

HÍRMONDÓ 2025/8

Siketvakok Országos Egyesülete



Kedves Olvasók!

Hírlevelünk jelen számában először a siketvak személyek hazai előfordulásának gyakoriságát tekintjük át, a 2022-es népszámlálás adatainak tükrében. Ezt követően a fiatalok klubjának augusztusi programjáról számolunk be.

Társszervezeteink hírei között olvashatják a siketvak fiatalok kiadványát, melyet az idei Nemzetközi Ifjúsági Nap alkalmából tettek közzé, majd az Európai Fogyatékoságügyi Fórum fontosabb híreiből is szemezgetünk.

A hírek, érdekességek rovatban többek között szót ejtünk az élelmiszer utalványról, mely a nyugdíjasoknak és a nyugdíjszerű ellátásban részesülőknek jár. Tájékoztatást adunk egy tapintható fotókiállításról, de a régi nyári népszokások és a hagyományos időjárásjóslás világába is elkalauzoljuk Önöket.

Jó olvasást, kellemes időtöltést kívánunk!

Taskovics Adél, szerkesztő

TARTALOM

HÁZUNK TÁJÁRÓL – EGYESÜLETI HÍREK.....	3
A siketvak személyek előfordulási gyakorisága Magyarországon a 2022-es népszámlálási adatok tükrében	3
Koktél party a fiatalok világnapján	4
TÁRSSZERVEZETEINK HÍREI	5
A siketvak fiatalok kiáltványa a 2025-ös Nemzetközi Ifjúsági Nap alkalmából	5

Jó hír az egyenlő bánásmódról szóló irányelvvel kapcsolatban: a Bizottság felülvizsgálta saját korábbi döntését.....	8
Az EU költségvetése 2027 után: növelni kell a szociális kiadásokra szánt keretet.....	9
HÍR, ÉRDEKESSÉG	10
Röviden a nyugdíjasok élelmiszer utalványáról	10
A fotókiállítás, amit nemcsak látni, hanem tapintani is lehet: World Unseen az Allee Bevásárlóközpontban	12
Visszaadná a vakok látását Elon Musk új fejlesztése	13
Egy vak nő, aki bejárja az Országos Kéktúrát – Pici Tücsök inspiráló útja	15
Medveállatok – a mikroszkopikus túlélőművészek	18
Újabb magyar siker: Guinness-rekordot döntött egy szegedi fiatal!	19
A világ legnagyobb, 166 méteres tábla csokija mögött rejtőzik Japán úttörő édességgyára	19
Váratlanul rengeteg aranyat találtak a híres magyar vidéken, még a szőlőszemeket is beborítja	20
Szendrey Júlia 5 gyermeket szült, négynek tragikus sors jutott – Petőfi özvegye ilyen anya volt	21
6 nyári népszokás	23
Időjárásjóslás a néphagyományban: mit mondanak a régi megfigyelések?	25
Csökkenti a stroke kockázatát, ha így iszod a kávé: csak ekkor tesz tényleg jót a szívnek	26
A zeller jótékony hatásai: az egészség természetes forrása	28
Ezekről az ételekről nem is tudta, hogy nikotint tartalmaznak.....	29
8 szokás, ami jelentősen javít az alvás minőségén	30
A tudósok először ereszkedtek le a jemeni „Pokol kútjának” aljára, amelyet a helyiek megközelíteni is félnek.....	32
A világ egyik leghosszabb, nyílegyenes útja – több száz kilométeren át, egy kanyar nélkül	33
KEDVENC RECEPTJEIM	35
A HÓNAP VERSE	36

HÁZUNK TÁJÁRÓL – EGYESÜLETI HÍREK

A siketvak személyek előfordulási gyakorisága Magyarországon a 2022-es népszámlálási adatok tükrében

(A Siketvakok Országos Egyesületének állásfoglalása)

Az ENSZ közgyűlése 2025. június 16-án határozatban megerősítette, hogy június 27 a Siketvakság Nemzetközi Napja.

Mit jelent a siketvak kifejezés? Kikről van szó?

Sokan, ha meghallják a siketvak kifejezést, olyan emberre gondolnak, aki teljesen siket és vak. Bár a két fogyatékoság együttes megjelenésének ilyen súlyos formájával is találkozhatunk, valójában a siketvak személyek túlnyomó többsége rendelkezik valamilyen mértékű látás-, vagy hallásradvánnyal.

A nemzetközileg elfogadott definíció alapján azok tekinthetők siketvak személynek, akik látás-, és hallássérülése egyidejűleg fennáll, és a kettős sérülésből fakadó hátrányaik a kommunikáció, információszerzés, önálló életvitel, közlekedés, tanulás területén mások, mint az egyszeresen sérült látássérült, vagy hallássérült személyeké. A számukra szervezett szolgáltatásokat minden esetben a két érzékszervi sérülés együttes jelenlétének figyelembevételével kell megszervezni.

A siketvak személyek rendkívül heterogén csoportot alkotnak, ezért mindenkinek egyénre szabott kommunikációs, rehabilitációs illetve rehabilitációs eszközökre és módszerekre van szüksége.

Mit mutatnak a statisztikák?

A Magyarországon élő siketvak személyek számának meghatározására a tízévente elvégzett önbevalláson alapuló népszámlálási adatokat vehetjük figyelembe. Ez az egyetlen lehetőségünk jelenleg a statisztikai adatok meghatározásához, mivel Magyarországon nincs más olyan helyzet, amikor a siketvakságot különálló fogyatékoságként határozzák meg, vagy a két sérülés együttes jelenlétét követően leírásra kerül, hogy siketvaknak tekinthető a személy. A siketvakság jelenleg nem létezik, mint diagnózis még abban az esetben sem, ha teljesen siket és vak egy személy.

A Központi Statisztikai Hivatal népszámlálási adataiban 2011-ben és 2022-ben is önálló fogyatékosági kategóriaként jelent meg a siketvakság.

2011-ben 3 262 fő vallotta magát siketvak személynek. 12 685 fő pedig látás- és hallássérültnek, vagyis külön-külön mindkét fogyatékosággal kapcsolatban érintettnek érezte magát, de a siketvak kifejezéssel nem tudott azonosulni. Álláspontunk szerint 15 947 fő tekinthető siketvak személynek a 2011-es népszámlálási adatok alapján Magyarországon.

2022-ben 5 321 fő vallotta magát siketvak személynek, akik közül többen további egyéb társuló fogyatékoságot is megjelöltek a kérdőíven. 50 613 fő látássérültnek és hallássérültnek is vallotta magát, de a siketvak kifejezéssel nem tudott azonosulni.

Álláspontunk szerint 55 934 fő tekinthető siketvak személynek a 2022-es népszámlálási adatok alapján Magyarországon. Egyértelműen látszik, hogy az érintettek száma az elmúlt 11 év felmérési adatai alapján növekszik.

A Siketvakok Országos Egyesülete célja, hogy a siketvakság egyre több területen elismert, különálló fogyatékoságként legyen meghatározva, amelyhez speciális szolgáltatások is kapcsolódnak, amik a kettős sérülésből fakadó nehézségeket figyelembe veszik.

Forrás: központi Statisztikai Hivatal

Koktél party a fiatalok világnapján

Az egyesület fiataljai június harmadik szerdáján tervezték megtartani évadzáró klubfoglalkozásukat. Erre az alkalomra gyümölcs és zöldségkoktél készítése volt a terv. Az ötletet egy korábbi rehab klub adta, ahol konyhai segédeszközöket mutattak be, köztük egy úgynevezett Smoothie készítő gépet. Ez a szerkezet zöldségekből, gyümölcsökből és esetlegesen más összetevőkből, például magvakból készít sűrű italt. A végeredmény egy egészséges vitaminkoktél.

Azonban a sors úgy hozta, hogy a júniusi napon a legtöbb fiatal tag nem tudott volna megjelenni, így végül az a döntés született, hogy a klubot más időpontban tartják meg.

Augusztus 12-e a fiatalok világnapja. A szervezők stílusosan erre a napra hirdették meg újra az elhalasztott programot. Nyár lévén az egyesület

irodájában csend és nyugalom honolt. A közösségi teremben hatan jelentünk meg. Ezúttal munkatársak nélkül, egymást segítve vetettük bele magunkat a koktélgyártás örömeibe.

Első körben mindenki megismerkedett a Smoothie készítő géppel és használatával, majd elkezdődött a hozzávalók behelyezése. Kétféle ital készült, mindkettőből két adag, hogy biztosan jusson elég vitaminforrás mindenkinek.

Az egyik italban bogyós gyümölcsök, eper, málna, szeder és ribizli lett összeturmixolva, vízzel hígítva és egy kis fahéjjal fűszerezve. Ezt követően szerephez jutottak a zöldségek is.

A másik koktélba az áfonya mellett már zeller, cékla és répa is került. Hígításhoz pedig ez alkalommal 100%-os almalevet öntöttünk a gépbe.

A délutánt a jókedv jellemezte. A munkálatok, majd az italozás közben is végig folyt a terefere. A klub végeztével csapatunk együtt hagyta el az irodát. A kapuban vidáman búcsúzkodtunk, hisz hamarosan újra találkozunk.

(A cikket írta: Scsúr Anikó)

TÁRSSZERVEZETEINK HÍREI

A siketvak fiatalok kiáltványa a 2025-ös Nemzetközi Ifjúsági Nap alkalmából

Közzétette: a Siketvakok Világszövetségének (WFDB) Ifjúsági Bizottsága
2025. augusztus 12.

Preambulum

Június 27-én ünnepeljük a Siketvakság Nemzetközi Napját, amelyet az Egyesült Nemzetek Szervezete 2025-ben nyilvánított hivatalossá. Ezzel elismerték a siketvakságot, mint különálló fogyatékoságot, a maga sajátos jogaival és igényeivel. Ez a nap egyben Helen Keller születésének napja előtt is tiszteleg, aki az önállóság és a kitartás örök szimbóluma. 2025. augusztus 12-én csatlakozunk a Nemzetközi Ifjúsági Nap globális mozgalmához, amelyet idén „Helyi ifjúsági akciók a fenntartható fejlődési célokért és azokon túl” témával ünnepeltünk.

Mi, a WFDB Ifjúsági Bizottsága, összefogunk a világ összes siketvak fiataljával, elkötelezve magunkat egy inkluzív, fenntartható világ kialakítása

mellett a helyi akciók, a globális szolidaritás és jogaink teljes megvalósítása révén.

Alapelveink:

1. Láthatóság.

A siketvak fiatalokat aktívan és láthatóan be kell vonni minden fiatalok által vezetett kezdeményezésbe – az oktatásban, a közösségfejlesztésben, a kultúrában vagy a közpolitikában.

2. Akadálymentesség

Minden környezetnek – legyen az fizikai, digitális és intézményi – követnie kell az univerzális tervezési elveket, biztosítva a siketvak közösség sokszínűségét tükröző, tiszteletteljes kommunikációt.

Ez magában foglalja a különböző kommunikációs módszereket (jelnyelv és annak adaptációi, írásbeli és szóbeli formátumok, siketvak tolmácsok támogatása stb.) és a digitális akadálymentességi elemeket, mint például a feliratok, az audióleírások, a képernyőolvasó kompatibilitás, valamint a tapintható vagy haptikus visszajelzések.

3. Egyenlőség, befogadás és jogok.

Jogunk van a társadalomban való teljes körű részvételhez, beleértve a minőségi oktatáshoz, egészségügyi ellátáshoz, értelmes foglalkoztatáshoz és polgári szerepvállaláshoz való hozzáférést is – diszkrimináció nélkül – az ENSZ Fogyatékosokkal Élők Jogairól szóló Egyezménye (CRPD) védelme alatt.

4. Helyi cselekvésen keresztül történő megerősítés

Kreativitásunk, innovációnk és rugalmasságunk közösségi szinten elengedhetetlen a fenntartható fejlődési célok eléréséhez. Helyi szinten megerősítve minket, hatással leszünk globális szinten is.

5. Hiteles képviselő.

Nekünk kell vezetnünk azokat a vitákat és döntéseket, amelyek életünket érintik. A WFDB Ifjúsági Bizottsága és más, fiatalok által vezetett testületek biztosítják, hogy hangunkat a legmagasabb szinteken is meghallják.

6. Szolidaritás és partnerségek.

Erős együttműködésre szólítunk fel a fogyatékosokkal élőkkel foglalkozó szervezetek, ifjúsági hálózatok, helyi hatóságok és ENSZ-ügynökségek között a koordinált fellépés, az erőforrások megosztása és a tartós változás biztosítása érdekében.

Követeléseink

- Az ENSZ június 27-ről szóló elismerésének végrehajtása: A kormányoknak aktívan meg kell ünnepelniük a Siketvakság Nemzetközi Napját tudatosságnövelő kampányokkal, politikai kötelezettségvállalásokkal és konkrét intézkedésekkel az akadálymentesség és az inklúzió érdekében.
- Az ifjúság bevonása a fenntartható fejlődési célokkal kapcsolatos munkába: A siketvak fiatalokat teljes mértékben be kell vonni a helyi és nemzeti fenntartható fejlődési célok tervezésébe és végrehajtásába, és élettapasztalatainkkal kell irányítanunk a változást.
- Fiatalok által vezetett platformok: Támogassák és erősítsék a WFDB Ifjúsági Bizottságát, mint globális platformot a vezetés, az érdekképviselés és a sorstársak közötti kapcsolatok számára.
- Jogaink védelme és előmozdítása: Gondoskodjanak a CRPD és a nemzeti fogyatékkal kapcsolatos törvények teljes körű alkalmazásáról, kifejezetten foglalkozva a siketvak fiatalok jogainak és igényeinek kérdésével.

Kötelezettségvállalásaink

- Helyi akciók vezetése – a tudatosságnövelő kampányoktól a közösségi projektekig –, amelyek előmozdítják a fenntartható fejlődési célok megvalósulását, mint például a minőségi oktatás, a tisztességes munka és az egyenlőtlenségek csökkentése.
- Sorstársi hálózatok építése – mentorálás és együttműködés más fogyatékkal élő fiatalokkal, hogy erősítsük a láthatóságot, a szolidaritást és az érdekképviselést.
- Oktatás és érdekérvényesítés – osszuk meg történeteinket az iskolákkal, a kormányokkal és a nyilvánossággal, hogy lebontsuk a megfélemlítést, eltávolítsuk az akadályokat és előmozdítsuk a hozzáférhetőség kultúráját.

Záró felhívás cselekvésre

Eljött a mi pillanatunk!

Június 27-én globális elismerésben részesülünk.

Augusztus 12-én megmutatjuk, hogyan alakítják a siketvak fiatalok a helyi cselekvést globális fejlődéssé.

Minden siketvak fiatalnak:

Jogaidat védik.

A hangod erős.

Együtt, a WFDB Ifjúsági Bizottságán keresztül, mi vagyunk az akadálymentesség, az inklúzió és a fenntartható fejlődés építői.

Kapcsolatfelvételi elérhetőség:

Pere Cantenys, a WFDB Ifjúsági Bizottságának vezetője,
youth.leader@wfdb.eu

(Angol nyelvről fordította: Taskovics Adél)

Jó hír az egyenlő bánásmódról szóló irányelvvel kapcsolatban: a Bizottság felülvizsgálta saját korábbi döntését

Örömmel jelentjük be, hogy az Európai Bizottság visszakozott saját korábbi döntésétől, melyben visszavonta az egyenlő bánásmódról szóló irányelvet. Ez a civil társadalmi szervezetek, az Európai Parlament tagjai és az EU-tagállamok heves tiltakozása után történt.

Az egyenlő bánásmódról szóló irányelv egy olyan jogszabálytervezet, amelynek célja a munkavállalás kivételével az élet minden területén a diszkrimináció elleni védelem erősítése. Sajnos elfogadását 17 éve blokkolják egyes tagállamok – legutóbb Németország, Olaszország és Csehország tanúsított ellenállást.

A Bizottság a folyamatos halogatás miatt javasolta a visszavonását, amit mi és más egyenlőségi szervezetek határozottan elleneztünk. Úgy véljük, hogy a jelenlegi helyzetben ez visszalépést jelentene az egyenlőség terén, és behódolás lenne az antidemokratikus szereplőknek.

Ez egy pozitív fejlemény, amelyet a Tanácsnak határozott fellépéssel kell követnie. Köszönjük Alice Bah Kunke és Maria Walsh európai parlamenti képviselőknek a javaslat támogatásáért végzett munkáját.

Most a dán elnökséget és a nemzeti kormányokat szólítjuk fel, hogy törjék meg a 17 éve tartó patthelyzetet, és végre fogadják el az egyenlő bánásmódról szóló irányelvet.

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

Az EU költségvetése 2027 után: növelni kell a szociális kiadásokra szánt keretet

A Bizottság javaslata az EU 2027 utáni költségvetésére vonatkozóan jobb, mint az, ami a legutóbbi jelentésekben szerepel. Ennek ellenére jelentősen javítani kell rajta a társadalmi befogadás és az emberi jogok előmozdítása érdekében.

A kohéziós alapok az Unió egyik legsikeresebb beruházását alkották.

Az új javaslat, amely szerint ezt az alapot „nemzeti és regionális partnerségi tervek” keretében kell elosztani, felveti a kérdést, hogy ez a jövőben is ugyanolyan hatékony lesz-e.

A Bizottság javaslatát korigálni kell annak érdekében, hogy továbbra is biztosítson előnyöket a polgárok számára:

A kohéziós finanszírozásnak meg kell maradnia „külön alapként” és több forrást kell kapnia. Az, hogy reálértékben ugyanannyi legyen, mint az előző EU-költségvetésben, nem járható út.

A nemzeti tervekben a finanszírozás 14%-ának szociális célokra fordítását szigorú követelménynek kell tekinteni, nem pedig pusztán „célkitűzésnek”. Ezáltal elkerülhető lehet, hogy a tagállamok keveset költsenek a marginalizált közösségek támogatására.

Az e finanszírozás felhasználására vonatkozó végleges „nemzeti és regionális partnerségi tervek” nem szabad jóváhagyni, ha azok továbbra is fenntartják a fogyatékossgal élők kirekesztését és a nem akadálymentes (hozzáférhető) struktúrákat. Ezért elvárjuk, hogy „hozzáférési szabályokat” vezessenek be, amelyek megakadályozzák, hogy az uniós források felhasználása az emberi jogok megsértéséhez vezessen.

Yannis Vardakastanis, az Európai Fogyatékossgügyei Fórum elnöke így nyilatkozott:

„Nagyon óvatosan kezeljük ezt a 14%-os „szociális kiadási célt” a nemzeti és regionális partnerségi tervekben, mivel ez inkább egy törekvésnek tűnik, mint minimális követelménynek. Tudjuk jól, hogy a nemzeti kormányok gyakran úgy döntenek, hogy kevesebbet költenek a társadalmi befogadásra, beleértve a fogyatékossgal élőket is, ha nincsenek kötelezettségek.”

A civil társadalom finanszírozásáról: meg kell növelni a külön finanszírozási csatornát

Üdvözöljük a civil társadalom folyamatos finanszírozását az új AgoraEU keretében. Ez a program elengedhetetlen ahhoz, hogy a szervezetek

továbbra is eljuttassák az általuk képviselt emberek véleményét a politikai döntéshozókhöz és a tisztviselőkhöz.

Most felhívjuk a Parlamentet és a Tanácsot, hogy tartsák külön a programokat – ahogyan az a Bizottság javaslatában szerepel –, és növeljék az egyenlőségre és az emberi jogokra szánt finanszírozást. A civil társadalom különösen nehéz körülmények között működik, és a támogatás elengedhetetlen ahhoz, hogy az uniós kezdeményezések mindenki számára előnyösek legyenek.

Yannis Vardakastanis, az Európai Fogytékosságügyi Fórum elnöke így nyilatkozott:

„A civil társadalom Európa szívében van, és az Európai Unió egyik leglelkesebb védelmezője. Ennek tükröződnie kell az Unió értékeinek előmozdítására kapott célzott finanszírozásban.”

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

HÍR, ÉRDEKESSÉG

Röviden a nyugdíjasok élelmiszer utalványáról

A kormány kihirdette a nyugdíjasok élelmiszer-utalványát biztosító rendeletet. Ennek értelmében nemcsak a nyugellátásokban részesülő egyének, hanem más, nyugdíjszerű ellátásban részesülő személyek is jogosultak az élelmiszer-utalványra a 226/2025. (VII. 28.) kormányrendelet szerint.

A 30 ezer forint értékű utalványt 2025. október 15-ig kézbesíti a Magyar Posta. A nyugdíjas élelmiszer-utalványt a Magyar Államkincstár bocsátja ki, amelyet a lehető legszélesebb körben, hideg élelmiszer vásárlására lehet felhasználni.

A rendelet alkalmazásában élelmiszer-utalványra jogosult: az a Magyarországon élő és tartózkodó személy, akinek 2025 júliusában:

- öregségi nyugdíjat,
- rokkantsági ellátást,
- rehabilitációs ellátást,
- baleseti járadékot,
- rokkantsági járadékot,
- fogyatékosági támogatást,

- vakok személyi járadékát folyósítottak.

(A teljes jogosultsági lista a kormányrendeletben olvasható.)

Élelmiszert árusító: a hideg élelmiszert – a vendéglátás kivételével – zöldség, gyümölcs, hús, húskészítmény, kenyér-, pékáru-, édesség árusító kereskedő, továbbá a saját gazdaságban őstermelői tevékenységgel őstermelőként előállító kereskedő.

A nyugdíjasok élelmiszer-utalványának kézbesítését az egyetemes postai szolgáltató végzi.

A jogosultakat személyenként 3 darab 5000 forint, 3 darab 3000 forint, 2 darab 2000 forint, 2 darab 1000 forint címletű, összesen 30 000 forint értékű nyugdíjas élelmiszer-utalvány illeti meg, amelyeket 2025. október 15-ig kell a részükre kézbesíteni, vagy a kézbesítést megkísérelni.

A nyugdíjasok élelmiszer-utalványa 2025. december 31-éig használható fel. Az élelmiszer-utalványt tartalmazó küldemény jogosultak részére történő kézbesítését az egyetemes postai szolgáltató végzi, amely szervezet a kézbesítést kizárólag egyszer kísérel meg.

A postai kézbesítés eredménytelensége esetén az ismételt kiküldés iránti kérelmet – a kincstár honlapján közzétett módon – a nyugdíj-folyósító szervnél kell előterjeszteni. A kérelem benyújtásának jogvesztő határideje 2025. november 14.

A már kiküldött, de a címzett halála miatt részére nem kézbesíthető nyugdíjas élelmiszer-utalványt más személy nem veheti át. A gondnok vagy gyám részére címzett küldemények a gondnokolt, gyámolt személy halálát követően nem kézbesíthetők.

A kormányrendelet teljes szövege itt érhető el:

<https://njt.hu/jogszabaly/2025-226-20-22>

Kézbesítés

Az utalványokat tartalmazó küldemények 2025 szeptember eleje és október 15-ike között ütemezetten, postai úton kerülnek kézbesítésre. Ha a postai kézbesítés az adott címen sikertelen, erről a címzett részére a kézbesítő hátrahagy egy értesítőt. A nyugdíjas élelmiszer-utalványokat tartalmazó küldemény a postai értesítő kiállítását követő 10. munkanapig átvehető az értesítőben megjelölt helyen. Amennyiben ez idő alatt a jogosult átvevő nem jelentkezik, akkor a nyugdíjas élelmiszer-utalványt tartalmazó postai küldemény a Magyar Államkincstár részére visszaküldésre kerül.

Az újbóli kiküldés a Magyar Államkincstár Nyugdíjfolyósító Igazgatóságtól kérhető, legkésőbb 2025. november 14-ig.

Kézbesítéssel kapcsolatos bővebb tájékoztatás a Gyakran Ismételt Kérdések 5-11., illetve 15-19. kérdéseinél található.

Források: Mvgyosz.hu és Allamkincstar.gov.hu

A fotókiállítás, amit nemcsak látni, hanem tapintani is lehet: World Unseen az Allee Bevásárlóközpontban

A vakok és gyengénlátók számára is élményt jelentő, különleges fotókiállítás látogatható ingyenesen 2025. szeptember 10-ig az Allee Bevásárlóközpontban.

A World Unseen elnevezésű tárlaton 10 világhírű fotós képe elevenedik meg. A Canon réteges nyomtatási technológiáját alkalmazva nemcsak láthatók, hanem kitapinthatók is.

A tárlat küldetése, hogy Magyarországról távol eső tájakat mutasson be, és valamilyen környezetvédelmi, szociális, kulturális vagy egyéb társadalmi szempontból fontos üzenetre hívja fel a figyelmet - tudtuk meg az esemény hozzánk eljuttatott közleményéből.

A képek között helyet kapott a díjnyertes dél-afrikai Brent Stirton, a nemrégiben elhunyt brazil Sebastião Salgado, a sportfotós Samo Vidic, a divatfotós Heidi Rondak, a Pulitzer-díjas Muhammed Muheisen munkája. Emellett több, nemzetközileg ismert Canon fotós márkanagykövet alkotása is látható és érezhető.

A kiállítás eddig már 33 helyszínen fogadott látogatót Európában, a Közel-Keleten és Afrikában, és mindenhol hatalmas sikert aratott. Az Allee átriumában több érzékszervet is megmozgató élményre hívnak mindenkit. Tapintható nyomtatok, hangalapú leírások, személyes történetek mutatják be a világ „láthatatlan” oldalát. Arra ösztönöznek, hogy ne csak nézzük, hanem érzékeljük is az alkotásokat.

A kiállítás tervezése során az inkluzivitás elsődleges szempont volt. Világszerte mintegy 2,2 milliárd ember él valamilyen látássérüléssel.

Magyarországon több mint 218 ezer látássérült és 33 ezer vak ember van. Számukra a fotózás vagy egy-egy kép látványának átélése többnyire elérhetetlen. Az innovatív nyomtatási eljárással azonban a gyengénlátó vagy vak emberek számára is megmutatható a vizuális művészet. Számukra tapintással válik érzékelhetővé a fotó témája.

A World Unseen kiállítás hazai megvalósításában a Magyar Vakok és Gyengénlátók Országos Szövetsége (MVGYOSZ) volt a Canon közre-

működő partnere. A tárlat az érzékenyítés egészen újszerű formáját alkalmazva lehetőséget teremt arra, hogy a látó emberek is jobban megismerjék a látási nehézségek sokféleségét és az általuk okozott kihívásokat.

A képeket olyan egyedi pultokon helyezték el, amelyek kerekesszékekkel is kényelmesen megközelíthetők. Annak érdekében, hogy mindenki számára befogadható és élvezhető legyen a tárlat, minden egyes képhez egy QR-kóddal beolvasható, magyar nyelvű audionarráció társul. Ebből megismerhető a fotók története: az alkotók maguk mesélik el a pillanatkép mögött rejlő olykor megdöbbentő történeteket.

A kiállítás az Allee Bevásárlóközpont Móricz Zsigmond körtér felőli, Váli utcai bejárata közelében található átriumában, nyitvatartási időben, 2025. szeptember 11-ig ingyenesen megtekinthető, akadálymentes környezetben. „Vak és gyengénlátó vásárlóink számára pedig kísérőt is tudunk biztosítani” - emeli ki Juhász András, az Allee center managere.

További információ:

<https://alleg.hu/esemenyek/world-unseen-kiallitas-az-alleg-ban>

Forrás: Kreativ.hu

Visszaadná a vakok látását Elon Musk új fejlesztése

Képzeljünk el egy olyan világot, ahol a látássérültek visszakaphatják látásukat anélkül, hogy szemműtétre lenne szükségük. Ez a fantasztikus és egyben félelmetes vízió áll Elon Musk egyik legambiciózusabb vállalkozása, a Neuralink középpontjában.

Nemrég bejelentették: a mozgáskorlátozottak segítése után új, talán még merészebb területre lépnek. Mint kiderült, hamarosan embereken is elkezdik tesztelni a vakoknak látást ígérő, „Blindsight” nevű implantátumukat.

Mielőtt a látás Szent Grálja felé fordultak volna, a Neuralink már letette névjegyét a mozgáskorlátozottak világában. Nemcsak a külföldi, hanem a hazai sajtót is bejárta például Noland Arbaugh története, aki egy bűvárbaleset következtében mind a négy végtagjára lebévult. Ő volt az első, aki megkapta a cég agyszámítógép-interfészét, az eredmények pedig magukért beszéltek: bár végtagjait továbbra sem tudta mozgatni, Arbaugh csupán a gondolatával irányított számítógépes kurzort, sakkozott virtuálisan, sőt videójátékokkal is órákon át tudott játszani.

A siker mellé azonban jókora hidegzuhany is társult. Kiderült, hogy Arbaugh implantátumának hajszálvékony elektródaszálai – egészen pontosan a 85 százalékuk – idővel leváltak az agy felszínéről. A cég szoftveres trükkökkel kompenzálta a elvesztést. Állítják, hogy a későbbi beültetéseknél már orvosolták a problémát.

Az eset ugyanakkor rávilágított: az emberi agy és a technológia összekötése rendkívül bonyolult, és tele van kihívásokkal. Ennek ellenére a Neuralink máris kitűzte következő, talán még ambiciózusabb célját.

A most bejelentett Blindsight program tesztfázisa 2025 végén vagy 2026 elején indulhat. Nem kevesebbet ígér, mint azt, hogy visszaadja a látás-sérültek és vakok látását.

Az eszköz teljesen megkerüli a sérült szemet és látóideget. Közvetlenül az agy látókérgét ingerli, lényegében digitális jelekkel „rajzol” vizuális információt egyenesen a tudatba.

Nem önnél van a gond, ha ezt elsőre fel sem tudja fogni.

Valósággá válhat a sci-fik világa

Musk a tőle megszokott nyíltsággal elismerte, hogy az első eredmények nem lesznek filmszerűek. A páciensek kezdetben egy kis felbontású, a régi „Atari-játékok grafikájára” emlékeztető képet fognak tapasztalni. A hosszútávú víziója azonban ennél sokkal messzebbre mutat. Szerinte a technológia egy napon nemcsak helyreállíthatja, de felül is múlhatja a normál emberi látást. Az alanyok például képesek lehetnek akár az infravörös sugárzást is látni.

Mivel a rendszer nem a biológiai szemre támaszkodik, a vizuális ingert egy külső eszköznek kell biztosítani. Ez a gyakorlatban valószínűleg egy apró, a páciens által viselt kamera lehet, például egy szemüvegbe építve. A pontos részleteket egyelőre nem közölték Muskék.

A kamera folyamatosan rögzíti majd a külvilág képét, ugyanúgy, ahogyan egy egészséges szem tenné. A felvett, nyers videójelet a chip átalakítja egy olyan formátummá, amelyet az agy is képes értelmezni. A kamerából érkező adatokat a koponyába beültetett Neuralink-implantátum (a „Link”) fogadja. Ez a kis, érme méretű chip feldolgozza a képet, és lefordítja azt elektromos jelek sorozatára. Ez a folyamat leginkább ahhoz hasonlítható, mint amikor egy számítógép egy képet pixelekre bont.

A végső lépés az agy stimulálása, ami egyben a folyamat legkritikusabb fázisa is. A Link-implantátumból hajszálvékony, flexibilis elektródaszálak nyúlnak majd be az agy látókérgének precízen meghatározott pontjaiba. A beültetést a cég sebészeti robotja végzi, hogy elkerüljék az ereket, és a lehető legpontosabban helyezték el a több ezer elektródát. Az implantátum ezeken az elektródákon keresztül elektromos impulzusokkal

stimulálja majd a látókéreg neuronjait úgy, hogy minden egyes impulzus egy-egy fénypont érzetét keltse az agyban.

Az agy tehát nem egy kész képet kap, hanem fénypontok ezreinek mintázatát. Ez először zavaros lehet az alany számára, az agy viszont idővel megtanulhatja értelmezni ezt az újfajta bemeneti jelet.

A rehabilitáció és a tanulási folyamat során a páciens agya egyre ügyesebbé válhat a jelek értelmezésében. Így a látás minősége idővel javulhat.

A Blindsight, mondhatni, egy digitális híddal helyettesíti a teljes biológiai látórendszert. Egy kamera látja a világot. Egy chip lefordítja azt az „agy nyelvére”. Az elektródák pedig „belemondják” ezt az információt közvetlenül a látásért felelős agyterületbe, amely végül képpé formálja azt. Ez a módszer elméletben azoknak is reményt adhat a látásra, akik születésüktől fogva vakok. Feltéve, hogy a látókérgük ép és működőképes. A szakma azonban óvatosságra int.

A tudományos közösség másképp vélekedik

Ione Fine professzor, a téma elismert kutatója szerint Musk állításai veszélyesen félrevezetőek lehetnek. Szerinte a probléma gyökere a biológiai és a mérnöki gondolkodás közötti különbség.

„A mérnökök gyakran úgy gondolják, hogy az elektródák pixeleket hoznak létre, de a biológia egyszerűen nem így működik” – magyarázza Fine. „Az agyunk nem egy passzív képernyő, amelyre jeleket lehet vetíteni. A látás egy elképesztően bonyolult folyamat, amelyben neuronok milliárdjai dolgozzák fel az információt komplex, egymást átfedő hálózatokban. Ezt a kifinomult neurális kódot a mai technológiával lehetetlen tökéletesen lemásolni. Még a legfejlettebb szimulációk is azt mutatják, hogy elektródák tízezreivel is csak egy elmosódott, alig kivehető képet lehetne generálni” – fogalmazott.

A Neuralink új projektje tehát legalább annyi ígéretet tesz, mint amennyi kérdést felvet. Egy biztos, a Blindsight program tesztfázisának elindítása után sokkal többet fogunk tudni.

Forrás: Index.hu/techtud

Egy vak nő, aki bejárja az Országos Kéktúrát – Pici Tücsök inspiráló útja

(Kőrösiné dr. Babinszki Vera, egyesületünk jogásza osztja meg történetét)

Van, aki szemmel, más a szívével látja az utat.

A fák lombjai között átszűrődő szél susogását hallgatja, érzi a talpa alatt a puha avart, és megjegyzi, hol vált a talaj kövesebb, keményebb ösvénnyé. Pici Tücsök néven osztja meg a "ciripeléseit", és bejárja az Országos Kéktúrát: látás nélkül, de minden más érzékével figyelve.

Koraszülöttként jött világra.

- Az inkubátorban lélegeztetőgépre kerültem, a nagy oxigénkoncentráció miatt levált a retinám – meséli. A vakság tehát születésétől része az életének. Nem próbálja elrejtteni vagy megkerülni a beszélgetést róla.

- A vakság a személyiségem része. Nem váltam egyé a vaksággal, de mindenhol megemlítem, mert hozzám tartozik – fogalmaz. A férjével együtt járják a kék jelzés útvonalát, az OKT Facebook-csoportban is így mutatkozott be: „Csukott szemmel élvezem az erdőt.”

Pici Tücsök története

Sokan hiszik, hogy a látás hiánya miatt a többi érzék felerősödik, az ő esetében viszont a hallása is romlásnak indult.

- 12 éves koromban elkezdett romlani a fülem, jelenleg hallókészüléket viselek. Mégis, a lehető legjobban ki tudom használni a hallásom – mondja. A jó technikai háttér és egy kiváló hallásgondozó szakember segítségével nélkülözhetetlen ebben. - Az irányhallásom, a zajkezelés, a mikrofonok szabályozása segít abban, hogy jól tudjak kommunikálni – teszi hozzá. Mindennapjaiban rezgő karkötő ébreszti, és gyakran támaszkodik tapintására, valamint a memóriájára.

Az írás, mint lelki támasz és közösségi tér

Az írás mindig is fontos része volt az életének. Először naplót vezetett, majd középiskolásként, egy nehéz időszakban, amikor elveszítette legjobb barátnőjét és nem tudott beilleszkedni az osztályába, alkotói válságba került. Később, cserediákként az Egyesült Államokban blogot írt, de egy idő után csak a frusztráció érződött a sorain.

A változás Szegeden, a jogi egyetemen jött el. - Elkezdtem elfogadni, hogy az emberek segítsége nem ellenem van – meséli. Ezután döntött úgy, hogy Facebook-oldalán újra megosztja élményeit másokkal. Az olvasók között látássérültek és látók is vannak, és sokszor alakul ki tartalmas párbeszéd a bejegyzések alatt. - Sok látássérült olvasóm például egyetért vagy továbbfűzi a gondolatokat. A látók hozzáteszik saját nézőpontjukat. A kulturált vitát is szeretem a komment szekcióban – mondja. - Leginkább azok az esetek hatnak meg, amikor valaki megosztja, és úgy fűz hozzá saját véleményét. Ez a cikk is hatalmas megtiszteltetés számomra.

A bejegyzések megszületése komoly munka. - A saját magam által felállított színvonalhoz ragaszkodom. Nem lehet benne szóismétlés, helyesírási- és gépelési hiba. Addig csiszolom, többszöri visszahallgatással, amíg nem érzem tökéletesnek – magyarázza. A kivitelezés telefonon történik, egy olyan alkalmazással, ahol a Braille-írás szerint lehet gépelni az érintőkijelzőn. Utána képernyőolvasó szoftverrel ellenőrzi a munkáját, ami felolvassa a szöveges tartalmat.

Mindig új célokat keres

Pici Tücsök nem szeret sokáig egyhelyben maradni.

- Mindig az aktuális kihívás a legnagyobb, de ha elfogynak, tudatosan keresem őket. Kissé adrenalinfüggő vagyok – vallja be. Az önálló élet első lépéseit Szegeden tette meg, majd Budapestre költözve megtanult közlekedni a forgalmas nagyvárosban is. A metrózás teljesen új élmény volt számára, és a konyhában is legyőzte néhány félelmét, például a tojáselválasztást. Képeit úgy osztja meg, hogy egy AI által generált leírást is csatol hozzájuk, így el tudja képzelni, hogy mi szerepel rajtuk.

Most egy új fejezet kezdődik az életében: szeptembertől a Pázmány Péter Katolikus Egyetemen tanul pszichológiát levelezőn.

- Egyelőre a célom, hogy olyasmit tanuljak, ami szívből érdekel – mondja, és a karrierterveit az egyetemi évek alatt alakítja majd.

Nyíltan a vakságról

Pici Tücsök fontosnak tartja, hogy a látó emberek bátran használják a „vak” szót.- Többen rákérdeznek, amikor lazán használom magamra, hogy "ez tényleg nem sértő?" Számomra abszolút nem. Ennél egyértelműbben nem tudnám kifejezni, ami velem történt – fogalmaz.

- Nem szükséges a látásom hiánya körül lábujjhegyen járni. Ha ezt a félelmet eloszlattam, akkor már lehet egy jót beszélgetni. Az első lépést, úgy hiszem, nekem kellett megtennem azáltal, hogy elfogadtam a korlátaimat. Az emberek érdeklődőek, de nem szabad elfelejteni, hogy a látás elvesztése zsigeri félelmet hordoz. Minden kérdésre igyekszem türelmesen válaszolni, mert hiába triviális nekem, a kérdező számára elképzelhetetlen. A közöny sokkal rosszabb lenne, a kíváncsiság viszont hidakat épít. Remélem, a kinézetemmel, mosolyommal, ironikus humorommal azt közvetítem, hogy rendben vagyok a világgal és az állapotommal.

Forrás: Femina.hu

Medveállatkák – a mikroszkopikus túlélőművészek

A medveállatkák apró, mikroszkopikus lények. Híresek lenyűgöző túlélőképességükről. Szinte minden elképzelhető helyen megtalálhatók a Földön, a sarkvidéki jégtakaróktól az esőerdők talajáig.

Több, mint 1300 ismert fajuk van. Ebből Magyarországon kb. 100 fordul elő. Közeli rokonságban állnak az ízeltlábúakkal, de több tulajdonságban is eltérnek tőlük.

Bár a szemünk előtt rejtve maradnak, ezek az apró élőlények évszázadok óta lenyűgözik a tudósokat.

Túlélőképességüket űrkísérletekben, szélsőséges hőmérsékleti tesztekben és mérgező anyagoknak kitett kísérletek során bizonyították.

Testhosszuk mindössze 0,1-1,2 milliméter között mozog. Élő bizonyítékai annak, hogy a nagyság nem minden.

Testük hengeres, zömök és kemény kutikulapáncél fedi.

A testfelületük lehet sima vagy redőzött. Maga a kutikula annyira vékony, hogy szinte átlátszó: látni engedi a belső szerveiket. Fejük mögött négy törzsszelvény található. Ezekhez egy-egy pár csonkláb tartozik, amelyek végén apró karmok segítik a mozgásukat. Ezekkel a lábakkal kapaszkodnak a mohák szálai között vagy haladnak a tócsák fenekén.

Elképesztő alkalmazkodóképességüknek köszönhetően a legextrémebb körülmények között is fennmaradnak. A -272 °C -os abszolút nullát megközelítő hőmérsékletet is képesek túlélni. Elviselik a $+150\text{ °C}$ -os forróságot is. Ellenállnak az emberi élet számára halálos gamma- és UV-sugárzásnak. Az űr vákuumában is életben maradnak, ahol a légköri nyomás hiánya és az oxigénmentes környezet miatt más élőlények pusztulásra lennének ítélve.

Emellett képesek teljesen kiszáradni a kriptobiózis nevű folyamat által. Ilyenkor hordó alakot vesznek fel, a lábaikat behúzzák, testüket viasszal vonják be és szinte a teljes anyagcseréjüket leállítják.

Ezek az apró lények számos tudományterületet inspirálnak, például az orvostudományt, az anyagtudományt és az űrkutatást.

Forrás: Turistamagazin/hir

Újabb magyar siker: Guinness-rekordot döntött egy szegedi fiatal!

Újabb magyar sikertől hangos a sajtó. A szegedi Csatai Gergő Guinness-rekordot döntött azzal, hogy 700 darab léggömbből épített meg egy 4,5 méter magas zsiráfot. A látványos és különleges mű elkészítése nyolc és fél órán át tartott. Ez idő alatt Gergő sem enni, sem inni nem tudott – csak fújt.

Egy fújással a siker felé

A rekorder szerint a fizikai kihívás mellett óriási türelemre és mentális kitartásra is szükség volt. Az eredmény önmagáért beszél. Egy életnagyságúnál is nagyobb léggömbzsiráfot készített. Ez pedig nemcsak méreteivel, hanem kidolgozottságával is lenyűgözte a nézőket. A közönség végül a „Zsiri” nevet adta a különleges alkotásnak.

A Guinness-rekord elismeréshez az is hozzátartozott, hogy kizárólag kézzel fújt lufikat lehetett használni – pumpa vagy gépi segítség kizárva.

A mutatvány egyik csúcspontja az volt, amikor Gergő látványosan belemászott a zsiráf „gyomrába”, majd szinte színházi előadásként kibújt belőle. A közönség nevetett, tapsolt, és sokan azonnal megörökítették a pillanatot.

Korábban is rekorderi címet nyert Gergő a csukott szemmel történő hajtogatásból, amit lelkesen meg is mutatott a Tények stábjának is.

"2010-ben kapott el a szenvedély. Én soha nem akartam lufi hajtogató lenni, viszont előtte voltam zsonglőr és bűvész. Megkértek, hogy ugorjak be lufit hajtogatni, mert nem találtunk lufist az egyik rendezvény szalonnal, ezért kilenc napon keresztül, mindennap ezt csináltuk" - mesélt a kezdetekről a fiatal rekorder.

Forrás: Borsonline.hu

A világ legnagyobb, 166 méteres tábla csokija mögött rejtőzik Japán úttörő édességgyára

Sajnos nem ehető, cserébe azonban már jó ideje vonzza a turistákat.

Egy híján százöt év, 1916-ban született meg Japán egyik legfontosabb édességgyára, a Meiji. Az első világháború után vezető szerepet játszott a nyugati csokoládéfajták távol-keleti elterjedésében.

A cég az elmúlt évtizedekben nemcsak csokikkal, hanem gumicukrokkal, cukorkákkal, illetve furcsa édességekkel egyaránt elárasztotta az országot, majd a világ egy részének boltjait. Sikerük nem maradt el, így a vállalat mostanra óriásira nőtt.

A látogatók által jórészt bejárható épületegyüttes fejlődése egyre érdekesebb irányokat vett. Az Oszakához közeli gyárak

nyerstégla-épületei körül egyre modernebb csarnokok egész sora jelent meg. A környék újrafásításán is dolgozó, napelemek erdejét a tetőire telepítő Meijinek mindez azonban nem volt elég. Rájöttek, hogy a világ legnagyobb reklámtábláját is ők akarják birtokolni.

Az ötlet aztán tettet szült, így 2011 februárjában a gyárterület a szomszédos vasútvonal felé néző oldalán megszületett a világ legnagyobb csokoládétáblája:

A Big Miruchi néven emlegetett, 42 kockából álló fal 165,95 méter hosszú, 27,59 méter magas és a Guinness Rekordok Könyvében is szerepel.

Forrás: 24.hu

Váratlanul rengeteg aranyat találtak a híres magyar vidéken, még a szőlőszemeket is beborítja

Képzeld el, hogy a szőlő, amit leszüretelsz, apró, csillogó arany szemcséket rejt. Nem, ez nem egy tündérmese. Egy olyan jelenségről van szó, ami évszázadokon keresztül foglalkoztatta a tudósokat és az uralkodókat.

"A Tokaj-hegyaljai borvidéken ugyanis rendszeresen találtak "növényi aranyat" a szőlőszemekben. Emiatt a tokaji bort nemcsak itták, hanem gyógyszerként tisztelték. Pestis, láz és mindenféle nyavalya ellen ezt tartották a leghatásosabb csodaszernek".

De mi volt valójában ez a rejtélyes arany? Tényleg a földből nőtt ki, ahogy a régiek hitték? Vagy egy hatalmas átverés az egész?

A Tokaj-Hegyalja Egyetem kutatói most a végére jártak a rejtélynek.

A felfedezésük legalább annyira döbbenetes, mint maga a legenda.

ARANY A FÖLDBEN, ARANY A SZŐLŐBEN?

A kora újkorban, sőt, már Mátyás király idejében is szentül hitték, hogy az arany képes növényként kinőni a földből.

"A szőlőültetvényeken rendszeresen találtak arany indákat és szálakat. Ezekről azt gondolták, a föld mélyén lévő kénes gőzök hozzák létre".

A legizgalmasabb jelenség azonban a szőlőszemekben megjelenő apró arany szemcsé volt, amit szinte kizárólag Tokaj-Hegyaljához kötöttek.

A kutatásból kiderült, hogy részben tényleg aranyat találtak. Ezek késő bronzkori, vélhetően szakrális céllal elrejtett aranykincsek voltak.

A földmunkák során találták meg őket.

De mi a helyzet a szőlőszemekben lévő arannyal? A kutatók tűzpróbának és kémiai vizsgálatoknak is alávetették a szemcséket, hogy kiderítsék az igazságot.

A DÖBBENETES IGAZSÁG: A "NÖVÉNYI ARANY" VALÓJÁBAN EGY POLOSKA PETÉJE

És itt jön a csavar, amire senki sem számított. A rejtélyes, csillogó arany szemcsékről, amiknek a tokaji bor a gyógyhatását köszönhette, végül 1895-ben kiderült az igazság. Valójában egy poloskafaj petéi voltak. Az apró, aranszínű peték tökéletesen megtévesztették a korabeli tudósokat. Szentül hittek benne, hogy valódi aranyat találtak. De akkor a gyógyhatás csak átverés volt? A kutatók szerint nem.

"A tokaji bor gyógyerejét nem a poloskapeték, hanem a tokaji bólsz, egy különleges agyagásvány adta, amit szintén a borvidéken bányásztak. Ezt az agyagot már korábban is ugyanazokra a betegségekre (pl. pestis) használták, mint később a bort. A régiek egyenlőségjelet tettek a kettő közé: ahol ilyen gyógyhatású föld van, ott a szőlő is csodát tesz".

A "növényi arany" legendája pedig csak ráerősített erre a hitre, és a tokaji bort a világ leghíresebb és legkeresettebb italává tette.

Forrás: Promotions.hu

Szendrey Júlia 5 gyermeket szült, négynek tragikus sors jutott – Petőfi özvegye ilyen anya volt

Szendrey Júlia sokkal több volt Petőfi özvegyénél. Öt gyermek édesanyja, költő, író, műfordító, modern gondolkodású nő. Rövid élete során Petőfi Zoltánon kívül még négy gyermeknek adott életet. Ők második férjétől, Horvát Árpádtól születtek. Sorsuk csaknem kivétel nélkül tragikusan végződött.

18 évesen feleség, 19 évesen anya, 20 évesen özvegy – így indult Szendrey Júlia felnőtt élete. Első gyermekével az 1848–49-es forradalom kitörése idején lett állapotos. Petőfi Zoltán 1848 decemberében született. Petőfi Sándor azonban nem élte meg fia első születésnapját sem.

A kisfiával egyedül maradt özvegy, miután feladta a reményt, hogy a szabadságharcban eltűnt férje visszatér, főként szűkségből 1850-ben feleségül ment Horvát Árpádhoz. A férfi a kor neves történésze, egyetemi tanára volt. Ígéretet tett Júliának Petőfi emlékének ápolására.

Házasságukból két fiú és két lány született. A legidősebb, Horvát Attila 1851-ben látta meg a napvilágot. Őt követte 1855-ben ifj. Horvát Árpád. A házaspár harmadik gyermeke, Horváth Viola 1857-ben született, ám alig pár hétig élt. Szendrey Júlia utolsó gyermeke, Horvát Ilona 1859-ben érkezett. Testvérei közül ő volt az egyetlen, aki megérte az öregkort.

Júlia és második férjének kapcsolata nem alakult túl rózsásan. 1860 körül már annyira megromlott a viszony kettejük között, hogy a nő szeretett volna elköltözni az egyre kegyetlenebbül viselkedő Horvát Árpádtól. A férfi azonban megfenyegette, hogy ha elhagyja őt, nem viheti magával közös gyermekeiket.

Így végül Júlia csak 1867-ben tudott elköltözni az apja, Szendrey Ignác által vásárolt Zerge utcai lakásába. Ide csak lányát, az akkor 8 éves Ilonát vihette magával. A két fiú apjukkal maradt.

Petőfi Zoltán 10 éves koráig élt anyjával és nevelőapjával. Ezt követően a pesti piarista gimnázium tanulója lett. Anyja és környezete is várta, hogy a nagy költő fiából is poéta váljék. Ám Zoltán inkább abban hasonlított apjához, hogy problémás, nehezen kezelhető gyerek volt. Kibukott az iskolából és csakúgy, mint apja, vándorszínésznek állt. Anyja érthető módon aggódott fiáért, így Csákóra küldte annak nagybátyjához. Sajnos azonban nem sikerült megmenteni a sorsától Petőfi fiát. Bár a pletykákkal ellentétben nem a züllésbe halt bele: tüdőbaj okozta halálát még a 22. születésnapja előtt.

Petőfi Zoltán testvéreivel jó kapcsolatot ápolt. Ez kiderül közös levelezéseikből.

A gyerekek édesanyjukkal való viszonya is szoros, szeretetteljes volt. Erről árulkodik, hogy Szendrey Júlia verseinek többsége az anyaságról szól. Gyakran olvasott mesét gyermekeinek – melyek közül sokat ő maga fordított. Sokszor jártak sétálni a Városligetbe.

Az anyaság mellett – a kor nőideáljával ellentétben – Júlia sokat dolgozott. Verseket írt, fordított. Legfiatalabb lánya, Ilona visszaemlékezéseiből tudjuk, hogy mesés szép karácsonyokat rendezett a gyermekeinek. Ilyenkor saját maga által fordított mesekönyvekkel lepte meg őket.

Ugyanakkor Szendrey Tűnődések című naplójában 1854-ben lejegyzett sorok árulkodnak arról, hogy az anyaság és a hivatás összeegyeztetése számára sem volt egyszerű:

„Minden pillanat, mit írói foglalkozással töltenék, tőlük lenne elvonva, pedig nem tartozom-e nekik szentelni szívem minden dobbanását, életem minden percét! S hogy merjem ezt megszegni, mikor nem tudom, hogy mint író, bírnék-e némi képességgel...”

Gyermekei büszkék voltak anyjuk írói munkásságára. Szendrey Júlia a tekintetben is kuriózumnak számított kortársaihoz képest, hogy saját dolgozószobát alakított ki magának Hársfa utcai otthonukban.

Júlia végül élete utolsó másfél évét töltötte csak külön férjétől. Ekkor már súlyos beteg volt: alig 39 éves korában hunyt el méhrákban.

Fia, Petőfi Zoltán két év múlva követte őt: a mai napig együtt nyugszanak a Kerepesi úti temetőben.

Második fia, Attila – Zoltánhoz kísértetiesen hasonló módon – ugyancsak tüdőbajban hunyt el 22 évesen, 1873-ban.

A harmadik fiú, a kábítószerfüggő ifj. Horvát Árpád sorsa még tragikusabban alakult. 1887-ben 31 évesen önkezével vetett véget életének.

Szendrey Júlia legfiatalabb gyermeke, Ilona volt az egyetlen, akinek hosszú élet adatott meg. Machek Gusztávné néven hunyt el 87 éves korában.

Forrás: Femina.hu/gyerek

6 nyári népszokás

A nyár a természet legbőségebb időszak. Ilyenkor az emberi élet ritmusa szorosan összefonódik a földdel, a napfénnel és a betakarítással. A magyar néphagyományban ez az időszak kiemelten gazdag rítusokban, ünnepekben és közösségi eseményekben. Ezek célja a jó termés biztosítása, a közösség összetartásának megerősítése, valamint a természeti erők befolyásolása volt.

Az alábbiakban bemutatunk 6 nyári magyar népszokást. Ezek ma is őrzik a múlt örökségét, és értékes kulturális tudást kínálnak a hagyományok iránt érdeklődők számára.

1. Aratókoszorú készítése

Az aratás utolsó mozzanata az aratókoszorú fonása volt. Ezt az utolsó kévéből készítették. A legszebb kalászból fonták, gyakran szalagokkal és virágokkal díszítve. Amikor elkészült, ünnepélyesen vitték a gazdához vagy a templomba.

A hiedelem szerint a benne rejlő termékenységi erő biztosította, hogy a következő évben is jó termés legyen. Egyes helyeken egész évben megőrizték a házban vagy a csűrben, másutt pedig tavasszal szétszór-ták a kalászokat a vetés idején.

2. Dörgés és villámlás elhárítása keresztvetéssel

A nyári zivatarok gyakorisága miatt a néphit kiemelt figyelmet fordított a dörgés és villámlás elleni védekezésre. A falvakban, különösen vihar közeledtekor, az emberek keresztet vetettek az ég felé. Közben fohásokkal Szent Donátnak vagy Szent Flóriánnak, akik a villámcsapás és a tűzvész védőszentjei voltak.

A néphit szerint a keresztvetés segített eltéríteni a villámot, és megvédte a házakat, gabonatáblákat. Egyes helyeken szentelt vizet is locsoltak a kűszöbökre vagy az udvarra, hogy a ház védve legyen a természeti erőktől.

3. Viharáldozat – kenyér, só, bor a határba

Ha nyáron különösen erős vihar fenyegette a termést, egyes közösségek jelképes áldozatot mutattak be a természet erőinek lecsillapítására. A határba kivitt kenyér, só és bor mágikus ajándéknak számított a természet szellemei számára, hogy elkerüljék a jégverést vagy özönvizet. Ez a gyakorlat a természet megszemélyesítésén alapult. Úgy vélték, hogy a földnek és az időjárásnak is „lelke” van. Békességük megőrzéséhez pedig szükséges a tisztelet és az adakozás. Az áldozati tárgyakat gyakran egy fára akasztották vagy földbe ásták, fohással kísérve.

4. Csillagászati megfigyelések – csillaghullás augusztusban

A népi csillagászat része volt az augusztusi csillaghullás, az úgynevezett Perseidák megfigyelése. A néphit szerint, aki ilyenkor kíván valamit, az valóra válik. Különösen akkor, ha szerelemmel vagy gyermekáldással kapcsolatos a kérése.

Sokan úgy hitték, hogy a lehulló csillagok a halott lelkek vándorlását jelzik. Mások szerint Isten meghallgatja az ilyenkor mondott imákat. Az éjjeli égbolt figyelése egyszerre volt misztikus és közösségi élmény. A falvakban gyakran több család is együtt nézte a „tűzgolyók” játékát.

5. Nyári asszonyavatás

A fiatal menyecskévé váló lányokat gyakran nyáron, az aratás vagy egy vásár után avatták asszonnyá a közösség előtt. Ez a szertartás általában egybekapcsolódott az első közös lakoma elkészítésével, a háztartási

tudás bemutatásával, vagy akár a „menyecsketánccal” a falusi ünnepeken.

Az asszonyavatás nemcsak családi, hanem közösségi esemény is volt. Azt jelezte, hogy az adott lány felnőtt, és saját háztartást vezethet. Ez a hagyomány a női szerepek szimbolikus elismerése és egy új életszakaszba való átlépés ünnepe volt.

6. Hajnali harmatszedés

A nyári harmatot különösen értékesnek tartották a magyar néphitben. Úgy vélték, hogy aki hajnalban mezítláb sétál a harmatos fűben, az egész évben egészséges marad. A fiatal lányok gyakran gyűjtöttek harmatot, amelyet arcra, hajra kentek, hogy megőrizzék szépségüket.

A harmatszedés gyakran mágikus jelentéssel is bírt. A lányok például ezzel mosták meg azt a kendőt, amit később szerelmi jósláshoz használtak. A hagyomány szerint, ha egy fiú a kendőt megkapta, és megtartotta, az azt jelentette, hogy komolyak a szándékai.

Forrás: Nepszokások.hu

Időjárásjóslás a néphagyományban: mit mondanak a régi megfigyelések?

Az időjárás mindig is nagy hatással volt az emberi életre. Különösen igaz ez a mezőgazdaságban élőkre. Az évezredek során az emberek megtanulták megfigyelni a természet apró jeleit, és ezek alapján következtetni a várható időjárásra.

A népi időjárásjóslás nem csupán a földművesek életében játszott fontos szerepet, hanem a mindennapi emberek számára is segítséget jelentett. Az esőt, hideget vagy éppen a szárazságot előre jelző megfigyelések segítettek a vetés és aratás megtervezésében, az állattartásban, sőt még az utazások időzítésében is.

A tudomány fejlődésével a meteorológia ma már pontosabb előrejelzéseket kínál. Sok régi népi megfigyelés ugyanakkor meglepő módon ma is helytállónak bizonyul.

Időjárásjóslás állatok viselkedése alapján

A régi emberek megfigyelték, hogy bizonyos állatok érzékenyen reagálnak a légnyomás változásaira. Viselkedésükkel előre jelezhetik a közelgő esőt, szelet vagy hideget. Például a fecskék alacsonyan repülése sok

helyen az eső biztos jeleként szolgált, mivel ilyenkor a rovarok is a föld közelében mozognak. Ugyanígy a verebek fürdőzése vagy a méhek hirtelen eltűnése vihar közeledtét jelenthette.

A háziállatok viselkedését is gyakran figyelték. A kutyák vonyítása sok helyen vihart jelzett előre, míg a macskák gyakori mosakodása esős időt jósolt. A tehének földre fekvése szintén rossz idő előjelének számított, míg a békák erőteljes kuruttyolása esőre figyelmeztetett. Ezek a megfigyelések nem véletlenek, hiszen az állatok érzékenyebben reagálnak a légnyomásváltozásokra. Ezek pedig valóban előrevetíthetik az időjárás alakulását.

Növények és természeti jelenségek szerepe

A növények is érzékenyen reagálnak az időjárás változásaira. Ezért az emberek megfigyelték, hogy bizonyos növények viselkedése előre jelezheti azokat.

A gyermekláncfű és az akácfa korai virágzása sok helyen a hosszú, száraz nyarat jelentette. A nyitott vagy zárt virágszirmok is információt adhattak. Ha a virágok este hamar bezáródtak, az azt jelezte, hogy másnap eső várható.

Nemcsak a növények, hanem a harmat és a köd is előrejelző szerepet kapott. Ha reggel harmat borította a földeket, az jó időt ígért, míg ha a hajnali köd tartósan megmaradt, akkor esős nap következett. A naplemente színe is árulkodó volt: ha vöröses árnyalatú volt az ég, azt mondták, hogy másnap szeles, viharos idő várható. Ezek a megfigyelések egyes esetekben ma is meglepően pontosnak bizonyulnak.

Forrás: nepszokasok.hu

Csökkenti a stroke kockázatát, ha így iszod a kávé: csak ekkor tesz tényleg jót a szívnek

Az elmúlt években számos kutatás foglalkozott a kávézás egészségre gyakorolt hatásaival, különösen a szív- és érrendszer szempontjából. Egy friss tanulmány azonban most egy új szempontot helyezett a középpontba: a kávéfogyasztás időzítését. A Tulane Egyetem kutatói szerint a reggel elfogyasztott kávé jelentősen csökkentheti a szív- és érrendszeri betegségek, valamint a stroke kockázatát. Sokkal inkább, mint a nap későbbi szakaszában fogyasztott ital.

A reggeli kávé hatásai

A kutatás során több mint 40 ezer amerikai felnőtt adatait elemezték. Ők a Nemzeti Egészség- és Táplálkozásvizsgálati Felmérésben (NHANES) vettek részt 1999 és 2018 között.

Részletes táplálkozási naplót kértek tőlük. Ezekben azt is rögzítették, hogy mikor és mennyi kávé fogyasztottak.

Az eredmények alapján a reggeli kávézás akár 31%-kal csökkentheti a szív- és érrendszeri betegségek okozta halálozás kockázatát, és 16%-kal az általános halálozási kockázatot.

A pozitív hatások különösen azoknál a kávéfogyasztóknál voltak észlelhetők, akik napi 2-3 csésze, vagy maximum 5 kávé ittak. Érdekes módon azoknál, akik mindössze egy csésze kávé fogyasztottak reggelente, kisebb mértékű, de még mindig kedvező hatásokat tapasztaltak.

A reggel a legjobb időpont

Lu Qi, a tanulmány vezetője és a Tulane Egyetem professzora szerint a reggeli kávéfogyasztás előnyei valószínűleg összefüggésben állnak a szervezet cirkadián ritmusával, vagyis a biológiai órával. A kávé későbbi időpontban történő fogyasztása – délután és este – megzavarhatja az alvást és a hormonháztartást. Ez hosszú távon negatív hatással lehet az egészségre.

– Az emberi egészség szorosan kapcsolódik a cirkadián ritmushoz, amelyet az étkezési és italfogyasztási szokások is befolyásolnak – magyarázta Lu Qi. Hozzátette, hogy a kávé köztudottan hatással van olyan hormonokra, mint a melatonin és a kortizol, amelyek kulcsszerepet játszanak az alvás és az anyagcsere szabályozásában.

A tanulmány emellett arra is rávilágított, hogy a reggeli kávézás különösen előnyös lehet a keringési rendszer szempontjából.

Korábbi kutatások már bizonyították, hogy a kávé segíthet csökkenteni a vércukorszintet és javíthatja a vérerek működését. Így hozzájárulhat a szív- és érrendszer egészségéhez.

Bár a kávé számos egészségügyi előnnyel járhat, a mértékletesség kulcsfontosságú. A túlzott koffeinbevitel, különösen ötnél több csésze esetén, növelheti a szívbetegségek kockázatát. Azt sem szabad elfelejteni, hogy bizonyos esetekben egyáltalán nem javallott a kávézás.

Egészséges szervezet esetén a legideálisabb, ha reggel 2-3 csésze kávé fogyasztasz. Így kiélvezheted annak pozitív hatásait anélkül, hogy bajt okozna.

Forrás: femina.hu/egeszseg

A zeller jótékony hatásai: az egészség természetes forrása

A zeller az egyik legnépszerűbb és legsokoldalúbb zöldség. Nemcsak az ételek ízesítésére szolgál, hanem számos egészségügyi előnnyel is büszkélkedhet. Legyen szó friss zellerről, zellerlé készítéséről vagy levelekben való felhasználásáról, rendszeres fogyasztása hozzájárulhat a szervezet egészségének megőrzéséhez.

A zeller az ernyősvirágzatúak családjába tartozó növény. Ázsiából és a Földközi-tenger térségéből származik. Minden része fogyasztható: a szára, a levele és a gumója egyaránt értékes tápanyagokat tartalmaz. Rendkívül alacsony kalóriatartalma miatt népszerű alapanyag az egészséges étrendekben és fogyókúrákban.

Elsősorban vízből áll, de emellett számos fontos vitamint és ásványi anyagot is tartalmaz, például:

- A-vitamin: Támogatja a látást és a bőr egészségét.
- C-vitamin: Erősíti az immunrendszert és antioxidáns hatású.
- K-vitamin: Segíti a véralvadást és a csontok egészségének fenntartását.
- Kálium: Hozzájárul a vérnyomás szabályozásához.
- Folsav: Fontos a sejtek megújulásában és az egészséges anyagcserében.
- Rost: Támogatja az emésztőrendszer egészségét.

Egy csésze aprított zeller (kb. 100 g) átlagosan:

- 14 kalóriát
- 3 g szénhidrátot
- 1,6 g rostot
- 260 mg káliumot tartalmaz.

Egyes kutatások szerint a benne található flavonoidok és antioxidánsok védő hatással lehetnek bizonyos daganatos betegségekkel szemben.

Rendkívül sokoldalúan felhasználható zöldség, amely számos ételhez és italhoz illik:

- Frissen: Salátákban vagy snackként, például humusz vagy más mártogatós mellé fogyasztva.

- Zellerléként: A frissen préselt zellerlé kiváló méregtelenítő ital, amely reggelire vagy napközben is fogyasztható.
- Levesekben: Alapléhez vagy krémlevesekhez adva intenzív ízt biztosít.
- Párolva: Köretként vagy más zöldségekkel együtt elkészítve.
- Sütve: Zellerchips formájában egészséges alternatíva a hagyományos burgonyachips helyett.

Bár rendkívül egészséges, egyes esetekben allergiás reakciókat válthat ki, különösen pollenallergiában szenvedőknél. Ezen kívül a túlzott zellerlé fogyasztás kerülendő, mivel magas nátriumtartalmú lehet.

Forrás: Otletkonyha.hu

Ezekről az ételekről nem is tudta, hogy nikotint tartalmaznak

Meglepő módon jó néhány, naponta fogyasztott zöldségben és gyümölcsben is található nikotin. Nem kell aggódni, a szintje meg sem közelíti a cigarettáét.

A nikotin egy természetben előforduló alkaloid és stimuláns. Nem csak a dohányban, de a nadragulyafélék családjába tartozó többi növényben is megtalálható. Így olyan, naponta fogyasztott zöldségekben és gyümölcsökben is, amelyekről elsőre nem is gondolnánk. Szerencsére azért attól nem kell tartanunk, hogy függők leszünk ezektől, hiszen a nikotintartalmuk szintjét mikrogrammokban lehet csak mérni. Ez a gyakorlatban azt jelenti, hogy rendkívül alacsony.

„Amikor ezeket az élelmiszereket fogyasztjuk, az alacsony nikotinkoncentráció könnyen megemésztődik a bélrendszerünkben, és nem kerül a véráramba, mint például a dohányzás és a nikotintartalmú tapaszok esetében” – magyarázza Markus Lindblad, a Northerner munkatársa, aki be is mutatott néhány nikotint is tartalmazó növényt.

Padlizsán

A vegetáriánus ételekben gyakran megtalálható, mindennapi élelmiszerek egyike a padlizsán. A nadragulya családból származó, közkedvelt gyümölcs minden grammja meglepő módon 100 µg nikotint tartalmaz. Azonban még így is 10 kg padlizsánt kellene megenni ahhoz, hogy felérjen egyetlen cigaretta nikotintartalmához.

Tea

Egyes főzött és instant teák (fekete és zöld teák egyaránt) tartalmazhatnak nikotint. Ennek koncentrációja 100 és 285 µg/gramm között mozog. Tehát elég sokat kell teázni ahhoz, hogy bármilyen hatást érezzünk belőle.

Burgonya

Egy burgonya átlagosan körülbelül 15 µg/gramm nikotint tartalmazhat. Az érésben lévő és a zöld burgonya nikotinkoncentrációja sokkal magasabb, kb. 42 µg/gramm. Szerencsére ilyen formájában ritkábban fogyasztják a krumplit. Viszont a püréknél is megugrik a nikotintartalom, akár 52 µg/gramm is lehet. Nem sok ember bír legyűrni 20 kiló krumpli-pürét, hogy egyetlen cigarettát pótoljon.

Karfiol

Ez a zöldség, bár nem is a nadragulyafélék családjába tartozik, mégis körülbelül 16,8 µg/gramm nikotint tartalmaz.

Zöldpaprika

A zöldpaprika is csak mázsaszám fogyasztva okozhatna problémát. Egyetlen grammjában ugyanis 7,7 és 9,2 µg közötti nikotin található.

Paradicsom

Egy átlagos paradicsom, ami már a szupermarketek polcain várakozik, nagyjából 7,1 µg/gramm nikotint tartalmaz. Ám erre a gyümölcsre is igaz, hogy éretlenül megugorhat benne a nikotin koncentrációja. Természetesen még így sem jelent túl nagy veszélyt.

Forrás: velvet.hu

8 szokás, ami jelentősen javít az alvás minőségén

Bizonyosan te is hallottad már azt a hiedelmet, hogy az éjfél előtti alvás kétszer annyit ér, mint az utána következő órák. Nos, utánajárunk annak, hogy ez valójában csak népi hiedelem, vagy tényleg van benne igazság. Emellett összegyűjtöttük azokat a tippeket, módszereket, amelyek segítségével jelentős mértékben támogathatod az alvásod minőségét.

Az alvás két lényeges szakaszra bontható: a NREM (non-REM) és REM (rapid eye movement) fázisokra. Abban az esetben, ha ez a ciklikus struktúra megszakad, az alvás minősége romlik. Ez pedig fáradtsághoz és rossz mentális és fizikai egészséghez vezethet.

Miért érdemes éjfél előtt aludni?

Alapvetően a nem-REM alvás a mélyalvás fázisa, míg a REM alvás a könnyű alvásé. A mély alvás során vagyunk a legpihentebbek, ezért a NREM fázis meghosszabbítása kulcsfontosságú az alvásminőség javításához. Amennyiben éjfél előtt elalszunk, hamarabb lépünk a mélyalvás fázisába. Ez pedig azt jelenti, hogy többet is időzünk ebben a ciklusban.

A mélyalvást a melatonin nevű hormon emelkedése segíti elő, amelyet a tobozmirigyünk termel a sötétben. Azonban ennek a szintje hajnalban csökkenni kezd, és az élnkítő hormonok kerülnek túlsúlyba, hogy felébredjünk. Ez a folyamat a cirkadián ritmusunkkal függ össze, amit a fényhatások nagyban befolyásolnak. Értelemszerűen minél több időt töltünk el a sötétben való alvással, annál jobban fogunk aludni az éjszaka folyamán. Tehát a mélyalvás időtartama fontosabb, mint az alvással töltött órák száma, bár az átlagos 6-8 óra alvásra továbbra is szükségünk van. Ennek tekintetében sokkal ideálisabb lenne este 9-10 között elaludni, és 5-6 óra magasságában felébredni. Szervezetünk számára ez lenne a legjobb, azonban a jelentősen megváltozott életmódunknak köszönhetően a legtöbb ember képtelen ebben a ritmusban aludni.

Az alábbiakban olyan tippeket gyűjtöttünk össze, amelyek segítségével jelentősen javíthatunk az alvásunk minőségén. Mutatjuk is, melyek ezek! Íme 8 szokás, ami jelentősen javít az alvás minőségén!

- Energizáló tényezők elkerülése:

Fontos, hogy az energizáló tényezőket, mint az edzés, kávéfogyasztás, már jó pár órával az elalvás előtt ne végezzük. Az elalvásunk előtti 2 órában már próbáljunk arra koncentrálni, hogy relaxáljunk, és készítsük fel testünket a pihenésre.

- Alváshigiénia:

Az egyik legjobb ötlet, ha kialakítunk egyfajta alvási rutint. Ennek célja, hogy a szervezetünk automatikusan hozzászokjon ahhoz, hogy mikor van szüksége alvásra, és mikor kell ébrednie. Ehhez fontos, hogy minden nap ugyanabban az időben keljünk fel és feküdjünk le. Ezt megszokja a szervezetünk, és nem fog gondot okozni számára a korai kelés sem.

- Sötétíts be!

Ahhoz, hogy mélyen tudj aludni, szükséges, hogy teljesen sötét legyen a szobádban. Ennek érdekében használj sötétítő függönyöket, redőnyt! Kapcsold ki a televíziót, tedd le a mobilod! Már a legkisebb fény is zavarhatja a melatonintermelést.

- Legyen csend körülötted!

A csendes környezet legalább olyan elengedhetetlen az alvás számára, mint a sötétség. Éppen ezért kulcsfontosságú, hogy teremts magad körül teljes csendet. Meglásd, az alvásod sokkal minőségibb lesz.

- A megfelelő hőmérséklet:

Sokan nincsenek tisztában azzal, hogy az ideális hálósobai hőmérséklet 18-21 fok között mozog. Amennyiben nem tudsz elaludni, lehet, hogy túl meleg van a hálódban, de persze ennek az ellenkezője is fennállhat. Ezért érdemes ebben a hőmérsékleti tartományban tartani a hálósobádat. Ha pedig igazán jól szeretnél aludni, akkor érdemes lehet jól kiszellőztetni a helyiséget. A friss levegő fantasztikus hatással lesz az alvásod minőségére.

- Kényelmes ágy és ágynemű:

Nem lehet eleget hangsúlyozni, hogy mennyire fontos a megfelelő matrac, párna, ágynemű kiválasztása. Alvásod minőségét nagyban befolyásolják ezen tényezők. Válassz olyan ágyneműt, amely kényelmes, támogatja az alvást és figyelj az anyagösszetételre! Rengeteget számít, hogy milyen anyagok vesznek körül az alvásod során.

- Ne egyél nehéz ételeket lefekvés előtt!

Szintén nagyon fontos odafigyelni arra, hogy elalvás előtt ne fogyassz zsíros, nehéz ételeket. Ezeknek az emésztése rengeteg energiát von el a szervezetedtől. Vacsorázz legalább 2-3 órával lefekvés előtt, essen inkább könnyedebb ételekre a választásod!

- Elalvás előtti meditáció

A meditáció és a légzőgyakorlatok hozzájárulhatnak ahhoz, hogy lecsendesítsük az elménket, és csökkentsük a nap folyamán felgyülemlt stresszt. Ezáltal sokkal minőségibb alvásban lehet részünk.

Forrás: Msn.com

A tudósok először ereszkedtek le a jemeni „Pokol kútjának” aljára, amelyet a helyiek megközelíteni is félnek

A Barhout-kút egy karsztképződmény, ami évmilliókkal ezelőtt jött létre Al-Mahra tartomány sivatagos területén. A nyílás 30 méter széles és 112 méter mély.

Mivel a földrétegeken át folyamatosan víz szivárog le, az alján állócseppkövek (sztalagmitok) nőttek. Sőt, néha még „barlangi gyöngyöt” is találni.

Ezek simára csiszolódott kis mészkőgolyók. A természeti képződmények mellett a barlangászok állati maradványokat is felfedeztek, főleg elpusztult és a mélybe zuhant madarak csontjait.

Mohammed al-Kindi, egy ománi geológus és egyetemi oktató számolt be a részletekről az újságíróknak. Elmondta: a kutatócsoport feladata volt a karsztjelenség, a talaj, a víz összetételének és az elpusztult állatok maradványainak vizsgálata.

Amíg néhányan lent dolgoztak és mintákat gyűjtöttek a kút fenekén, a többiek fönről biztosították őket. Kindi professzor összesen 6 órát töltött lent, és ő jött fel utolsónak a kútból.

A kút alját sok apró mélyedés tarkítja, és éles sziklagerincek is előfordulnak. Körülbelül 65 méteres mélységben a „falakból” víz csordogál, ami furcsa, kicsi vízeséseket hoz létre. A kutatókat leginkább az állócseppkövek nyűgözték le, amelyek néhol a 9 méteres magasságot is elérték. A helyiek körében az a legenda járja, hogy a kútban dzsinnek laknak. Az őslakosok a Pokol kapujának tartják ezt az óriási lyukat. A rossz hírnevét csak fokozta a kellemetlen „illata”.

A barlangászokat azonban nem zavarták a szagok, őket a víznyelő kialakulása és természeti jellemzői érdekelték.

Békák, bogarak és kígyók már régóta otthonra leltek ebben a hűvös kis oázisban a sivatag közepén. Itt éltek, szaporodtak és pusztultak el, így idővel elég vastag üledékréteget hoztak létre. Ennek a kora még meghatározásra vár.

Gázelemző műszerekkel sikerült megállapítani, hogy a víznyelőben az oxigénszint teljesen normális. Semmilyen mérgező anyagot nem találtak. Az ománi kutatók 3D technológiával feltérképezték a kútat, és az adatokat dokumentálták. A csapat feljegyezte a területre jellemző tektonikus mozgásokat, a mikroklímát és azokat az élőlénykolóniákat is, amelyek a kút föld alatti élővilágát alakítják.

Forrás: tudnivalok.eu

A világ egyik leghosszabb, nyílegyenes útja – több száz kilométeren át, egy kanyar nélkül

Nálunk az utakat a terepviszonyok figyelembevételével építik. Ráadásul arra is odafigyelnek, hogy ezek minden falun keresztülmenjenek. Így születnek a kanyarok.

Más a helyzet Ausztráliában. Ott a lakosság nagy része a keleti parton él. Van néhány város és falu a part mentén is. A kontinens közepén pedig, mint tudjuk, senki sem él.

Ott csak pusztaság van, sivatag. Nincsenek emberek, falvak, városok. Csak nemzeti parkok és rezervátumok. Ausztrália közepén még normális aszfalozott út sincs, csupán földút a sivatagban, ahol több száz kilométeren keresztül nincs egy lélek sem. De ezt az utat, annak ellenére, hogy Nagy Középutnak hívják, nem tekintjük útnak. Évente mindössze 10 000 autó halad át rajta, azaz átlagosan óránként körülbelül egy autó.

Ha pedig aszfalton akarsz eljutni egyik városból a másikba, akkor kénytelen vagy a part mentén kerülni, több száz felesleges kilométert megtéve. Ennek a körgyűrűnek az egyik szakasza az Eyre Highway. Ez az egyetlen aszfalozott út, amely Nyugat-Ausztráliát és Dél-Ausztráliát köti össze.

Az egész autópálya 1664 kilométer hosszú. Edward John Eyre felfedezőről nevezték el, aki 1840–1841-ben elsőként szelte át a Nullarbor-síkságot (gyalog). Ez egy teljesen kopár vagy félsivatagos földterület, gyakorlatilag növényzet nélkül. Gyíkokkal és kígyókkal kellett táplálkozni, a vizet pedig a növények gyökereiből kellett kinyerni. A föld ott vörös színű, és valójában egy hatalmas mészkőréteg, amin semmi sem nő. Még a fák és bokrok is ritkák, mintha kihaltak volna.

Mezőgazdaság, állattenyésztés, emberi élet és minden más szempontból nézve sem túl jó hely. Egy tökéletesen egyenes és sima út építéséhez azonban pont megfelelő.

Az ausztrálok meg is építették.

Az Eyre Highway-n haladva az egyetlen dolog, amit biztosan láthatsz, az egy újra és újra a horizontban végződő „végtelen” aszfalt egyenes. Ez így megy 146 kilométeren keresztül.

Az egyenes utak nagy problémát jelentenek a biztonság szempontjából. A sofőrök könnyen elalszanak itt.

1941-ben kezdték el építeni az utat, és kevesebb mint egy év alatt be is fejezték mind az 1664 km-t.

Igaz, az út akkor még inkább ösvényre hasonlított, mint autópályára. Aszfalt nem volt, valójában csak egy gréderrel mentek végig rajta, jó minőségű földutat készítve. Az aszfalozást csak a 60-as években kezdték el, és 1976-ban fejezték be. Aztán az utat rekonstruálták, kiszélesítették, benzinkutakat, gumiszerelő műhelyeket, szálláshelyeket és büféket építettek rá. De még ma is előfordul, hogy az 1664 km-es autópályán több száz kilométeren keresztül nem találkozol civilizációra utaló jelekkel.

Mára azonban az Eyre Highway a maga 146 kilométeres, teljesen egyenes szakaszával már nem számít a világ leghosszabb egyenes útjának. Az arabok túlszárnyalták az ausztrálokat.

Szaúd-Arábiában ugyanis megépítették a 10-es számú autópályát. Van rajta egy ugyanolyan egyenes szakasz, mint Ausztráliában, csak éppen 240 kilométer hosszú és a Rub al-Khali sivatagon ível keresztül.

Forrás: Szeretlekvilag.com

KEDVENC RECEPTJEIM

Rovatunk következő különlegessége: a gombás pogácsa.

Hozzávalók:

- 60 dkg liszt;
- 25 dkg margarin;
- 2 tojás +1 a kenéshez;
- 2 sütőpor;
- Ízlés szerint só;
- 1 kispohár tejföl;
- 25 dkg friss gomba, apróra vágva.

Elkészítése:

Kimérjük a 60 dkg lisztet, majd belemorzsoljuk a margarint. Ha ez megtörtént, utána adjuk hozzá a sütőport, sót, gombát. Jól elkeverjük a hozzávalókat, majd beletesszük a 2 tojást és a tejfölt.

Mielőtt folytatnánk, begyűjtjük a sütőt, 160-180 fok körüli hőmérsékletre, hogy megfelelően bemelegedjen.

Alaposan összegyúrjuk a pogácsa tésztáját. Kiszaggatjuk és kb. 20-30 percig pihentetjük. Mindegyiknek megkenjük a tetejét tojással, majd sűrűn a tepsibe helyezzük őket.

Sülési idő: 20 perc.

Ezzel a finom pogácsánk elkészült, jó étvágyat kívánok hozzá!

Megjegyzés:

Megfogalmazhatjuk magunkban a kérdést, hogy mikor érdemes a pogácsák tetejét megkenni a tojással. Ám annak, hogy ezt a pihentetés előtt vagy után tesszük-e meg, különösebb jelentősége nincs.

A HÓNAP VERSE

Mentovics Éva: Aranybúza - mezők éke

Aranykalász, aranybúza
kössed, kössed koszorúba!
Búzavirág legyen éke,
pipacs nyíljon közepébe!

Melengető napfény járta,
szél simított dús hajába,
megcsodálták erdők, rétek,
dísze volt a messzeségnek.

Megőrölve, megszitálva
langyos vízzel teszik tálba,
megkelesztve, megdagasztva
pihen kicsit a damasztba',

Majd kemence szája várja,
hogy pírát süssön orcájára.
Aranybúza - mezők éke -
vártunk már az új kenyérre



Siketvakok Országos Egyesülete

HungarianDeafblindAssociation

Székhely: 1146 Budapest, Ajtósi Dürer sor 39.

Levelezési cím: 1089 Budapest, Korányi Sándor u. 30.

Telefon: 06-1/209-5829

E-mail: siketvak@siketvak.hu

Adószám: 18061031-1-42

Összeállította, szerkesztette: Taskovics Adél