal később már a Magyar Rádió Országos Beethoven Zongoraversenyén a döntőben végzett és részt vehetett Varsóban a Nemzetközi Chopin Versenyen.

1972-ben 4. díjat nyert a Bécsi Zenebarátok Nemzetközi Zongoraversenyén. Éveken át rendszeresen koncertezett.

Tanári munkáját alma materében, a Vakok Iskolájában kezdte 1969-ben, ahol 12 évig tanított. Ezt követően a Zuglói Zeneiskolában tevékenykedett 8 éven át. Ezután a Bartók Béla Zeneművészeti Szakközépiskola tanára lett, ahol 24 éven át, nyugdíjba vonulásáig dolgozott.

1982-ben a szövetség zenei szakosztálya elnökévé választották, melynek már 1971-től, a diploma megszerzésétől volt vezetőségi tagja. A testületben mintegy 20 éven át dolgozott, egészen annak megszűnéséig, 1992-ig.

Ezen idő alatt zenei vetélkedőket indított, koncerteket, szólóesteket szervezett, seregszemlén mutatta be a leendő tehetségeket a közönségnek.

Az Ungária Zongoranégyest 1991-ben alapította három látássérült zenetanárral, Varró Attilával, Magyar Csabával és Lakatos Tamással. Varró Attila kiválását követően Farkas Mátyás szegedi zongoratanár lett a negyedik tag a zongoranégyesben.

Az együttes azért választotta az Ungár Imrére utaló nevet, mert gyakorlatilag a tanár úr előmenetelének, hírnevének és művészetének volt köszönhető, hogy Magyarországon a vak emberek zeneoktatása annyit fejlődött.

Mint volt Ungár-tanítvány, sőt az első és egyetlen vak tanítványa, azt gondolta, hogy úgy fejezhetik ki legjobban a tiszteletüket, ha róla nevezik el az együttest. A jótékonyági koncertekkel 17 éven át dolgoztak a vak emberek társadalmi elfogadásáért hazánkban és külföldön.

A világviszonylatban egyedülálló együttes repertoárját több, ma is élő komponista gyarapította átiratokkal és saját művekkel.

Az Összhang Zongoraduót második feleségével, Berta Edinával alapította meg 2007-ben. A formáció tizenöt éves fennállása alatt nemes célok mellé állva országszerte koncerteztek, vitték az embereknek a négykezes zongorairódalom gyöngyszemeit és a fuvola hangját.

A Magyar Vakok és Gyengénlátók Országos Szövetségének elnöksége 2021-ben a vak zeneművészek hírnevének és elismertségének öregbítése, látássérült és ép látású zongoraművészek tanítása, valamint az MVGYOSZ berkein belül a zenei élet szervezésében és a Braille-kották

készítésében való közreműködéséért, a pontírás és a Braille-kultúra megőrzésének terén végzett elismerésre méltó munkájáért Louis Braille- emlékérmét adományozott Németh Tamásnak.

Néhány hónappal később így nyilatkozott egy interjúban: „Vállvetve harcolunk a szép muzsikáért, a művészetért, az emberségért. Örülök, hogy ebbe a kollektívába így belenőtem, beleöregedtem. Azt kívánom, hogy a fiatalok is érezzék meg a közösségnek azt az összetartó erejét, amit egykor mi, jóllehet, most az online

világ sok dolgot átalakított. Nagyobb lehetőséget adnak egymás megismerésére az online találkozások, de együtt lenni a közösségben, az pótolhatatlan...”

A Magyar Vakok és Gyengénlátók Országos Szövetsége elnöksége, vezetősége és munkatársai kegyelettel adóznak Németh Tamás több évtizedes kiemelkedő pedagógiai életútja, művészi pályafutása és közösségépítő tevékenysége előtt.

Emlékét örökké megőrizzük!

Forrás: Mvgyosz.hu/hirek

\*\*\*

## **Kitaláltak valamit a visszafordíthatatlannak tartott szemkárosodásra, és úgy néz ki, működik**

A szaruhártya a szemgolyó külső védőburkolatának elülső, áttetsző része, amelyen keresztül a fény a szem belsejébe jut. Alapvető szerepet játszik a látásban, és súlyos sérülései akár vaksághoz is vezethetnek. Amerikai kutatók ígéretes őssejtterápiás kísérlete viszont visszafordíthatja a szaruhártya eddig véglegesnek tartott károsodását.

Mivel a szaruhártya a külvilágból érkező potenciális veszélyek fontos védvonalát, őssejtek speciális populációját tartalmazza, amelyek segítenek a kisebb sérülések helyreállításában. Azonban ha a sérülés túlságosan súlyos, nagymértékben károsítja a szaruhártyát, akkor még a rezidens őssejtek is tehetetlenek, és akár vakság is fenyegethet.

A világ legnagyobb látás- és halláskutató központja, a Massachusetts Eye and Ear szakemberei egy, a Nature Communications folyóiratban közzétett új tanulmányban számoltak be új kezelési módszerükről, amely a CALEC (Cultivated Autologous Limbal Epithelial Cells) rövidítést kapta. Az eljárás során eltávolítják az említett őssejteket a páciens sértetlen szeméből. Laboratóriumi körülmények között növelik ezeket, majd átültetik a sérült szembe.

A kísérleti beavatkozást 14 betegen (18 és 90 év közötti nők és férfiak) hajtották végre. Másfél éven keresztül követték nyomon a gyógyulásukat.

Elsősorban arra koncentráltak, hogy mennyire volt hatékony a kezelés a szaruhártya felszínének javítása szempontjából. Egy másodlagos megfigyelésben a látásélesség javulását elemezték.

Az első három hónap alatt a résztvevők felének szaruhártyája teljesen rendbejött. Egy év elteltével ez a szám már 79 százalékra (11 személy) nőtt. További két alanynál részleges sikert könyvelhettek el, így a kutatók végül 92 százalékos sikerről számolhattak be.

A látásélességet vizsgáló tesztek során kiderült, hogy a páciensek többsége visszanyerte a látását, néhányan a tulajdonképpeni vakságból gyengénlátóvá váltak. Káros hatásokat egyikük szeménél sem észleltek.

A kutatók szerint az eredményeik határozottan alátámasztják, hogy a CALEC transzplantáció biztonságos és megvalósítható. Külön is hangsúlyozzák, hogy a módszer xenobiotikum- (az élőszervezet számára idegen anyag-), szérum- és antibiotikum-mentes. A közeljövőben nagyobb csoportokkal és hosszabb követési idővel terveznek vizsgálatokat, a végső céljuk pedig, hogy benyújtsák gyógyító eljárásukat jóváhagyásra az Egyesült Államok Élelmiszer- és Gyógyszerügyi Hivatalához.

Forrás: Hvg.hu/tudomany

\*\*\*

## **25 ezer forintból készült el a szemüveg, amelyik egyszerűen felolvassa az előtte lévő szöveget**

Aki lát, az el sem tudja képzelni azt a világot, amelyben az írott szövegek, üzenetek „láthatatlanok”. Azonban a gyengén vagy egyáltalán nem látók számára ez a napi valóság. Számukra készült egy speciális szemüveg. Működése első hallásra meglepő lehet, tekintettel a szemüveg rendeltetésére és a látásromlás problémájára.

Ez az eszköz azonban nem hagyományos okuláré. Nem a látást segíti, lencsék sincsenek benne, viszont felolvassa a „látómezejébe” került szövegeket. És ami a legszebb: nem holmi több ezer dolláros okos-szemüvegről van szó. Az összköltsége kevesebb, mint 70 dollár (ami nagyjából 25 ezer forintnak felel meg).

A különleges szemüveg ötlete egy tizenéves kaliforniai diák, Akhil Nagori agyából pattant ki.

A hardver rögzíti a szöveget, majd felolvassa azt. Ahogy a Hackaday fogalmaz: valós idejű szöveg-hang konvertálást végez, fejhez kötött formátumban. Az összeállítás egyszerű: egy akkumulátorral működő Raspberry Pi Zero 2W minikomputer egy kamerával.

A kamera egy szemüvegkeretre van felszerelve, hogy lássa, amit a viselője „néz”. Elég egy gombnyomás, hogy a kamera rögzítse a képet,

majd továbbítja egy API-nak (alkalmazásprogramozási felületnek), optikai karakterfelismerés céljából. A szöveg ezután egy beszéd szintetizátorba kerül, ami hangosan felolvassa azt a szemüveg viselőjének. Ez a folyamat mindössze néhány másodpercet vesz igénybe, és azonnali hozzáférést biztosít az írott információkhoz.

A projekt nagyszerűsége, hogy az átírás internetkapcsolat vagy külső szolgáltatások bevonása nélkül történik. Mindenki számára elérhető, ugyanis nyílt forráskódú. Emellett rávilágít az elmúlt évtizedek technológiai fejlődésére is. Nem is olyan régen az optikai karakterfelismerés és a beszéd szintézis még drága infrastruktúrát és szakértői csapatot igényelt. Ma pedig egy tinédzser – kis túlzással – a kisujjából kiráz egy ilyen megoldást.

Forrás: [Hvg.hu/tudomany](http://Hvg.hu/tudomany)

\*\*\*

## **Öt lenyűgöző tény a hallásról és a halláscsökkenésről**

Állj meg egy pillanatra, és tudatosítsd magadban, mit hallasz. Tényleg figyelj oda. A sejtetően beszélgető emberek hangján vagy a televízió hangerején túl mi zajlik a háttérben? Hallod a forgalmat? A szomszéd kutyája ugat? Zümmög valamelyik készüléked?

Az igazat megvallva, a hallásunk nagy része robotpilóta üzemmódban működik. Az agyunk ugyanolyan automatikusan dolgozza fel a hallórendszerünk által összegyűjtött hangokat, mint ahogyan belélegzünk és kilélegzünk. Valójában az, hogy hogyan hallunk, egy lenyűgöző és néha rejtélyes folyamat. Íme öt dolog, amit talán nem tudsz a hallásról és a halláscsökkenésről.

1. Sok halláscsökkenést szenvedő számára kihívást jelent, hogy hallja a madarakat

Amikor az emberek hallókészüléket kapnak, gyakran rájönnek, hogy már régóta nem hallották a madarakat. Ez azért van, mert a madárdal szinte mindig magas hangú és nyikorgó. Ezek a magas hangok azok, amelyeket a legtöbb, korról és zajjal összefüggő halláscsökkenéssel élő személy nehezen hall. Orvosiilag ezt "nagyfrekvenciás halláscsökkenésnek" nevezik.

2. A zaj károsítja a belső fülben lévő apró „szőrsejteket”

Vágjuk és formázzuk a fejünkön növekedő haját. Néha a karunkon és a tarkónkon lévő szőrszálak felállnak, amikor nyugtalannak érezzük magunkat. A belső fülünkben azonban teljesen más érzékszervi szőrsejteket találunk, amelyek a hallásunkért felelősek.

Ezek a külső fülből érkező hangrezgéseket fogadják, és elektromos impulzusokká alakítják át. Végül a hallóidegen keresztül az agyba küldik

őket. A szőrsejtek - körülbelül 16 000 darab - szőnyegként vannak feltekerve a csigán belül.

Sok minden károsíthatja ezeket az érzékeny szőrsejteket, de a zaj okozta halláskárosodás az egyik leggyakoribb - és megelőzhető. A hallással foglalkozó egészségügyi szakemberek egyetértenek abban: Ha korlátozni tudjuk a 85 decibelnél hangosabb zajnak való kitettséget, akkor minimálisra csökkenthetjük a belső fül szőrsejtjeinek maradandó károsodását. (Más szavakkal, halkítsuk le a hangerőt, és használjunk hallásvédőt, ha zajos hobbink van, például vadászat vagy a fa megmunkálása).

### 3. A bal és a jobb fül másképp kezeli a hangokat

A tudósok felfedezték, hogy a bal és a jobb fül másképp dolgozza fel a hangokat. A jobb fül jobban reagál a beszédre és a logikára, míg a bal fül inkább a zenére, az érzelmekre és az intuícióra hangolódik. A tudósok szerint ez azért van, mert a beszédet elsősorban a bal agyfélteke dolgozza fel, míg a zenét (és más kreatív funkciókat) a jobb.

Ez magyarázatot adhat arra, hogy azok, akiknek a bal fülén van nagyobb halláscsökkenés, miért értik meg nehezebben a barátok és a családtagok érzelmi problémáit. Ezzel szemben azok, akik a jobb fülön tapasztalnak nagyobb halláscsökkenést, mintha elveszítenék a dolgok rendezésének képességét.

A fülekben eltérő mértékben tapasztalható halláskárosodás azonban egészségügyi probléma jele lehet. Ezt aszimmetrikus halláscsökkenésnek nevezik.

### 4. A halláskárosodás fáradtságot és kimerültséget okozhat

Ha úgy érzed, hogy könnyebben elfáradsz, mint korábban, az nem feltétlenül az életkorodnak köszönhető, hanem a halláskárosodásnak. Emlékszel a cikk elején említett automatikus hallgatásra? Ha hallásteljesítményed csökken, jobban kell koncentrálnod, hogy megértsd, amit hallasz. Lehet, hogy a szájmozgás, az arckifejezések és a testbeszéd „leolvasásából”, megfigyeléséből próbálsz kitalálni, mit mondanak az emberek.

A Better Hearing Institute egy tanulmánya szerint a kezeletlen halláskárosodás évente 56 milliárd dollárba kerül az Egyesült Államoknak a munkahelyi termelékenység csökkenése miatt, amelynek nagy része a halláskárosodás okozta fáradtságnak tudható be. A Dán Társadalomkutató Intézet felmérése szerint a hallássérültek ötöde teljesen abba is hagyja a munkát. Azoknak pedig, akik dolgoznak, 15 százaléka a nap végén túl fáradt ahhoz, hogy szabadidős tevékenységeket végezzen.

Szerencsére a hallókészülékek csökkenthetik a hallássérülésből adódó fáradtságot. Ha a környezetben lévő hangok felerősödnek, kevesebb

erőfeszítésedbe kerül, hogy halld a beszédet és más hangokat. A mai technológia még könnyebbé teszi ezt. Sok hallókészülék rendelkezik olyan funkcióval, amely elkülöníti és felerősíti a hallani kívánt hangokat. Eközben jelentősen csökkenti vagy eltávolítja a háttérzajt.

#### 5. A halláskárosodás csökkentheti az agy méretét

Amikor az agy nem kap hallási ingereket, változásokon megy keresztül, ami az agysejtek sorvadásához vezethet. Ahogy az audiológusok szeretik mondani: „használd, vagy elveszíted”. Ha a bejövő hallási ingerek korlátozódása egyszer bekövetkezett, nehezebbé válik (de nem lehetetlen) újra megtanulni azokat a hangokat, amelyeket már nem hallasz. Néha csak egy új hallókészülék kell. Időnként viszont további auditív terápiára is szükség lehet.

(Forrás: [Healthyhearing.com/report](https://www.healthyhearing.com/report), angol nyelvről fordította: Taskovics Adél)

\*\*\*

## **A kecskeméti Érzékelések kertje az „Esély” magazinban**

2025. július 5-én egy különleges, minden érzékszervet megmozgató parkról számolt be az "Esély" magazin.

"Virágzó, illatozó kert várja a pihenni vágyókat Kecskemét egyik panelházas övezetében" - ismerteti a felvezető szövegben a kellemes narrátori hang. A továbbiakból kiderül, hogy ez az Érzékelések kertje, melyet a Kecskeméti Szent László Lions Club hozott létre.

Harsányi Zsuzsa, a klub tagja elmondta: a parkot a koronavírus járvány idején alkották meg. Ezzel kettős céljuk volt. A vak-és gyengénlátó emberek számára egy pihentető kertet szerettek volna. A kisgyermekeknek pedig olyan környezetet, melyben legkülönbözőbb érzékszerveiket tehetik próbára.

A szomszédos iskola tanulói számára rendszeresen szerveznek itt érzékenyítő foglalkozásokat. Fáriné Boros Erika, az intézmény igazgatója lelkesen nyilatkozott a parkról.

Öröm volt számukra, hogy a korábban csúnya kinézetű park helyén megnyílt ez a szép kert. Az iskolában sajátos nevelési igényű tanulókat is fogadnak. Az ő szempontjukból kiemelten fontos, hogy a többi gyerek szemléletformáló programokon vehessen részt. Ennek helyszíne a szóban forgó közösségi tér, ahová szívesen jönnek a gyerekek.

Harsányi Zsuzsa kifejtette, miként hat az érzékszervekre ez a nem mindennapi helyszín. Van benne egy ún. "mezítlábas ösvény", amit

kövekkel raktak ki. Így, ha cipő nélkül megy rajta végig az ember, a lábbal való tapintás érzékét fejleszti.

Rendelkeznek "illatösvénnyel" is, ahol olyan növények nőnek, melyeknek a levele és a virága finom illatot áraszt. A dombocska tövébe ehető fűszernövényeket ültettek.

Az ágyások között különleges formájú hangszereket is elhelyeztek. Ezeket egy acélszerkezetekkel foglalkozó cég művészeti alapítványa készítette.

Olyan érzékenyítő foglalkozásokon vehetnek itt részt a gyerekek, amelyek a vak-és gyengénlátó emberek helyzetébe nyújtanak betekintést. Van többek között olyan feladat, melynek teljesítése közben bekötött szemmel megy az egész diákcsapat, egymás vállát fogva. Bóják között kell lépegetniük úgy, hogy csak a sort vezető, első társuk lát. A többieknek pedig meg kell bízniuk benne.

"Mondtam a gyerekeknek, hogy most a sötétség birodalmába képzeljék magukat, és hogyha teljesítik ezt a hat feladatot vagy próbát, akkor elhozzák a fényt" - mesélte Zsuzsa.

Dabasiné Valkai Mária technikatanár is arról számolt be, hogy a kert nagyon népszerű a gyerekek körében. Virágot ültetnek, gazolnak, takarítanak is itt közösen, a technikaóra keretében. Az ezzel kapcsolatos beszélgetések során ő leginkább arra kíváncsi, hogy mit tanultak ebből. Szeretné lemérni, hogy mennyire vált fontossá számukra a másokra való odafigyelés és az, hogy segítséget nyújtsanak fogyatékosággal élő embertársaiknak.

(A cikket írta: Taskovics Adél)

\*\*\*

## **Egy fehérbot kilenc élete**

(Kőrösiné dr. Babinszki Vera írása, melyet a "Pici Tücsök" nevű Facebook-oldalán tett közzé).

Tavaly nyáron írtam, hogy apukámnak mutattam volna a pesti közlekedést, amikor átesett valaki a botomon, és még rá is lépett. Az eltört elemeket tudtam pótolni, azóta is ezt használom.

Tegnap este hazafelé menet a metróval szerettem volna utazni. Egy hölgy odavezetett egy nyitott ajtóhoz. Igyekeztünk megvárni, hogy mindenki leszálljon. Nyújtottam előre a botot, hogy érezzem a biztonsági sáv szélét, amikor valaki úgy kirúgta a kezemből, hogy elejtettem.

Beesett a szerelvény és a peron közötti a résbe!

Nem mondom, hogy örültem, de a sajnálkozásnak, bosszúságnak nem volt helye. A hölgy nagyon rendes volt, elengedte a metrót, és megvárta, hogy elővegyem a tartalék botot. Milyen jó, hogy mindig nálam van!

Többen látták az esetet. Egyikük felment szólni, mert úgy látszott, menthető, csak ki kellene szedni.

Elsőre feladtam volna, pedig a Peti (férjem) által nyomtatott fénykard markolatot nem lett volna egyszerű újraalkotni. Fel is hívtam, hogy ez történt, várunk a segítségre.

A néni, aki felszállt volna velem, végig mellettem maradt. Egy férfi pedig felajánlotta, hogy az Örsön átkísér az aluljárón. Neki még másfél órát kellett utaznia, bőven nem az agromerációból jár dolgozni. Mondtam, hogy nyugodtan menjenek, de elhárították.

A biztonsági őrök egy hosszú, teleszkópos harapófogószerű eszközzel lenyúltak az "árokba", és felhúzták a botot! Egy csodálkozó hangot hallottam: "hiszen ez egy lézerkard!" Ezek szerint felismerhető, ez jó jel. Én tényleg azt hittem, darabokban fog előkerülni.

Ezúton is köszönöm szépen mindenkinek, aki közreműködött ebben!

Tanulság nem tudom, van-e. Ha az elemeket összefogó gumit ráhúzom a kezemre, lehet, hogy engem is berántott volna a lökés... A pozitív végkifejlet a lényeg, és hogy mindenki ilyen figyelmes volt velem!

A teljes bejegyzés az alábbi linken tekinthető meg:

[https://m.facebook.com/story.php?story\\_fbid=pfbid0344WqcDnmzAuzzK0JvTLKYe7d5T2ButFQS9seMbd3th2N6FSLJjuokZ9sX2Agq375I&id=100063786150905](https://m.facebook.com/story.php?story_fbid=pfbid0344WqcDnmzAuzzK0JvTLKYe7d5T2ButFQS9seMbd3th2N6FSLJjuokZ9sX2Agq375I&id=100063786150905)

\*\*\*

## **Kapu Tibor visszatért a Földre**

Majdnem 20 napnyi úrbéli tartózkodás után, egy nappal a Nemzetközi Űrállomásról (ISS) való leválás után hazatért a Földre Kapu Tibor és az Ax-4 misszió legénysége.

A csapatot szállító Crew Dragon űrhajó magyar idő szerint július 15-én, 11:32-kor landolt Kalifornia partjainál.

A kapszulát a SpaceX speciálisan felszerelt hajója gyűjtötte be, a fedélzetről helikopterrel szállították át a legénységet a szárazföldre.

A csapat június 25-én kelt útra, és egy nappal később dokkolt. Az ISS-en eltöltött idő alatt az űrhajósok számos értékes kísérletet végeztek el. A tudományos-technológiai projektek mintegy fele magyar vonatkozású volt. A küldetéssel több mint 40 év után először jutott el hivatásos magyar

űrhajós a világűrbe. Egyben első alkalommal küldhettünk állami program keretében embert az ISS-re.

Kapu Tibor Farkas Bertalan és az űrturistaként tevékenykedő Charles Simonyi (Simonyi Károly) után a harmadik magyar, aki a világűrben járt.

Misszióját Magyarországon óriási érdeklődés követte: a kisiskolásoktól a hétköznapi hírfogyasztókon át az asztrofotósokig sokan figyelték űrrepülését.

Forrás: [ng.24.hu/tudomany](http://ng.24.hu/tudomany)

\*\*\*

## **Űrfagyit készített Kapu Tibor tiszteletére egy székesfehérvári cukrászda**

Megihlette az egyik székesfehérvári cukrászdát Kapu Tibor űrutazása. Damniczki Balázs a Facebookon jelentette be, hogy a második magyar űrhajós tiszteletére különleges fagyit készítettek.

„Kapu Tibor űrkutat ás!” - írta a posztban Damniczki Balázs.

A Damniczki Cukrászda tulajdonosa nem beszélt mellé, ugyanis a különleges fagyilathalmon tetején egy apró űrhajós és egy ásó látható.

A bejegyzésből az is kiderül, hogy nem véletlenül olyan sötét a szóban forgó fagy, mint az űr:

„Kolumbiai dark csokoládé fagy a mai nap tiszteletére”

- tette hozzá a cukrász, akinek Somlói revolúció nevű tortája 2014-ben lett Magyarország tortája. Öt éve pedig ő készítette az éppen hazánkban tartózkodó Will Smith születésnap tortáját.

Forrás: [szeretlekmagyarorszag.hu/gasztr](http://szeretlekmagyarorszag.hu/gasztr)

\*\*\*

## **Elindult a főváros első vándorkertmozija – itt a ROAD MOVIE 2025!**

A Nagy-Budapest 75 emlékévé részeként egyedülálló nyári programsorozattal várja a főváros a mozizás szerelmeseit. Road Movie 2025 címmel hét külső budapesti területben rendeznek ingyenes kertmozi vetítéseket. Mindezt ráadásul olyan különleges helyszíneken, ahol korábban még sosem volt kültéri filmvetítés.

A Budapest Film Zrt. és a Budapesti Művelődési Központ együttműködésében megvalósuló eseménysorozat célja, hogy Budapest városrészeinek rejtettebb, szokatlanabb terei is bekerüljenek a kulturális körforgásba.

Egyúttal azt is szeretnék, hogy méltón ünnepeljük a Nagy-Budapest létrejöttének 75. évfordulóját.

1950. január 1-jén hivatalosan is létrejött Nagy-Budapest. Huszonhárom környező települést – köztük olyan városokat, mint Újpest, Csepel, Kispest vagy Pesterzsébet – csatoltak hozzá.

Ezzel a főváros területe több mint kétszeresére, lakossága pedig másfélszeresére nőtt. Ez volt a legnagyobb közigazgatási átalakulás az 1873-as városegyesítés óta. Az évforduló lehetőséget ad arra, hogy újra felfedezzük a város peremvidékeit, közös történelmünket – és azokat a helyeket, ahol ma is pezseg az élet.

A Road Movie 2025 kertmozi sorozat július 17-én indult a Pesterzsébeti Strandfürdőn, ahol a kultikus Csinibaba című filmet vetítették.

A következő hetekben többek közt a Kondor Béla Közösségi Ház, a RAM, a Bikás park és a DunaFok Szabadidőközpont is vetítővászonná változik. Olyan klasszikusokat láthatunk, mint A tanú, Megáll az idő, Legényanya vagy Macskafogó.

A program minden eseménye ingyenesen látogatható. A vetítések a sötétedéshez igazodva, 20:00 és 21:00 között kezdődnek. A szervezők arra biztatnak mindenkit, hogy hozzanak magukkal pokrócot, szúnyogriasztót és jókedvet – a hangulatot Budapest városrészei és a magyar filmtörténet remekei garantálják.

További vetítések és azok helyszínei az alábbi Facebook-bejegyzésben:

<https://www.facebook.com/budapestkertmozi/posts/pfbid0dQrAXG1hVLziWMPjVYFpwpQxry8HARaXBYvop9BytJSKWFEzNjyM6YH2gCnAbsSil>

Forrás: budapest.hu/hirek

\*\*\*

## **A bőrgyógyász szerint mégiscsak hasznos a vakarózás**

Sokszor halljuk, hogy tilos vakarni a bőrön kialakuló viszkető kiütéseket. Egy új kutatás szerint azonban komoly pozitív hatásai is lehetnek, ha megkaparjuk a bőrt.

A viszkető kiütések vakarása azért jó érzés, mert a dörzsölés enyhe fájdalomérzetet kelt, ami eltereli az agy figyelmét a viszketésről. Emellett ez némi boldogsághormon felszabadulásával is jár. Ennek ellenére a szakemberek nem javasolják a viszkető bőrterület vakarását, hiszen az duzzadást, gyulladást extrém esetben maradandó bőrsérülést okoz.

Egy új tanulmány szerint a kiütések vakarásának előnyei is vannak, és akár súlyos fertőzésektől is megvédhet.

„A vakarózás gyakran élvezetes, ami arra utal, hogy ahhoz, hogy kifejlődjön, ennek a viselkedésnek valamilyen előnnyel kell járnia.

Tanulmányunk segít feloldani ezt a paradoxont” – mondta a tanulmány vezető szerzője, Dr. Daniel Kaplan, a Pittsburgh-i Egyetem bőrgyógyász és immunológus professzora.

A kutatáshoz Kaplan csapata egerek fülén tudott allergiás kontakt dermatitist előidézni. Azoknál az egereknél, amelyek nem vakarózhattak, sokkal kevesebb gyulladás és duzzanat jelentkezett. Ez megerősíti, hogy a vakarózás tovább súlyosbítja a bőrtüneteket és lassítja a gyógyulást.

Néhány egérnek viszont megengedték, hogy megvakarja a kiütéseit. A fülük megduzzadt és megtelt neutrofilekkel, a fehérvérsejtek egy fajtájával, amely segít a szervezetnek a fertőzés elleni küzdelemben. A fájdalmat érzékelő idegsejtek emellett egy P nevű vegyi anyagot bocsátanak ki, amely aktiválja a hízósejteket.

A kutatók pozitívként megjegyezték, hogy a hízósejtek védelmet nyújtanak a baktériumok és más kórokozók ellen. További kísérletek azt mutatták, hogy a vakarózás csökkentette a *Staphylococcus aureus* mennyiségét a bőrön. A *staphylococcus*-nak is nevezett baktérium a bőrfertőzések leggyakoribb oka, és ételmérgezéshez, tüdőgyulladásához és csontfertőzésekhez vezethet.

Forrás: Velvet.hu

\*\*\*

## **Valóban jó dolog zokniban aludni? Itt az igazság**

A kérdés, hogy jó vagy rossz ötlet-e zokniban aludni, meglepően megosztó. Az egyik tábor szerint ez pozitív hatással lehet az alvás általános minőségére. Másfelől egyes kritikusok azzal érvelnek, hogy még ha a zokni valóban jobbra is teszi a szépítő pihenést, más szempontból nem annyira higiénikus. Az alábbiakban lebontjuk, milyen lehetséges előnyöket és hátrányokat hozhat az éjszakai rutinodba.

A zokniban alvást egyesek teljesen elfogadják, mások egyáltalán nem értik. A lényeg, hogy általában nincs köztes megoldás. De ha te is az előbbi táborba tartozol, a lehetséges előnyök a következők lehetnek:

### **1. Jobb éjszakai alvás**

A zokni a láb felmelegítésével fokozza a véráramlást. Ez segít csökkenteni a testmaghőmérsékletet. Ezáltal sokkal gyorsabban elalszol. Ily módon jót tehet az álmatlanságban szenvedőknek, mivel hosszabb pihenéssel és kevesebb alvásmegszakítással is összefügg.

### **2. Csökkenti a hőhullámokat**

A menopauza alatti hőhullámokat általában a testmaghőmérséklet megugrása váltja ki. A zoknik a testhőmérséklet kiegyenlítésén dolgoznak, ami kevesebb hőcsúcsot eredményez. Ez pedig az éjszakai izzadás megszüntetésében is hasznos lehet.

### 3. Csökkenti a Reynaud-szindróma tüneteit

Ez az állapot az erek összeszűkülését okozza, ami a véráramlás csökkenését eredményezi. Fokozatosan ez apró görcsökhöz vezethet az ujjakban és a lábujjakban, valamint zsibbadáshoz, hidegséghez és elszíneződéshez. A zoknik melegen tartják a lábat, ami viszont támogatja a jobb vérkeringést. Ezen kívül nagyban hozzájárul a betegség néhány tünetének enyhítéséhez.

Miért érdemes elkerülni a zokniban alvást?

Az egyik legfontosabb dolog, ami miatt aggódnod kell, a baktériumok elszaporodása. Ez nem meglepő, ha figyelembe vesszük, hogy a lábunkban négyzetcentiméterenként több verejtékmirigy található, mint bármely más testrészünkön. Az izzadság táptalajt teremthet a baktériumoknak. Ám nem ez az egyetlen probléma.

Egy 2023-as tanulmány a résztvevők által viselt zoknikat vizsgálta, miután egy átlagos napot (amely reggel 7-től este 11-ig tartott) cipőben töltöttek.

A kutatók egy olyan baktériumtípusra bukkantak a zoknikon, amely gyakran megtalálható a szennyezett vízben, de a csótányok

ürülékében is. A baktériumnak ez a meglehetősen kellemetlen formája ellenálló lehet az antibiotikumokkal szemben, és számos kellemetlen tünetet okozhat. Többek között bőrgyulladást, vér- és tüdőfertőzést is előidézhethet.

Ennek egyik lehetséges forrása a lábtörlő, ami tulajdonképpen az egyik legpiszkosabb terület otthon. Az igazság az, hogy a lábtörlő még az otthon használt távirányítónál is koszosabb lehet.

Ez a tény aggasztó, tekintve, hogy a Good Housekeeping más, nemrégiben végzett laboratóriumi tesztjei szerint a távirányítók

gyakran akár 20-szor koszosabbak, mint egy WC-ülőke.

A vécék és a konyhai padlók a legtöbb otthonban a baktériumokkal leginkább fertőzött területek közé tartoznak. A zoknik megelőzik ezen versenytársaikat. Éppen ezért néhány alvásszakértő azt javasolja, hogy cseréld le a zoknidat, ha valóban szeretsz benne aludni. Egy tiszta pár jobb alternatíva, mint az egész nap viselt.

Akkor mi a jó megoldás?

Ha keringési problémákkal küszködsz, mindenképpen beszélj egy megbízható egészségügyi szakértővel arról, hogy érdemes-e zoknit húznod, mielőtt ágyba bújnál.

Ez nagyrészt személyes preferencián múlik. Ha azt veszed észre, hogy zokniban könnyebben elalszol, simán folytathatod ezt a szokásod – csak válassz egy friss, tiszta párat, mielőtt bebújsz a paplan alá. Ezzel nem csak a kellemetlen szagokat, de még az esetleges gombás fertőzéseket is megelőzheted.

Ha pedig utálsz zokniban aludni, de szeretnéd élvezni a vele járó előnyöket, akkor érdemes lehet súlyozott takarót választani. Ennek segítségével mélyebb, pihentetőbb alvásban lehet részed.

Forrás: In.hu/eletmod

\*\*\*

## **Cukkini: a zöldség, ami gyümölcs**

Nyáron könnyebb odafigyelni arra, hogy egészséges ételeket vegyünk magunkhoz, hiszen tele a piac friss gyümölcsökkel és zöldségekkel. Utóbbiak közül most a cukkinit ajánlom figyelmetekbe. Ismeritek, de talán nem kerül olyan gyakran az asztalra, mint ahogy megérdemelné.

A tökfélék családjába tartozó cukkini érdekes növény. A gasztronómiában zöldségként kezelik, botanikailag viszont gyümölcs.

Közép – amerikai eredetű. Európában először Észak-Olaszországban terjedt el a 19. században. Olasz bevándorlók vitték az USA-ba is.

A közel egyméteres hosszúságot is elérheti, de általában éretlenül szedjük le, amikor még csak 15-25 centiméteres.

Leginkább ezt kedvelik a konyhai felhasználás során. Színe sötét- vagy világoszöld, hibridje, az arany cukkini a sárga és a narancs árnyalataiban játszik. Kapható zöld és sárga színű gömb- vagy gömbölyű cukkini is. Nem véletlenül foglalkoztak vele ennyit a nemesítők, olyan zöldségről beszélünk, ami nemcsak a konyhában állja meg a helyét, de számos kedvező egészségügyi hatással is bír.

Nagyon sokféle módon felhasználhatjátok: párolva, főzve, grillezve, töltve, rántva, pörköltként, levesként, rántottába, lecsóba vagy süteménytészta keverve, kekszként, készíthető belőle szuflé, és még folytathatnánk a sort. Nyersen is fogyasztható, számos thai vagy vietnámi ételben saláták alkotórészeként szerepel.

Szénhidrát-csökkentett receptekben a – spirálvágóval tészta formájúra darabolt – cukkini a hagyományos tésztát helyettesíti. Virága töltve ízletes és bizony drága csemege. Feta sajttal töltve sütik ki bő olajban.

A cukkini gyorsan elkészül, íze semleges, ezért fűszerekkel többféle irányba elvihető.

Egészségügyi hatásai

Egy csésze (223 gramm) főtt cukkini mindössze 17 kalóriát, kevesebb mint 3 gramm szénhidrátot és kevesebb mint 1 gramm cukrot és zsírt tartalmaz. Fogycukrás étrendben is kiválóan alkalmazható.

A-vitaminban gazdag, a napi ajánlott bevitel 40 százalékát tartalmazza. Ez nemcsak a látást, hanem immunrendszerünket is erősíti. Utóbbi a cukkini-ban szintén megtalálható C-vitamin is támogatja. A vitaminok közül a B6 és a K található még meg benne. Számos ásványi anyagot tartalmaz, többek között mangánt, káliumot, magnéziumot, rezet és foszfort. Gazdag antioxidánsban is – jó tudni, hogy ezekből legtöbb a héjában van, ezért nem érdemes meghámozni.

Magas a víz- és rosttartalma, ennek köszönhetően az emésztést is segíti.

Forrás: Siposgazda.hu/blog

\*\*\*

## **A focilabda rövid története – érdekes tények**

A labdarúgás ősi formái már több ezer évvel ezelőtt is léteztek. Az ókori Kínában, Kr. e. 200 körül, már játszottak egy „cuju” nevű játékot. Ehhez bőrből készült labdát használtak, amit tollakkal vagy szőrrel tömtek ki.

Az ókori rómaiaknak is volt egy hasonló játéka „harpastum” néven.

A középkorban Európában is népszerűvé vált a labdajáték, bár ekkor még a labdák formája és anyaga nem volt egységes.

A modern labdarúgó labda megjelenése az ipari forradalom idejére tehető. Az 1800-as évek közepén Charles Goodyear találmánya, a vulkanizált gumi, forradalmasította a játékszer készítését.

Az első vulkanizált gumiból készült labdát 1855-ben mutatták be. Ez már sokkal tartósabb volt és jobban pattogott, mint a korábbi, bőrből készült változatok.

1863-ban, amikor megalakult az Angol Labdarúgó Szövetség (FA), megjelentek az első hivatalos szabályok is. Ezek meghatározták a labda méretét és súlyát.

A 20. század elején a labdák már belső gumibéléssel készültek, amit bőrborítással fedtek be. Ezek jobban megtartották alakjukat és kevésbé szívták be a vizet, mint elődeik.

Az 1950-es években megjelentek a varrott paneles labdák, amelyek 18 vagy 32 bőrpanelből álltak. Az 1970-es években a műanyag borítású labdák forradalmasították a játékot.

A 21. században a technológia további fejlődése újabb áttöréseket hozott. A modern játékszer már sokkal könnyebbek, tartósabbak és jobban kezelhetők.

Az Adidas Brazuca, amelyet a 2014-es brazíliai világbajnokságra készítettek, például hat panelből állt. Emellett speciális textúrával rendelkezett a jobb tapadás és irányíthatóság érdekében.

Az újabb modellek, mint például az Adidas Telstar 18, amelyet a 2018-as oroszországi világbajnokságra fejlesztettek ki, beépített NFC-chipekkel vannak ellátva. Ezek lehetővé teszik a labda és a játékos közötti interakciót digitális platformokon.

Egy jól tervezett és megfelelően gyártott labda kiszámíthatóbb mozgást biztosít, javítja a játékosok teljesítményét, és csökkenti a sérülés kockázatát. A modern labdák aerodinamikai tulajdonságai, súlya és tapadása hozzájárul ahhoz, hogy a játék élvezetesebb és professzionálisabb legyen.

Forrás: eurobarca.hu/hirek

\*\*\*

## **Mit használtak az ókori rómaiak vécépapír helyett?**

A vécépapír használata ma már annyira rutinszerű része az életünknek, hogy nem igazán gondolunk bele, milyenek lehettek a mindennapok nélküle.

A Vezúv Kr. u. 79-es kitörése után évszázadokra maga alá temette Pompei-t és Herculenumot a hamu és a kőtörmelék, több ezer ember szörnyű kínhalálát okozva. Ugyanakkor jó állapotban megőrizte ezeket az ókori városokat az utókornak. A Római Birodalomról alkotott tudásunk jelentős része ezen területek romjaiból származik, betekintést engedve a kor társadalmi viszonyaiba is. Ennek köszönhetően van fogalmunk az ókori vécézési szokásokról is.

### **Őssznépi ürítés**

Az ókori római városokban sok épületnek nem volt saját mosdója. Ehelyett egy utcán álló középület látta el ezt a feladatot, amely néha vízöblítéssel is rendelkezett.

A teremben nem sok magánszféra jutott a dolgukat végezni akaró embereknek. Egy ilyen helyiségben egyszerre többen is helyet foglalhattak a fal tövében körkörös kialakított lyukakon. Ezek a közvécék a gyakorlati funkciójukon felül egyfajta közösségi térként is szolgáltak. Lehetőséget adtak a találkozásra és a beszélgetésre, egyesek még üzleteket is kötöttek a trónolás során.

A dolga végeztével egy ókori átlagpolgár azonban nem a vécépapírárt nyúlt, hanem egy úgynevezett tersoriumért. Ez leginkább egy vécékeféhez hasonlatos eszköz volt, gyakorlatilag egy farúd természetes eredetű, Földközi-tengeri szivaccsal a végén. A használatot követően a folyóvízben,

esetleg egy vödör ecetes vagy sós vízben öblítették le, hogy a soron következő vendég is használhassa azt.

Mi a helyzet a pisiléssel?

A történészek jelenlegi tudása szerint a rómaiak a kisebb dolgukat jellemzően edényekbe végezték. Ezeket – hasonlóan a mai szemétszállításhoz – hetente összegyűjtötte egy csapat, hogy aztán a mosodába vigyék. Igen, oda, ugyanis a rómaiak a saját vizeletükben mosták ki tógáikat és tunikáikat.

Az emberi vizelet tele van ammóniával és más vegyi anyagokkal, amelyek természetes mosószerként funkcionáltak az esetükben.

Mióta van vécépapír?

Kínában már a 6. században tettek írásos említést vécépapírról. A világ más részein egyéb anyagokat – kendert, rongyokat, fakérget, leveleket, szalmát, köveket, homokot, mohát, havat, kukoricaháncsot, gyümölcs-héjat, kagylót stb. – használtak.

A ma ismert változat meglepően későn jelent meg a civilizációnkban. Az elsőt 1857-ben mutatták be az Egyesült Államokban. Ekkor egy New York-i vállalkozó, Joseph Gayetty dobta piacra a sajátmárkás vécépapírját, melyben minden egyes lap az ő nevét viselte. Azt állította, hogy az általa gyártott termék újszerű használati funkciója mellett gyógyhatású, és még az aranyér kialakulását is segít megelőzni. A vásárlók azonban nem igazán kapkodtak érte.

A ma ismert perforált és gurigára tekert vécépapírt a szintén amerikai Seth Wheeler szabadalmaztatta 1971-ben. Az igazi kereskedelmi sikert azonban Clarence és E. Irvin Scott fejlesztése hozta meg 1890-ben. Az ő márkájuk a mai napig virágzik. A vécépapírgyártás pedig ma csak az Egyesült Államokban 9 és fél milliárd dolláros iparágat tesz ki.

Forrás: Hvg.hu/elet

\*\*\*

## **Ki volt Pandóra? És mi volt az a tiltott szelence, amit kinyitott?**

Sokan ismerik a „kinyitotta Pandóra szelencéjét” szólást. Ez az ókori görög mitológiából ered. Átvitt értelemben „visszafordíthatatlan következményekkel járó cselekedetre” használjuk.

Az első emberek, akiket – ahogy az ókori görögök hitték – Prométheusz meg formált rózsaszín agyagból, kétkezi munkából éltek a földön, áldozati füsttel osztoztak az istenekkel, és amikor elérkezett az idejük, békésen és nyugodtan lehelték ki a lelküket.

„Túl boldog sors ez!” – gondolták az istenek. És gondoskodtak róla, hogy az embereknek rosszabbul menjen, és hogy ez a „rosszabbul” a saját hibájukból fakadjon. A büntetés váratlan volt: az istenek megadták az embereknek az első nőt, Pandórát.

Zeusz megparancsolta a tüzes Héphaisztosznak, hogy formáljon agyagból egy nőt, szépet, mint az istennők. Az arany Aphrodité belelehelte a szenvedélyt keltő bájt. Athéné ügyes kezeket adott neki, nyakláncokkal, karkötőkkel és illatos virágokkal díszítették fel. Hermész szívébe ültette az apró, alantas lelket, a hazug és ravasz természetet, a hízelgő és hűtlen szavakat.

Így teremtették meg a nőt: „a végzetes szépséget, amely halálba csábítja a halandókat”. Ennek a nőnek a Pandóra nevet adták, ami azt jelenti, hogy „mindennel megajándékozott”.

Amíg a „Prométheusz” azt jelenti, hogy „előre gondolkodó”, akkor az „Epimétheusz” – „hátrafelé gondolkodó”, „utólag okos”. Ennek az Epimétheusznak ajánlották fel az istenek feleségül Pandórát. A bölcs Prométheusz azt a tanácsot adta testvérének: „Egyetlen ajándékot se fogadj el az istenektől!” De amikor meglátta Pandóra csodálatos szépségét, Epimétheusz elfelejtett minden intelmet. Ez volt a világ első esküvője: összegyűltek rá az istenek és az emberek is.

Az istenek egy nehéz fedéllel lezárt ládikát ajándékoztak a menyasszonynak. A benne lévő ajándékok az egész emberiségnek szóltak, és szokatlanok voltak. Szárnyuk volt, átlátszóak, láthatatlanok, hallhatatlanok voltak. Ezek az örömök és a vigasztalások, és ezek a gondok és a betegségek. Mindegyik észrevétlenül és váratlanul érkezik az emberekhez. Amennyi öröm volt benne, ugyanannyi bánat. Pandórának azt mondták: egy ideig ne nyissa ki a ládikát. Természetesen kinyitotta.

Minden öröm és gond azonnal kirepült a ládikából, majd láthatatlanul keringeni kezdett a levegőben. Aztán a könnyű örömök erős szárnyakon a mennyekbe, az istenek lakhelyére szálltak fel. A nehéz gondok és betegségek pedig a földön maradtak, és azóta sem szűnnek meg az emberek között cikázni, és gyötörni a testüket és lelküket.

Pandóra megijedt, és sietve becsapta a fedelet, de már késő volt. Csak egyetlen szárnyas lény nem tudott kirepülni a ládikából: a Remény. Ő mindig az emberekkel van. Egyedül ő ad erőt nekik, hogy ne essenek kétségbe a nehéz sorsuk miatt.

Forrás: Liked.hu/erdekes

\*\*\*

## **A titokzatos Korall kastély – máig nem fejtették meg a rejtélyt**

Az Amerikai Egyesült Államokban, a floridai Homestaednél található Korall kastély a világ egyik legmegdöbbentőbb látnivalójának számít. Megépítésére máig sincs hivatalos magyarázat.

A 45 kilós Edward Leedskalnin egyes szemtanúk és feljegyzések szerint, egymaga építette fel és mozgatta a 2.5 méter hosszú, több tonnás koralltömböket. 20 évig dolgozott az építményen, de kínosan ügyelt arra, hogy éjjel, a leskelődő szemek elől elbújva, titokban építse kastélyát. Sokan arra gyanakodnak, hogy megfejtette az energiaáramlás titkát. Ezt arra alapozzák, hogy énekelt a kőtömbökhöz és egyes szemtanúk szerint képes volt a levegőben lebegtetni azokat.

A Korall kastély mai napig érintetlenül áll, egyetlen egy darabját sem lopták el. Ennek oka a tömbök súlyában keresendő. Szinte jelenkori technológiával is izzasztó lenne elmozdítani az elemeket.

De akkor hogyan volt erre képes Edward Leedskalnin?

Bár iskolázott volt, de az építészetben amatőrnek számított. Még úgy is, hogy ismerte a fizika törvényeit.

Érdekesség, hogy 1986-ban elromlott a bejárati ajtó funkcióját ellátó, 9 tonnás kőtömb. 6 embert hívtak segítségül és egy 10 tonnás darut, mire végül sikerült elhárítani a hibát. Még így sem lett olyan tökéletes, mint amit Leedskalnin alkotott.

Olyan elméletek is szárnyra kaptak, hogy megfejtette az antigravitáció titkát. Erre jegyzeteiből lehetett következtetni.

Elmélete szerint a föld középső vonala (egyenlítő és környéke) pozitív mágneses töltésekkel van tele. Mivel minden tárgynak van pozitív és negatív töltése, ezek találkozása okozza a gravitációt. Egyes kutatók úgy vélekednek, hogy Leedskalnin úgy hozott létre antigravitációt a tömbök lebegtetéséhez, hogy felcserélte azok mágneses pólusait.

Soha nem fogjuk megtudni titkát, de megmaradt eszközei között mai napig nem tudtak többet azonosítani.

Forrás: Promotions.hu

\*\*\*

## **Ilyen cuki kaszáspókot még nem látott**

A furcsa külsejű ízeltlábú első ránézésre egy kutyára vagy egy nyúlra emlékeztet, innen az elnevezése is: nyúlkaszáspók.

A felvételt Andreas Kay készítette Ecuadorban 2017-ben.

Az élőlény meglehetősen kicsi, nagyjából akkora, mint egy hüvelykujj körme. Ennek ellenére igen feltűnő jelenség, hiszen feje (pontosabban előteste) egy kutyára vagy egy nyúlra emlékeztet.

Ahogy neve is mutatja, a faj a kaszáspókok rendjébe sorolható. Ezen ízeltlábúak az emberre teljesen veszélytelenek, nem rendelkeznek méregmirigyekkel. A kaszáspókok nagyjából 400 millió éve, még a dinoszauruszok előtt jelentek meg bolygónkon. Bár megjelenésük és elnevezésük is arra utal, hogy a pókok közé tartoznak, ezek az ízeltlábúak valójában nem pókok. Evolúciós szempontból közelebb állnak a skorpiókhöz, álskorpiókhöz, atkákhöz és rovarpókokhoz.

A szakértők egyelőre nem tudják, hogy a nyúlkaszáspók egyedi testfelépítése milyen célt szolgál. Elképzelhető, hogy a fűszerű nyúlványok és a szemre emlékeztető pöttyök azért alakultak ki, hogy segítsenek a ragadozók távol tartásában.

Forrás: 24.hu/tudomany

\*\*\*

## **Július – a hónap érdekességei**

Hazánkban július a legmelegebb hónap. A napsütés havaként emlegetik. A déli órákban ez különösen erős, néha szinte megáll a levegő. „Rekkenő hőség van” szoktuk mondani ilyenkor.

A meleg nyári napok tünetényei közé tartozik a délibáb. Sokan azt hiszik, hogy délibábot csak a Hortobágyon láthatunk, pedig gyakran szembesülhet vele a falusi és a városi ember is.

Pl. amikor forró nyári napokon az aszfalton apró tócsákat vélünk felfedezni, s mire odaérünk, szétfoszlanak, az is délibáb-jelenség.

Az autósokat is megrézfálja gyakran az országúton csillogó, majd eltűnő délibábos víztükör. A jelenség oka ugyanis az, hogy a talaj, illetve az aszfalt feletti levegőréteg nem egyenlően melegszik fel.

A nagy síkságokon a nap sugarai szinte akadály nélkül hatolnak át a levegőrétegen. Először a talajt melegítik fel, amely gyorsan adja át a hőt a felette fekvő légrétegeknek. A meleg és a hideg levegő egymás fölé rétegződik. A tárgyról felénk érkező napsugarak megtörnek a melegebb légrétegen, majd beleütköznek a sűrűbb, hidegebb légrétegbe, s arról, mint egy tükrőről visszatükröződnek. Ebben a légtükörben látható az égbolt, a környező fák, bokrok. S mivel a levegőréteg nincs nyugalomban, a benne látható képek mozognak is. Délibáb csak akkor keletkezik, ha nincs szél.

A jelenségnek átvitt értelme is van. Ha valakire azt mondják, hogy délibábot kerget, azt gondoljuk, hogy csalóka ábrándképekben hisz.

## Változások a természetben

A kertekben júliusban van a legtöbb virág és gyümölcs. Még nyílik a rózsza, a viola, a szegfű, a liliom, a jázmin, a margaréta – de már pompázik a szar-kaláb, a mályva, a sarkantyúvirág, a bűdöske és az őszirózsa is.

Még van: málna, szamóca, sárgabarack, ribizli, szeder, de már érik: az alma, a körte, a ringlő, a korai őszibarack és a sárgadinnye is. Egyszóval ez a bőség hónapja.

Az erdőkben, kertekben nyugodtabbak, csendesebbek a madarak. Vége van az udvarlás idejének, most már a fiókákat tanítgatják, pl. a költöző madarak a nagy útra gyakorolnak. Viszont hangosabb, nyüzsgőbb békák brekegnek,

- ilyenkor a vizek környéke.

Ebben a hónapban kezdődik a fiatal békák átalakulása. A vizek partján ilyenkor apró békák százai ugrálnak és keresnek nappali búvóhelyet. Csak a sötétség beállta után indulnak vadászatra.

Az a szóbeszéd járja, hogy a békáknak időjós tehetségük van. Legnagyobb „szaktekinélynek” a leveli békát tartják.

Íme néhány:

- ha a leveli béka magasra mászik, jó idő lesz,
- ha eső közeleg, a rövidre szabott esőt jelent, amikor a vízbe ugrálnak és abba elmerülnek,
- ha vízben marad a béka, kiadós, tartós eső várható.

## Jeles napok júliusban

- Július 1.

A magyar egészségügy napja. 1818-ban ezen a napon született Semmelweis Ignác Fülöp orvostanár, akit az anyák megmentőjeként tisztelünk.

- Július 2.

Sarlós Boldogasszony napja, eredetileg vallásos ünnep volt, később aratókezdő ünnep lett belőle.

- Július 11.

Népesedési Világnap

- Július 20.

Illés napja – a néphit szerint ezen a napon esni kell az esőnek, ezért nem is nagyon aratnak. Ahol él még a hagyomány, ott ilyenkor párkereső mulatságokat rendeznek a házasulandó legények és lányok számára.

- Július 22.

Mária Magdolna, szépség varázsoló nap. Azt tartották róla, hogy ha a lányok ezen a napon vágják a hajukat, szépek lesznek és sikerük lesz.

- Július 24.

Jakab napja – a régi megfigyelések szerint ezen a napon áll meg a szőlő növekedése, ezután már inkább édesedik. Ha derűs ez a nap, jó gyümölcsstermés várható.

- Július 26.

Anna napja – a múlt század közepe óta az Annák tiszteletére Balatonfüreden bálokat rendeznek, ahol megválasztják a bál szépét.

Forrás: Gyogyhitek.hu

\*\*\*

## KEDVENC RECEPTJEIM

Rovatunk következő finomsága egy egytálétel, **cukkinipörkölt májjal**, kis füstölt kolbásszal és rizzsel.

### Hozzávalók:

- 1 közepes fej hagyma;
- 1 cső paprika;
- 2 kisebb paradicsom;
- 1 közepes cukkini (kb. 20-25 dkg);
- 2-3 db kis csirkemáj;
- 4-5 szelet füstölt kolbász;
- Ízlés szerint pici só, kevés pirospaprika és majoránna;
- 1 bögre rizs.

### Elkészítése:

A hagymát megtisztítjuk, apróra vágjuk, mint ahogyan a pörkölt alá szoktuk. A paradicsomot és a paprikát is összevágjuk.

Ha megpirult a hagyma, ezeket is ráadjuk, jó puhára főzzük.

Míg fő, belerakjuk a füstölt kolbászt is.

A cukkinit pörkölt hús nagyságú darabokra vágjuk. Ha jól megfőtt a kolbásszal a paprika és a paradicsom, ezt is ráadjuk.

Kis sóval, pici pirospaprikával ízesítjük, rakhatunk bele egy kevés majoránna is.

Ha már a cukkini is jól megpuhult, utoljára rakjuk rá a 3-4 db csirkemájat, szintén pörkölt hús nagyságú darabokra vágva.

Ha ezt is rátettük, lefedjük, majd kb. 5 percig rotyogni hagyjuk. Ezzel a pörköltünk el is készült.

Másik edénybe felteszünk egy bögre rizst, kevés olajon, hogy meg tudjuk pirítani benne. Felöntjük 1,5 pohár vízzel. Lassú tűzön, pici sóval vagy vegetával ízesítve megfőzzük.

Vegetáriánusoknak ajánlom füstölt kolbász és máj nélkül, mert úgy is nagyon finom.

Remélem, mindenkinek ízleni fog, jó étvágyat kívánok hozzá!

\*\*\*

## A HÓNAP VERSE

Aranyosi Ervin: Szórd a fényed a világra

Járd be utad szépen, csendben,  
ez a dolgod életedben!

Élvezd ki az utazásod,  
szebbítsd, jobbítsd a világod!

Add magadból a legjobbat,  
s tanulj másoktól, kik jobbak!

Legyen boldogság a célod,  
kerüld el a bús árnyékot!

Kezdj el élni kinn, a fényben,  
melengetve, más szívében,

töltsd meg örömmel a percet,  
adj értelmet életednek!

Váltsd valóra minden álmod,  
bízz magadban, megcsinálod!

Élvezd utad, ez az élet,  
s tudd, hogy nincsen végítélet!

Hisz a lét értelme ennyi:

Mindent jóvá lehet tenni!

Nem kell érte Mennybe menni,  
csak már itt lenn jól szeretni!

Legyél boldog, ez a dolgod,  
Teremtődnek fényét hordod,  
s azok, akik körülvesznek,  
megláthatják a fényt benned!  
Csak ragyogj ki világodból,  
adj másoknak önvalódból!  
Tiszteld minden útitársad,  
légy hasznára a világnak!  
Taníts szívvvel, szeretettel,  
s légy, aki vagy, érző ember,  
szórd a fényed egyre másra,  
szórd a fényed a világra!



## **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, szerkesztette: Taskovics Adél