

# HÍRMONDÓ 2022/8

## Siketvakok Országos Egyesülete



Kedves Olvasók!

Hírlevelünk jelen számában betekintést nyerhetnek egyidejű látás-és hallássérüléssel élő személyek életébe - itthonról és egyik társszervezetünk köréből egyaránt -, új ismereteket szerezhetnek augusztus 20-ról, informálódhatnak egy, a látás visszaállítását célzó biomérenöki megoldásról, valamint olvashatnak további hírekről, érdekességekről.

Jó olvasást, kellemes időtöltést kívánunk!

Taskovics Adél, szerkesztő

### TARTALOM

|  |          |
|--|----------|
| <b>HÁZUNK TÁJÁRÓL – EGYESÜLETI HÍREK.....</b>  | <b>2</b> |
| „Megtanultam küzdeni az élet nehézségei ellen” – interjú<br>Papakosztandi Máriával ..... | 2        |
| <b>TÁRSSZERVEZETEINK HÍREI .....</b>   | <b>6</b> |
| ” Az elmúlt tíz évben senki nem látogatott meg” – Stanislav Homar<br>mindennapjai.....   | 6        |
| <b>HÍR, ÉRDEKESSÉG .....</b>   | <b>8</b> |
| Génterápiával gyógyítják a vakságot Budapesten .....                                     | 8        |
| Különleges biomérenöki megoldás a vakok látásának helyreállításáért..                    | 9        |
| Információk, érdekességek augusztus 20-ról .....   | 11       |
| Ezért kapar a kutya dolga végeztével.....  | 12       |
| A zöld sziget, ahol nincsenek utcanevek – érdekességek Grönlandról<br>.....              | 13       |
| A kínai tudósokat megdöbbenetette, amit a falusiak találtak .....                        | 14       |

|   |           |
|---|-----------|
| Kik építették a piramisokat? .....  | 15        |
| Hat dolog, melyekről nem is sejtettük, hogy nők találták fel .....                            | 16        |
| Ezért érdemes savanyú káposztát fogyasztani.....  | 18        |
| Ételallergia: tudnivalók és tévhitek.....   | 19        |
| Újra előbukkantak a török kori híd maradványai a Tiszában.....                                | 21        |
| Repülésre alkalmas ruhát fejlesztettek speciális körülmények közt<br>dolgozó orvosoknak ..... | 22        |
| <b>A HÓNAP VERSE .....</b>  | <b>22</b> |

## HÁZUNK TÁJÁRÓL – EGYESÜLETI HÍREK

### „Megtanultam küzdeni az élet nehézségei ellen” – interjú Papakosztandi Máriával

#### - Mióta élsz látás-illetve hallássérüléssel?

- Már gyerekkoromban javasolták a hallókészülék használatát, de hiúságból nem használtam, míg felnőttként egy ismerősöm rávilágított: mi a jobb, jól hallani, vagy félreérthető helyzetekbe kerülni. Azóta használom állandóan a hallókát. 38 éves koromban kezdett a látásom romlani. Amikor olyan stádiumba került a látásom, hogy fehér botot kellett használnom, sokáig nem akartam róla tudomást venni, amíg rá nem jöttem, hogy vele elkerülhetném a baleseteket. 2010 óta használom rendszeresen a fehér botot. Ma már aliglátó vagyok.

#### - **Kisgyermekes édesanyaként mi volt a legnagyobb kihívás a számodra, amivel a speciális helyzetedből fakadóan szembesülnöd kellett?**

- Szerencsésnek érezhetem magam, mert amikor a gyerekek kicsik voltak, aránylag még jól láttam. Már kamaszok voltak a gyerekek, amikor tudomást szereztem arról, hogy Usher-szindrómás vagyok. Ezek után arra törekedtem, hogy felkészítsem a gyerekeket az önálló életre, amit tudomásul is vettek.

### **- Mi lendített át ezeken a nehézségeken?**

- Sokat köszönhetek a szüleimnek, akik felelősségteljes gondolkodásra neveltek. Mivel szüleim az 1948-as görögországi polgárháború elől menekültek és nagyon rosszul beszéltek magyarul, ezért a házimunka egy része mellett a hivatalos ügyintézés is rám hárult. Ezáltal megtanultam küzdeni az élet nehézségei ellen. Mindig a problémák megoldására törekedtem.

### **- A háztartás-vezetési praktikáidban igényelt-e változtatást a megváltozott állapotod?**

- Félig látósan, félig vakosan főzök. Szükség esetén használjuk a digitális nagyítót, a különböző jelöléseket és időnként a Távszemét is. Mosáskor a zoknipárosítót használjuk. A tartós élelmiszereket (pl.: liszt, cukor) külön dobozokban tárolom. A hűtőben egy külön rendszert alakítottam ki az élelmiszereknek.

### **- Hol hallottál először a Siketvakok Országos Egyesületéről?**

- A Mária utcai Szemklinikán talákoztam Farkas Ágnes doktornővel, aki felfigyelt arra, hogy én nem csupán látás, de hallássérült is vagyok. Ő javasolta, hogy lépjek kapcsolatba az egyesülettel. Ezt meg is tettem és 2002 óta vagyok a SVOE tagja.

### **- Hogyan kerültél kapcsolatba az agyagozással?**

- 2004-ben Egyesületünk Csobánkán alkotótábort tartott. Ott ismerkedtem meg először az agyagozással. Irigykedve néztem a többiek alkotásait, amíg nekem semmi sem sikerült. Mérgemben egy dobókockát készítettem, és elhangzott a bűvös szó: „A kocka el van vetve”. Az első munka egy váza volt, később Markót Kati biztatására egy női görög szobrot alkottam, amit meg is akartak tőlem venni. Ezt a szobrot máig is őrzöm. Később Török Ibolya szobrászművész segítségével elsajátítottam a szobrászat rejtelmeit. Mielőtt nekiálltam egy-egy munkának, tanulmányoztam az emberi arcot, a mimikát és az alkotás elkészítéséhez szükséges néhány tárgyat. A dísz tárgyak mellett néhány használati tárgyat is készítettem pl.: tükör, sótartó. Részt vettem különböző kiállításokon és volt ahol díjat is nyertem. A XVIII. kerületben volt egy önálló kiállításom is. A Siketvakok Nemzetközi Nyári Tábora részére saját felajánlásból emlékplaketteket és bögréket is készítettem. Török Ibolyának köszönhetően az agyagozással párhuzamosan elkezdtem érdeklődni a tűzzománc iránt is.

### **- Mostanában is alkotsz szobrokat?**

- Szerteágazó érdeklődésem következtében egy ideje háttérbe szorult az agyagozás és a tűzzománc. Mostanában a kertészkedés foglalja le az energiáim egy részét. (Kertes házban lakunk)

Közreműködtem a SVOE néhány előadásában, (Balázs Béla: A Csend), amelyek rendezéséből ki is vettem a részemet. Amióta narrált színházi előadásokat is adnak, azóta előszeretettel járok színházba.

Egész életemben végig kísért a mozgás: kamaszkoromban kézilabdáztam, pingpongoztam és különböző labdajátékokban vettem részt. Később már látássérültként a jóga és a pilates lett az életem része.

Gyerekkorom óta szeretem a táncot. Ifjúkoromban görög táncoktatásban és rendezvényeken vettem részt. Ennek köszönhetően, amikor 1998 és 2002 között XVIII. kerületi görög kisebbségi önkormányzati képviselő voltam, egy alkalommal felkértek arra, hogy az önkormányzati bálra egy-két görög táncot tanítsak meg néhány alkalmazottnak. Mivel a táncosok könnyen sajátították el a lépéseket, arra törekedtem, hogy minél látványosabb koreográfiát tanítsak be nekik. A nagy sikerre való tekintettel több alkalommal is felkértek az előadás megszervezésére. A kerületi Olympos nevű felnőtt görög nemzetiségi tánccsoport tagjaként néha a vezetőnek segítettem a koreográfiában, és az ottani tevékenységemet látva, felkértek a megalakuló ifjúsági tánccsoport vezetésére, mely Sirtaki néven lett ismert. Ezt a munkát két év után látásromlásom miatt abba kellett hagynom. Nagy felelősséggel járt: a táncoktatás mellett a gyerekekre is oda kellett figyelni.

És jött a zumba korszak. (A zumba a latin-amerikai és az aerobik tánc keveréke.) A zumba táncórát egy látássérült oktató tartotta látássérülteknek. Néhány fellépést is vállaltunk. Sajnos az oktató egészségügyi állapota miatt a csoport felbomlott, de szép emlékek maradtak. Néhány év kihagyása után a kerületünkben lévő zumba-csoportnak vagyok az egyetlen látás- és hallássérült tagja. A látók nagy szeretettel fogadtak engem. Így akaratlanul is kialakult egy érzékenyítő foglalkozás.

**- Hallottam, hogy sokat utazol. Hogyan vált az életed részévé ennek szeretete?**

- Mindig is vonzott az utazás és az újdonság varázsa: megismerkedni más kultúrákkal, hagyományokkal és ételekkel. A másutt megtapasztalt ételek ötletet is tudnak adni az otthoni étkezések változatosságát tekintve. Véleményem szerint az utazások során sokkal gazdagabb élményeket szerezhet az ember, mintha csak elolvasná az útikönyvet. Minél aktívabb az ember, annál könnyebben meg tudja oldani a hétköznapi problémáit. Örömmel tölt el, ha ismeretlen helyeken is fel tudom találni magamat. Sokan vakmerőnek tartanak.

**- Van egy-egy út során szükséged speciális segítségre abban, hogy be tudd fogadni a környezeted információit, pl.: táj szépsége, stb? (Ha igen, ez milyen jellegű segítségnyújtást jelent?)**

- Látássérült körökben ismert Bonecz Ervin neve, aki színház- és mozinarrációk mellett utazásokat is szervezett. Ezeken az utazásokon a programokat, az időbeosztást és a csoportlétszámot a mi igényeinkhez és a képességeinkhez igazította. Az ő segítségével tudtunk eljutni olyan helyekre, ahova egyébként nehezen lett volna lehetőség. Példaként lehet említeni, hogy Amsterdamban egy kiállítási fregatton jártunk, ahol mindent kipróbálhattunk; és az olaszországi Velencében egy maszkkészítő mesternél a maszkkészítés mesterfogásait ismertük meg. A különböző nyugat-európai múzeumok workshopjaiban olyan élményeink voltak, amiket itthon még nem nyújtanak: Velencében tapinthatóan megnézhattuk Giorgione: Vihar című festményét; Amsterdamban pedig egy született vaknak tudtak élményt nyújtani a festményekkel kapcsolatban.

Ha kísérő nélkül utazunk, többnyire a helyiektől kérünk tanácsot: hova érdemes menni. Volt rá példa, hogy egy helybéli teljesen vakosan el tudta magyarázni, a célunkhoz hogyan tudnánk odaérni. Vidéken sokkal segítőkészebbek és toleránsabbak az emberek a látássérültekkel szemben: volt, amikor betűztem a feliratot, és egyből felolvasták nekünk. Időnként el is kísérnek oda, ahova menni akarunk.

**- Kivel utazol a legszívesebben?**

- Többnyire a párommal utazom, de nem zárom ki a társas utazás lehetőségét sem. Nagy élményt nyújtottak nekünk a Bonecz Ervin által szervezett társas utak is.

**- Ha ki kellene emeled egy kedvenc helyszínedet, utazással kapcsolatos élményedet, mi lenne az?**

- Bármerre is jártunk, mindenhol meg lehetett találni az út érdekességét vagy értékkel rendelkező részét. Szekszárdon állandóan esett az eső, de élveztük az országút mellett való gyaloglást a szállásig; az olaszországi Velencében a kis sziget-zátonyok vízzel való ellátása; egy prágai étterem, ahol kisvasút hozza ki a rendelt sört. És még lehetne a végtelenségig folytatni.

De még megemlíteném az al-dunai utazásunkat, ahol csak én és a párom voltunk látássérültek a többiek megrökönyödésére. Az idegenvezetők hamar alkalmazkodtak hozzánk, megfigyelték a köztünk lévő párbeszédet és elkezdtek használni az óra irányait a látványosságok helyzetének meghatározására. Egy kis praktika: a bőröndünk fogantyújára ráerősítettünk egy kis színes madzagot, ami jól

is jött ezen az úton, mert pont volt egy hasonló kinézetű bőrönd is. Az úton a többi utas automatikusan szóban navigált minket. A hajón mindennap kaptunk egy ebédet is, amit a hajó fenekén lévő konyháról kellett elhozni. De egyedül nekünk felhozták – és ezt senki nem tette szóvá. A különböző szállásokra és a hajóra való közlekedés alkalmával a bőröndünket mindig valaki hozta.

**- Van valami, amire nem kérdeztem rá, de fontosnak tartanád elmondani magadról az olvasóknak?**

- A TESCO-ban dolgozom, meg kellett vívnom a magam csatáit, mivel sokan nem is tudták elképzelni, hogyan kezeljenek engem. A felvételi interjúnál a hr-s kolléga érdekesnek talált, de hozzátettem: amit az önéletrajzban talál, azt felejtjük el, az a múlt és már más a jelen. Tegyük inkább egy próbát. Ez volt tizenkét éve. Sokszor hangzott el a mondat: Te ezt úgy sem tudod megcsinálni. És én mégis bebizonyítottam nekik – és magamnak is: akarattal sok mindent el tudunk érni.

*(Az interjút készítette: Taskovics Adél)*

\*\*\*

## **TÁRSSZERVEZETEINK HÍREI**

**” Az elmúlt tíz évben senki nem látogatott meg” – Stanislav Homar mindennapjai**

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

Stanislav Homar élettörténetének számos fejezete van. Születésétől kezdve siket, ám ez nem akadályozta meg abban, hogy iskoláinak elvégzése után munkát vállaljon és megházasodjon. Hobbijai voltak, valamint céljai, melyeket sikerrel meg is valósított. Fontos döntéseket hozott... Aztán következett egy nagy törés.

Az utóbbi 20 évben teljes siketvaksággal él. Egy idősek otthonának a lakója, ahol nem mindig mentek zökkenőmentesen a dolgai. Kommunikációs segítője elmesélte, milyen volt az első találkozása a férfival.

Amikor először lépett be az intézeti szobába, egy kiszolgáltatott, ágyhoz kötött embert talált, akivel semmilyen módon nem lehetett kapcsolatba lépni. Látszott rajta, hogy pszichésen teljesen kimerült. Az otthon dolgozói jóformán úgy tekintettek rá, mint egy tárgyra: a kötelező orvosi ellátást megkapta, de nyelvi kompetencia hiányában egyebet nem tudtak tenni érte. Az, hogy két évtizede totális némaságban és sötétségben élt, megértés nélkül, nyomot hagyott rajta. Testén a jelek arról is árulkodnak, hogy több alkalommal próbált már véget vetni az életének. Nehéz elképzelni egy fájdalmak között eltöltött életet, segítségnyújtás, megértés, tisztelet és az alapvető emberi jogok hiányában.

Aztán szépen, lassan elkezdte tanulni a siketvakok kommunikációját. Segítőjével komótosan haladnak, elég időt hagyva arra, hogy minden egyes szót az emlékezetébe véssen. Mára ki tudja fejezni a gondolatait. Ennek, valamint a tolmácsa közreműködésének köszönhetően mindennapjai könnyebbé váltak, a személyzet úgy bánik vele, ahogyan az elvárható. Ma már mosolyog, amivel azt jelzi a környezetének, hogy elégedett, még annak ellenére is, hogy siketvak és ágyhoz kötött. Két évnyi kemény munka után képes a kezei segítségével „beszélni”, jelelni. Ilyen módon mesélte el élettörténetét.

Születésétől fogva siket, és hamar kiderült, hogy a szemével is gondok vannak. Megoperálták, ám ez nem sikerült jól. A műtét előtt egészen jól látott, a beavatkozás után azonban fokozatosan romlani kezdett a látása; mára teljesen megvakult.

Nyugdíjazása előtt 31 évet dolgozott, ebből 19 esztendőn át, mint raktári alkalmazott. Meg is házasodott. Hallássérült feleségével saját otthonukban éltek. Párjáról azt mondja, finomakat főzött, érezhető szeretettel. Jól kijöttek egymással, boldogok voltak. Bevallja: egyedül az szült konfliktust közöttük, ha ő túl messzire ment az italozással. Napi egy pohár vörösbor engedélyezett volt a számára, ennél több azonban nem. Tíz éve élt nyugdíjasként, amikor sorsa újabb fordulóponthoz érkezett: szembe kellett néznie felesége elvesztésével. Két hónapnyi betegeskedés után távozott el örökre; 66 esztendőt élt.

Miután magára maradt, a férfi 62 évesen hozta meg azt a döntést, hogy egy idősök otthonába költözik. Az első helyen csak három hónapot töltött, mert az ellátás túl drága volt számára. Ezt követően került a jelenlegi intézménybe.

Tíz éve, hogy teljesen megvakult – azóta egyetlen barátja sem látogatta meg. Több, mint egy évtizede elmentek hozzá a siket barátai, de csak egyetlen egyszer. Bátyja és nővére gyakori látogatói, de már ők is idősök, betegek. Bátyjának egyszer elpanaszkodta, hogy nem érzi jól magát, mert a személyzet folyamatosan bosszantja őt. Felemelik a lábát, megcsiklandozzák a talpát. Ami még ennél is nagyobb probléma, hogy egyszer úgy mozdították meg, hogy közben eltörték a lábát, ami miatt

komoly fájdalmai voltak. Kérte, beszéljen erről az orvossal. Testvére azt mondta: szólt neki, ám semmi nem változott. Később már nem akarta újból felkeresni a doktort.

Annak, hogy miért vált szinte teljesen mozgásképtelenné, megint csak megvan a maga előzménye. 24 éves korában eltörte az egyik lábát, és a másikat is gyakran érte valamilyen sérülés. Ezekből és a korából fakadóan már nem hiszi, hogy újra képes lesz járni.

Úgy véli, egykori barátai már nem élnek, nagyon egyedül érzi magát. Tudja, hogy a halló emberek milyen sokat tudnak egymással beszélgetni, ő azonban kimarad ezekből az eszmecserékből.

Két évvel ezelőtt azonban számára is felcsillant egy reménysugár, hogy oldódhat a magánya. Meglátogatta egy barát és említést tett egy olyan szervezetről, mely a siketvakokért dolgozik. Ő pedig egyből jelezte: szeretne találkozni velük. Sokáig várta őket, de végül megérkeztek hozzá. Alapjaiban változtatták meg az életét. Kerekesszékekbe tették, amit először fenntartással fogadott: attól tartva, hogy megsérülhet. Mára már megszokta és nagyon örült, amikor először vitték így el az épületen belül kávézni. Ez azóta a kedvenc italává vált, gyakran kéri. Rengeteget jelent számára, hogy újra tud kommunikálni. Korábban ezt is nélkülöznie kellett, lényegében elfelejtette a szavakat, mert nem volt kivel használnia azokat. Segítséggel újra megtanulta és boldog, hogy el tudja mondani, amit gondol. Az emberek pedig megértik őt. A személyzet is másként bánik vele. Azok, akik korábban ugratták, ma már nem teszik. Összességében elmondható, hogy elégedettségben tölti mindennapjait.

*(angol nyelvről fordította: Taskovics Adél)*

\*\*\*

## HÍR, ÉRDEKESSÉG

### **Génterápiával gyógyítják a vakságot Budapesten**

A Semmelweis Egyetem új kezelőcentrumában egy bizonyos, teljes látásvesztéssel járó szembetegséget is képesek gyógyítani a génterápiával.

Szemészeti génterápiával kezelik a betegeket a Semmelweis Egyetemen (SE). A nemzetközi minősítést kapott, újonnan létrehozott



Szemészeti Génterápiás Központban a Novartis készítményével indul a terápia – olvasható az SE közleményében.

"A Szemészeti Klinikánk már most is elismert központ a szakterületén. A Szemészeti Génterápiás Központ létrehozásával ugyanakkor egyetemünk Magyarországon elsőként lesz klinikai vizsgálati helyszín és kezelési centrum a szemészeti génterápiás beavatkozások vonatkozásában" – mondta dr. Merkely Béla, az egyetem rektora.

Így a múlt évben elindult SMA-kezeléssel együtt immár két területen is elérhetőek lesznek a betegek számára a legmodernebbnek számító génterápiás megoldások. A kezelőcentrumban a többi között az akár teljes látásvesztéssel járó örökletes szembetegség, a retinális disztrófia kezelésére nyílik lehetőség.

Az örökletes retinadisztrófiák a látáskárosodás és a vakság egyik fő okát jelentik. Ezek a súlyos betegségek viszonylag ritkán fordulnak elő, ám az érintett betegek teljes életét megváltoztatják.

Hazánk első szemészeti génterápiás központjában három sebész kapott képzést a speciális beavatkozások elvégzésére. Olyan felnőtt és gyermek betegeket fognak gyógyítani, akiknek elegendő életképes retinasejtje van. A génterápia hatóanyagának befecskendezése a látási ciklus helyreállítását szolgálja – magyarázta Dr. Nagy Zoltán Zsolt egyetemi tanár, a Semmelweis Egyetem Szemészeti Klinika igazgatója.

*Forrás: Hazipatika.com*

\*\*\*

## **Különleges biomérenői megoldás a vakok látásának helyreállításáért**

A statisztikák szerint 2020-ban a vak emberek száma globálisan meghaladta a 40 milliót, ennek 55%-a nő és a többségük az ötven év feletti korosztályból kerül ki. A vakságot a legtöbb esetben időskori problémák, például makuladegeneráció okozza, de főként a fejlődő országokban gyakori a gyerekek A-vitamin hiánya következtében kialakuló, vagy más kezeletlen betegségek miatt bekövetkező látásvesztés is. A WHO adatai szerint a látásromlás, rövid-, vagy távollátás is sok embert érintő problémát jelent: a világban nagyjából 2,2 milliárdan élnek ilyen fajta érzékszervi zavarral. Ezt az esetek egy részében időben történő vizsgálatokkal és kezeléssel meg lehetne előzni - a leggyakoribb ok például a rövid-, távollátás mögött valamilyen típusú fénytörési hiba, második leggyakoribb a hályog, de elég sok ember (4,2

millió) a szaruhártya elhomályosodása miatt kezd rosszabbul látni, pedig ezekre a rendellenességekre létezik gyógy mód.

A szaruhártya állapotának súlyosbodása előbb-utóbb vaksághoz vezethet, ami öröklött betegség következménye is lehet: a szaruhártya eltávolításával és egészségesre való cseréjével azonban gyógyítható a szem és visszaállítható a látás. Ehhez viszont donorszervet kell használni, aminek hiánya problémát jelenthet a műtét szempontjából. Hamarosan azonban már nem kell várni a pácienseknek, egy újfajta, különösen biokompatibilis, mesterséges szaruhártya már készül a laboratóriumokban.

A svéd Linköping Egyetem és a Linko Care kutatóintézet közös programja során egy speciális műszaruhártyát fejlesztett, amelyet disznóbőrből kivont fehérjékből építettek fel: ezzel a módszerrel olcsó alapanyagból előállítható hártyát sikerült gyártani, mivel a felhasznált sertésszövetek az élelmiszer feldolgozási folyamatok során megmaradt részekből származtak. A szaruhártya fő összetevője a kollagén, ezért a sertésbőrből is ezt a fehérjét használták fel, megfelelő tisztítási procedúra után. A kollagén molekulákat sikerült olyan módon stabilizálni, hogy a kész anyag kellően átlátszó, rugalmas és puha, de mégis stabil maradt a beültetés során. A műtétet egy új módszerrel végezték el, amelynek során nem szükséges eltávolítani a beteg saját szaruhártyáját, hanem a meglévőre helyezik rá a mesterséges anyagot.

A hártya működőképességének tesztelését két éven keresztül végezték Iránban és Indiában összesen 20 személyen, akik közül 14-en korábban (a műtét előtt) vakok voltak. Az eredmények szerint az implantátum az elvárások szerint működött és két év után mindegyik résztvevő újra látott, közülük legalább három fő látása tökéletesen helyreállt az egyetem beszámolója szerint. A mesterséges anyag használatának szélesebb körű tesztelését még ezután kezdik a kutatók, akik végül egy kereskedelmi forgalomban megjelenő és több betegség megoldására alkalmas implantátumot szeretnének fejleszteni.

Korábban is volt már rá példa, hogy hasonló módszerrel, sertésfehérjékből készült szaruhártyával szüntették meg a vakságot: Kínában 2015-ben mutatta be a CRMI (China Regenerative Medicine Int. Ltd.) az Acorneát, ami szintén kifejezetten hatékonynak és biokompatibilisnek bizonyult.

Nem bionikus szem, de egy ember látását már visszaadta a könnyen beültethető, szintetikus szaruhártya. Egy 78 éves, hivatalosan is vaknak minősített férfi rögtön megismerte a rokonait beültetés után, sőt a látásteszt diagramot is el tudta olvasni.

*Forrás: Raketa.hu*

\*\*\*

## **Információk, érdekességek augusztus 20-ról**

1083. augusztus 20-án avatták szentté államalapító királyunkat, Istvánt. Hosszú időn át egyházi ünnepként tartották számon. Ám volt idő, amikor csökkentették e jeles napok számát, és így a keresztény államunk alapítójáról egyszerűen megfeledkeztek. Végül Mária Terézia (1740-1780) rendelte el, nem csupán a Szent István-nap megtartását, de annak nemzeti ünnepként való felvételét is a naptárba. Ő hozatta haza Budára István Szent Jobbját 1771-ben, amit minden év augusztus 20-án körbevittek a városon.

Az 1848-as szabadságharc leverését követően, több mint 10 évig tilos volt Szent Istvánról megemlékezni, majd az 1867-es kiegyezést követően az ünnep teljes fényét visszanyerte.

Ferenc József 1891-ben az ipari munkások számára is munkaszüneti nappá nyilvánította. 1945 után először csak „lefokozták” egyházi ünneppé, majd a kommunista rendszer átalakította; az új kenyér, majd az alkotmány, 1950-től pedig a Népköztársaság ünnepe lett.

A teljes rehabilitációra, egészen 1991-ig kellett várni, amikor a rendszerváltozás utáni első Országgyűlés Szent István napját, a Magyar Köztársaság hivatalos állami ünnepévé nyilvánította.

Az első feljegyzés, melyben szó esik a Szent István-napi tűzijátékról, 1829-ből való. Ám az ünnephez szorosan csak 1835-től kapcsolódik, ekkor még a helyszín a Városliget volt.

A Horthy-rendszerben vált hagyománnyá.

A Gellért-hegy a 20. század elején lett a tűzijátékok fő helyszíne.

Ismertek persze időszakok, amikor nem borította ezen a nyári napon az éjszakai égboltot különleges fényjáték – az '50-es években például csak tábortűz volt a Gellért-hegyen. Az 1960-as évek közepétől kezdődően aztán újjáéledtek, sőt egyre jelentősebbé váltak a különböző vízi és légi parádék is.

Néhány érdekesség:

- A Vajk névnapot is ekkor ünnepeljük, mely Szent István pogány neve volt
- Szent Hierotheosz magyar püspök ünnepeként is számon tartják 2000-től kezdve
- 1966 óta rendezik meg ezen a napon a Debreceni virágkarnevált
- Nepálban ekkor az apákat ünneplik

- Észországban a függetlenség megújításának napjára emlékeznek, ami 1991-en történt

*Forrás: Life.hu*

\*\*\*

## **Ezért kapar a kutya dolga végeztével**

Meneküljön ki merre lát, ha éppen egy dolgát végző kutya mögött áll, mert jó eséllyel rövid időn belül záporozni fog rá föld, fű, ág vagy éppen falevél.

Négylábú kedvenceink jelentős része szinte már-már hisztisen rugdalózva kaparja rá ürülékére a rendelkezésre álló talaj felszínét. Ez a viselkedés nem elszigetelt jelenség, hanem a napi rutin része.

A kutyafélék családjába tartozó mind – a jelenleg is létező – 37 fajnál megfigyelhető ez a virtus. Ebbe pedig az olyan vadon élő állatok is beletartoznak, mint például a farkasok, rókák, vagy a több kontinensen is előforduló különféle vadkutyák. Viselkedésük magyarázatára kétféle feltételezés is létezik.

A kettő ellentmond egymásnak, mert míg az egyikben az elrejtés, addig a másikban a fokozott észlelhetőség áll a fókuszban.

Az elsőnek nevezett cél, az ürülék elrejtésének hívei úgy érvelnek, hogy a kutyafélék eredeti élettere, a vadon "veszélyes üzem", ahol mindenkinek jó oka van eltüntetni jelenlétének feltűnő nyomait.

A kételkedők viszont azt hozzák fel ellenvetésül, hogy ezek a lények ragadozók és nem elsődleges prédák, tehát nincs okuk ilyesféle rejtőzködésre.

A másodiknak nevezett cél, a "végtermék" exponálása viszont általánosan elfogadott oknak tekinthető.

A közölt információ ezzel a heves mozdulatsorral még egy további tétellel is kibővül, nevezetesen egy jó adag széthintett többlet feromonnal.

A kutyák talpán ugyanis olyan illat kibocsátó mirigyek is találhatóak, amik feromont termelnek. Az ezen alapuló jelzések pedig olyan fontosak a számukra, hogy észlelésére külön szervük is kifejlődött. A szakértők úgy tartják, hogy ennek a viharszerű eredménnyel járó, rugdosódó kaparásnak az az elsődleges célja, hogy a kutya többlet feromonnal tájékoztassa az utána érkezőket: "Hahó, figyusz, itt jártam"!

\*\*\*

## **A zöld sziget, ahol nincsenek utcanevek – érdekességek Grönlandról**

A Föld legnagyobb szigetét mindenki Grönlandként, azaz zöld földként ismeri. Bár neve grönlandiul azt jelenti, az emberek országa, lakossága nem éri el a hatvanezer főt.

A skandináv országokhoz hasonlóan ez is remek hely a sarki fény megfigyelésére. A jelenség az őszi időszaktól kezdve egészen ápriliséig látható, azért addig, mert nyáron a nap még éjfélkor is süt, tehát nincs meg a látványhoz szükséges sötétség.

Ha lemaradunk az északi fényről, az éjjeli világosságban is gyönyörködhetünk a nyári hónapokban.

Kelet-Grönland legnagyobb városát (Tasiilaq) 1894-ben alapították.

Különböző színekben pompázó, tengerre néző épületei egész évben várják a turistákat. Garantált a nyugalom és a béke, mivel mindössze kétezren lakják.

A fővárosban, Nuukban betekintést nyerhet az utazó az őslakók életébe a helyi múzeumok segítségével, részt vehet különböző túrákon, amelyek az északi sarki történelmet és életmódot mutatják be, és természetesen az ínycételeket sem szabad kihagyni az éttermekben.

A sziget egyik legkülönlegesebb természeti csodája a kék folyó, ami egy kristálytisza, türkiz folyam.

Az ország arculatát többnyire a jéghegyek határozzák meg, ott található a Sermeq Kujalleq, a világ leggyorsabban mozgó gleccsere. A jégtömeg naponta negyven métert tesz meg.

Az ország területének több mint háromnegyedét jég borítja, amelynek hatalmas tömege miatt a középső része süllyedni kezdett, ma a medence legalacsonyabb része 360 méterrel fekszik a tengerszint alatt. A jégmező tárolja a világ frissvíz-tartalékának tíz százalékát.

Grönlandon nemcsak megfagyott vízből, de sziklákból is találhatunk hegyeket. Legmagasabb pontja majdnem négyezer méterre emelkedik.

A NASA kutatásai szerint a sziget belsejében egy 740 kilométer hosszú, nyolcszáz méter mély kanyon húzódik, amit háromezer méter vastag jégpáncél fed.

Azon kevés helyek egyike, mely kilépett az Európai Gazdasági Közösségből, melynek 1973–84-ig volt tagja.

Azért döntöttek egy népszavazás során a kilépésről, mert nem értettek egyet a közösségi halászati szabályozásokkal. A halászat egyébként ma is az egyik legfontosabb gazdasági tevékenységük.

A kisebb településeken egyáltalán nincsenek utcanevek, míg a városokban a házszámok rendszere szokatlan.

Használatos a bevált sorszámozás, de a tulajdonos dönthet úgy, hogy az építés évét szeretné látni a címében, ezért könnyedén előfordulhat, hogy egy utcában a 2-es házszám melletti épületen mondjuk az 1996 olvasható.

*Forrás: Roadster.hu*

\*\*\*

## **A kínai tudósokat megdöbbentette, amit a falusiak találtak**

Kína Longju tartományában található Shiyan Beikun falu. Az itt élők számára az 1992-es év jelentős felfedezést hozott. Ekkor döntöttek úgy, hogy a település közelében található 5 tó egyikét kiszivattyúzzák. Híján voltak a szántóföldek öntözéséhez szükséges víznek, ráadásul a tavacsokát feneketlennek gondolták. Összefogtak és vásároltak közösen egy erős szivattyút, majd elkezdtek megvalósítani, amit elterveztek. Öt nap folyamatos munka után óriási meglepetés érte őket, amikor megjelent egy ősi barlang négyszögletes bejárata. További 12 nap elteltével a víz teljesen eltűnt a területről. Amit a helyén találtak, az még a tudósokat is megdöbbentette. A falu alatt emberi kéz alkotta barlangok egész rendszerét fedezték fel. Először csak egyet víztelenítettek. A felszín alatti világ közvetlenül Shiyan Beikun szomszédságában található, és 24 mesterségesen létrehozott, homokkő barlangból áll. Ezek 2000 évnél is régebben keletkeztek, a történelmi dokumentumok azonban egyáltalán nem tesznek róluk említést. Falaikat és mennyezetüket faragványok díszítik, melyek a feltételezések szerint vésővel készültek. Ez hihetetlenül hosszú ideig tartó és fáradságos munkát feltételez a kor embereitől, akik meglehetősen primitív eszközökkel rendelkeztek. A barlangok összterülete 30.000 négyzetméternél is nagyobb. Mindegyikükben található lefolyók, kőlépcsők és medencék is. Egy típus alapján készült valamennyi, boltívet oszlopok támasztják alá. Három faluk függőlegesen, egy pedig 45 fokos szögben épült fel. "Kőkamráknak" nevezték el őket és turisztikai látványosságként kívánták hasznosítani. Világító berendezéseket helyeztek el bennük, ezzel még inkább kiemelve szépségüket.

Ma ötöt lehet közülük megtekinteni. Falaikon különféle alakok szerepelnek, emberek és állatok egyaránt. Némelyikük komoly szimbolikával rendelkezik: a lovak, halak és a madarak a levegőt, a vizet és a földet szimbolizálják. A nagyszerű akusztika azt is lehetővé teszi, hogy koncerteket tartsanak itt.

Az azonban, hogy miként maradhettek fenn a barlangok ilyen sokáig, hogy lehetséges, hogy nem omlottak össze a víz hatására, ki és miért építette őket, egyelőre a történelem rejtélye marad.

*Forrás: YouTube/Pandora HU*

\*\*\*

## **Kik építették a piramisokat?**

A témával foglalkozó összeesküvés-elméletek és téves elképzelések száma végtelen. Gyakran hallani földönkívüliekről, gyíkemberekről vagy épp elfeledett, fejlett civilizációkról. A tudósok sokszor még ezekkel az alaptalan teóriákkal szemben is sikertelenül küzdenek, ugyanakkor nem csak ilyen földtől elrugaszkodott, hibás elméletek az elterjedtek. Az egyik legismertebb történet, ami szerint rabszolgák építették őket, szintén téves a tudomány mai álláspontja szerint – erről a Discover tudományos magazin számolt be.

A régészet bizonyítékai arra utalnak, hogy nem rabszolgák, hanem fizetett egyiptomi munkások hozták létre a csodás építményeket. Ráadásul a különböző sírhelyek és egyéb emlékek arra utalnak, hogy meglehetősen jól is éltek ezek az emberek

Amikor 1990-ben felfedezték az építőmunkások sírjait, a holttestek mellett megtalálták az összes túlvilági utazáshoz szükséges tárgyat is, amire a kor szokásai szerint a halottaknak szükségük volt. Ez az odafigyelés is mutatja, hogy valószínűleg nem rabszolgák voltak.

A dolgozók feltételezett szálláshelyén a régészek az élelmük maradványait is felfedezték, a kenyér mellett nagy mennyiségű marha-, kecske-, bárány- és halhúst is találtak.

A piramisokon belül sok helyen láthatók az építőbrigádok rajzai is. Ezekből kiderül, hogy volt olyan csapat, amelyiket Menkauré fáraó részegei-nek vagy Kheopsz fáraó fehér koronájának követői-nek hívtak. A hieroglifák egy része egyiptomi városokra és régiókra utal, amik valószínűleg az építők lakóhelyei voltak. Ezzel szemben a régészek sehol nem találtak rabszolgákra vagy külföldi munkásokra utaló jeleket.

Bőven van rá bizonyíték, hogy az ókori Egyiptomban az embereknek munkával kellett ledolgozniuk az adójuk egy részét, ezért sok kutató azt gondolja, hogy egyfajta szolgálatként a központi hatalomnak, a különböző területekről érkező munkások egymást váltva dolgoztak a piramisok építésén. Az ugyanakkor közel sem biztos, hogy erre erővel voltak rákényszerítve.

A bizonyítékok alapján joggal tehetjük fel a kérdést, hogy akkor mégis, miért gondolja annyi ember, hogy rabszolgák keze nyomán épültek fel? A válasz az, hogy évezredek óta terjed ez a nézet. Már a történetírás atyjának tekintett Hérodotosz is ezt állította. Azonban fontos elmondani, hogy a görög tudós, ha járt is Egyiptomban, ezt csak több ezer évvel a szóban forgó építmények létrejötte után tehetette meg.

Mózes második könyve szerint a zsidók Egyiptomban rabszolgák voltak. Ez szintén elültette a fentebb említett elméletet a köztudatban, amire még a hollywoodi filmek is ráerősítettek.

Egyiptomban például a történelmi tévedésekre hivatkozva betiltották a 2014-es, Exodus: Istenek és királyok című hollywoodi filmet. Ebben a Christian Bale játszotta Mózes a piramisokat rabszolgaként építő zsidókat szabadítja meg.

Az 1998-as Egyiptom hercege rajzfilm ugyancsak komoly kritikákat kapott, amiért hasonlóan mutatja be ezt a történetet.

A kutatók egyelőre nem találtak arra bizonyítékot, hogy a zsidók egyiptomi fogságban voltak. Az pedig, hogy ők építették a piramisokat, szinte kizárt, mivel az utolsót 3500 évvel ezelőtt építették. Évszázadokkal azelőtt, hogy az első zsidókra utaló jelek megjelentek Egyiptomban.

A régészek sok mindent nem tudnak ezzel kapcsolatosan, még mindig kerülnek elő fantasztikus leletek, az azonban már biztosnak tűnik, hogy a titokzatos épületeket egyiptomi emberek emelték.

*Forrás: Hirado.hu*

\*\*\*

## **Hat dolog, melyekről nem is sejtettük, hogy nők találták fel**

### **1. Mentőtutaj**

A XIX. század végén, az Egyesült Államokba tartó európai menekülthullám idején Maria E. Beasley forradalmasította a korábbi mentőtutaj típusát. A régi, lapos modellhez képest egy biztonságosabb,



lécekkal ellátott verziót tervezett. Találmányát 1880-ban az Egyesült Államokban és az Egyesült Királyságban szabadalmaztatta, majd két évvel később ugyanezt tette egy továbbfejlesztett verzióval. Nevéhez a lábmelegítő, illetve a gőzgenerátor feltalálását is köthetjük.

## 2. Összecsukható ágy

1885-ben egy chicagói színes bőrű feltalálónő, Sarah E. Good szabadalmaztatta a szekrényágyat. A kisebb lakásban élők életét megkönnyítő bútordarab valóban egy tárolószekrény volt, amelyet ágyá lehetett alakítani. A feltalálónő egyébként eredetileg rabszolgasorsba született, az amerikai polgárháború hozta meg számára a szabadságot.

## 3. Mosogatógép

Az Illinois állambeli felső tízezer üdvöskéje, Josephine G. Cochran szolgálókkal végeztetett minden házimunkát egészen addig, amíg azok kárt nem tettek az értékes porcelán étkészletben. Miután elkezdte maga tisztítani a porcelánokat, rájött, hogy a házimunka terhes számára, ezért inkább feltalálta a korai mosogatógépet, amely – a korábbi verziókkal ellentétben – víznyomás segítségével tisztította az eszközöket. Cochran 1886-os szabadalmát követően vállalkozásba kezdett, de az általa forgalmazott eszközök túl drágának bizonyultak az átlagos háztartások számára, így elsősorban szállodák és éttermek vásároltak belőlük.

## 4. Autófűtés

A mai modern autófűtés elődjét Margaret A. Wilcox találta fel 1893-ban. A motorból kiáramló hőt használta fel a jármű melegítéséhez. Emellett egy kombinált mosó-, és mosogatógépet is tervezett, de utóbbi nem aratott osztatlan sikert.

## 5. Etetőcső

Bessie Virginia Blount eredetileg ápolóként és gyógytornászként dolgozott Amerikában. A második világháború idején a színes bőrű hölgy egy bronxi kórházban tevékenykedett – olyan háborús veteránokat tanított szájjal és lábbal írni és olvasni, akiknek a harcokat követően amputálni kellett valamelyik végtagját. Munkája során feltalált egy olyan eszközt, amely lehetővé tette, hogy ezek az emberek megtanuljanak önállóan étkezni – ez volt a mai modern etetőcső elődje. Találmányát 1948-ban szabadalmazták.

## 6. Otthoni biztonsági rendszer

Marie Van Brittan Brown egy színes bőrű ápolónő és feltaláló, aki férjével közösen megalkotta az első otthoni biztonsági rendszert, amelyet 1969-ben szabadalmaztattak. Férje munkája miatt Brown

gyakran töltötte az estéket otthon magányosan, innen jött az ötlet. A rendszer kamerát, TV képernyőt és mikrofont is tartalmazott, valamit távirányítással is működtethető volt – ez volt a mai modern biztonsági rendszerek előfutára.

*Forrás: Femcafe.hu*

\*\*\*

## **Ezért érdemes savanyú káposztát fogyasztani**

Az egyik legértékesebb zöldségfélénket, a káposztát táplálkozásukból a legtöbben méltatlanul hanyagolják. Pedig a savanyú káposzta számtalan jótékony hatással rendelkezik.

Az anyagcsere számára létfontosságú alkotóelemeket tartalmaz. Erjedésekor nő a jótékony hatású, savtermelő baktériumok száma, melyek gátolják a káros mikrobák elszaporodását és kedvező hatással vannak a bélflórára. A savanyodásnak köszönhetően a káposzta megőrzi magas C-vitamin tartalmát. Ugyanakkor az ízesítéséhez felhasznált fűszerek, mint a babérlevél, kapor, bors, mustármag, torma, köménymag szintén gyógynövények, melyek pozitív hatással vannak az emésztőszervi- és a légúti betegségekre. A C-vitaminon kívül A- és B-vitaminban is gazdag, de kálium, kén, vas, klór, nátrium, foszfor, kalcium és jód is fellelhető benne.

További jótékony hatásai:

- Helyreállítja a bélflórát;
- Szabályozza a vércukrot;
- Tisztítja a beleket (különösen a vastagbelet);
- feloldja a szervezetben a mérgeket;
- Segíti a máj működését;
- Fogyasztásával megelőzhető-, illetve kezelhető a daganatos betegség;
- Csökkenti a magas koleszterint;
- Mivel rendkívül kalóriaszegény-, fogyókúrázók is bátran fogyaszthatják, ugyanis általa gyorsabban megszabadulhatnak a fölösleges kilóktól.

Ha naponta fél decit iszunk a levéből, az többet ér, mintha egy tucat vitamint ennénk.

\*\*\*

## **Ételallergia: tudnivalók és tévhitek**

Az utóbbi években itthon is megváltoztak a vásárlói szokások az élelmiszereket illetően, egyre több glutén-, laktózmentes termék kerül a kosarakba, de a csökkentett cukortartalmú vagy cukorhelyettesítőt tartalmazó fogyasztási cikkeket is jóval nagyobb arányban választják, mint korábban.

A cukormentes vagy szénhidrátcsökkentett termékek iránti kereslet a tavaszi-nyári időszakban nő meg igazán, aminek egyértelműen a diétaszezon lehet az oka. Abonyi Orsolya dietetikus szerint az emberekben téves berögződés van a szénhidráttal kapcsolatban.

„Azt tapasztalják, hogy sikerül pár kiló súlyfeleslegtől megszabadulni, de azzal nincsenek tisztában, hogy a tápanyag hosszú távú mellőzése akár egészségkárosodáshoz is vezethet. A napi bevitelünk 50-58 százalékát szénhidrátból kellene fedeznünk, 10-12 százalékát fehérjékből, a fennmaradó 30 százalékot pedig zsírokból. Ha a szénhidrátbevitelt túlzott mértékben csökkentjük, nagy eséllyel az alapanyagcserénk alá megyünk energia bevitelben, és megáll a fogyás, mivel a szervezet éhezésnek érzékeli, ezért beindul a raktározás. Az is sokszor előfordul, hogy az emiatt fellépő éhségérzetet több fehérje- vagy zsírfogyasztással próbálják egyesek csillapítani, ami miatt már nem fognak fogyni, emellett ezzel a vese-, szív- és érrendszerüket is terhelik” – részletezte a táplálkozástudományi szakember.

Tapasztalatai szerint kismértékben, de egyre nő az ételintoleranciával küzdők száma, ennek egyik oka, hogy ma hamarabb fény derülhet bizonyos ételekre való érzékenységre, mint régebben.

Nagyjából minden harmadik magyart érint valamilyen szinten a laktózérzékenység, a glutén esetében ez sokkal ritkább, bár a gluténérzékenyek elenyésző hányadát, csupán a lakosság 1 százalékát diagnosztizálják a betegséggel, miközben az úgynevezett NCGS-esek valós aránya 7-12 százalék lehet a magyar lakosságon belül”. - nyilatkozta.

Ennek ellenére egyre inkább bővül azok száma, akik indokolatlanul fogyasztják a különböző ételintoleranciával küzdők számára előállított termékeket.

„Bár lehet némi fogyókúrás előnye az ilyen típusú étkezésnek, de nem jár más egészségi pluszhozaddal. A laktózmentes tejre esetleg az édesebb íz miatt térhet át az, aki diétás megfontolásból szeretné a hozzáadott cukrot mellőzni” – emelte ki Orsolya, aki elmondta, a saját klientúrájában is tapasztalja, hogy nem növekszik olyan mértékben az ételintoleranciával diagnosztizált betegek száma, mint amekkora az érdeklődés a glutén- vagy laktózmentes termékek iránt.

A gluténmentes termékek jóval drágábbak, ugyanis előállításuk nagyobb körültekintést, speciális nyersanyag-válogatást igényel, minden búza-, árpa-, rozs- és nagy eséllyel zabtartalmú élelmiszer is kiesik ebből a körből. Az erre érzékenyek esetében a szervezet zéró toleranciát mutat, azaz már a feldolgozás során a felületeken és az eszközökön sem szennyeződhet a helyettesítő termék gluténnal” – hívta fel a figyelmet a táplálkozási szaktanácsadó.

Sok olyan készítmény is tartalmazhat glutént, amiről nem is gondolnánk, például a fűszerek, ezért a cöliákiásoknak mindig fontos az összetevők leírásának elolvasása. Szinte mindenben megtalálható, így nehéz elkerülni ennek fogyasztását, éppen ezért az erre vonatkozó intolerancia »saját kútfőből« nehezen diagnosztizálható. Vannak olyan lisztérzékenyek is, akiknek tapasztalható panaszuk nincsenek, másoknál ez emésztőrendszeri tünetekkel, puffadással, hasmenéssel, hányással, székrekedéssel járhat.

Azt tanácsolja, hogy ha valaki bizonyos ételek elfogyasztása után rendszeresen kellemetlen tüneteket tapasztal, először gasztroenterológushoz forduljon. „A manapság divatos több tízezer, akár hetvenezer forintos IgG-alapú ételintolerancia-tesztek relevanciája a nulla felé közelít” – hangsúlyozta Abonyi Orsi.

Arról is beszélt, hogy a laktóznál az emberek többsége magától is rá szokott jönni, hogy érzékenyen reagál a szervezete a tejtermékek fogyasztására, egyszerűen azzal, hogy ha kihagyják ezeket a táplálkozásukból, megszűnnek az addig tapasztalt panaszuk. Az emésztőszervi rendellenességek esetén a bizonyos tápanyagokra való érzékenység szakorvosi diagnózissal igazolható, méghozzá nagyon komplex, specifikus és egyénre szabott diéták váltogatásával derülhet fény arra, hogy a beteg milyen intoleranciában szenved.

„Az irritábilisbél-szindróma vagy a SIBO is ilyen, és sok esetben inkább pszichés eredetűnek ítélik az orvosok, ahelyett hogy utánajárnának a probléma pontos forrásának, ugyanakkor tudni kell, hogy bizonyos esetekben valóban pszichés, stressz eredetű háttere van pont az adott két betegség esetében a panaszoknak. Az adott egyének ilyenkor úgy

tapasztalhatják, hogy fokozott idegi megterhelésnél, egy nehezebb időszakban erőteljesebben jelentkeznek a gyomor-, bélrendszeri tünetek. A cöliákia genetikai eredetű betegség, a szervezet kóros immunválaszt mutat bizonyos gabonafélékre, többlépcsős vizsgálattal lehet csak kimutatni. Ha megerősíti a vérvétel, ezt követően a bélbiopszia után, a kettő pozitivitása esetén igazolható a gluténérzékenység, bizonytalan esetben genetikai vizsgálatra is szükség lehet. „Az eredmények után pedig dietetikus szakértőt kell felkeresni, mivel betegségről van szó, ami tartós életmódváltást igényel” – magyarázta.

„Sokszor feleslegesen félünk a szacharint, aszpartámot tartalmazó ételektől, italoktól, az aszpartám esetén például csak napi többszázszoros dózis esetén tudták patkánykísérlet során bizonyítani, hogy bizonyos mértékben növeli a hólyagrák kialakulási esélyét. A mostanság divatos xilit, eritrit, sztívia, amit pár éve fogyasztunk, viszont a bélflóránkra nincs jó hatással, ugyanolyan puffadást tud okozni, mint a laktózérzékenyeknél például a laktóz” – zárta a szakértő.

*Forrás: Vakbarat.index.hu*

\*\*\*

## **Újra előbukkantak a török kori híd maradványai a Tiszában**

Nem mindennapi látványról számolt be július végén Szolnok hírportálja, a Szoljon.hu. A nyári szárazság miatt fokozatosan visszahúzódó Tisza medrének olyan részleteit is megmutatta, melyeket az év legnagyobb részében nem láthatunk. Különleges természeti alakzatok, és rég a folyóba veszett, ember alkotta tárgyak is előbukkantak.

Jól kivehetővé váltak az egykori szolnoki török kori híd maradványai is, amelyek a kivételesen alacsony vízállás miatt minden eddiginél jobban megfigyelhetők voltak.

*Forrás: Pecaverzum.hu*

\*\*\*

## **Repülésre alkalmas ruhát fejlesztettek speciális körülmények közt dolgozó orvosoknak**

Az Anglia északi részén fekvő Lake District népszerű, ám veszélyes kirándulóhely. 900 méteres hegycsúcsokkal rendelkezik, melyek között szép tavak húzódnak meg. A területen egy nemzeti parkot is létrehoztak, az is kedvelt célpont a turisták körében. Sokszor kerülnek itt bajba túrázók, akiknek a mentése nem könnyű feladat.

Az itt dolgozó mentőegységeknek speciális ruhát fejlesztettek, amivel az eddig fél órát igénylő gyaloglás röpke másfél percre rövidülhet, így sokkal gyorsabban kaphat segítséget a sérült személy.

A tervezés már 2020-ban elkezdődött, de a koronavírus-járvány erre is hatással volt. Most viszont már nagy erővel tesztelik a 144 kiló tolóerővel a magasba emelkedő öltözetet, amivel a mentők átmenetileg kikapcsolják a gravitációt.

„Még mindig lenyűgöz minket, mindenkiben van egy wow-érzés, a felemelkedés pillanataiban. Mi vagyunk a világ első jet suit-mentősei, de számunkra a betegek ellátása fontosabb, mint a repülés élvezete” – mondta a BBC-nek Andy Mawson műveleti igazgató.

A sugárhajtású ruha mini motorokból áll, egy a háton, egy-egy pedig a két kézen. Az orvos-pilóta a keze mozgásával irányíthatja magát, és koordinálhatja a célba érkezést.

A jet suit feltalálója és fejlesztője, Richard Browning egy hétszáz méteres dombon átrepülve 3 perc 40 másodperc alatt tett meg 1,2 mérföldes, vagyis közel kétkilométeres távolságot. A találmány akár 130 km/h sebességre is képes, és háromezer méternél magasabbra is fel tud szállni. Hetente akár 15-20-szor is bevethető. Nagy előnye, hogy lényegesen olcsóbb, mint egy helikopter fenntartása, és sokkal gyorsabban elérhető a célpont. Akik már megtanulták az irányítását, arról számoltak be, hogy könnyen kezelhető.

*Forrás: Telex.hu*

\*\*\*

## **A HÓNAP VERSE**

Vajda János: Nádas a tavon

Fönn az égen ragyogó nap.

Csillanó tükrén a tónak,  
Mint az árnyék, leng a csónak.  
Mint az árnyék, olyan halkan,  
Észrevétlen, mondhatatlan  
Andalító hangulatban.  
A vad alszik a berekben.  
Fegyveremmel az ölemben  
Ringatózom önfeledten.  
Nézem ezt a szép világot.  
Mennyi bűbáj, mily talányok!  
Mind, amit körültem látok.  
Nap alattam, nap fölöttem,  
Aranyos, tüzes felhőben,  
Lenn a fénylő víztükörben.  
Itt az ég a földet éri.  
Tán szerelme csókját kéri...  
Minden oly csodás, tündéri.  
Mi megyünk-e vagy a felhő,  
Vagy a lenge déli szellő,  
A szelíden rám lehellő?  
Gondolatom messze téved  
Kék ürén a semmiségnek.  
Földi élet, hol a réved?  
Szélei nádligeteknek  
Tünedeznek, megjelennek.  
Képe a forgó jelennek...  
Most a nap megáll az égen,  
Dicsőség fényözönében,  
Csöndessége fönségében.

S minden olyan mozdulatlan...  
Mult, jövődő tán együtt van  
Ebben az egy pillanatban?  
A levegő meg se lebben,  
Minden alszik... és a lelkem  
Ring egy méla sejtelemben:  
Hátha minden e világon,  
Földi életem, halálom  
Csak mese, csalódás, álom?...



**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