

# HÍRMONDÓ 2025/1

---

## Siketvakok Országos Egyesülete



Kedves Olvasók!

Hírlevelünk jelen számában először a Sziklakórházba látogatunk a fiatalok klubjának résztvevőivel. A társszervezeteink híreit összegző rovatban beszámolunk a MVGYOSZ konferenciájáról, melyet a 200 éves Braille-írás tiszteletére szervezett. A hírek, érdekességek között megismerkedünk az olyan ünnepnapok pontos jelentésével, mint a vízkereszt, a farsang vagy a húshagyókedd. A folytatásból többek között az is kiderül, hogyan születtek a magyar vezetéknevek, de azt is megtudhatják, hol található a Föld legbiztonságosabb helye, mely évente csupán hat alkalommal látogatható.

Jó olvasást, kellemes időtöltést kívánok!

Taskovics Adél, szerkesztő

### TARTALOM

<b>HÁZUNK TÁJÁRÓL – EGYESÜLETI HÍREK</b> .....	2
A Sziklakórházban jártak a fiatalok klubjának résztvevői .....	2
<b>TÁRSSZERVEZETEINK HÍREI</b> .....	3
Hat pontról hat pontban – a Braille-írás 200. évfordulójára szervezett konferencián jártam.....	3
Mikes Lélekközpont – beszámoló az Esély Magazinban egy nem mindennapi, támogatott lakhatási lehetőségről .....	13
<b>HÍR, ÉRDEKESSÉG</b> .....	14
Vízkereszt, farsang, húshagyókedd. De tudod, melyik mit jelent? .....	14
Ezért van annyi „Nagy” és „Kovács” – Így születtek a magyar vezetéknevek .....	16

Nem gondoltad volna, miből készült az első szívószál.....	17
Megcsinálta a világ első fröccsét, csak épp a név nem jutott eszébe....	18
A magyar találmány, amelyről nem is sejtettük, hogy innen származik...	20
CES 2025: A porszívó, ami elrakja a zoknidat.....	23
A Föld jövője múlhat rajta: a világ legbiztonságosabb helye évente csak hatszor látogatható.....	24
Ez az öt legegészségesebb fűszer a világon.....	24
Ezen múlik, mennyire vagy fázós: az életkor is sokat számít.....	25
Megfejtették, hogyan tisztul az agy.....	26
Új ágy megoldások időseknek.....	28
<b>KEDVENC RECEPTJEIM.....</b>	<b>29</b>
<b>A HÓNAP VERSE.....</b>	<b>29</b>

## **HÁZUNK TÁJÁRÓL – EGYESÜLETI HÍREK**

### **A Sziklakórházban jártak a fiatalok klubjának résztvevői**

2025. január 15-én a SVOE fiatalok klubjának résztvevői a Sziklakórházban jártak. A látogatás részleteit idézi fel az alább olvasható beszámoló.

A mai napon meglátogattuk a Sziklakórházat a SVOE, avagy Siketvakok ORSZÁGOS Egyesülete fiatalok klubja programjának keretén belül.

Nagyon rendes volt a személyzet, amit lehetett megfoghattunk, voltak olyan tárgyak, amikhez természetesen nem érhattünk hozzá, viszont a hölgy, aki a tárlatot vezette, igyekezett mindent érzékletesen adaptálni számunkra.

Külön plusz pont, hogy még értettük is amit mondott, ügyelt arra, hogy többségünk hallássérült is a látássérülése mellett, így a megfelelő hangerő is adott volt.

Az egész bejárás filmvetítéssel kezdődött, ahol röviden összefoglalták a Sziklakórház jellemzőit, történetét, illetve azt, hogy hogyan folyt a

gyógyítás a háborús időkben, hogyan oldottak meg helyzeteket válságok közepette: úgy mint fűtés, vízellátás, sterilizálás, stb.

A bejárás során elmondták, hogy milyen teremben vagyunk, és az mi célt szolgált.

Foghattam üvegfecskendőt és más orvosi műszert, amit azokban időkben használtak.

A tárlat után körülnézhattunk a „shop”-ban, ahol különféle plüss vírusok, DNS-ek, mikrobák, szervek és hasonló portékák voltak láthatók, igény szerint vásárolhattunk is egy-egy szuvenírnek valót. Voltak különféle sapkák is.

Én nagyon jól éreztem magam, külön öröm volt, hogy betekintést nyerhettem az 1937 és 1956 közötti idők gyógyászatába, gondolok itt a háborús időszakra és a forradalom idején a Sziklakórház nyújtotta védelemben a sebesültek ellátásának módjára és körülményeire.

Érdeemes megtekinteni!

*(A cikket írta: Matics Ádám egyesületi tagunk)*

\*\*\*

## **TÁRSSZERVEZETEINK HÍREI**

### **Hat pontról hat pontban – a Braille-írás 200. évfordulójára szervezett konferencián jártam**

2025. január 7-én különleges konferenciának adott otthont a Magyar Vakok és Gyengénlátók Országos Szövetségének felújított székháza. A Braille-írás történetével egybekötött tanácskozás egy egész évet felölelő programsorozat első eleme volt, melyet a pontírás megalkotásának 200. évfordulója előtt tisztelegve szervez a Szövetség.

Elsőként dr. Nagyné Berke Mónika, a rendezvény háziasszonya köszöntötte a résztvevőket. Elmondta: a konferencián a MVGYOSZ 11 tagedyesülete és a partner szervezetek képviseltetik magukat.

Egy vak ember életében, így az övében is a Brailleírás és olvasás többet jelent, mint azt néhány szóval el lehetne mondani. Jelenti a tudást, az információszerzést, olvasás örömét, tanulás lehetőségét és azt, hogy mi is elmondhatjuk magunkról: írunk, olvasunk. A nap előadói azon területekre világítanak rá, ahol a Braille-írás segít, ahol nélkülözhetetlen. A 200 éves Braille-írás tiszteletére a MVGYOSZ és tagedyesületei egész éves programsorozattal, eseményekkel készülnek.

A pontírás a partner szervezetek életében is nélkülözhetetlen: a Vakok Iskolája, Siketvakok Országos Egyesülete, de az informatika is kiemelt figyelmet fordít annak használatára, megőrzésére, népszerűsítésére.

Dr. Kósa Ádám, a Belügyminisztérium Fogyatékoságügyi Államtitkára is megnyitotta a konferenciát.

1809 január 4-én született Louis Braille. Látóként jött világra, de 3 évesen, egy sajnálatos balesetben elveszítette a szeme világát.

Alig 16 éves korában, 1825-ben fejlesztette ki a róla elnevezett tapintható írást. Ennek segítségével a vakok mind a mai napig írnak és olvasnak.

1878-ban, egy párizsi kongresszuson a Braille-írást hivatalosan is a vakok iskoláiban használatos, nemzetközi módszerré nyilvánították.

A Braille-írás hozzáférhetővé teszi a vak emberek számára a szöveges tartalmak, irodalmi művek, tananyagok, újságok, kották, matematikai és kémiai képletek rögzítését és értelmezését.

A 2025-ös év több szempontból is kiemelt jelentőségű a magyar látássérült emberek számára. Mind a Braille-írás, mind a vak gyermekek oktatásának 200 éves évfordulója ez. A Magyar Vakok és Gyengénlátók Országos Szövetsége a Braille-írás bicentenáriumához kapcsolódva egész éves programsorozatot tervez. Ennek első programeleme a mai konferencia.

A Belügyminisztérium Fogyatékoságügyi Államtitkárságának létrehozásával elérkezett az első alkalom a magyar államigazgatás történetében, hogy közvetlenül érvényesíthessük a „Semmit rólunk nélkülünk” elvet. Biztatta a fogyatékosággal élőket, valamint a sorsukkal foglalkozó állami és civil szervezeteket, hogy aktívan vegyenek részt ebben a közös munkában. Ehhez kívánt sok sikert a Szövetségnek és valamennyi résztvevőnek.

dr. Nagy Sándor, a MVGYOSZ elnöke is megtartotta megnyitó beszédét. Január 4. a Braille-írás világnapja, amely forradalmasította a vak emberek kommunikációját. Addig nem tudtak írásban kommunikálni, könyvet vagy újságot olvasni, de még tankönyvből tanulni sem. A levelezés azokban az időkben még divatos volt, a Braille-íráson keresztül ez a vak emberek számára is lehetőségessé vált.

A Braille-írás is viaskodik a digitális társadalom fejlődésével. Ahogy a látó emberek áttértek a digitális információszerzésre, úgy a látássérültek is. Ez nagymértékben megkönnyítette az ő életüket is. Ennek ellenére a Vakok Szövetsége és sok vak ember is azon az állásponton van, hogy a Braille-írást nem szabad elhagyni, mert ez nagy segítségre van most is az életünkben. Ezt támasztják alá a nemzetközi egyezmények is.

Éppen így fontos lesz az akadálymentesítési törvény, amely most, 2025-ben lép hatályba. Ennek alapján a termékek csomagolását úgy kell majd elkészíteni, hogy a vak emberek tapintás alapján információhoz juthassanak a termékekről. A gyógyszeres dobozokon már láthatjuk a feliratokat. Ez egy korábbi jogszabály értelmében évek óta így van.

Közleményében, sajtótájékoztatójában a Vakok Világszövetsége is hangsúlyozta, hogy a Braille-írás önállóságunkat, függetlenségünket segíti elő.

Segítségével tudunk kommunikálni. Erre jó példa, hogy a felvonókat tudjuk használni, mert pontírással vannak felszerelve a hívó-és nyomógombok. Ha egy irodaépületben közlekedünk, akkor vagy az ajtóra, vagy a kilincsre elhelyezett Braille-írásnak köszönhetően megtaláljuk a szobát, ahová be szeretnénk menni. Röviden: a mindennapi életben is jelen van a Braille-írás. Hangsúlyozta: a Vakok Szövetsége mindent megtesz azért, hogy a Braille-kultúra fennmaradjon.

A Szövetségben tankönyveket készítenek a középiskolában tanulóknak, újságot, pl.: a Vakok Világát, könyveket nyomtatnak. Emellett a digitális fejlődést is elősegítik, Braille-kijelzőket vásárolnak és adnak kölcsön. Okos eszközökre is fejlesztenek szoftvereket, amelyek a pontíráson alapulnak és így lehet írni rajtuk.

Az előadások előtt meghallgathattuk Ézsiás László Aranyharang-díjas költő saját versét, amelyben a pontírás megalkotójához szólt. (A vers címe: „Köszönöm az írást – Louis Braille emlékére, 2009”.)

Az első előadást dr. Gombás Judit egyetemi docens, az ELTE BGGYK Gyógypedagógiai Módszertani és Rehabilitációs Intézetének oktatója, az MVGYOSZ munkatársa tartotta „A Braille-írás története” címmel. Őszintén vallotta: ma egy nagyon érdekes korban élünk. A 12 éves kislától ő is megkapta már nem egyszer a kérdést, hogy ugyan miért kell megtanulnia kézzel írni, hiszen az fárasztó, kényelmetlen és még lassú is. Sokkal gyorsabban lehet egy számítógépen pötyögni. Minek papírra nyomtatott könyveket venni, hiszen az e-könyveket bárki letöltheti. Az egész társadalmat átszövik ezek a dilemmák.

Szükség van-e a kézírásra? A telefonálásra alkalmas applikációkon hangüzeneteket lehet küldeni. Annyiból jó, hogy nagyon személyes, mivel hallhatjuk a hangját annak, akivel beszélni szeretnénk. Ez azonban megint egy módja az írás hanyagulásának.

Világszerte, globálisan kitűzött cél, hogy az emberek minél nagyobb százaléka legyen írástudó. A Statisztika (adatbázis) 2022-es adatai szerint a világ népességének csupán 87,1%-a írástudó.

Érdekes kérdés, hogy a látássérült emberek milyen százalékban használják a Braille-írást. Többen felnőttként, különösen idős korban veszítik el a látásukat. Ennek a rétegnek csak egy töredéke tanulja meg a Braille-írást.

Louis Braille zsenialitása egyértelmű. Munkásságának hála, nekünk, vakoknak egy olyan írásrendszerrel van esélyünk jól boldogulni, ami a mi igényeinkhez van faragva. Egy számítógép, egy képernyőolvasó ma már bárkinek rendelkezésére áll. Könnyű abba a csapdába esni, hogy azt mondjuk: a többségi iskolában tanuló látássérült gyerek a lehető legkönnyebb módon akkor kommunikálhat a tanáraival, ha a képernyőn látható módon ír. Akár a tanár is hallhatja a felolvasó szoftvert. Teljesen felesleges a Braille-írással fárasztani, hiszen ez macera mindenkinek.

Ezt az állítást igyekszik a tudomány megcáfolni.

Az írás és olvasás a finommotorikát is fejleszti, de a mozgást, érzékelést és tapintást is. Az egészséges fejlődés szempontjából elengedhetetlen, hogy egy látássérült gyerek, fiatal olvasson Braille-t, és ne csak hallgatás útján, passzívan kerüljön fejébe a tudás. Az életünk folyamán később is adódhatnak helyzetek, amikor egyszerűbb, ha Braille-írást használunk. Ha felnőttként valaki megtanul annyira Braille-ben, hogy a gyógyszerek dobozain el tudja olvasni a feliratokat, máris könnyebb az élete, nem kell a dobozokat lefényképezgetni.

„A Braille-írás jelentősége az oktatásban” címmel Somorjai Ágnes, a Vakok Egységes Gyógypedagógiai Módszertani Intézménye, Óvodája, Általános Iskolája, Szakiskolája, Készségfejlesztő Iskolája, Fejlesztő Nevelés-Oktatást Végző Iskolája, Kollégiuma és Gyermekotthona főigazgatója adott elő.

Előadásának szubjektív címet is adott: „Pont erre van szükségünk”. A PPT-n is megjelentek a pontok, pöttyök, még a fotókat, szövegeket is körökben helyezte el.

1825 és 2025 is nagy jelentőséggel bír az iskola életében, hiszen nemcsak a Braille-írás, de a vakok oktatása is 200 éves. Ezt az évet az iskola is egy ünnepség sorozattal fogja tölteni, konferenciákkal, koncertekkel készülnek. Októberre a Nemzeti Bank jóvoltából megszületik egy emlékérme, amin Braille-írás lesz, az 1825-ös év is megjelenik rajta pontírásban.

A vak gyerekek számára akkora jelentősége van a Braille-írás tanulásának, mint az ép gyerekek esetén az írás és olvasás tanításának.

Vannak tanulmányok, melyek kifejtik, hogy működnek olyan iskolák, ahol egyáltalán nem tanítanak kézirást, csak számítógépes, digitális oktatás zajlik. Ilyen esetekben gondolkodhatunk el azon: veszélyben van-e a Braille. A Braille olvasás is annyira van veszélyben, mint amennyire a látókra jellemző, hogy nem olvasnak papír alapon, inkább digitálisan.

A vakok óvodájában a gyerekek 90 százaléka ma már súlyos fokban halmozottan sérült. Ők nem feltétlenül lesznek alkalmasak a Braille-írás és olvasás elsajátítására. Akik viszont képesek erre, mindenképpen megtanítják a pontírást.

A Braille tanítást óvodás korban megkezdik a szakemberek a gyerekekkel. Ez évek alatt lezajlik. Nagycsoportban kezdik el a hatrekeszes módszert bevezetni. Ez A4-es papír méretű.

A nagy hatrekeszes dobozról aztán áttérnek a kis hatrekeszes dobozra. Van még gombás és szöges tábla is az írás és olvasás tanításához.

A nagycsoport az olvasás előkészítéséről szól. Az első osztályban, ami 2 évig tart, jutnak el odáig, hogy tökéletesen megtanulnak olvasni. Ekkor jutnak el a nagy hatrekeszes doboz méretéből a szöges tábla méretéig.

Tehát az A4-es méretből az egy ujjbegynyi méretig.

Ahogy a látó gyerekeknél is törekedni kell a diszlexia megelőzésére, az egymáshoz nagyon hasonló betűk egymás mellett tanításának elkerülésére, ez a vak gyerekeknél is megvalósul. Braille diszlexiáról is beszélhetünk. Egy

látó gyerek keverheti a „B”, „D” és „P” betűket, mert nagyon hasonlóak külalakra. A vak gyerekek ezzel szemben az „F”, „H”, „J” és „D” betűket, mert ezek is nagyon hasonlóak egymáshoz.

A tavalyi tanévtől kezdve egy nemzetközi projekt keretében, a gyerekek számára a LEGO Braille is elérhető.

A Nemzeti Alaptanterv szerint tanítanak. Ez azt jelenti, hogy a második osztálytól kezdve nincs különbség a tananyagban a látó gyerekekhez képest. Felsőben már a digitális olvasásra is fokozatosan áttérnek a diákok. Vannak digitális tankönyvek, munkafüzetek, az olvasás pedig speciális felolvasó szoftverek, a JAWS vagy NVDA segítségével történik.

Vannak olyan tantárgyak és területek, ahol elengedhetetlen a Braille. Azon tantárgyak sorolhatók ide, amelyek matematikával kapcsolatosak, vagy matematikai feladatokat tartalmaznak, mint a fizika és kémia. Szükségessé teszi a Braille-t minden tantárgy, ahol képleteket és számításokat kell lejegyezni. A nyelvtan tanulása, vagy a helyesírás elsajátítása, a szóösszetételek megértése is csak így lesz lehetséges. A magyar irodalomban, a verstanulásban, memoriterek rögzítése kapcsán szintén elengedhetetlen a Braille.

Hol találkozunk mindennapjainkban a Braille-írással?

Akadnak jó példák, de az is előfordul, hogy csak a szándék volt jó, a megoldás már nem. Vannak múzeumok, ahol nagyszerűen megvalósultak a kitapintható térképek, a feliratok, képleírások is jól olvashatók. Vannak vasútállomások, ahol nemcsak a tapintható térkép készült el. Van bőven példa a helytelen megvalósításra is. A Braille feliratokat nagyon gyakran fejjel lefelé helyezik el. Ágnes találkozott már fénymásolt Braille felirattal, de múzeumban is látott olyan Braille feliratot, amelyet vitrinbe helyeztek, üveglap alá.

Elmondta: a Vakok Iskolájában rendhagyó idegenvezetéseket is tartanak. Ő minden alkalommal (havi rendszerességgel) az összes látogatónak kiosztja a Braille ABC-t és megtanítja nekik annak alapjait.

Hálás, hogy a tavalyi évben elindulhatott az iskolában a Braille Maraton, amikor Braille-írással készült szövegekből olvasnak fel megállás nélkül, egy teljes napon keresztül. Ennek a rendezvénynek a Nádor-terem ad otthont, remélhetőleg idén is, a nyár elején.

A következő előadó Berta Edina, a Vakok és Gyengénlátók Hermina Egyesülete alelnöke, az MVGYOSZ Braille-kotta átíró és szerkesztő munkatársa volt.

Előadásának a címe: „ A Braille-írás jelentősége a zenetanulásban”.

A „kotta” szó a latinból ered, jelentése: jegy, jegyzet. A kotta zenei hangok, ritmusok és kiegészítő információik lejegyzésére szolgál. Célja: a zenei kifejezőmódok rögzítése, átadása a felhasználó zenészek számára.

A mai zenetudomány a neuma szóval jelöli a legkorábbi hangjegyírás alapformáit. Ez volt az általunk ismert, ötvonalas rendszer elődje. Jelentése: intés. Az énekhangok lejtését, illetve egy-egy dallam frázist leíró grafikus jel. Egy neuma egy-négy hangos dallamformulát jelöl. Németül és angolul is így hívják a kottát, a mai napig.

Louis Braille maga is zenélt, a kottát is megalkotta a pontrendszerével.

Kell a Braille a zeneoktatásban vagy nem?

Láng Róbert azt mondja: „Kotta nélkül nem lenne opera, operett, musical, újévi koncert Bécsből, szimfónia, vonósnégyesek, kamarazenekarok, filharmonikusok, örökzöld slágerek, Beatles. Milyen lenne az életünk nélkülük”?

Ma, amikor rendelkezésünkre állnak hanghordozók, videómegosztó portálok, hangrögzítési lehetőségek vannak kéznél, tért hódít a hallás utáni tanulás. Áll ez a nyelvek és egyéb tárgyak tanulására is. Ott még a beszélő rendszerek, képernyőolvasó szoftverek is a hangzó alapú tanulást támogatják. Régen kizárólag a pontírás állt a látássérültek rendelkezésére.

Betűk vesznek körül minket mindenütt és egyre több kotta kerül fel az online térbe. Ez azt bizonyítja, hogy nem kizárólag a hangzó anyagokra van igény, ez pedig a látássérültek esetében sincs másként.

Hogyan tanuljunk, hogyan tanítsunk tehát? Hallás után?

Előnye: gyors eredmény, erős zenei memória.

Hátránya: önállótlan, függőség. Mindig kell látó zenész segítsége, aki feljátssza hangrögzítőre. Ennek hiányában esetleges pontatlanságok merülnek fel, mert nem sikerül „lekagylózni” a videómegosztóról.

Kottából tanítsunk?

A látó zenészek is kottából tanulnak és játszanak. Önállóságra tanít, függetlenséget biztosít, mert bármikor újra elővehető, fellapozható bármely ütemnél. Precíz információt ad a zeneműről, fejleszti a belső hallást, a memóriát, a koncentrációt, és semmilyen műszaki, technikai háttérrel nem igényel.

Összefoglalásként azt javasolta Edina: aknázzuk ki mindkét módszert, egyiket se hanyagoljuk a másik rovására.

Hol tanulható meg a Braille-kotta és hol juthatunk hozzá?

A Braille oktatás jelene, jövője a gyógypedagógusok, utazótanárok és az őket képző intézmények kezében van. Sík-és Braille-írást, valamint sík-és Braille-kottát egyaránt olvasó emberként elmondhatja: a pontírású kotta, sajátosságai ellenére, nem tekinthető bonyolultabbnak sík írású változatánál egy zeneértő ember számára. A Braille-kotta tanulásában szívesen nyújt segítséget. Felmerülő igény esetén a MVGYOSZ Ügyfélszolgálatán keresztül lehet őt elérni.

Királyhidi Dorottya, a SVOE főtitkára „A Braille-írás jelentősége a siketvak személyek életében” címmel adott elő.



A siketvakok esetében talán még nagyobb jelentősége van a Braille-írásnak és olvasásnak, mint az egyszeres látássérültek esetében.

A siketvakok számára sok esetben az egyetlen lehetőség a kommunikációra, az információszerzésre, az írásra és olvasásra, valamint a tanulás alapvető eszköze. Hangsúlyozta: „sok esetben”, mert a siketvak emberek egy heterogén csoport. Nem mindenki használja a Braille-írást, nem mindenki számára az egyetlen lehetőség a kommunikációra. Általában, akik a legsúlyosabban látás-és hallássérültek a siketvak emberek között, akiknek a kommunikációja a legnagyobb mértékben akadályozott, számukra az egyetlen lehetőség ez a kommunikációra.

A siketvakság definíciójából kiderül: látás-és hallássérülés egyidejűleg áll fenn esetükben. A két sérülés együttes jelenléte mindenképpen valamilyen speciális megközelítést igényel.

Hány emberről beszélünk?

A 2011-es népszámlálási adatok alapján kb. 15000 ember van Magyarországon, aki látás-és hallássérült is egyszerre. Az erre vonatkozó kérdés megválaszolása azonban önbevalláson alapul, tehát ez csak egy megközelítő adat.

Ha az akadályozottság szempontjából vizsgáljuk ezeket az adatokat, akkor láthatjuk, hogy jeleztek akadályozottságot a tanulásban, a munkavállalásban, az önellátásban, a kommunikációban és információszerzésben. Ezen emberek egy része számára a Braille-írás és olvasás valóban megoldást jelenthet.

A Braille-írás és olvasás tanulása különbözik az egyszeresen sérült látássérültek oktatásától. Esetükben ugyanis ötvözni kell a látássérültek Braille-írás és olvasás tanításának módszereit a hallássérültek írás-olvasás tanításának módszereit, és még speciális, siketvak módszereket is hozzá kell venni.

A Braille-írás-olvasás tanításból a Braille mindenképpen az alap. A hallássérültek oktatásának alapvető módszere, hogy a betűket daktil, vagy fonomimikai ABC-vel jellemzik. A betűket ugyanis meg kell nevezni, ami nehézséget jelent egy hallássérült számára. Ha nem hallja a különbséget pl. az „F”, a „H” és „SZ” betűk között, különbséget kell tenni közöttük. Ezt pedig csak kézjelekkel lehet megtenni.

Veszélyes, és súlyos fokban látás-és hallássérült siketvak gyerekek esetében a Braille-írás és olvasás tanításának módszerei speciálisak. Először tárgyias kommunikáció történik. Braille-írás és olvasás ugyanis fogalmak nélkül elképzelhetetlen. Akinek nincsenek fogalmai, aki nem tudja ezeket rendszerezni, nem tud írni és olvasni sem.

A tapintható szimbólumokat egyre kisebb méretben adják a gyerekek kezébe, ezzel a tapintást is fejlesztik. Ezekkel jelzik számukra a

napirendet, a napi tevékenységeket. Fogalmakat találnak ki, sőt, tapintható képtörténeteket is lehet készíteni a gyerekek számára.

Ezután tanulnak fogalmakat, amihez sokszor jelnyelvi jeleket használnak. Nagyon fontos elem még itt a sorozatok alkotása. A Braille-írás és olvasás is egy sorozat olvasása: meghatározott sorrendben rakjuk a hat ponton alapuló egységeket egymás után. Azok a gyerekek, akik sorozatok alkotására nem képesek, a Braille-írásra és olvasásra sem lesznek képesek, mert nem tudnak egy ritmust értelmezni, leutánozni.

Siketvak gyerekek esetén épp ezért célravezetőbb az ún. szóképes Braille tanulásától kezdeni. Két-három szót vesznek alapul, pl.: bab, baba, labda. Mindenképpen kézzel fogható fogalmakkal kezdjünk, amihez konkrét tárgyat, jelet is lehet társítani. Épp ezért nem célravezető olyan fogalmakkal indítani, mint a felhő, vagy az erő.

Az első időszakban mintának fogják fel a gyerekek ezeket a szavakat. A mintákat a formájuk, hosszúságuk, mintázatuk alapján azonosítják. Később analizálják a szavakat és felfedezik, hogy ezek meghatározható egységekből állnak. Ezeket az egységeket aztán megnevezik a daktil, a Lorm vagy a fonomimika segítségével. Ekkor kezdik el betűzni a szavakat, és a meglévő készlethez már könnyebb újabb és újabb betűket hozzátenni. Ezekből a betűkből aztán újabb és újabb szavakat tudnak kialakítani. Ezzel indul meg a Braille-írás és olvasás.

A memóriát, a gondolkodást, a tapintást mindenképpen fejleszti a Braille. Mindenképpen az a fontos, hogy a saját szükségleteinek szintjére eljusson és tudja használni a megszerzett tudást.

Fontos lenne a megváltozott összetételű látássérült populációhoz igazítottan átgondolni az oktatást. Egyre nagyobb arányban jelennek meg a halmozottan sérült gyerekek. Érdeemes lehet új utakat, lehetőségeket feltárni a Braille-írás és olvasás tanításában.

Azon veleszületetten hallássérültek számára, akik később veszítik el a látásukat, a fehér bot és a Braille-írás-olvasás egyfajta stigmának minősül. Azt érzik, hogy ha ők elfogadják a Braille-írást és olvasást, valamint a botot, elfogadják a tényt is, hogy megváltozott az alapállapotuk, ők siketvak emberré váltak. Éppen ezért nem egyszerű elfogadtatni velük a Braille-írást.

Az egyetlen érv az szokott lenni mellette, hogy visszakaphatják a kommunikációt. Újra tudnak e-mailt írni a Braille-kijelző segítségével, chatelni tudnak. Minden olyan lehetőséget visszakapnak az élettől, ami ennek hiányában egyszerűen nem lehetséges.

A veleszületetten hallássérültek kb. 10 százaléka érintett

Usher-szindrómában. Ez egy olyan genetikai szindróma, ami retinitis pigmentosával jár. Ez olyan szembetegség, amit a tudomány mai állása szerint nem lehet gyógyítani. Kb. 40-50 éves korra kialakul a súlyos fokú látásromlás.

A veleszületetten látássérültek számára, akik hallássérültek is, a Braille az egyetlen megoldás az írásra és olvasásra, vagy segítség arra, hogy a nem hallható hangok hallhatóbbá váljanak.

Az informatika egyre inkább tért hódít az életünkben. A Braille-írás és olvasás tanulásánál a Braille-kijelző, ha nem ismeri fel akadálymentesen a magyar karaktereket, nem tud segíteni. Viszont mindenképpen nagy segítség tud lenni és komoly meggyőző erő arra, hogy lehetővé válik újra a számítógép használata, a segítség kérése, a barátokkal való chatelés. A Braille kézbe írása kommunikációs rendszer, ami a személyközi kommunikációt teszi lehetővé, szintén a Braille segítségével.

A nagyothallók esetében a Braille-kijelző szintén tud segíteni a nem hallható hangok tudatosításában.

Az okostelefon esetén, ha érintőképernyővel használjuk, sokszor a Braille bevitel vagy a speciális Braille-kijelzők, amik a telefonhoz kapcsolódnak, segítenek az akadálymentes használatban. Sokfajta eszköz érhető ma már el. Ezen eszközök használatának tanítását ugyanúgy a Braille-írás és olvasás részévé kell tenni.

A SVOE hangsúlyozza: a Braille eszközök támogatása jelenleg nulla százalékos. Egyedi támogatással, az Egészségbiztosítási Pénztár támogatásával esetlegesen meg lehet kapni. Azt szeretnék elérni, hogy azok az emberek, akiknek szükségük van rá, kaphassanak

Braille-kijelzőt. Az viszont fontos, hogy ne mindenki kapjon, aki kér.

Nagyon sok pénz megy el ma Magyarországon a hallókészülékek támogatására. Dorka nagyon sok olyan hallókészüléket látott már, ami a fiókban landolt, pedig volt rajta támogatás. Nagyon sok olyan elektronikus nagyítóval és egyéb eszközzel találkozott, amit nem igazán tudott használni a felhasználó.

A Braille-kijelző viszont a siketvakok esetén sokszor az egyetlen lehetőség arra, hogy kommunikálni tudjanak, hogy számítógépet tudjanak használni ők is, hogy szükség esetén segítséget tudjanak kérni, hogy gyors üzeneteket tudjanak küldeni. Épp ezért is lenne jó elérni, hogy a támogatási rendszerben változás történjen. Épp ezért ezt az üzenetet minden lehetséges fórumon elmondják.

Dorka előadása után Berta Edina szavalatával folytatódott a program. Saját versével lepte meg a jelenlevőket, melynek címe: „Pontokból olvasva”. A költemény üzenete pozitív: fejlődik a technika, sok mindenben segítségünkre van a számítógép... Ennek ellenére a Braille-írás és olvasás, míg ember él, fennmarad.

Zárásként dr. Nagyné Berke Mónika beszélt a MVGYOSZ Braille-hez kapcsolódó szolgáltatásairól, a 2025. évi programokról és a kiállításról.

Sok olyan szolgáltatást indított a Szövetség, ami a pontírás népszerűsítését és megőrzését szolgálja. A legrégebbi szolgáltatás: a Braille-könyvtár. Itt jelen pillanatban 1103 mű érhető el, 10.603 kötetben.

Vannak olyan olvasóik, akik Braille-kijelzővel kölcsönzik az olvasmányokat. A digitalizáció ellenére a legtöbben még mindig a kézbe fogható, megszagolható, papír alapú könyveket részesítik előnyben.

A Braille könyvek nagyon nagy helyet igényelnek. A könyvtár által birtokolt valamennyi Braille kötet 450 méter polcrendszeren fér el. Készítenek új könyveket is, de a helyigény miatt csak kérésre nyomtatják ki azokat.

A Braille-nyomda a másik legrégebbi, pontíráshoz kapcsolódó szolgáltatás. Ez biztosítja az összes többi, pontírás alapú szolgáltatást.

Braille újságokat is járatnak: az RTV-t, melyre 40 fő fizetett elő, illetve a Vakok Világát, melyet 56-an olvasnak jelenleg. A Braille-kotta készítése is fontos szolgáltatás, ezt az országban egyedül a MVGYOSZ vállalja.

Néhány éve az általános iskoláknak is ők adaptálják Braille-írásra a tankönyveket.

Van a Szövetségnek egy Braille-bizottsága is. Az ő feladatuk óvni, megőrizni, átgondolni, átdolgozni, rendszeresíteni a pontírás szabályait.

A Segédeszközboltban sok olyan eszköz, játék és könyv kapható, a mi a pontírás tanulását segíti.

A kiállításnak, melyet az előadások után megnézhattunk, lehetne a címe: „A Braille táblától a 3D nyomtatásig”. A Szövetség a centenáriumi évben kezdett el intenzíven foglalkozni a múzeumi tárgyak gyűjtésével.

A tárlat egész ében látogatható lesz, amely olyan könyveket is tartalmaz, melyeket az 1800-as években nyomtattak Braille-ben.

E jeles évfordulóra a MVGYOSZ és a tagegyesületei is színes programokkal készülnek. Lesz Egerben Braille Kalandtúra. A 20. Országos Braille Ünnepe Nyíregyházán. Irodalmi pályázatot hirdetnek Kecskeméten. Az országban több helyen is tartanak vetélkedőket, szemléletformáló eseményeket, városi sétákat, tájékoztató-és informális előadásokat, Facebook-ra kikerülő kisfilmek készülnek, ezek mind-mind a Braille-írás népszerűsítésére.

A Szövetségnél visszatér a „Brejtvény”, a néhány éve már nagy sikert aratott Braille-kvíz. A hírlevélben közlik a feladatokat és értékes nyereményeket lehet rajta nyerni.

A Vakok Világában a 200 éves Braille kapcsán új rovat indul, mind a négy lapszámban megemlékeznek erről, foglalkoznak a pontírással.

A Facebook-on tavasz környékén debütál a „Keresd a Braille-t” játék.

A Braille-íráshoz kapcsolódó kiállítást én is megnéztem. A régi Braille könyveket különösen érdekesnek találtam. A „Vakok Lapja” c. kiadványnak köszönhetően 1904-be utazhattunk vissza.

Braille táblákat is rejt magában a tárlat, a legkülönbözőbb méretben. Az A4-es méretűt ismertem, de elámultam, amikor kézbe vehettem egy egészen kicsi változatot is, olyat, ami méretében akkorka csupán, mint egyetlen egy Braille karakterekből álló sor.

Bieber Mária „Bevezetés a Braille-írás-olvasás rejtelseibe” című könyvébe is belelapozhattunk, igaz, síkban nyomtatva. Ujjaimmal elidőzhettem a Louis Braille arcképével ellátott érmen, vagy a Braille-maszkkal ellátott, érintőképernyős telefonon is.

Braille-írógépek széles választékát vonultatja fel a tárlat, a monumentális Perkins géptől a kisebb, „elegánsabb” Tatrapioint-ig.

*(A cikket írta: Taskovics Adél)*

\*\*\*

### **Mikes Lélekközpont – beszámoló az Esély Magazinban egy nem mindennapi, támogatott lakhatási lehetőségről**

Egy különleges intézmény, a Mikes Lélekközpont megvalósítását támogatta 2024. év végi koncertjével a Never Give Up (Nem Adom Fel) Gospel Kórus. Többek között erről is beszámolt az „Esély” magazin 2025. január 18-i adásában.

Szakács-Szekeres Judit elmondta: sokat beszélgettek a kórus tagjaival arról, miként lehetne a Mikes Lélekközpont megépüléséhez támogatókat találni. Erre a kérdésre a koncert megvalósítása bizonyult a legkézenfekvőbb válasznak.

Schmélné Papp Ágnes kórusvezető egymás kölcsönös segítségének fontosságát hangsúlyozta. Céljuk, hogy megtanítsák az embereknek: attól, hogy nehéz helyzetben van valaki, még segíthet másoknak.

De mi az a Mikes Lélekközpont? Ennek gondolatát évek óta formálják a Nem Adom Fel Alapítványnál. A terv pontos részleteit Szakács-Szekeres Judit ismertette a nézőkkel.

Eszerint a Mikes Lélekközpont elsődlegesen egy családtámogató modellprogram. 10-12 fő tud majd beköltözni saját, önálló apartmanba. A lakók életfogytig maradhatnak itt. Megkapják azt a segítséget, ami elengedhetetlen a lehető legmagasabb szintű önállóság eléréséhez.

A Léleköntő Autista Fejlesztő Központ a projekt másik fontos célkitűzése. Ugyanabban az épületben kap majd helyet, ahol a Mikes Lélekközpont. Ez is egy modellprogram lesz. Nemcsak az autizmussal élő gyermeket fejlesztik majd, hanem a családját is segítik, kísérik az útján.

Ez azt jelenti, hogy a gyermekek mellett a szülők is kapnak mentális támogatást.

Sokszor felmerül ezekben a szülőknél a kérdés: „Mi lesz a gyermekemmel, ha én már nem vagyok”? Erre kínálna egyfajta megoldást az általuk üzemeltetett központ, mely reményeik szerint 2026. végén már meg is kezdi működését.

A Gospel Kórus 2023 végén volt 10 éves. Kerek évfordulójukat filmzenékből és musicalekből álló műsorral ünnepelték. Mostani koncertjük az Advent jegyében született.

Kórusvezetőjük fontosnak tartja, hogy minél többféle stílusban tudjanak énekelni, azok sajátos stílusjegyeit autentikusan megszólaltatva.

Pausch Éva régtől a kórus tagja. Elmondta: az éneklés mindennapjainak fontos része, legyen akár otthon vagy a munkahelyén. Tehetségét leginkább a kórus próbáin tudja kibontakoztatni, ahová öt éve folyamatosan jár. Itt a nevetésre, feltöltődésre is nyílik alkalmuk. Ágnes mindig jelzi nekik, amikor vissza kell nyerniük komolyságukat. Onnantól pedig szorgalmasan gyakorolnak.

Szakács-Szekeres Judit számára a kórus az énidőt jelenti. Van, aki fut, sportol, amit ő kerekesszékesként nem biztos, hogy meg tudna tenni.

Itt azonban olyan emberek veszik körül, akik megértik őt. Ez elmondhatatlanul sokat jelent számára.

*(A cikket írta: Taskovics Adél)*

\*\*\*

## HÍR, ÉRDEKESSÉG

### **Vízkereszt, farsang, húshagyókedd. De tudod, melyik mit jelent?**

A farsang a vízkeresztől a nagyböjt kezdetéig tartó időszak elnevezése.

#### Vízkereszt ünnepe

A vízkereszt ünnepét a nyugati kereszténységben január 6-án tartjuk. Nevezik még háromkirályok, vagy a napkeleti bölcsek ünnepének is. Az ünnepi népszokások közé tartozott a csillagozás vagy háromkirály-járás hagyománya is, amelynek alkalmával a bibliai királyokat személyesítették meg. Leginkább gyerekek öltöztek be a királyoknak.

Vízkereszt a karácsonyi ünnepek zárónapja, ezután kezdődik a farsangi időszak. Elnevezése a víz megszentelésének szertartásából származik. A vízkereszt ünnepe három jelentést hordoz. A napkeleti bölcsek eljövételét, Jézus megkereszteltetését, illetve csodatételét a kánai menyegzőn.

Ezen a napon szokás volt a szentelt vizet hazavinni, hiszen ennek gyógyító és védő hatást tulajdonítottak. Hintettek belőle a bölcsőre, a menyasszony koszorújára, a halott koporsójára is. Ekkor szentelték meg a házakat is, vízzel és sóval. A pap krétával írta a szemöldökfára a házszentelés évét és a G. M. B. betűket, amely a három királyok, vagyis Gáspár, Menyhért és Boldizsár nevének kezdőbetűit jelentette. Manapság

a vízkereszti népszokásokból csak az maradt meg, hogy ezen a napon szedjük le a díszeket a karácsonyfáról.

### A farsang története

A tél vége és tavasz kezdete már az ókori népek mindegyikénél is igen jeles ünnep volt. Ezt leginkább különféle maszkokba és jelmezekbe bújva ünnepelték. A kereszténység elterjedésével azonban Európában az ilyen típusú ünnepek gyakorlatilag eltűntek, és csak jóval később, a középkor végétől jelentek meg újra.

Az ünnepek eltűnésének oka, hogy mindig a lakomákkal, dorbézolással voltak összefüggésben. Gyakran erőszakos cselekményekkel társultak, ezért próbálták visszaszorítani őket.

A farsanghoz nem kötődik a keresztény liturgikus naptárban vallási ünnep, hiszen alapvetően a néphagyományokra épül. Csúcspontja a karnevál, amit magyarul „a farsang farka” néven szoktunk illetni. Ez a húshagyókeddig tartó utolsó három nap, amely alkalmával mindig hatalmas multságokat és télbúcsúztatókat tartanak. Számos városban ekkor rendezik meg a híres karneválokat. Ilyen a riói, vagy a velencei karnevál, Magyarországon pedig erre az időszakra tevődik a mohácsi busójárás.

A farsang nem csak a mulatozás, hanem a párválasztás időszaka is volt. Gyakran tartották ekkor a szerelmespárok az esküvőjüket. Erre utal az ünnepnapok elnevezése is. A menyegzős vasárnap volt a neve a vízkereszt utáni első vasárnapnak. A vővasárnapon, vagyis a farsangvasárnapon, az ifjú férj az após kontójára fogyaszthatott.

Hétfő a farsang farkának középső napja, amikor az asszonyfarsangot tartották. Ezen a napon a hölgyek korlátlanul fogyaszthattak alkoholt, nótázhattak, és férfi módra mulatozhattak. Ezután húsvétig már tilos volt mulatozni, táncolni és esküvőket sem lehetett tartani.

A húshagyókedd a farsang, és egyben a farsang farkának utolsó napja. Ennek pontos dátuma mindig változó, hiszen 47 nappal előzi meg a húsvétot. Ez a farsangtemetés időpontja, de ismerhetjük húshagyási kedd, farsangkedd, madzaghagyókedd néven is. Ezen a napon égették el a kiszebábnak nevezett, szalmából készített bábut, amely a telet jelképezte.

A húshagyókeddet követi a hamvazószerda, amely a 40 napos nagyböjt kezdete. A keresztények ilyenkor nem esznek húst, nem mulatnak, és 40 napon át böjtöt tartanak, egészen húsvét vasárnapig.

Ahogy karácsonykor a betlehemezés, úgy farsang idején is elterjedtek népi játékok. A Cibere vajda és Konc király egy Európa-szerte elterjedt dramatikus játék. Cibere vajda neve a böjti ételt, a ciberét jelképezi. Konc király pedig a húsos, zsíros ételeket. Ők ketten küzdenek meg egymással vízkeresztkor és húshagyókedden. A győztes kiléte nem volt

titok, hiszen először Konc király, második alkalommal pedig Cibere vajda nyerte a párviadalt.

A farsang legismertebb és legkedveltebb étele a farsangi fánk. Sok elnevezése van. Erdélyi neve pánkó, a Felvidéken siskának hívják, a palócok pedig pampuskának nevezik. Általában könnyű tojasos tésztából készül, de létezik burgonyás- és csörögefánk is. Készülhet töltve vagy töltetlenül, ehetjük porcukorral vagy lekvárral, édesen vagy sósan. Az biztos, hogy bő zsírban vagy olajban sütjük ki.

Mint minden jeles alkalomhoz, a farsangi étkezésekhez is kötődnek babonák. A Szerémségben például azért készítettek fánkot, hogy a vihar el ne vigye a háztetőt. De a fánkot még a párkeresésbe is bevonták. A lányok fánkot adtak annak a fiúnak, akit kiszemeltek maguknak, a fiúk pedig fánkocskának becézték kedvesüket. Ha egy pár együtt tört ketté egy fánkot, az azt jelezte, hogy hamarosan össze fognak házasodni, sőt, a fánk oldalán körbefutó szalag a karikagyűrű jelképének számított.

(Forrás: [agroinform.hu](http://agroinform.hu))

\*\*\*

## **Ezért van annyi „Nagy” és „Kovács” – Így születtek a magyar vezetécknevek**

Csupán pár száz éve kötelező a családnév birtoklása. Míg manapság a „Nagy” és a „Kovács” a visszatérő nevek, addig régen rengeteg „Büdös” és „Mocsos” járt az utcán.

A vezetécknevek használata a 9. századi Itáliában terjedt el, majd szép lassan Európába is átköltözött. Hazánkban 1300 körül jelentek meg.

Magyarországon kezdetben a „Bugyi”, a „Szennyes” és a „Büdös” népszerű családnevek voltak. Egyáltalán nem számítottak cikinek vagy becsmérlőnek. Idővel ezen szavak egyre negatívabbak lettek, és viselőik elkezdtek megszabadulni tőlük.

Egy ideig nem volt kötelező vezetécknevet viselni. Később azonban mindenki rájött, hogy ez egy praktikus módja a megkülönböztetésnek. Kezdetben nem volt rendszer abban, hogy kinek volt és kinek nem, illetve az eredetük is merőben eltért. Helységek, foglalkozások és társadalmi helyzetük után kapták az emberek a neveiket. A családneveket végül 1700-ban tette kötelezővé II. József, aki rendeletben írta elő, hogy mindenkinek viselnie kell egyet. Akinek még nem volt, annak fel kellett vennie egy német közszót.

A vezetécknevet nem lehetett megváltoztatni, bár ezt a törvényt 1814-től rugalmasabban kezelték.

Sokan próbálják kitalálni származásukat vezetécknevük alapján. Elterjedt tévhit például, hogy akinek „y” van a neve végén, annak nemesi gyökerei



vannak. Az „y”-nak nincs köze a származáshoz, sokkal inkább nyelvi oka van. Ha például valakit egy helység után neveztek el, gyakran egy „i” vagy „y” került a neve végére. A Tiszától nyugatra az „y”, míg keletre az „i” volt a gyakoribb. Azonban ez a nemesi tévhit olyan szinten elterjedt, hogy sokan direkt ilyen családnevet választottak maguknak.

A „Nagy” például az egyik leggyakoribb vezetéknevek közé tartozik. Ez nemcsak az erős, magas termetre, hanem a korra is vonatkozik.

A „Nagy” a névmagyarosítás idején is rendkívül népszerű volt, rengeteg német választotta ezt a vezetéknevet.

„Kovácsból” szintén Dunát lehet rekeszteni. A mesterséget eredetileg magyarul „vasverőnek” hívták, végül a szláv nyelvből átvett „kovač” átvette a helyét. A kovácsmesterek régen a társadalom magasabb szintjét képviselték, saját cselédjeik is voltak. Ők aztán gyakran szintén felvették a Kovács családnevet, ami így hihetetlenül elterjedt.

(Forrás: [femina.hu/terasz](http://femina.hu/terasz))

\*\*\*

## Nem gondoltad volna, miből készült az első szívószál

A szívószál, amilyen egyszerűnek tűnik, története olyan hosszúra nyúlik vissza a történelemben. Vajon kiknek a nevéhez fűződnek az első szívószálak, és milyen evolúción ment keresztül az elmúlt évszázadban? Utánajártunk a szívószál-sztorinak, és hogy milyen anyagokból készülnek az alternatív szívószálak.

- **Papír szívószál**  
Egyik legnagyobb hátránya, hogy hamar elázik, ezáltal rövid időn belül nem tud olyan hatékonyan működni, mint műanyag társai.
- **Bambusz szívószál**  
A papír szívószálnál már jóval strapabíróbb verzió, viszont kevés helyen kapható. Online boltokból könnyen beszerezhetjük ezt a változatot is.
- **Bioműanyag szívószál**  
Ránézésre nagyon hasonló a műanyaghoz, viszont sokkal környezettudatosabb megoldás, hiszen lebomlik.
- **Üveg szívószál**  
Külsőre nagyon jól néz ki, viszont törékenysége miatt nem a legpraktikusabb és veszélyes is.

- **Rozsdamentes acél szívószál**

Külsőre ez is megnyerőbb, mint a műanyag szívószál. Nehezen tisztítható, és nem ajánlják gyerekeknek a használatát, mert balesetveszélyes.

A legelső szívószálat a sumérok készítették szalmából, és leginkább sörivásra használták. Később az argentin nép és a dél-amerikai szomszédok matétea vagy terere fogyasztásához hasonló fémből készült eszközt használtak, melyet bombillának hívtak.

Később megjelentek a papír szívószálak, de sokkal keskenyebb formában. A korai papír szívószálaknak még sokkal kisebb átmérője volt, mint a ma használatosaknak. Átmérője a fűszáléhoz volt hasonló, ezért egyszerre kettőt használtak belőle, hogy hatékonyabban tudjanak inni a segítségével.

A műanyag szívószálak már nagyobb átmérővel készültek. A mai napig ismert műanyag szívószálat 1888. január 3-án szabadalmaztatta Marvin Stone.

A problémát viszont az jelentette, hogy ezek károsak a környezetre nézve, mivel nem újrahasznosíthatók. Az Európai Unió 2021-től több országban, köztük Magyarországon is betiltotta az egyszer használatos műanyag szívószálak használatát.

A polipropilénből készült szívószálak sokkal erősebbek és újra felhasználhatók. Napjainkban számos méretben, akár hosszú változatban vagy világító formában is találkozhatunk velük.

A szívószál használata csökkenti a fogszuvasodás esélyét. A legtöbb üdítő többnyire savas anyagokat tartalmaz. Ha szívószálon keresztül fogyasztjuk őket, fogaink kisebb arányban érintkeznek a savtartalmú anyagokkal. Így csökken a fogszuvasodás kockázata.

(Forrás: *msn.com*)

\*\*\*

## **Megcsinálta a világ első fröccsét, csak épp a név nem jutott eszébe**

Ha kissé rámenősebb lett volna, akkor ma a tudományos világ az ő nevéhez kötné az első elektromotort, dinamót, de magát a dinamóelvet is. Ő készítette a világ első szódásüvegét, sőt első spritzerét is. Ez utóbbit Vörösmarty Mihály javaslatára fröccsre keresztelték át.

Jedlik Ányos 1800. január 11-én született a felvidéki Érsekújvár közelében fekvő faluban, Szímőn. Szülei nem voltak vagyonosok, de

minden áldozatot meghoztak, hogy gyermeküket taníttassák. Anyosnak magyar volt az anyanyelve, a nagyszombati elemi iskolában tanult meg szlovákul. A gimnáziumban kitűnően elsajátította a latint. Ezen a nyelven szerezte tudományos ismereteit. Tudományos munkáiban a magyart gyakran latin szavakkal keverte. Gimnáziumi tanulmányait Pozsonyban folytatta, ahol megtanulta a német nyelvet is. Első számú idegen nyelve a latin maradt.

Doktorátusa megszerzése után gimnáziumi, majd líceumi tanárként fizikát és természetrajzot oktatott, természetesen latinul. 1827-ben szerkesztette meg a világ első elektromotorját, ahogy ő nevezte, „forgonyát”.

Oersted dán fizikus 1820-ban fedezte fel, hogy az elektromos áram mágneses hatást fejt ki, eltéríti a mágnesűt. Jedlik e felfedezés alapján szerkesztette meg „villámdelejes készülékét”. Ennek gyakorlati jelentőségét azonban nem ismerte fel.

Ahogy azt 1880-ban Heller Ágosthoz intézett levelében megírta: „miután többször volt alkalmam azt tapasztalni, hogy némely természettani tünetmények, amelyekre csak saját belátásom és kutatásom útján jöttem rá, másoknál már jóval előbb ismereteseek voltak”. Ezért találmányát nem hozta nyilvánosságra.

Hasonlóan tragikus a dinamó feltalálásának története.

A világ a dinamót ma is a német tudós, Siemens nevéhez kapcsolja, pedig az első dinamót hat évvel Siemens előtt, 1861-ben Jedlik alkotta meg. Ő fogalmazta meg az azóta is érvényes dinamóelvet. A forgatással elektromos áramot fejlesztő készülék gyakorlati jelentőségét Jedlik nem ismerte fel, nem tette közzé. Csak halála után tanszéki utódja, Eötvös Loránd talált rá a világ első dinamójára és az annak alapján leírt dinamóelvre.

### **A fröccs születése**

Az 1840-es évek elején Fáy András fóti Öreghegyen található présháza rendkívül népszerű volt a reformkori értelmiség köreiben. Jedlik régi harcosa volt a nyelvújító mozgalomnak. Nagy feltűnést keltett országszerte, amikor 1841-ben a Magyar Orvosok és Természetvizsgálók vándorgyűlésén magyarul mondta el a Mesterséges szénsavas vizekről című előadását. Aztán egy évvel később, 1842 októberében Fáy meghívta a jeles társaságot szüretre. Jedlik magával vitte a világ legelső szódásüvegét. Ahogy a fóti pincében együtt borozgattak, a szódavíz feltalálójának az az ötlete támadt, hogy szikvízzel hígítsák fel a bort. Ezért felspriccelte azt szódával. Vörösmarty Mihálynak ízlett ugyan az új ital, csak hogy a spritzer szót túl németesnek találta. Azt ajánlotta hát, nevezzék el inkább fröccsnek. Ekkor írta meg a költő a Fóti dal című versét is.

De nemcsak Vörösmarty, hanem Jedlik Ányos is igazi nyelvújító volt. Munkásságához fűződik egyebek között a megfigyelés szó, illetve az akkor már meglévő előny mellé a hátrány kifejezés megalkotása.

A múlt század első felében élt Ferenczy Viktor bencés fizikus, Jedlik-életrajzában igyekezett kideríteni, mely szavak származhatnak Jedlikről. Körülbelül kétszáz szónál valószínűsítette a szerzőségét. Ezek egy része beépült a ma is használt műszaki nyelvbe. Mások bizony idegenszerűen hatnak, mint például a kondenzátor helyett a villámszedő, a generátor helyett a villámindító.

Ezekkel szemben például a dugattyú, az eredő, az összetevő, a huzal, a kitérés, a merőleges, vagy a nyomaték műszaki nyelvünk nélkülözhetetlen elemeivé váltak. Köszönhetően az 1895-ben elhunyt Jedlik Ányosnak.

(Forrás: [index.hu/belfold](http://index.hu/belfold))

\*\*\*

## **A magyar találmány, amelyről nem is sejtettük, hogy innen származik**

A szabadulósobák világa mára már szinte mindenki számára ismert. Ennek ellenére csak nagyon kevesen tudják, hogy hogyan is született meg az ötlet. Azt pedig pláne, hogy a mai népszerű szabadidős tevékenységet nagy részben egy magyar férfinak köszönhetjük. Persze az ilyen sorokat olvasva sokan már csak legyintenek. Temérdek olyan találmány és újítás van, amelyre meglehetősen erőltetve kerül rá a magyar vonatkozás, ez esetben azonban tényleg egy úttörőről van szó.

Az említett magyar nem más, mint Gyurkovics Attila, a Parapark alapítója és a szabadulósobák megalkotója.

Magyar feltalálónak köszönhetjük? Az internetes kereső oldalait lapozva a választ nehéz megkapni. Egyes oldalak állítják, maga Gyurkovics Attila az, aki kitalálta ezt a formabontó és szórakoztató csapatépítő formátumot. Mások szerint már jóval a Parapark létrehozását megelőzően voltak hasonlórú kezdeményezések Ázsiában és a tengerentúlon is. De akkor mégis mi az igazság?

Ahogy a legtöbb esetben, ezt valahol a két vélemény között találtuk meg.

- Utólag hallottam, hogy Japánban és a tengerentúlon volt hasonló elképzelés, de ezek általában az időkeretet és a játékosok számát tekintve is mások voltak. Japánban például volt, hogy egy stadionnyi helyszínen, egy hétvégén át oldhatták meg a feladványokat az emberek. A másik, ami miatt az enyém egy teljesen új ötlet volt, az az, hogy ezeknél a játékoknál jóval kisebb volt a megoldási arány, csupán 1-2 százalékos. Mi azonban egy olyan kihívás elé szerettük

volna állítani a csapatokat, amelyek megoldására, teljesítésére valós esélyük van. Az első szabadulósobánk 2011-ben nyílt meg, és hamar sikeres lett.

- 2012 után már hatalmas lendületet kapott a műfaj, és Európában is elterjedt – magyarázta Gyurkovics Attila.  
A Parapark megálmodója szerint ez amiatt fontos, mert az átlagemberek-nek is sikerélményt kell adni. „Mivel a csapatokat nem áll módunkban szűrni, és nem is akarjuk, azt szeretnénk, hogy az átlagos képességű embereknek, és azoknak is legyen sikerélményük, akik nincsenek annyira képbén a 21. századi eszközökkel kapcsolatban, vagy az ilyen játékok feladványaival. Nálunk a kijutási esély 50-50, de a nehezebb pályáknál is 30 százalékos, míg a könnyebb pályáknál ugyanennyien nem tudnak időben kijutni. Minden harmadik csapat kijut, vagy minden harmadik csapat bent ragad. Ha ilyesmi átlagot hoz az ember, az szerintem az arany középút” – tette hozzá. Persze jogosan merülhet fel egy-egy újítás kapcsán az, hogy mindez mégis hogyan pattan ki az illető fejéből, azonban Gyurkovics Attila esetében ezt egy meglehetősen hétköznapi helyzet szülte.
- 2010 elején, amikor még nem is álmodtam arról, hogy egy ilyen iparágat építsek fel, egy egyszerű online játékkal játszottam a barátnőmmel, aki azóta a feleségem lett. Ez a játék egy szobában elrejtett tárgyak megtalálásáról szólt, és mivel a feladatokat angol nyelven kellett megoldani, jól is jött, hogy fejleszem a nyelvtudásomat. Az élmény annyira magával ragadott, hogy arra gondoltam, ezt a valóságban is kipróbálnám, élőben, egy szabadulósoba formájában.
- Már akkor elmondtam, hogy szeretnék egy ilyen élményt megvalósítani, a szociális munkás végzettségem, amit az ELTE-n szereztem, pedig jól jött, hiszen a csapatépítésre és a flow-élményre szerettem volna felhúzni az egészet.”
- Attila azonban nemcsak a szórakoztatására fókuszált, hanem a közösségi interakciókra is. „A szabadulósobák lényege az, hogy a csapat tagjai egymás segítségével oldjanak meg feladatokat, miközben közösen dolgoznak a kijutáson. Ez a dinamika, a közösségi élmény, és a sokszor hangoztatott flow mind-mind fontos részei voltak annak, amit szerettem volna megalkotni.”
- Ötletére sokáig nem hagyományos üzleti vállalkozásként tekintett – sokkal inkább a szabadulósobák adta élmény kidolgozásán munkálkodott. Így az ötlet levédetésén sem törte magát sokáig, hiszen úgy gondolta, hogy „ez egy végtelen küzdelem lenne, amire nem akartam energiát fordítani. Inkább a kreativitásra és a fejlesztésre összpontosítottam, így pedig a Parapark és a szabadulósoba műfajának szinte bárki elindíthatta a saját verzióját.”

- „2018 környékén voltunk a csúcson, utána pedig kisebb visszaesés volt tapasztalható, mégis a koronavírus volt az, ami igazi kihívást jelentett számunkra is. 2020-ra a franchise-om jelentős része a lezárások és a korlátozások miatt összeomlott, sok magyar, spanyol és német partnerem nem tudott talpon maradni, hiszen ez pont az a játék, amit kis helyen, több ember játszik összezárva– mesélte.

„Kifejlesztettünk sokféle dolgot, például a Parapoli városi játékokat, amelyek lehetővé teszik a játékosok számára, hogy bárhol, bármikor játsszanak. Ez a formátum a Covid alatt is működött, és mostanra sikeresen terjed más országokban is. Magyarországon hat településen elérhető már, Németországban pedig legalább tíz helyen próbálhatják ki a szabadulósobák élményét nyújtó kötetlen városi játékot.”

Emellett novemberben egy teljesen új játékkal is előrukkolt Gyurkovics Attila. Az Exit the Roommal karöltve a szabadulósobák feladatait egy dobozba sűrítették, ennek köszönhetően immáron a kitelepülésnek sincs akadálya. A QITCH – azaz Quest in the Chest – ugyanis szintén egy rugalmas és könnyen telepíthető szórakozási forma, amely szinte bárhol, bármikor játékra kész. Ideális választás csapatépítőkre, rendezvényekhez, vagy bármely közösségi térbe. Az egyszerűen beállítható kompakt ládák egy töltéssel akár egész nap használhatók, így tökéletes megoldást nyújtanak a folyamatos játékélményhez. Ebből jelenleg négy különböző történet készült el, de ennél már jóval több dobozzal zajlik a munka.

Persze az újítások ellenére a zászlóshajó, azaz a Parapark szabadulósobáinak sikerét egyelőre semmi sem tudja túlszárnyalni. „Tíz év után is működik a koncepció, és kezd újra felívelni az iparág. A Parapoli városi játékokat már több partnerem is alkalmazza itthon és külföldön, és a szobák is folytatják fejlődésüket, a Covid miatti visszaesés után pedig újra sikerült növekvő pályára állnunk.”

És hogy mit hoz a jövő? Gyurkovics Attila számára a Parapark nem csupán egy vállalkozás, hanem egy olyan szívügy is, amit szeretne tovább építeni és örökölni. „Régebben nem foglalkoztam a saját nevem építésével, de most, hogy családom is van, egyre inkább fontos, hogy a Parapark öröksége is folytatódjon. Szeretném, ha az, amit elindítottunk, még sokáig hatással lenne a szórakoztatásra” – zárta a beszélgetést.

(Forrás: [index.hu/fomo](https://index.hu/fomo))

\*\*\*

## **CES 2025: A porszívó, ami elrakja a zoknidat**

A Roborock Saros Z70 odagurul egy zoknihoz, kinyúlik belőle egy robotkar, megragadja a ruhadarabot és egy közeli kosárkába beleejti. Utána folytatja a takarítást. A cég új porszívója nem csak egy prototípus, hanem egy végleges termék. Hamarosan piacra is kerül világszerte - de egyelőre az árát nem árulták el.

A robotporszívós piacon sokáig piacvezető Roborocknál nagyon nekiálltak azon gondolkodni, hogy mit tudnak még egy ilyen masinába beletenni. A cégnél továbbra is úgy gondolják, hogy minőségben, szoftverben, megbízhatóságban és szofisztikáltságban ők a legjobbak. Elég sok trónkövetelő jelent meg az utóbbi pár évben (Dreame, Narwal, Eufy). Ezért nem sokat tétlenkedtek, hanem új funkciók kitalálásával próbálják megtartani a pozíciójukat.

Ennek ékes példája a Saros Z70, amely a cég friss csúcsmodellje. Ez nem csak a robotkar miatt van így. A 22 000 Pa szívóteljesítmény is pillanatnyilag világrekord. A 2,2 centiméter magasra felemelhető forgópamacsok is jobbak, mint amit általában a konkurensok tudnak.

A gép pusztán 7,98 centiméter magas. A lakásban ToF szenzor és kamerák segítségével tájékozódik.

A dokkolóban 2,5 óra alatt tölt fel. 80 fokos vízzel mossa le a pamacsokat, amelyeket igény esetén ott is tud hagyni a bázison. Az alsó spirális kefe pedig elvágja a hajszálakat és a szőrszálakat, hogy azok ne csavarodjanak fel. Nem csupán Google Home, hanem Apple integrációra is képes. Természetesen a berendezés legizgalmasabb része a robotkar.

A beépített kamerák miatt az akadályelkerülés is magas szintű. Ha olyan tárgyat észlel menet közben a porszívó, amiről tudja, hogy az micsoda és hova való, akkor a robotkar segítségével azt megragadja és az előre megadott helyre viszi.

50 féle, egyénileg tanítható tárgyat észlel. Ezeknél egyenként megadható, hogy hová kell őket elrakni. A kar maximum 300 grammos holmikat tud elcipelni. Amiket nem ismer fel, azokat kikerüli. A robotkarnak van némi helyigénye. A porszívóban levő portartály valamivel kisebb, mint a kar nélküli gépek esetén.

A nagy kérdés inkább az, hogy vajon ez-e az az innováció, amire valóban szüksége van az iparágak. Mivel 2025-ben piacra kerül a termék, le fogjuk tudni vonni a konzekvenciákat.

*(Forrás: mobilarena.hu)*

\*\*\*

## **A Föld jövője múlhat rajta: a világ legbiztonságosabb helye évente csak hatszor látogatható**

A norvégiai Svalbard szigetcsoport egyik hófödte hegye alatt található a világ talán legfontosabb és legbiztonságosabb helye: a Global Seed Vault. Ez az emberiség „Noé bárkája” a növények számára. Évente mindössze hat alkalommal nyitja meg kapuit. Az itt őrzött több mint egymillió magminta a Föld ételmezzterellátásának túlélését garantálhatja háború, természeti katasztrófa vagy akár világjárvány esetén.

2008-ban nyílt meg ez a létesítmény. A magokat -18 °C-on tárolják, egy „permafrost” rendszerrel védve őket.

Az intézmény mélyen a hegy gyomrában található, ahová csak fémdetektorokkal és szigorú ellenőrzéseken keresztül lehetne belépni – ha egyáltalán bárki bejuthatna.

Az éves hat alkalommal nyitott kapuk sem turisták előtt tárulnak fel. Kizárólag az új magminták elhelyezése ilyenkor a cél.

A trezor belsejében nagy, visszhangos betontermek elképesztő mennyiségű magot rejtenek. Minden olyan növény magját, amelyet valaha termesztettek. Asmund Asdal, a Vault koordinátora elmondta:

"Jó érzésem van, amikor itt vagyok, és tudom, hogy ez egy olyan erőforrás, amelyre a jövőnek szüksége lesz".

Bár a fizikai látogatás szinte lehetetlen, egy virtuális túra keretében bárki felfedezheti a havas hegyoldaltól kezdve a hosszú betonfolyosón át egészen a „Seed Vault Tunnel”-ig vezető utat.

Miért fontos ez a hely?

A trezor jelentőségét a globális klímaválság és az egyre súlyosbodó ételmezzter-bizonytalanság teszi igazán érthetővé. Egy esetleges katasztrófa esetén ezekkel a magokkal lehetőség nyílna a világ ételmezzterellátásának helyreállítására. A növények genetikai sokfélesége itt biztonságban megőrizhető. A „Global Seed Vault” annak bizonyítéka, hogy az emberiség képes előre gondolkodni és felkészülni a legrosszabb forgatókönyvekre.

*(Forrás: [velvet.hu/checkout](http://velvet.hu/checkout))*

\*\*\*

## **Ez az öt legegészségesebb fűszer a világon**

### **1. Kakaó**

A több csokit evő és ivó édesszájúak szíve és erei sokkal jobb állapotban vannak, mint akik megvonják maguktól ezt a finomságot.



Hosszútávú kutatások bizonyítják, hogy a heti egy-két alkalommal fogyasztott, minőségi étcsokoládé mindkét nem esetében csökkenti a sztrók és az infarktus kockázatát.

## **2. Vanília**

Összességében pozitív hatással van nemcsak a szervezet működésére, de a pszichés állapotunkra is. Képes feldobni a hangulatot, növeli a fizikai és szellemi teljesítményt. Csökkenti a stresszt, javítja az álmatlanságot. Emellett a bőrbetegségekre is gyógyír lehet.

## **3. Sáfrány**

Gazdag antioxidánsokban, amelyek segítenek a sejtek védelmében, illetve az oxidatív stressz csökkentésében. Fogyasztása a hangulatunkra is pozitív hatást gyakorol, mivel antidepresszáns tulajdonságokkal rendelkezik. A boldogsághormonok termelődését is serkenti, javítja a memóriát. Óvja a szív- és az érrendszer egészségét, de gyulladáscsökkentő hatásáról is ismert. Nem mellesleg a zsírégetésben is óriási segítségünkre lehet.

## **4. Fahéj**

Hihetetlen gyógyító erő van benne. Optimalizálja a vércukorszintet, serkenti a bélműködést, gátolja a puffadást. Javítja az anyagcserét. Jó hatással van a keringésünkre és a lelkiállapotunkra is. Érdeemes tehát nem csak a karácsonyi időszakban elővenni ezt a kitűnő ízesítőt!

## **5. Kurkuma**

Egy kutatásban részt vevő kísérleti alanyok egy hónapon keresztül minden nap fogyasztottak kurkumát. Az eredmények szerint észlelhetően jót tett a szívük és az érrendszerük egészségének. Ez a benne található polifenol miatt van. Nemcsak a fűszer élénk színét adja, hanem hasonlóan előnyösen hathat az erekre, mint egy egyórás edzés. A kurkuma egyébként gyulladáscsökkentő hatásáról is ismert. A sportolástól függetlenül is jótékonyan hathat a szervezetre.

*(Forrás: [velvet.hu/checkout](http://velvet.hu/checkout))*

\*\*\*

## **Ezen múlik, mennyire vagy fázós: az életkor is sokat számít**

A téli hidegebb hónapokat vannak akik könnyebben, vannak, akik nehezebben viselik. Míg egyeseknek elég egy vékony pulcsi és egy dzseki, addig mások térdig érő tollkabátban és több réteg pulóverben vészelik át a telet. A hőérzet többek közt a nemén, a zsír- és izomtömegén, valamint a testfelületen is múlik. Emellett pedig életkor függvénye is, hogy mennyire fázós valaki. A fázékonyság életkortól is

függ. A férfiak általában kevésbé fázékonyak, aminek egyik oka a magasabb tesztoszteronszint. A tesztoszteron csökkenti a hidegre való érzékenységet azáltal, hogy deszenzitiválja a bőr egyik fő hidegreceptorát, a TRPM8-at. A férfiakkal szemben a nők hidegre adott reakciói a menstruációs ciklusuk során változnak.

A hőérzet nemcsak a nemen, de a bőr alatti zsírréteg mennyiségén is múlik – hiszen szigetelő funkciót lát el.

Az életkor előrehaladtával a bőr elvékonyodik. Emellett a zsírréteg is csökken. A zsírvesztés különösen a lábakra és karokra jellemző. Ennek köszönhetően az idősebb emberek elsőként a végtagjaikon tapasztalják, hogy jobban fáznak, mint korábban.

30 éves korunktól kezdődően – rendszeres sportolás nélkül – minden évtizedben izomzatunk 3-8%-át elveszítjük. Ez azt jelenti, hogy 65 éves korunkra az izomtömegünk 10%-át, 80 éves korunkra 30%-át veszítjük el. A folyamat nemcsak a fizikai erőre, hanem a hőérzetre is hatással van. Az izom ugyanis a legaktívabb metabolizáció szerve. Oxigénfelhasználás révén hőt termel, ami melegen tartja a testet. Az úszás, séta, kerékpár vagy néhány egyszerű, otthon is végezhető erősítőgyakorlat sokat segíthet.

A mozgás ráadásul nemcsak az izomzat megőrzését támogatja. A véráramlást is fokozza, ami ugyancsak javít a hőérzeten.

A fázékonytságot fokozhatják olyan egészségügyi panaszok is, mint a cukorbetegség, a rossz keringés, a pajzsmirigy-alulműködés. Okozhatja a vérszegénység, de a szívelégtelenség is. Ezek szintén nagyobb eséllyel fordulnak elő a kor előrehaladtával, de jellemzően nem a fázékonytság az első tünetük.

(Forrás: [femina.hu/egeszseg](http://femina.hu/egeszseg))

\*\*\*

## Megfejtették, hogyan tisztul az agy

Az adrenalin egy kémiai rokona játszik főszerepet az agyi öntisztulás aktiválásában. Egy új kutatás egy olyan gyógyszert is azonosított, amely akadályozza ezt a fontos működést.

Ismereteink szerint az agy alvás közben az őt körülvevő folyadék keringetésével, öblítve távolítja el az ébrenlét és napi működés során keletkező salakanyagokat. E működésnek ma még nem ismerjük minden részletét. A Cell magazinban megjelent új cikk azonban fontos megfigyelésről számol be.

Egereknél megfigyelték, hogy az agyi erek összehúzódásai pumpálják az agyi-gerincvelői folyadékot.

A szervezet többi részénél világosabb a helyzet, ott a nyirokrendszer gyűjti össze és kezeli a testnedveket. Az agyban azonban nincsenek nyirokerekek. Erre a célra létezik az úgynevezett glimfatikus rendszer. Ezt a Rochesteri Egyetem agykutatója, Maiken Nedergaard által vezetett kutatócsoport írta le 2012-ben.

Nedergaard és kollégái szerint a glimfatikus rendszer takarító működése alvás közben aktiválódik. E funkció elégtelensége kimutatható olyan agyat érintő betegségeknél, mint az Alzheimer-kór.

Utóbbi megállapításokat más kutatók vitatták. 2024-ben például megjelent olyan eredmény, amely szerint az öntisztulás gyorsabb ébrenlétben, mint alvásban.

Nem mindegy az alvás minősége. Nedergaard és csapata az új kutatásban a rendszer mozgatórugóját, vagyis a folyadék mozgatásáért felelős mechanizmust kereste. A működést kísérleti egereken vizsgálták. A kutató kiemelte, hogy más esetekben altatásban vizsgálják a glimfatikus rendszert. Ők azonban szándékosan mellőzték ezt, hogy a természetes alvást lássák.

Szerencsére az egerek a vérnyomást, agyi működést figyelő elektródákra és száloptikákra kötve is képesek maguktól aludni. A szakemberek így megfigyelhették, ahogy az agyi erek az adrenalinhoz hasonló norepinefrin hatására 50 másodpercenként összehúzódnak.

Az úgynevezett non-REM-alvásfázisban, amikor a szervezet szöveteinek regenerációja történik, az agyi vérellátás a norepinefrin szintjével együtt hullámzott. A két dolog szinkronban működött, ami nem volt jellemző sem ébrenlét, sem az emlékek konszolidálásában szerepet játszó REM-fázis során.

Hogy az agyi-gerincvelői folyadék útját jobban megfigyelhessék, a kutatók fluoreszkáló festést alkalmaztak, és helyi stimulációval felgyorsították az erek összehúzóódását. Láthatóvá vált, ahogy a folyadék az erek összehúzóódásakor az agy mélyebb régiói felé mozog, ellazuláskor pedig kiáramlik.

Nedergaardék az altatókkal kapcsolatban is tettek egy megállapítást. Eszerint a zolpidem, ami egy hazánkban is használt gyógyszer rövid távú álmatlanság kezelésére, az egereknél lecsökkentette az agyi-gerincvelői folyadék norepinefrin keringetésével járó áramlását. Ebből nem következik, hogy nem szabad ezt a gyógyszert használni. Azt viszont érdemes megvizsgálni, hogy van-e a megfigyelthez hasonló hatása az emberi agyban.

*(Forrás: [index.hu/techtud](https://index.hu/techtud))*

\*\*\*

## Új ágy megoldások időseknek

Az állítható elektromos ágyak egyre népszerűbbek az idősebb korosztály körében. Ennek legfőbb oka, hogy jelentős mértékben növelik a kényelmet és a biztonságot.

Motoros rendszerrel szerelték fel őket. Ez lehetővé teszi a felhasználó számára, hogy a fekvőfelületet különböző pozíciókba állítsa. Ez különösen előnyös lehet azok számára, akiknek nehézségeik vannak az ágyban való mozgással vagy az ágyból való felkeléssel. Az állíthatóság segíthet enyhíteni a hát- és nyakfájdalmat. Ezen felül javítja a vérkeringést és megkönnyíti a légzést.

Az ilyen ágyak általában távirányítóval vagy mobilalkalmazással vezérelhetők, ami tovább növeli a kényelmet és a használhatóságot.

Az alvásérzékelős technológiák a modern ágyak egyik legújabb fejlesztései közé tartoznak. Ezek a rendszerek különböző szenzorokat használnak, hogy nyomon kövessék az alvási mintákat és a testmozgásokat az éjszaka folyamán. Az alvásérzékelők képesek adatokat gyűjteni a szívritmusról, légzésről és egyéb biometrikus adatokról. Ezeket aztán egy alkalmazásban vagy kijelzőn lehet megtekinteni.

Az intelligens ágyvezérlés lehetővé teszi az ágy különböző funkcióinak – mint például a hőmérséklet, pozíció vagy a masszázs intenzitásának – finomhangolását.

Az ergonómiai szempontok figyelembevétele kulcsfontosságú az idősebbek kényelme szempontjából. Az ergonomikus ágyak támogatják a test természetes görbületeit. Minimalizálják a nyomáspontokat és elősegítik a megfelelő testtartást alvás közben. A memóriahabos matracok tökéletesen illeszkednek a test formájához, így személyre szabott alátámasztást nyújtanak. Ez a fajta matrac képes csökkenteni a testre nehezedő nyomást, így segít a fájdalom és a kényelmetlenség enyhítésében.

Az ilyen ágyak és matracok kombinációja ideális megoldást nyújt azoknak, akik alvás közben maximális támogatást és kényelmet keresnek.

A beépített masszázsfunckiók javíthatják a keringést, enyhíthetik az izomfeszültséget, és hozzájárulhatnak a relaxációhoz. A masszázs intenzitása és időtartama gyakran állítható, így a felhasználók saját szükségleteik szerint szabhatják testre az élményt. Ezenkívül sok ágy rendelkezik felkelést segítő eszközökkel. Ezek lehetővé teszik az idősek számára, hogy könnyebben és biztonságosabban keljenek fel az ágyból. Ezek az eszközök tartalmazhatnak emelhető kapaszkodókat vagy olyan mechanizmusokat, amelyek megemelik az ágy egyik végét, hogy megkönnyítsék a felkelést.

(Forrás: [wallstreetviral.com/rsoc](http://wallstreetviral.com/rsoc))

\*\*\*

## KEDVENC RECEPTJEIM

Rovatunk következő receptje: a Sport szelet.

### Hozzávalók

- 50 dkg háztartási keksz;
- 25 dkg vaj;
- 2 dl tej;
- 20 dkg nádcukor;
- 3 ek cukrozatlan kakaópor;
- 20 ml rumaroma;
- 1 db vaníliarúd.

### A tetejére

- 15 dkg étcsokoládé;
- 1 ek napraforgó olaj

### Elkészítése:

A kekszet ledaráljuk, majd belekeverjük a kakaót és a porított vaníliarudat.

A vajat, a tejet és a cukrot addig melegítjük, míg a cukor teljesen elolvad.

A meleg tejes egyveleget a kekszhez adjuk, a rumaroma kíséretében. Alaposan összedolgozzuk.

A tésztát sütőpapírral bélelt (kb. fél gáztepsinyi méretű) tepsibe egyengetjük és hűvösebb helyen, 1-2 órán át szikkadni hagyjuk.

A tetejére:

A darabokra tört csokit vízgőz felett felolvasztjuk, hozzákeverjük az olajat és bevonjuk vele a tészta tetejét.

Megvárjuk, míg a csokimáz megdermed, s csak aztán szeleteljük.

Jó étvágyat kívánok hozzá!

\*\*\*

## A HÓNAP VERSE

Pósa Lajos: A szeretet

Nagyobb kincs a földön

Nincs a szeretetnél.

Örülj ha valaha

Valami jót tettél.

Ha csak egy könnyet és  
Egyszer letörültél,  
Édebb öröm az  
Minden más örömnél.  
Mikor rá sem gondolsz,  
Mikor nem is várnád:  
Isten két kezéből  
Ezer áldás száll rád.

Hogy nyoma ne vesszen,  
Hogy ne legyen vége:  
Beírja az Isten  
Csillagos könyvébe.



## **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