

# HÍRMONDÓ 2024/1

## Siketvakok Országos Egyesülete



Kedves Olvasók!

Hírlevelünk jelen számából kiderül, miként lehet újságot olvasni a BlindShell Classic 2 mobiltelefonokon. Beszámolunk az Európai Fogyatékosági Kártyát érintő legújabb változásokról. Ismertetjük a Siketvakok Világszövetségének első olyan globális jelentését, mely a siketvak idős emberek helyzetével foglalkozik. Információt adunk a hallást segítő, legújabb technológiai vívmányokról. Megismerhetik a szökőév történetét, valamint további híreket, érdekességeket is tartalmaz ez a lapszám.

Jó olvasást, kellemes időtöltést kívánunk!

Taskovics Adél, szerkesztő

### TARTALOM

<b>TÁRSSZERVEZETEINK HÍREI</b> .....	2
Módosult a megváltozott munkaképességű személyek ellátásairól és egyes törvények módosításáról szóló 2011. évi CXCI. törvény.....	2
Újságot olvasás a BlindShell Classic 2 készüléken.....	3
Az Európai Parlament állásfoglalása megnyitja az utat az Európai Fogyatékosági Kártya előtt.....	5
A Siketvakok Világszövetségének globális jelentése a siketvak idős emberek helyzetéről.....	6
<b>HÍR, ÉRDEKESSÉG</b> .....	18
Nehezen hall? Egy szemüveg teheti majd könnyebbé az életét. ....	18

Miért pezsgővel koccintunk Szilveszterkor?.....	20
A szökőév története .....	21
Párizs és Bécs is csodájára járt a kontinentális Európa első metróvonalának .....	23
Az ókori Rubik-kocka rejtélye nem hagyja nyugodni a régészeket .....	25
Ezért nem dől össze soha a kínai nagy fal.....	26
A mungóbab jótékony hatása 20 pontban .....	28
<b>KEDVENC RECEPTJEIM .....</b>	<b>32</b>
<b>A HÓNAP VERSE .....</b>	<b>34</b>

## TÁRSSZERVEZETEINK HÍREI

### **Módosult a megváltozott munkaképességű személyek ellátásairól és egyes törvények módosításáról szóló 2011. évi CXCI. törvény**

2024. január 1-jével hatályon kívül helyezték az Mmtv. azon rendelkezéseit, melyek szerint a megváltozott munkaképességű személyek ellátásaira nem jogosult az, aki a kérelem benyújtásakor keresőtevékenységet végez.

A Magyar Vakok és Gyengénlátók Országos Szövetsége (MVGYOSZ) legutóbb 2023 szeptemberében azzal a javaslattal fordult Magyarországi Kormányához, hogy az Mmtv. azon rendelkezéseit, melyek szerint az Mmtv. szerinti ellátások keresőtevékenység végzése esetén nem igényelhetők meg, helyezték hatályon kívül.

E rendelkezések az MVGYOSZ szerint alkotmányos indok nélküli, önkényes hátrányos megkülönböztetést valósítottak meg.

A javaslatunkkal összhangban az Országgyűlés elfogadta az Mmtv-t módosító törvényt, mely alapján 2024. január 1-jétől az Mmtv. szerinti ellátásokat megigényelheti az is, aki a kérelem benyújtásakor keresőtevékenységet végez.

Ez azt jelenti, hogy a rehabilitációs ellátás, a rokkantsági ellátás és a kivételes rokkantsági ellátás is megigényelhető keresőtevékenység végzése mellett is.

Az Mmtv.-t ekként módosító rendelkezéseket a hazai gazdasági szereplők versenyképességének erősítésével és a közigazgatás hatékonyságának növelésével összefüggő egyes törvények módosításáról szóló 2023. évi CIX. törvény 44-45. §-ai állapították meg.

*Forrás: [www.mvgyosz.hu](http://www.mvgyosz.hu)*

*Amennyiben a törvénymódosítással kapcsolatban bárkinek egyéni tanácsadásra van szüksége, keresse Jónás Eszter szociális munkásunkat, vagy dr. Babinszki Vera jogászunkat.*

\*\*\*

## **Újságolvasás a BlindShell Classic 2 készüléken**

Megjelent a Lapról hangra alkalmazás azon felhasználók számára, akik mindennapjaik során a rendkívül könnyen kezelhető, fizikai gombokkal rendelkező okostelefont, a BlindShell Classic 2 készüléket használják. Az applikáció használatával Ön az eddigieknél is kényelmesebben olvashatja el a Lapról hangra közösségi kezdeményezés önkéntesei által felolvasott újságcikkeket.

### **Rövid ismertető**

A Lapról hangra alkalmazás letöltését és telepítését automatikusan kínálja fel a telefon. A cikkek meghallgatásához vagy letöltéséhez regisztrálnia kell a Lapról hangra közösségi kezdeményezés látássérült felhasználói közé. Ezt megteheti BlindShell készülékén is: az alkalmazás elindítását követően könnyedén elvégezhető a regisztráció. Amennyiben Ön szívesebben regisztrálna számítógépen, azt is megteheti a [www.laprolhangra.hu](http://www.laprolhangra.hu) oldalon: ebben az esetben a regisztráció típusaként válassza a „látássérült olvasó” lehetőséget.

Amennyiben már van felhasználói azonosítója, a BlindShell készüléken a menüelemek között keresse meg a „bejelentkezés” gombot, majd írja be az adatait, amit a bejelentkezés során meg is jegyeztethet az alkalmazással, így a következő használatkor már nem szükséges újra beírnia azokat. Ezt követően a cikkek eléréséhez csak internetkapcsolatra van szüksége.

Az applikáció indítását követően megjelenik a legfrissebb cikkek listáját tartalmazó képernyő. A kívánt cikket kiválasztva annak információs felületére jut. A lista elemei tartalmazzák a cikk címét, pár szavas leírását, a felolvasó és a kiadvány nevét, valamint elindítható a felvétel lejátszása.

Amennyiben Ön konkrét témakör szerint keresne olvasnivalót, vagy egy adott kiadványra kíváncsi, a főképernyő további lehetőségek menüpontját kiválasztva böngészhet kiadvány vagy témakör, de akár felolvasó szerint is.

Megkönnyíti az alkalmazás használatát, hogy kilépve belőle, az újbóli belépés esetén a legutóbb felkeresett felület jelenik meg. Ha például kiadványok szerint keres legszívesebben, kilépést, majd újbóli belépést követően ugyanazon a felületen folytathatja a böngészést.

Kedves Olvasó!

Önkéntes felolvasóink immáron 222 kiadványból olvastak fel több mint 13 ezer cikket, így bízunk abban, hogy Ön is talál majd kedvére valót. A Lapról hangra alkalmazás használatával új lehetőségek nyílnak meg, mert akár útközben is meghallgathatja a legújabb cikkeket, vagy böngészhet kedvenc kiadványai között. Bízunk abban, hogy az applikáció használatával jelentősen megkönnyítjük az információhoz jutást azon látássérült emberek számára is, akik szívesebben hallgatnak ember által felolvasott szöveget, és szeretnék bárhol élvezni az olvasás örömét.

Ha kérdései lennének az alkalmazás használatával kapcsolatban, vagy segítségre szorul a regisztráció elvégzésében, forduljon bizalommal ügyfélszolgálatunkhoz.

Elérhetőségeink az alábbiak:

Telefon: +36 (1) 273-3188, +36 (70) 295-9288,  
e-mail: [helpdesk@infoalap.hu](mailto:helpdesk@infoalap.hu).

Személyesen: kedden és csütörtökön 9-17 óra között a Budapest, XIV. ker. Szugló u. 9-15. szám alatti irodánkban.

*Informatika a Látássérültekért Alapítvány*

\*\*\*

## **Az Európai Parlament állásfoglalása megnyitja az utat az Európai Fogytékossági Kártya előtt**

Az Európai Fogytékosságügyi Fórum (EDF) e-mailben küldött tájékoztatást a kártyát érintő, legújabb változásról. Levelükben üdvözölték az Európai Parlament hivatalos állásfoglalását az Európai Fogytékossági Kártyáról és az Európai Parkolókártyáról szóló irányelvjavaslatról. Ezt a Foglalkoztatási és Szociális Bizottság egyhangúlag elfogadta. Az állásfoglalás egyértelműen tükrözi a fogytékossággal élő személyek igényeit. Ez azt is jelenti, hogy most már megkezdődhetnek az uniós intézmények közötti tárgyalások a végleges szövegről, ami az uniós döntéshozatali eljárás utolsó szakasza.

Az EDF köszönetét fejezte ki az Európai Parlamentnek, amiért aktívan bevonták a fogytékossággal élő személyek szervezeteit a szöveg kidolgozásába. Kiemelten fontosnak tartják az alábbiakat:

- Az Európai Fogytékossági Kártya iránti igényt, amely a munka és a tanulás céljából történő költözés során ideiglenes hozzáférést biztosít a juttatásokhoz, a támogatáshoz és a szociális biztonsághoz.
- Az uniós mobilitási programokban való részvétel során a támogatáshoz való hozzáférés biztosítására vonatkozó rendelkezéseket.
- A javaslatot, amely az Európai Fogytékossági Kártya gyakorlatba való átültetési és végrehajtási idejének csökkentésére irányul. Ennek értelmében a kártya ötletének megvalósulása nem tarthat túl sokáig.

Köszönetet mondanak a vezető tárgyalónak, Lucia Āuriš Nicholsonová EP-képviselőnek és az Európai Parlament valamennyi képviselőjének, aki ebben az ügyben kiállt a fogytékossággal élők jogaiért.

Arra szólítják fel az Európai Parlament és az EU Tanácsának tárgyalóit, hogy mielőbb jussanak megállapodásra az Európai Fogytékossági Kártyáról és az Európai Parkolókártyáról. Olyan, kiskapuk nélküli megállapodást szorgalmaznak, amely biztosítja, hogy a szöveg közzététele, gyakorlatba ültetése és a kártyák kibocsátása között csak kevés késedelem legyen.

A végleges szövegnek emellett olyan kártyákat kell biztosítania, amelyeket finanszírozás és egyértelmű, többnyelvű tájékoztatás támaszt alá a különböző előnyök és kedvezmények igénybevételének módjáról.

Yannis Vardakastanis, az Európai Fogytékosságügyi Fórum elnöke elmondta:

„Az Európai Parlament ismét bebizonyította, hogy a fogyatékossgal élők oldalán áll. Most egy olyan erős és gyors megállapodást kérünk, amely biztosítja, hogy a fogyatékossgal élők minél hamarabb használhassák ezeket a kártyákat!”

*(Angol nyelvről fordította: Taskovics Adél)*

\*\*\*

### **A Siketvakok Világszövetségének globális jelentése a siketvak idős emberek helyzetéről**

A szervezet 2023 decemberében tette közzé a dokumentumot. Az alábbiakban ennek a magyar nyelvre fordított, rövidített változatát olvashatják. Az összegző az általam legfontosabbnak vélt megállapításokat, jó gyakorlatokat tartalmazza.

Ez a WFDB által kiadott első olyan globális jelentés, amely a siketvak idős emberekre összpontosít. Alul reprezentált csoportnak számítanak, még a róluk szóló kutatás és szakirodalom tekintetében is.

Csoportjukon belül általában négy alcsoportot azonosítanak:

1. Azok, akik az életük során korábban „szerezték” a siketvakságot, és nem az öregedés miatt következett be az állapotváltozás.
2. Azok, akik elsődlegesen siketek voltak, és az öregedés miatt kezdték elveszíteni a látásukat.
3. Azok, akik elsődlegesen vakok voltak, és az öregedés miatt kezdték elveszíteni a hallásukat.
4. Azok, akik látók és hallók voltak, amíg a kor előre haladtával mindkét érzékszervük teljesítménye csökkenni kezdett.

A negyedik csoport a legnagyobb. Tagjai általában nem ismerik a siketvaksággal járó élettapasztalatot és az alternatív kommunikációs eszközöket, ezért több nehézséget tapasztalnak a kommunikáció, az olvasás, az információhoz való hozzáférés és az önálló közlekedés terén. Emiatt ők a legkevésbé felkészültek arra, hogy áthidalják a köztük és környezetük között megnyíló kommunikációs szakadékot. Ez az a csoport, amelyre a siketvak idősekről szóló, meglévő szakirodalom többsége vonatkozik.

Az általuk igényelt támogatás és segítség általánosabb mint az, amire az első három csoport tagjainak szüksége van.

Sok siketvak idősödő személynek ugyanazok a tapasztalatai: folyamatos állapotromlás az öregedéssel összefüggő változások mellett, és az ebből eredő tartós alkalmazkodás szükségessége. Fontos elismerni az öregedés és a siketvakság közötti sajátos kapcsolatot, mivel az egyik súlyosbítja a másikat. Az egyének gyakran „második fogyatékosként” élik meg az öregedést. A függetlenség fenntartása számukra gyakran szorongással jár, emiatt szükség van a gondozási és támogatási szolgáltatásokkal való kapcsolatra is.

A SHAPES projekt egy négyéves projekt (2019-2023). A kísérleti projektek kiépítése, kipróbálása, és nagyszabású, szabványosított, nyílt platform létrehozása és bevezetése a célja az Európai Unió számára. A technológiai, szervezeti, klinikai, szociális és egészségügyi szolgáltatások széles skáláját integrálja.

Ez a projekt az otthoni és a helyi közösségekben alkalmazott technológiával foglalkozik. Szem előtt tartja az egészségügyi és szociális ellátási költségek, a kórházi kezelések és az intézményi ellátás csökkentését.

A projekt 14 uniós országra terjed ki, és több mint 2000 idős emberrel, gondozóval és szolgáltatóval működik együtt. Fő cél az európai egészségügyi és szociális ellátórendszerek hosszú távú fenntarthatóságának javítása, valamint az idősek függetlenségének és önállóságának növelése.

Ez a jelentés a SHAPES projekt keretében készült. A WFDB részvétele kiváló platformot biztosított az adatok, visszajelzések és megállapítások összegyűjtéséhez a siketvak idősök helyzetéről és a legfontosabb kihívások, hiányosságok és akadályok azonosításához. A WFDB úgy döntött, hogy a projekt során keletkezett információkat a meglévő kutatásokkal és szakirodalommal kombinálva összegyűjti, s olyan dokumentumot hoz létre, amely túléli a projektet, és amelyet a különböző érdekelt felek több célra is felhasználhatnak.

Különböző korú siketvak személyek vettek részt az adatgyűjtési tevékenységekben. Nyilatkozhattak az egészséghez, a technológiához való hozzáférés akadályairól. Ajánlásokat tehettek, hogy miként lehetne a technológiát az egészség és a függetlenség javítására használni.

A WFDB szorgalmazta, hogy az üléseken és az utazásokon a kísérő tolmácsok/siketvak tolmácsok számára külön költségvetési tétel álljon rendelkezésre, hogy egyenrangú legyen az a nem siketvak résztvevőkkel. Kisebb csoportokkal dolgoztak, hogy alkalmazkodjanak a tagok

kommunikációs igényeihez. Általában 2-3 siketvak résztvevő volt jelen, a workshopok 7-10 siketvak résztvevőből álltak.

A SHAPES projekt platformot biztosított a siketvakok számára, amely pozitív eszmecserét eredményezett a többségi szervezetekkel, új kapcsolatokat és partnerségeket adott. A siketvakok közötti kölcsönös tanulást is elősegítette. A WFDB tervezi, hogy a SHAPES projektből származó tanulságokat összevonja, és egy zárójelentést készít.

A WFDB a Nemzetközi Fogyatékosügyei Szövetséggel (IDA) együttműködve három technikai műhelyt tartott a SHAPES keretében.

Ezen események főbb eredményei a következők:

- A SHAPES folyamatban lévő munkájával kapcsolatos megfelelő ismeretek biztosítása és az azzal kapcsolatos felelősségvállalás.
- Konzultáció és visszajelzések gyűjtése a jelenlegi helyzetről, kihívásokról, a közterületek és szolgáltatások fizikai hozzáférhetőségéről, a technológia használatáról az életminőség javítása érdekében stb.
- A siketvakokat képviselő szervezetek és a SHAPES-partnerek közötti kapcsolatok erősítése.
- A projekt keretében kifejlesztett vagy továbbfejlesztett digitális megoldások tesztelése.
- A SHAPES projekt népszerűsítése és a WFDB projektben való részvételének tudatosítása érdekében rendezvényeken vagy találkozókön való részvétel.

Ezek a workshopok lehetőséget biztosítottak a SHAPES-projekt megállapításainak érvényesítésére, és a siketvak idős emberekkel kapcsolatos meglátásokhoz vezettek, amelyek beépültek ebbe a jelentésbe. A siketvak idős emberek szükségleteit a következő kategóriákba sorolhatjuk:

1. Gyakorlati szükségletek (bevásárlás, házimunka stb.)
2. Érzelmi szükségletek, a következők szerint csoportosítva:
  - a) szorongás és bizonytalanság érzése;
  - b) jelentéktelenség és az elhanyagoltság érzése;
  - c) bánat és a gyász érzése.
3. Egzisztenciális szükségletek:



- a) az élet értelmének megtalálása a jelentőtől a halálig tartó időszakban;
- b) az élet egészének értelmét megtalálni, és saját tudásával és tapasztalataival hozzájárulni az élethez;
- c) felkészülni a saját halálra.

A felmérés egyik válaszadója két csoportba sorolta az akadályokat:

1. Attitűdbeli akadályok: A siketvak személyek saját maguk és az őket körülvevő társadalom felfogásából eredő akadályok.
2. Környezeti akadályok: A környezet nem támogatja a siketvak személyeket, illetve nem alkalmazkodik hozzájuk.

A politikai és jogalkotási döntések befolyásolják a fogyatékossgal élő személyek mindennapi életét, beleértve a siketvak idősekét is.

2004-ben az Európai Parlament nyilatkozatot fogadott el a siketvak emberek jogairól. Az ENSZ 2019-től érvényes, az idősekre vonatkozó alapelvei mind a politikai, mind a társadalmi részvételre kiterjednek. Sajnos az Egészségügyi Világszervezet még mindig nem ismeri el a siketvakságot külön fogyatékossgként. 2021-ben Szlovénia volt az első ország, amely a siketvakok nyelvét beemelte az alkotmányába.

A fogyatékossgal élő személyek jogairól szóló ENSZ-egyezményt (UN CRPD) világszerte 186 állam ratifikálta. Csak korlátozottan hivatkozik a siketvakságra, és ezek is csak a siketvak gyermekek oktatására vonatkoznak. A fogyatékossg és a nyelv elismerése jelentős lépés, de messze nem a küzdelem vége.

Kevés példa van arra, hogy a siketvak idősek részt vennének a jólétüket elősegítő politikai döntések és szolgáltatások közös kialakításában. A felmérésben részt vevők azt javasolták, hogy a kormányok növeljék a siketvakok számára nyújtott szolgáltatások finanszírozását, gyűjtsön a kormány bontott adatokat arról, hogy hány siketvak személy él az országban és milyen szükségleteik vannak. Meg kell szervezni az érintettek oktatását, képzését, foglalkoztatását. Tegyenek ígéretet arra, hogy nyugdíjas korukban járandóságot kapnak.

Javasolják, hogy erre a célra megfelelő alkalmazást (applikációt) és technológiát fejlesszenek ki a siketvak személyekkel, és az őket képviselő szervezetekkel együttműködve.

A második globális jelentés megemlíti néhányat a COVID-járvány során felmerült, a siketvak személyeket érintő, kulcsfontosságú aggodalmak közül:

- hozzáférhető formátumú információk elérhetővé tétele;
- alapvető szolgáltatásokhoz való hozzáférés;
- hozzáférhető kommunikáció;
- hozzáférhető útmutatás a nyilvánosság számára;
- távmunkához, egészségügyi időpontok kéréséhez vagy oktatáshoz használt, hozzáférhető találkozási platformok;
- a nagy támogatási igényekkel rendelkező személyek ellenőrzésére közösség kiépítése.

Ezek a fő aggályok a fent említett vészhelyzetek bármelyikére alkalmazhatók. A CRPD 11. cikke intézkedéseket tartalmaz a fogyatékossgal élő személyek védelmének és biztonságának biztosítására veszélyhelyzetekben.

A kísérő tolmácsok/siketvak tolmácsok alapvető fontosságú szolgáltatást nyújtanak, azonban ezek a segítők nem mindig állnak rendelkezésre. Ennek számos oka van, többek között a képzett szakemberek elégtelen száma és az adminisztratív kihívások. A Siketvakok Világszövetsége szerint (WFDB 2023, 67-69) sok állam, különösen az alacsony és közepes jövedelmű államok, nem rendelkeznek kísérő tolmács/siketvak tolmácsrendszerrel. Azokban a környezetekben, ahol létezik tolmács-szolgálat, a szokásos akadályok közé tartozik, hogy minden egyes személy számára havi egy meghatározott és korlátozott számú tolmácsórát rendelnek ki. További akadályok közé tartoznak a helyi tisztviselők, akik egyszerűen nem értik a siketvak idős emberek helyzetét és szükségleteit, mivel gyakran nem rendelkeznek a siketvaksággal kapcsolatos ismeretekkel. A szolgáltatások igénybevételéhez a szándékot jóval előre kell jelezni, ami nem mindig lehetséges, különösen vészhelyzetekben. A megfelelő élő segítség hiánya az érintett személy életének szinte minden aspektusát érintheti, ami közvetlen hatással lehet az életminőségére.

Az elszigeteltség különösen súlyos tehernek bizonyult a COVID-járvány idején. A magányt úgy lehetett definiálni, hogy nincs senki, akivel az egyén a saját nyelvén kommunikálhatna. Az elszigeteltség egyike azoknak a nehézségeknek, amelyeket a siketvak személyek tapasztalnak. Ezek több tényezőtől is adódhatnak: a siketvak személy kivonul a közéletből, frusztrált, mert nem tud kommunikálni vagy nem tudják őt sikeresen megérteni, rosszul hall, nem megfelelően reagál, és következképpen ostobának tűnik, még egy jól ismert környezetben is.

Az elszigeteltség csúszós lejtő, a magányhoz vezet, amely gyakran depressziót hoz magával.

Ez azt eredményezi, hogy a személyt erőszakkal intézetbe helyezik, ahol gyógyszeres kezelést kap, hogy vegetatív állapotba kerüljön.

Sok siketvak idős ember „rejtve” marad. Egyszerűen elfogadják, hogy a látás- és hallásproblémák az öregedés normális következményei, amelyek minden embert érintenek, és amelyekkel meg kell birkózni.

Sokan leegyszerűsítik és az öregedésre fogják az állapotváltozást. Nem hajlandók elismerni a siketvakságot, mint egyedi és különálló fogyatékoságot, amely sajátos kihívásokkal, akadályokkal, támogatással és befogadási követelményekkel jár.

A sorstársaktól sorstársaknak nyújtott tanácsadás sem jöhet szóba, ha valaki nem fogad el egy sorstársat. Az azonos állapotban levőkkel való találkozás rendkívül fontos minden siketvak ember, de különösen az idősebbek számára. Az új emberek megtalálása, akikkel közvetlenül, illetve tolmácson keresztül is lehet kommunikálni, egyenes utat jelenthet a teljes elszigeteltségből való kilépéshez.

Azt, hogy a siketvak idős emberek félreértelmezik a kommunikációs helyzeteket, környezetük gyakran az öregedés miatt csökkent szellemi képességek jeleként értelmezheti. Azt a következtetést is levonhatják, hogy az illető kognitív gyengülésben szenved, szenilis, demens, stb. Természetesen egy siketvak idős embernél is előfordulhat tényleges demencia. Itt az a fontos, hogy meg tudjuk különböztetni a kettőt.

A hallási-és a látási teljesítmény szintje az ember élete során változhat, és nincs rögzített mintázat. Az idősebb siketvakok körében a károsodásban bekövetkező változások az öregedéssel, mint „másodlagos fogyatékosággal” járó változásokkal párhuzamosan jelentkeznek. Ráadásul a siketvak személyek hamarabb tapasztalhatják az öregedéssel járó változásokat, mint a nem sérült személyek. Ezt a jelenséget gyorsított öregedésnek nevezik.

A siketvak idős emberekkel kapcsolatban két fő típusú adaptációról beszélhetünk: új kommunikációs módszerek elsajátítása vagy a meglévők adaptálása, illetve új készségek elsajátítása új segédeszközökkel. A hallás és látás folyamatos változásával a kommunikáció egyre nehezebbé válik, ami a meglévő kommunikációs módszereket elégtelenné teszi. A fejlődő technológiával az az egyik probléma, hogy egyre kisebb méretűvé válik, ami kihívást jelenthet az idősebb siketvakok számára. Sokan elveszítik finommotorikus képességeiket, csökken az ujjak érzékelése. Ezek a kihívások például akkor jelentkeznek, amikor az egyre kisebb és kisebb modern hallókészülékek kezelőszerveit kell használni.

Egy másik kérdés a kéretlen segítségnyújtás, ami kétélű kard lehet. A szolgáltatóknak meg kell kérdeznük, hogy szükség van-e segítségre és ha igen, milyen mértékűre.

A CRPD 25. cikke a fogyatékossgal élő személyek egyenlő bánásmódhoz való jogát tárgyalja, amikor egészségügyi kérdésekről van szó. Úgy tűnik, hogy a legnagyobb problémát a siketvakokról, a siketvak személyekről, szükségleteikről és kommunikációs módszereikről való ismeretek elégtelensége vagy hiánya jelenti. Gondolhatunk itt az egészségügyi személyzetre, a szociális munkásokra, stb. Például a szemészet elkülönül az audiológiától, és nem együtt kezelik azzal. Néha még a kórházak is elutasítják a siketvakok bevonását a terápiás foglalkozásokba a „kommunikáció lehetetlensége” miatt. Sok idős siketvak ember nem érzi úgy, hogy ki tudja fejezni saját szükségleteit és kívánságait anélkül, hogy mások félreértenék vagy egyáltalán nem értenék meg. Emiatt ezek a személyek gyakran a lehető legtávolabb várnak, mielőtt kapcsolatba lépnének az egészségügyi rendszerrel, mert bizalmatlanok vele szemben. Legtöbb esetben sem a szakorvosok, sem a házi orvosok nem rendelkeznek elegendő ismerettel arról, hogyan lehet segíteni a siketvak idős embereknek.

Ha az időskorúak személyzete nem ismeri a siketvakok sajátosságait vagy a siketvakok által használt többféle kommunikációs módszert, a siketvak személy egyedül marad, elszigetelődik. Ez mentális és általános egészségromláshoz, valamint az életminőség romlásához vezethet. Az ilyen idős emberek otthonában az élet gyakran étkezésre, alvásra és tételességre korlátozódik, más emberekkel való érintkezés nélkül.

Sok siketvak idős személy előnyben részesíti a siketvakok számára kialakított ápolási és/vagy lakóotthonokban való életet. Itt találkozhatnak más, hasonló fogyatékossgal élő emberekkel, tapasztalatot cserélhetnek, jól érezhetik magukat, és hozzáférhető időskori ellátásban részesülhetnek.

A siketvak idős emberekkel kapcsolatba kerülő szakemberekkel ellentétben külön meg kell említeni a gondozókat, különösen a nem fizetett dolgozókat, mivel kulcsszerepet játszanak a siketvak idős emberek ökoszisztémájában. Több programra és kutatásra van szükség a háztartásokban és közösségekben végzett, fizetetlen gondozási munkával való foglalkozásról, ahol idős fogyatékossgal élő személyek élnek.

Négy fő téma alakíthatja az egyéni bátorítás, megerősítés fogalmát:

1. A személyes identitás érzése
2. A választás és az irányítás érzése

### 3. A hasznosság és a szükségesség érzése

### 4. Az értéktudat megőrzése

Az egyéni szintű döntéshozatalban való részvételben számos akadály és kihívás van. Fő kihívás az, hogy a külvilág képtelen kommunikálni a siketvak emberrel és fordítva.

A személyközpontú gondozás és a közös döntéshozatal egyaránt csak akkor lehetséges, ha a kommunikáció megfelelően, hozzáférhető és befogadó módon folyik.

A bátorítás fenntartása az egész életpálya során négy alapelvhez kapcsolódik:

1. Részvétel
2. Folyamat
3. Gyakorlatok
4. Cél

A siketvak személyek helyzetének javítása érdekében a CRPD 3. cikke tilt minden fogyatékoságon alapuló megkülönböztetést, míg a 21. cikk kimondja, hogy a fogyatékosággal élő személyek gyakorolhatják az önkifejezés és a véleménynyilvánítás szabadságához való jogot.

Az információhoz való hozzáférés három okból fontos modern társadalmunkban:

- 1.) hogy képesek legyünk megalapozni a saját döntéseinket és az önálló életvitel fenntartását,
- 2.) hogy képesek legyünk fenntartani a kommunikációt másokkal,
- 3.) hogy képesek legyünk részt venni a vitákban és beszélgetésekben.

Számos feltételnek kell teljesülnie ahhoz, hogy az idősebb siketvakok jobban hozzáférjenek az információkhoz. E feltételek közé tartozik a siketvak idősök oktatása a digitális technológia használatára, a digitális technológia egyszerűsítése, hogy hatékonyabb legyen. A digitális technológia tartalmát úgy kell átadni, hogy az a siketvakok számára is elérhető legyen.

A függetlenség nem azt jelenti, hogy visszautasítják a segítséget, vagy hogy nincs szükségük rá. Sokkal inkább azt, hogy maguk határozzák meg, hogyan és mikor kapják meg a támogatást. Az önállóság és az önkontroll megőrzése ugyanolyan fontos számukra, mint az, hogy képesek legyenek önmagukról gondoskodni, összhangban a CRPD-vel.

Sajnos még mindig igaz, hogy az egyidejű látás-és hallássérüléssel élők a társadalom egyik legkiszolgáltatottabb csoportjának számítanak. Ide kell értenünk a kizsákmányolással, a bántalmazás minden fajtájával és a károkozással szembeni kiszolgáltatottságot. Az idősebb siketvak nők még nagyobb valószínűséggel vannak kitéve bántalmazásnak és erőszaknak. Az igazságszolgáltatáshoz való hozzáférés kulcsfontosságú kérdés a bántalmazók elszámoltathatóságának biztosítása és a büntetlenségük elkerülése érdekében. Szót emelnek a kizsákmányolás, erőszak és visszaélés elleni védelemért, valamint a személyi integritás védelméért.

Az elszigeteltség és a magányosság érzését fokozhatja a siketvak személy foglalkoztatási státuszának megváltozása. Általában korai nyugdíjazásra kényszerül alacsony látási-és hallási teljesítménye miatt.

Az idősebb siketvakok két olyan megbélyegzett és marginalizált csoportba is beletartoznak, akiket nagymértékben kirekesztenek a munkaerőpiacról. Így a siketvakok nagyobb valószínűséggel munkanél-küliek, mint a más fogyatékosokkal élők.

Az inkluzív iskoláztatás lehetővé tette a fogyatékosokkal élő személyek számára, hogy a munkalehetőségek szélesebb körét megtalálják, beleértve az egyetemi végzettséggel járó állásokat is. Most a munkaadó számára a problémát a munkahely siketvak személy számára történő átalakítása jelenti, ami további költségekkel jár.

Világszerte, és különösen a közepes és alacsony jövedelmű országokban a szegénység az a legfőbb akadály, amivel a siketvakok kénytelenek szembe nézni. Közülük az idősebbek ritkán részesülnek öregségi nyugdíjban vagy a nyugdíjazás után az időseket támogató nemzeti alapokból. Az ilyen országokban a legtöbb siketvak analfabéta. Ezért oktatási, kommunikációs és egészségügyi szükségleteiknek elsőbbséget kell biztosítani a társadalomban való értelmes részvételük érdekében

A fogyatékosokkal élő személyek jogai közé tartozik, hogy másokkal azonos alapon vegyenek részt a kulturális életben. Joguk van ahhoz is, hogy lehetőséget kapjanak kreatív, művészi és szellemi képességeik kibontakoztatására és kiaknázására. A kreatív tevékenységek bizonyítottan az egyik leghatékonyabb kifejezési lehetőséget jelentik általában a siketvak személyek szempontjából.

Az új tevékenységekbe való beiratkozás, különösen a kreatív tevékenységek, megakadályozhatják a passzivitást, és új lehetőségeket adhatnak az adott személynek, hogy kitöltse a napirendjét. Sajnos a siketvak személyek, különösen az idősebbek, nehezen férnek hozzá ezekhez a műhelyekhez. A helyzet még rosszabb az alacsonyabb jövedelmű államokban, ahol gyakran egyáltalán nincs szervezett

tevékenység a siketvakok számára. A siketvak idős emberekre irányuló munka/projektek/programok nagyjából négy csoportra oszthatók:

- 1.) szabadidő,
- 2.) képzés,
- 3.) politikai tevékenység
- 4.) anyagi segítségnyújtás.

A szabadidős részlegben a leggyakoribb tevékenységek a kirándulások és a speciális siketvak táborok és elvonulások. Ezek különböző képzési lehetőségeket kínálnak az idősebb siketvakok számára. Népszerűek a generációk közötti programok, amelyeken a különböző korú siketvakok találkozhatnak, ismerkedhetnek és tapasztalatot cserélhetnek.

A siketvak idősek számára kínált képzésnek két típusa van.

Az első a főzés, a kézműves műhelyek és más, a mindennapi életben szükséges készségek oktatásába vonja be őket.

A második inkább szociális irányultságú, és felkészíti őket a munkára, a rehabilitációs szolgáltatásokkal kapcsolatos oktatásra, a személyes autonómiára és mobilitásra.

A politikai tevékenység mind a siketvak idős embereket, mind a társadalom egészét megcélozza. A szervezetek jogi kérdésekben segítik a siketvakokat, kampányolnak a távkommunikáció javítása érdekében a segélyhívások esetében. Támogatják őket az elszigeteltség és a magány megtörésében.

Az idősebb siketvak személyek anyagi segítése az alacsony jövedelmű országokra korlátozott tevékenység.

Néhány siketvak idős önkéntes munkát végez, leggyakrabban a helyi, siketvakok által létrehozott vagy értük dolgozó szervezetekben. Ezek a személyek alacsonyabb depressziószintet mutatnak az ilyen tevékenységet nem végző siketvak idősekhez képest. Az önkéntes munka más személyekkel való kapcsolattartásban történik, a siketvak személynek azt az érzést adja, hogy szükség van rá, ami csökkenti a társadalmi elszigeteltséget és a magányosságot.

A siketvaksággal kapcsolatos napokra és hetekre is szerveznek ünnepeket. Egyszerű összejöveteleket és ismerkedési, vagy klubrendezvényeket is tartanak. Ezeknek nincs konkrét programjuk, de rendszeres találkozási lehetőségeket biztosítanak a siketvakok számára. A siketvakokat arra kell bátorítani, hogy tervezzék és szervezzék meg

ezeket a tevékenységeket maguknak és társaiknak, és a tervezés során beavatkozási és ismereti támogatást kell nyújtani.

Fontos a siketvaksággal kapcsolatos tudatosság növelése és az oktatás. A siketvak személyt, a közvetlen környezetében élőket, valamint azokat a szakembereket, első vonalbeli dolgozókat és szolgáltatókat, akikkel gyakran kapcsolatba kerül, fel kell világosítani.

A második globális jelentésben felsorolnak néhány kezdeti lépést, melyekkel áthidalhatók a WFDB első és második globális jelentésében felvázolt hiányosságok. Ezek az ajánlások a következők:

1. A siketvakság, mint egyedi és különálló fogyatékoság elismerése. Olyan állapotként kell azonosítani, amely sajátos kihívásokkal, akadályokkal, valamint támogatási és befogadási követelményekkel jár.
2. A siketvaksággal kapcsolatos információs források és folyamatos képzések rendszerének létrehozása az alapvető, frontvonalban dolgozók (pl. egészségügyi, rehabilitációs, oktatási munkások, stb.) számára.
3. A siketvakok számára közfinanszírozott élő segítségnyújtási szolgáltatás létrehozása alapvető szolgáltatásként. Különösen képzett tanársegédek biztosítása az oktatási intézményekben. Tolmács/siketvak tolmácsszolgáltatások biztosítása minden olyan siketvak személy számára, aki ezt igényli.
4. A CRPD-nek megfelelő, fogyatékoság-specifikus és a fogyatékoságot figyelembe vevő szolgáltatások tényekkel alátámasztott alapjának támogatására irányuló további kutatások és adatok finanszírozása a siketvak személyek és az őket képviselő szervezetek aktív részvételével.

Az alábbiakban felsorolunk néhány további, a siketvak idősök által megfogalmazott ajánlást:

1. Olyan központok és erőforrások létrehozása, amelyek speciális és megfelelő szolgáltatásokat és támogatást nyújtanak az idősebb siketvakok számára.
2. Kizárólag siketvak idősök számára olyan helyek létrehozása, ahol szocializálódhatnak és kommunikálhatnak társaikkal, és ahol a személyzet képzett a siketvakság és a siketvak kommunikációs módszerek terén.
3. akadálymentes és nyilvános helyi közlekedés és egyéb speciális szolgáltatások finanszírozása a siketvak idősök számára.



4. Workshopok, projektek, tevékenységek és programok szervezése a siketvak idősek számára, az ő bevonásukra és együttműködésükre építve. Ezek segítik, hogy szocializálódhassanak társaikkal, és erősíthessék a közösségépítést.
5. Az idősebb siketvak személyek hangjának és perspektívájának bevonása mind a fogyatékossgal kapcsolatos általános tevékenységekbe, mind a siketvak személyek szervezeteibe, mind a döntéshozatali folyamatokba.

Az első és a második globális jelentésre építve a WFDB kibővítette a siketvak személyek helyzetének mennyiségi és minőségi elemzését.

A kormányoknak, finanszírozóknak, nem kormányzati szervezeteknek és más fejlesztési érdekelteknek azonban szilárdan meg kell érteniük a konkrét intézkedéseket és beavatkozásokat a siketvak személyek, különösen az idősebb csoportok helyzetének kezelésébe.

Az idősebb siketvakok esetében a fogyatékossg és az öregedés hatásai kölcsönhatásban vannak egymással, ami gyakran megsokszorozza a diszkriminációt, a hátrányos helyzetet és az egyenlőtlenséget. Ezt a kombinációt fokozhatják az időskorban fellépő egyéb fogyatékossgok és betegségek.

Ez az átfogó jelentés ismerteti néhány ilyen akadályt és hiányosságot, valamint megoldási javaslatokat, ajánlásokat és példákat is ad a legjobb gyakorlatokra.

A jelentés teljes szövege angol és spanyol nyelven is elérhető, az alábbi linkre kattintva:

<https://wfdb.eu/wfdb-global-report-on-older-people-with-deafblindness/>

*(Angol nyelvről fordította és összegezte: Taskovics Adél)*

\*\*\*

## HÍR, ÉRDEKESSÉG

### **Nehezen hall? Egy szemüveg teheti majd könnyebbé az életét.**

A CES-en, a világ talán legnagyobb, minden évben Las Vegasban rendezett techkiállításán az önvezető markolótól kezdve az okos fülbevalóig gyakorlatilag mindent megtalálni. A látogató gyakran azt érezheti, hogy valódi megoldások helyett a legtöbb kiállító inkább csak trendeket lovagol meg. Szinte pont ugyanaz a termék négy-öt különböző standnál is megtalálható.

Ennek ellenére némi kitartással lehet találni valóban hasznos dolgokat. Az idei CES-en például több cég is olyan fejlesztéseket mutatott be, amik a halláskárosult és siket emberek életét hivatottak valamivel egyszerűbbé tenni.

A BeAware Deaf Assistant nevű ingyenes alkalmazásnak az a célja, hogy ellensúlyozza a sok szempontból hanghatásokra épülő világunkat. Be lehet állítani rajta különböző értesítéseket. Amikor valaki csenget vagy kopog az ajtón, azt észreveszi, és a telefon zseblámpájával jelez. Így a vizuális riasztásnak hála a hallási problémákkal élő felhasználó is tudja, ha a vendég megérkezett. Ez működik például szén-monoxid-riasztók vagy tűzjelzők riasztásaival is.

Emellett lényegében egy beszédet írott szöveggé alakító szoftverről van szó, egy kis csavarral. Ma már a legtöbb telefonon be lehet állítani néhány alapüzenetet. Ezeket, ha keresnek minket, a hívás kinyomásával egy gombnyomással el tudjuk küldeni. Ennek köszönhetően a másik megtudja, miért is nem vettük fel.

Ez a siketeknek is hasznos lehet, viszont csak akkor, ha a másik fél meg is kapja az sms-t. Ha látszik, hogy egy vezetékes vagy kormányzati szám hív, aminek nem lehet sms-t küldeni, akkor valami másra van szükség. A BeAware-ben be lehet állítani néhány hangalapú alapüzenetet (például azt, hogy „Siket vagyok, kérem, küldjön sms-t”). Ezeket hívás közben az alkalmazásból be lehet játszani, amit a hívó is hall.

Egy másik, a szövegfelismeréshez tartozó funkciója is van. Az oldal tetejére be lehet állítani egy üzenetet, amiben a felhasználó jelzi, hogy nem hall. Így ha például megállítja a rendőr, akkor elég megmutatni neki a képernyőt. Így azonnal tudni fogja, hogy hiába beszél hangosabban, nem lesz jobb. Másrészt, ha elkezd beszélni, az app azonnal feliratozza.

Az alkalmazás elérhető iOS-es és androidos telefonokra is, teljesen ingyen. A fejlesztők azért megjegyezték, hogy az androidos verzió sajnos

nem fut olyan jól, mint az iOS-es. Magyarul még nem érhető el, de a fejlesztők azt ígérték, hogy dolgoznak rajta.

Nem akarják, hogy az alkalmazásért magánembereknek bármikor is fizetniük kelljen.

Na de akkor honnan van pénz? Például egy társalkalmazásból. Ez inkább csak a beszédet írott szöveggé alakító funkcióról szól. Kifejezetten orvosoknak készült, hogy a hallási gondokkal küzdő betegeket is ugyanúgy tudják tájékoztatni, mint azokat, akik hallanak. Az applikáció fordítani is tud. Így ha nincs közös nyelv a beteggel, nem feltétlenül baj, mert segít a technológia. A fejlesztés során orvosi szakszavakkal teli szövegeket is felhasználtak. Ebben már van magyar verzió. Ez apróbb hibákkal, de egészen használhatóan működött.

Egy másik előnye, hogy minden új hangfelvétel elindításakor törli az előzőt, így nem tárol érzékeny egészségügyi adatokat. Orvosként és havonta 100 dollárba (34 ezer forintba) kerül, hogy a sima alkalmazás ingyenes maradjon.

A szemüvegek is segíthetnek.

A TranscribeGlass valójában nem is egy egész szemüveg, hanem csak egy kis gép (kevesebb mint 20 grammot nyom). Elvileg bármilyen szemüveg szára felhúzva élő feliratozógépet kapunk. A szemünk sarkába vetíti meglepő pontossággal, hogy mit is mond a másik.

A használatához szükség van egy alkalmazásra. Némi szemhez állítgatás és kapcsolódás után viszonylag gyorsan be is vethető. Egyelőre leginkább párbeszédre jó.

Az alkalmazásban egyébként több mindent is lehet állítgatni: hol szeretnénk látni a szöveget, mekkora legyen a betűméret, sőt, minden nyelvet felismer, amit a Google text-to-speech technológiája. A szemüveg még csak bétatesztben van, és valószínűleg az év második felében kerül piacra. Már most tízezren iratkoztak fel a várólistára. Ha egyszer kikerül a polcokra, 199 dollárt (68 ezer forintot) kérnek majd érte, és globálisan is elérhető lesz.

Nemcsak a kisebb startupok dolgoznak olyan szemüvegeken, megoldásokon, amik segíthetnek a hallási nehézségekkel élőknek. Az EssilorLuxottica is fejleszt hasonlót.

Egy szemüvegbe épített hallókészüléken dolgoznak. Ez a Nuance Audio. Azokat céloznák vele, akiknek még nem feltétlenül van szükségük hallókészülékre, de segítenének erősíteni kicsit a hallásukon. Szerintük az 1,6 milliárd hallási gondokkal küzdő ember közül 1,25 milliárdnak nincs szüksége komoly hallókészülékre. Ők inkább valamilyen láthatatlan

megoldásra vágnak, mert még mindig egy stigma övezi a klasszikus, fülre akasztott készüléket.

A Nuance Audio két kerettel, három méretben és két színben érkezik majd. Valamennyire alakítani lehet a személyes ízléshez. Akár egy kis távirányítót vagy vezeték nélküli töltőállomást is lehet majd hozzá venni.

A szemüveghez tartozó appal elvileg egy perc alatt lehet kalibrálni. Onnantól kezdve telefonnal és okosórával is irányítható lesz. Árat egyelőre nem mondtak hozzá, de Európába a tervek szerint 2025-ben jut majd el. Nagyjából negyedannyiba fog kerülni, mint egy hagyományos hallókészülék.

*Forrás: Telex.hu*

\*\*\*

## **Miért pezsgővel koccintunk Szilveszterkor?**

Szilveszter és újév napjához rengeteg hagyomány köthető. A régi mondások szerint olyan lesz az év, amilyen az újév. Ha nem tartjuk be a szilveszteri tradíciókat, akkor egész évben elkerülhet bennünket a szerencse. A hagyományok szerint szilveszterkor szokás volt durrogtatni és hangoskodni, elűzve ezzel az óév minden bűját és bánatát. Éjfél elteltével csakis gazdagságot hozó italt szabad fogyasztani. Akkor az újévben nem kell hiányt szenvednünk semmiben, bőség és fényűzés vár ránk.

### **A pezsgő története**

Évszázadokkal ezelőtt csupán az elitebb rétegek köreiben volt szokás pezsgőt inni. Ekkor ugyanis luxus italként tartották számon.

Elsőként az 1600-as években készítették el, noha csak véletlenül.

Dom Perignon francia szerzetes ugyanis túl sokáig hagyta erjeszteni a bort, megalkotva ezáltal a habzó italt.

Akkoriban 1-1 üveg pezsgő elkészítése 2-3 évig is eltartott. Jelentős részük fel is robbant. A kis mennyiségben készített, üvegbe zárt aranyat rendkívül magas áron értékesítették, ezért csupán a tehetősebbek tudták megvásárolni. Így vált a felsőbb rétegek kedvenc habzó italává, amelyet előszeretettel fogyasztottak a nemesi családok mulatságain.

Az 1850-as években indult meg a nagyipari pezsgőgyártás. Ez az újabb technológiáknak köszönhetően lehetővé tette, hogy akár napi 7-8000 üveggel állítsanak elő egyszerre. A növekvő kínálat az árak csökkenését eredményezte, így már az alsóbb rétegek előtt is megnyílt a lehetőség, hogy egy-egy pohár pezsgővel koccintsanak az ünnepeken és szilveszterkor.

Az árcsökkenés ellenére napjainkban is luxus italként tartjuk számon a pezsgőt. Előszeretettel koccintunk vele családi összejöveteleken, évfordulókon, jeles eseményeken, karácsonykor, vagy akár újévkor is.

Miért pont pezsgő?

A luxus érzete hozzá tartozik a szilveszterhez. Ha fényűző, drága és úri italt fogyasztunk az újév első perceiben, akkor az év hátralévő részében is gazdagság, pompa és bőség vár ránk.

*Forrás: Szilveszter.hu*

\*\*\*

## **A szökőév története**

A szökőév több napot tartalmaz, mint a többi év. Ezáltal a naptárt szinkronba hozza a csillagászat szerinti idővel.

Az évszakok nem egész számú napok szerint ismétlődnek. A naptár, ha mindig ugyanannyi napot tartalmaz, minden évben elcsúszik egy kicsit. Ha időnként beillesztünk egy plusz napot az évbe, ez korigálható.

Mely évek a szökőévek?

Minden négyvel osztható év, kivéve a százzal is oszthatókat.

Szökőévek viszont a 400-zal osztható évek is.

Így tehát a századfordulók évei közül csak azok szökőévek, amelyek 400-zal is oszthatók.

Szökőnapként mindig a február 24-ét tartjuk számon. Ennek története több mint kétezer évre vezethető vissza.

A legkorábbi társadalmakban is igény volt rá, hogy az időt megpróbálják mérhetővé tenni. A nappalok, az éjszakák, és az évszakok szabályos váltakozása, a növényi életciklus ritmikus körforgása arra ösztönözte elődeinket, hogy mindezt rendszerbe foglalják. Az első naptárakban a

hétköznapi élet tapasztalatai játszottak szerepet. Később ezeket kiegészítették, majd felváltották a csillagászati megfigyelések.

Az öntözéses földművelést alkalmazó társadalmakban nagyon fontos volt, hogy pontosan meg tudják mondani a ritmikusan ismétlődő áradások időpontját. Az egyiptomi, babiloni, maja és azték, de még a kínai csillagászok megfigyelései is örökérvényűek a mai napig. Az éveket a holdciklusok váltakozása, vagy a Nap éves járása alapján osztották különböző egységekre.

Jelenlegi naptárunk egyiptomi, görög és főleg római ötvözetből áll.

A február 24-i szökőnap magyarázatát is a római naptár történetében kell keresnünk.

Romulus római király alkotta az első naptárat, mely 304 napos volt és 10 hónapból álló évet tartalmazott.

Az első hónapot apjáról, Mars istenről nevezte el (Martius), a második Vénusz etruszk nevét kapta (Apru, amely görög hatásra változott áprilissá). A harmadikat a meglelt korúak tiszteletére Maiusnak, a negyediket a fiatalabbak kedvéért Iuniusnak nevezte el. A többi hónapok sorszámneveket kaptak (Quintilis, Sextilis, September, October, November, December).

Két új hónapot iktatott be: a Ianuariust (Ianus a kezdet és a vég kétarcú istene) és a Februariust (a tisztulás hónapja).

A hónap kezdőnapját a holdsarló megjelenése, a Kalendae jelentette (innen ered a kalendárium szavunk).

A két új hónap beiktatása bonyolulttá tette az év kezdetét.

Azelőtt március volt az év első hónapja, de a január bevezetésével ez megváltozott. Több száz év kellett ahhoz, hogy mindezt megszokják az emberek és természetes legyen.

A római naptári év a Hold járásán alapult, ami minden évben 1 teljes nap eltérést okozott a Nap járásához képest.

Hogy az időszakokhoz kötött ünnepek a megfelelő helyükre kerüljenek, a római papok testülete időnként február 23-a után egy szökőnapot iktatott be. A szakszerűtlen beavatkozások miatt i. e. 47-re a naptár már több hónapnyi csúszást mutatott. I. e. 46-ban Julius Ceasar, megbízta az egyiptomi származású Szoszigenészt a naptári hibák kijavításával.

A csillagász november és december közé két rendkívüli hónapot iktatott be, így létrejött a naptártörténet leghosszabb éve, az annus confusionis, a „zűrzavar esztendeje”. Ekkor hozták azt a rendeletet, amely szerint 4 év

közül három legyen 365, míg a negyedik 366 napos. A szökőnapot február 23. és 24. közé iktatták be.

1578-ban XIII. Gergely pápa kezdeményezésére a naptár újabb reformjára került sor. Felkérésére az olasz és angol csillagászok dolgozták ki azt a megoldást, amelyet 1582-ben vezettek be, és Gergely-naptár néven mind a mai napig ismeretes.

Érdekesség, hogy az 1582-ig felhalmozódott eltérés megszüntetésére 1582. október 4-ét október 15. követte. A szökőnaphoz a naptárkészítők nem nyúltak, így az maradt február 24.

A Gergely naptár sem teljesen pontos, még mindig pár másodperccel hosszabb a csillagászati időhöz képest. Ez a különbség 3200-ra fog egy teljes napot kitenni.

*Forrás: njmedia.hu*

\*\*\*

### **Párizs és Bécs is csodájára járt a kontinentális Európa első metróvonalának**

A világörökség részét képező Budapest Millenniumi Földalatti Vasút rekordidő alatt készült el 1896-ra. Ezt követően a világelsőként itt használt műszaki megoldások aranyérmeket nyertek a párizsi világkiállításon 1900-ban. Mindeközben Bécs irigyelte, a kivitelezője, a Siemens cég pedig a berlini metró építéskor a budapesti vonalat használta referenciaként.

A millennium hívta életre a kisérdalattit.

Az 1870-es évektől egyre több városlakó járta Budapest utcáit. Emiatt egyre nagyobb igény mutatkozott a közlekedés korszerűsítésére. Mindez – illetve a világvárossá válás célja – nagy beruházásokra, építkezésekre sarkallta a Közmunkatanácsot és a fővárost. Így létrejött a Sugár út, a mai Andrassy út. Itt azonban egy idő után az Omnibusz is kevésnek bizonyult, a nagyobb kapacitású villamospálya építését pedig nem engedélyezték.

Végül az Ezredéves Országos Kiállítás hívta életre a Földalattit. 1896-ra a fővárosnak mindenképp meg kellett oldania, hogy a millenniumi ünnepekre érkező hatalmas embertömeget eljuttassa a Városligetbe.

A kontinens első föld alatt futó villamosvasútjának az ötlete Balázs Mór fejéből pattant ki. Ő aztán a kivitelezésben is részt vett, a javaslatáért, munkájáért cserébe pedig nemesi címet kapott.

Am Budapest földalattija csupán villamos meghajtásában volt első. Európa és egyben a világ legelső kéregvasútjának címét London zsebelte be, csak ott 1890-ig gőzüzemű szerelvények közlekedtek.

1894. augusztus 7-én igen rövid határidővel kezdődtek el a munkálatok a berlini Siemens és Halske cég kivitelezésében, Henrik Schwieger főmérnök tervei alapján. Elsőként az Andrassy út faburkolatát szedték fel, s az út hosszán futó hatalmas árkot ásták ki.

Az időhiány nyomása alatt a kubikosokat mennyiségbér fizetésével próbálták még nagyobb hatékonyságra ösztönözni. Eszerint egy talicska földért egy koronát kaptak. Ha hozzávetőlegesen nézzük, akkor általánosságban 1–2 korona volt egy kubikus napi bére. A földalattin dolgozók 12–15 koronát is megkereshettek egy munkanap alatt. A feszített tempóban pedig volt, hogy több mint 1000 munkás dolgozott éjjel-nappal az építkezésen.

Mindeközben a legkorszerűbb gépeket alkalmazták. Elektromos szivattyúkkal vették fel a kesztyűt a talajvíz ellen, emellett szintén elektromos betonkeverő és kotrógép volt a segítségükre. A világon elsőként használtak vasbetont a földemek megépítéséhez.

Az akkor még egyedülálló közlekedési eszközt 1896. május 2-án avatták fel. Május 8-án I. Ferenc József is szemügyre vette.

Az uralkodó a 20. pályaszámú, előkelő berendezésű, különleges technikával csiszolt üvegablakokkal kiegészített királyi díszkocsiban utazott ekkor végig a vonalon.

Majd az ünnepi események tiszteletére a cég felvette a nevét, így lett Ferenc József Földalatti Villamos Vasút a mai 1-es metró.

Később az arisztokrácia krémje is tiszteletét tette itt.

A városlakókat sem mindennapi szerelvények várták.

Mai szemmel a vasúti kocsik talán legérdekesebb momentuma az elrendezésük volt. Eleinte a szerelvények bal oldali fülkáját dohányzó férfiaknak, míg a jobb oldali részét a hölgyeknek alakították ki.

A kocsiknak egy 6 méter széles, azonban csupán 2,85 méter magas járatban kellett elférniük. Ezáltal mind a húsztat „hattyúnyak alakú” főtartókkal tervezték meg, hogy magasságuk ne haladja meg a 2,75 métert. Ezenfelül a sárga és zöld színű kocsik utasterét kétféle faburkolattal borították be, s gyönyörű lámpákkal világították meg. A szerelvények 3,7 kilométer hosszán, 11 megállót 10 perc alatt jártak végig.



A megnövekedett utasforgalom miatt a királyi kocsit visszakérték a Közlekedési Múzeumtól, így a háborús évektől egészen 1966-ig egy felújított, patinás luxuskocsi is szállította az utasokat.

Hajdanán az egyes megállóknál felett díszes ékszerdobozként álltak a lejárócsarnokok. Ezek között a legrlátványosabb a Deák téri pavilon volt. Brüggemann György tervezte. A bádoggal kupolás építményről van szó. Kiterjedése 102 négyzetméter, a világ egyik legszebbjeként tekintettek rá.

A XX. század elején azonban a Zsolnay-kerámiával díszített lejárókat elérte a stílusváltás szele. 1910 és 1926 között sorra fújta el az akkor majolikakriptának csúfolt épületeket a városból. Napjainkban egyedül az Operaház állomását láthatjuk úgy, mint 127 évvel ezelőtt. Ott eredetileg sem volt lejáróház, hogy ne takarja ki az Operaház és a Drechsler-palota homlokzatát.

A metró vonalának hosszát 1973-ban hosszabbították meg. Azóta jár a Mexikói útig. Ekkor szüntették meg a felszín feletti szakaszokat is, valamint új szerelvényeket üzemeltettek be.

A hetvenes évek során igencsak leromlott az állomások állapota. Ezt a problémát az 1995-re befejezett rekonstrukciós munkáknak köszönhetően sikerült orvosolni.

Forrás: [www.funzine.hu](http://www.funzine.hu)

\*\*\*

### **Az ókori Rubik-kocka rejtélye nem hagyja nyugodni a régészeket**

A Phaistos-korong rejtélyét „99 százalékban megfejtette” egy Gareth Owens nevű nyelvész, régész, a Krétai Erasmus Technológiai Intézet programjának koordinátora. Owens harminc évet szentelt annak, hogy megpróbálja megoldani a rejtélyt.

A Phaistos-korong (az ókor Rubik-kockája) egy égetett agyagkorong.

A Kréta szigetén található, Phaistos minószi palotából származik i.e. második évezredből.

Körülbelül 15 cm átmérőjű, és mindkét oldalán bélyegzett szimbólumok spirálja borítja. Az előlapjára nyomtatott nyelvet soha nem sikerült teljesen megfejteni. Szimbólumai sem az ősi, sem a modern ábécének nem részei. Egyesek azonban hasonlítanak a Lineáris A és Lineáris B

szimbólumokhoz, amelyek a minósziak ősi nyelvei voltak. Mások hasonlóak az ókori anatóliai helyeken található hieroglifákhoz.

Bár a tudósok túlnyomó többsége úgy véli, hogy a Phaistos-korong hiteles, néhány régész nincs erről meggyőződve.

Célja és jelentése, sőt eredeti földrajzi helye is vitatott, így a régészet egyik leghíresebb rejtélye. Ez az egyedülálló tárgy most a Heraklioni Régészeti Múzeumban látható.

Owens azt mondja: „A Phaistos-korongot a Linear B vokális értékeivel és az összehasonlító nyelvészet segítségével olvassuk, azaz összehasonlítjuk az indoeurópai nyelvcsalád többi rokon nyelvével. Valamit elolvasni azonban nem azt jelenti, hogy meg is értjük”.

Adatai szerint a korong egy „terhes istennőhöz” írt vallási szöveg, amely Astartéval, a szerelem istennőjével szemben ölt testet.

„Kétségtelen, hogy vallási szövegről beszélünk” – mondja Owens. „Ez világosan látszik abból, ha más vallási szavakkal hasonlítjuk össze Kréta szent hegyeiről származó egyéb feliratokat. Vannak szavaink, amelyek pontosan ugyanazok.” A tudós hozzáteszi: gyanítja, hogy „a Phaistos-korong egy himnusz Astarte, a szerelem istennője előtt. A korongon említettekhez hasonló szavakat találtak a minószi nyelvben. A mai korhoz hasonlóan az emberek akkor imádkoznak, ha egészségügyi problémák vagy személyes okok miatt bajban vannak.

Az ember végül is nem változik. A régész azt mondja, úgy véli, hogy a Phaistos-korong egyik oldala valójában egy terhes anyaistennőnek, míg a másik oldala Astarte minószi istennőnek van szentelve.

*Forrás: promotions.hu*

\*\*\*

## **Ezért nem dől össze soha a kínai nagy fal**

A világ legnagyobb ember alkotta építményéről, a több mint 20 ezer kilométer hosszú kínai nagy falról sok legenda kering. Többek között az, hogy nem lehet olyan erő, amely elpusztítaná. Úgy tűnik, a kutatók most hosszú-hosszú idő után rájöttek a titkára.

A mai napig sokakat foglalkoztat, hogy az 1987 óta a világörökség részét képező fal valóban látható-e a világűrből, ahogyan az is, hogy miért lehet

még most is ilyen jó állapotban a Ming-kori építmény. Nagyon úgy fest, hogy utóbbira a kutatók most meg is találták a választ.

Noha úgy saccolják, hogy az elmúlt 500 évben nagyjából 30 százaléka eltűnt, a maradék 70 százalék még mindig magabiztosan áll ott, ahol felépítették. A pusztulásról eleddig úgy vélték, hogy a cianobaktériumok, zuzmók és mohák felelősek érte. Ám egy, a Science Advances folyóiratban megjelent új kutatás szerint épp ellenkezőleg: ezek valójában mind-mind segítenek az építmény egyben tartásában.

A közel 2000 évig tartó építkezéshez előszeretettel használtak döngölt földet – talajt, kavicsot és más természetes anyagokat. Az építmény bizonyos részein így kékmoszatként is ismert cianobaktériumok, mohák és zuzmók szaporodtak el. A kutatók szerint ezek biokéregként biztosítanak stabilitást a falnak.

A csupasz döngölt földhöz képest a biokérges részek porozitása, víztartó képessége, erodálhatósága és sótartalma 2-48 százalékkal csökkent,

Mindez azonban a biokéreg összetételétől és a mintavételi régió éghajlatától is függött. Amíg például a száraz területeken a kékmoszatok voltak a biokéreg domináns részei, addig a mohák a nedvesebb, félszáraz környezetben fejlődtek leginkább. A kutatók azt találták, hogy a moha által uralt kéreg növelte a legjelentősebben a fal szilárdságát és stabilitását, csökkentve annak erodálhatóságát.

A szakemberek szerint mind a kékmoszatok, mind a mohák és zuzmók döngölt földhöz kötődő anyagokat választanak ki. Ezáltal cementhez hasonló szerkezetet alkotnak. Megvan tehát a magyarázat arra, hogy mi segít tompítani az olyan időjárási hatásokat, mint amilyen a szél, az eső vagy a hőmérséklet-változások.

Ezek az apró élőlények stabilizátorként, szilárdítóként, áldozati réteggént és vízvezető tetőként szolgálnak, egyesítve több hagyományos intézkedés védelmi funkcióit.

*Forrás: divany.hu*

\*\*\*

## A mungóbab jótékony hatása 20 pontban

### 1. Öregedésgátló:

Erős öregedésgátló hatással bír. Ezért a benne található réz felel, mivel hatékonyan csökkenti a ráncokat és öregedési foltokat.

Rendszeres használatával akár 10 évvel is fiatalabbnak nézhet ki a koránál. Az öregedés aggodalommal tölti el azokat a nőket, akik szeretik a bőrüket, hajukat és körmeiket. Ha fiatalos kinézetre vágyik, fogyasszon mungóbabot.

### 2. Ragyogó bőr:

Ragyogóvá teszi a bőrt. Ennek kulcsa a benne lévő réz, ami miatt számos arcpakolásban és arckrémekben is használják. Bőrradírként is alkalmazható – ezt akár otthon is könnyedén elkészíthetjük.

Mungóbabos természetes arcpakolás:

- Reszelje le a mungóbabot, hogy finom port kapjon.
- Adjon hozzá meleg vizet és készítsen belőle krémet.
- Vigye fel a keveréket az arcára és hagyja fent 10 percig.
- Dörzsölje át vele a bőrét a következő 10 percben.

A végén a bőr megtisztul és a pórusok összehúzódnak. Ez a mélyen ható arcradírként rendkívüli módon megszabadít a barnaságtól, a pattanásoktól, a felesleges faggyútól és a nem természetes fénylő bőrtől.

### 3. Fényes haj:

A réz olyan ásványi anyag, amely hozzájárul a fejbőr egészségéhez. Biztosítja a vas, kalcium és magnézium megfelelő felhasználását a szervezetben. A mungóbab fogyasztásával pótolható a szükséges réz mennyisége, ezáltal a vas is jobban hat ránk. Az agy megfelelő oxigénellátásával a fejbőr egészséges marad, a haj pedig fényes, hosszú, erős és sűrű lesz. A mungóbabból akár kiváló természetes hajpakolást is készíthet.

Mungóbabos természetes hajpakolás:

- Reszelje le a mungóbabot finom porrá.
- Adjon a porhoz zöldteaot és készítsen sűrű krémet belőle.
- Adjon hozzá olívaolajat és mandulaolajat, majd jól verje fel a krémet.
- Adjon hozzá körülbelül 2/3 evőkanál túrót és jól keverje össze a hozzávalókat.

Ezzel kiválóan kezelhető a száraz, károsodott, kezelhetetlen és korpás haj, mivel mélyen hidratálja a haját, valamint a fejbőrt. Visszaállítja a fejbőr normál pH értékét, így a haj szép fényes lesz.

4. Szabályozza az anyagcserét:

Azok, akiknek rossz az anyagcseréjük, sokszor küzdenek gyomorrontással és savassággal. A mungóbab gazdag rostban, ezért serkenti az emésztést. A rost megkönnyíti a salakanyagok mozgását a belekben, valamint nagy mértékben enyhíti a gyomorrontást és a savasságot.

5. Koleszterin:

Serkenti az anyagcserét, ezáltal csökkenti a koleszterin kialakulását és felgyülemelését az artériákban és hajszálerekben. Fogyasztásával így a szívbetegségek is távol tarthatók.

6. Könnyű étel:

Azok, akik láztól, gyomorfájástól vagy hasmenéstől szenvednek, gyakran nehéznek találják az étel megemésztését. Továbbá az ízlelés is más, ha az ember beteg, ezért sem egyszerű az étkezés. A mungóbab azonban nagyon könnyen emészthető (mivel gazdag rostokban), és finom ételek készíthetők belőle.

7. Erősíti a csontokat:

Természetes kalciumpótlásként is fogyasztható. Hozzájárul a csontok egészségéhez, így véd a csonttörések ellen.

8. Fogyas:

100 gramm mungóbabban csak 330 kalória van, ezért ez a zöldség az egyik legegészségesebb választás, ha az ember fogyni szeretne.

9. Egészséges fogíny:

A kalciumon kívül nátriumban is gazdag. Ez a fogak és az íny egészsége szempontjából létfontosságú. Az olyan problémák, mint a fájdalom, vörösség, rossz szag, vérzés és érzékenység kialakulása is megelőzhető vele.

10. Szabályozza a vérnyomást:

Bizonyított tény, hogy szabályozza a zsírt, továbbá nagy mennyiségű magnézium található benne. Segít fenntartani a vérben a magnéziumszintet, ami ellazítja az ereket és csökkenti a magas vérnyomást.

11. Növeli a mentális koncentrálóképességet és éberséget:

Azoknak, akiknek koncentrációs gondjaik vannak, vagy gyenge a memóriájuk, mungóbabot kellene fogyasztaniuk. Gazdag vasban, amely a vérben az oxigént szállítja. A mungóbab fogyasztásával biztosítható, hogy az oxigén megfelelő mennyiségben jusson el a szervezet különböző részeibe, így az agyba is. A megnövekedett koncentrációval a memória is javul.

12. Erősíti az immunrendszert:

A benne lévő vas erősíti az immunrendszert, valamint ellazítja az izmokat és szöveteket. Így a vérben lévő anyagok még aktívabbá válnak, a szervezet természetes ereje pedig növekszik. Ezáltal fel tudja venni a harcot a fertőzésekkel.

13. Méregtelenít:

A méreganyagok komoly problémát jelentenek, és hosszútávon olyan mellékhatásaik lehetnek, mint a fekélyek és a rák. A mungóbab fogyasztásával azonban megszabadulhat a méreg-anyagoktól. Segít fenntartani a keringést, valamint könnyedén eltávolítja a méreganyagokat a szervezetből, és megakadályozza a szabadgyökök kialakulását.

14. Rák ellenes hatású:

Mint már előbb említésre került, megakadályozza a szabadgyökök kialakulását. Ezek a szennyezés, stressz, egészségtelen életmód és a szervezetben lévő méreganyagok következményei. Befolyásolják a normális sejtnövekedést, így rák kialakulásához is vezethetnek.

A mungóbabbal azonban, ami természetes módon gátolja a szabadgyökök működését, csökkenthető és megakadályozható a rák kialakulásának kockázata.

15. Szabályozza a cukrot:

Növeli az egészséges cukrok kialakulását és gátolja az egészségteleneket az emberi szervezetben. Az egészséges cukor (vagy gyümölcscukor) könnyen emészthető és nem kering a vérben, valamint könnyen átalakul. A mungóbab fogyasztásával hatékonyan szabályozható a cukor anyagcsereje a szervezetben.

16. Egészséges szemek:

Tele van olyan, a szemre jó hatással lévő vitaminokkal, mint a C-vitamin. Ez egy természetes antioxidáns, ami segít abban, hogy a

retina megőrizze rugalmasságát, ezért jó választás lehet a szem egészségének megőrzése érdekében.

17. Vírusölő:

C-vitamin tartalma miatt erős vírusölő. A C-vitamin növeli bizonyos anyagok termelését a vírusok támadása esetén. A mungóbabban lévő vas pedig növeli ezeknek az anyagoknak és a C-vitaminnak a hatását. Ezenkívül távol tartja az immunhiányos betegségek kialakulását.

18. Serkenti a növekedést:

A gyermekek megfelelő fejlődése létfontosságú, a mungóbab pedig elősegíti és biztosítja a gyerekek megfelelő növekedését. Természetes módon keverednek benne a különböző vitaminok és ásványi anyagok, amelyek serkentik a növekedési hormonok termelését a szervezetben.

19. Véralvadás:

Sérülések esetén a vérzés elkerülhetetlen. Szerencsére a vér elég gyorsan alvad, így biztosítja, hogy ne veszítsen a szervezet túl sokat. A rendszertelen és elégtelen mennyiségű K-vitamin viszont megzavarja a véralvadást, ami életveszélyes problémák kialakulásához is vezethet. A mungóbab természetes K-vitamin forrás, így hozzájárul a megfelelő véralvadáshoz.

20. Máj:

A proteinre nem csak az egészséges izmoknak és csontoknak van szüksége, hanem a májnak is, mivel védi a károsodástól. A mungóbab az egyik legjobb proteinforrás, ezért naponta fogyasztva megvédi a májat.

Biztosítja a májban a bilirubin és biliverdin megfelelő működését, így nem alakul ki sárgaság.

*Forrás: Drtihanyi.com*

\*\*\*

## KEDVENC RECEPTJEIM

Következő kedvenc receptem: a leveles, hajtogatott vajás pogácsa.

Hozzávalók:

- 60 dkg vagy 30 evőkanál liszt. Ajánlott fele-fele arányban rétes-és finomlisztet felhasználni, mindenkinek az ízlése/különleges étkezési igénye szerinti termékből;
- 25 dkg margarin;
- Egy kispohár tejföl;
- 2,5 dkg élesztő;
- ízlés szerint só;
- 2 tojás a tésztához, plusz egy a tetejének megkenéséhez;

Elkészítése:

A lisztből és a margarinból is elveszünk 15-15 dekát és azt félre tesszük. A fennmaradó alapanyagot összedolgozzuk és hagyjuk egy órán át pihenni.

A félre rakott 15 dkg lisztet és 15 dkg margarint egy nagyon pici sóval kiegészítve alaposan összegyúrjuk és három, megközelítőleg egyenlő részre osztjuk.

Ha a tészta pihent egy órát, fél centi-egy centi vastagra nyújtjuk és az egyik adag vajás-lisztes kupacot egyenletesen elkenjük a tészta egész felületén.

A következő lépés a hajtogatás folyamata lesz. Ennél figyeljünk oda arra, hogy mindig ugyanabba az irányba hajtogassunk!

Ahogy szemben állunk a tésztával, jobbról is és balról is a két szélét úgy hajtsuk be, hogy a szélek középen találkozzanak!

Ha ez megtörtént, fogjuk és feltekerjük úgy, mint a bejglit.

Ennek a pihenési ideje nagyjából fél óra.

Amikor ez letelt, ismét kinyújtjuk a már megtöltött tésztát, nagyjából olyan vastagra, mint amilyenre először. Utána a tetején elkenjük a második adag lisztes-vajas masszát.

Ezt követően megismételjük a fentebb ismertetett lépéseket: középre behajtsuk a két szélét, majd feltekerjük, mint a bejglit. Újból hagyni kell 30 percet pihenni.



Ha ez megtörtént, újból kinyújtjuk a tésztát a fentiekkel megegyező módon és az utolsó adag vajás lisztet is rákenjük, ha lehet, egyenletesen.

Ezt követően ismét felhajtjuk a széleket úgy, hogy középen találkozzanak, majd feltekerjük. Ha ezzel készen vagyunk, hagyjuk egy órán át pihenni.

Közben előkészíthetjük a többi dolgot a sütéshez. Ha nem tapadásmentes a tepsink, enyhén kivajazzuk és előkészítjük a pogácsaszaggatót. Az egy tojást felferjük egy nagyszájú pohárba.

Ha elmúlt a 60 perc, a tésztánkat olyan vastagra nyújtjuk ki, mint a pogácsaszaggatónk magassága. Ha ez megvolt, a pogácsaszaggatóval érdemes kicsit megütögetni a tetejét, hogy mintás legyen.

Ezután kiszaggathatjuk a pogácsákat. A folyamat közben a szaggatót ajánlott lisztbe mártogatni, hogy ne ragadjon rá a tészta. Ha úgy érezzük, hogy összegyűlt egy tepsire való pogácsa, az ujjainkat használva megkenjük a tetejüket tojással, majd behelyezzük őket a tepsibe.

Közben bekapcsoljuk a sütőt és 160-180 fok közé állítjuk. Hagyjuk jól bemelegedni, legalább egy fél órán át!

Utána behelyezhetjük az első tepsi pogácsát. Mielőtt ezt megtennénk, érdemes megnézni az időt. 15 perc elteltével tanácsos ellenőrizni az állapotát.

Kivesszük a tepsit a sütőből, és nagyjából középről kiemelünk egy pogácsát. Ha nehezen jön fel, akkor ajánlatos egy kenőkéssel finoman alá nyúlni. Ha kivettük, a többit tegyük vissza a sütőbe. Annak az egynek, amit kiválasztottunk, az alját és a tetejét megkopogtatjuk. Ezzel ellenőrizhetjük, hogy mennyire sült meg. Azt is megtehetjük, hogy kétfelé vesszük. Ha egy kicsit hűlt, az ujjunkkal is megtapogathatjuk. Ha azt érezzük, hogy nem ragad, akkor megsült. A többit is kivehetjük a sütőből és behelyezhetjük a következő tepsit. Ennek a méretétől függ, hogy mennyi lesz belőle. Ha kisebb tepsink van, akkor 3-4 adag is kijön belőle; ha nagyobb, pl.: gáztepsi, akkor nagy valószínűséggel egybe is belefér.

A hajtogatással elérhetjük, hogy a leveles tésztához hasonlatossá váljon. Amikor megsül, rétegeire lehet szedni.

Ezzel a finom vajás pogácsánk elkészült, jó étvágyat kívánok hozzá!

## A HÓNAP VERSE

Schmidt Lívia: Január

Ez is csak úgy indul,  
mint az összes  
többi reggel:  
lassan, álmosan –  
majd az ember felkel,  
és kinéz a párás,  
maszatos ablakon,  
deres január áll  
némán az udvaron...  
Vár vigyázzban, fegyelmezetten,  
mogyoróág meg sem rezzen,  
s ne gondoljam, oly szigorú,  
terve is van, édes bosszú –  
megengedi a  
napnak kegyesen,  
kis házukba beleshessen...  
A cinkos nap meg  
akkorát köszön,  
lakásunk csupa fényözön,  
akárcsak nyár derekán.  
Pedig ez az Újév napja,  
a két cimbora olyan csalfa,  
azt gondolják, félrevezetnek...  
Bár nyoma sincs a régi teleknek,  
látom, kint mínuszok vannak:  
szomszéd ház teteje  
behódol a fagynak,  
fehéren csillognak a  
picike cserepek,  
büszke kémény szája  
lágy füstöt ereget.  
Hideg van, morcos január  
és minden, ami vele jár:  
befagyott tócsák,  
zúzmarás ágak,  
a macskák  
összebújnak, fáznak,  
talán azt gondolják,

amit én – meglehet –  
A kutya vigye már el  
ezt a zord telet!



**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